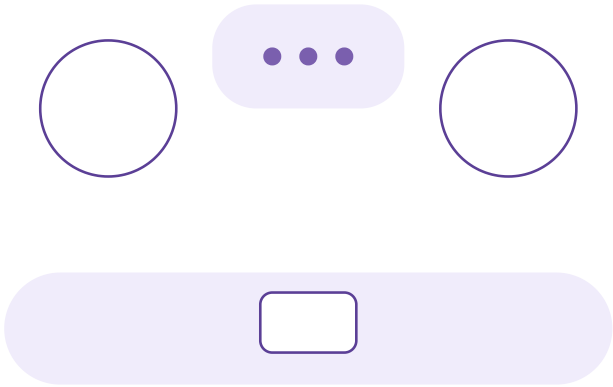
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 7 · extrait gratuit

Reprendre la main sur l'attention à deux

Un cahier pratique pour protéger des moments sans écrans et tester un accord d'usage, sans procès ni interdit.



> *Personne ne choisit de rater un dîner pour un fil d'actualité. Ce cahier vous aide à choisir, à deux, les moments où le téléphone peut attendre.*

Couple · Famille · Amitié

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Les écrans font partie de vos journées, et ce n'est pas un problème en soi. Ce cahier vous aide à protéger un ou deux moments partagés, puis à tester un accord d'usage pendant deux semaines, sans procès ni interdit.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne qui a le sentiment que les écrans s'invitent dans ses moments partagés, en couple, en famille ou entre amis. Vous pouvez commencer de votre côté, sans que l'autre ait lu le cahier.

Ce que vous aurez en main

- une observation de votre propre usage, sur trois jours ;
- les moments partagés qui comptent le plus pour vous ;
- une façon d'en parler qui n'accuse personne ;
- un ou deux moments protégés, et ce qui les protège ;
- un accord d'usage écrit, avec ses exceptions ;
- un carnet d'essai de deux semaines et une grille de bilan.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne vous apprend pas à surveiller l'usage de l'autre : il commence par le vôtre.
- Il ne vise pas à supprimer les écrans. Il ne donne ni score ni diagnostic d'addiction.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel si l'usage des écrans vous inquiète, pour vous ou pour un proche : médecin, psychologue, conseil conjugal ou familial.
- Il n'est pas fait pour les situations de contrôle ou de violence (page 3).

Comment l'utiliser

- Commencez par les parties 1 et 2 de votre côté, avant d'en parler à l'autre.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Comptez environ une heure d'écriture pour les parties 1 à 8, plus trois jours d'observation et deux semaines d'essai. C'est un ordre de grandeur.
- Vos fiches sont pour vous. L'accord, lui, s'écrit à deux.

Trois entrées possibles

JE VEUX D'ABORD Y VOIR CLAIR

Suivez les parties dans l'ordre. L'essai commence à la partie 9, avec la fiche d'accord.

ON EN A DÉJÀ PARLÉ, ET CELA A MAL TOURNÉ

Commencez par les parties 1 et 3, puis reprenez à la partie 4 pour un accord plus précis.

NOUS VIVONS AVEC DES ENFANTS

Faites les parties 1 à 7 entre adultes, puis la partie 8 avant de lancer l'essai.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Alix et Ange peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer.

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Observer son propre usage	
2	Repérer les moments qui comptent	
3	En parler sans procès	DANS CET EXTRAIT
4	Choisir un ou deux moments à protéger	
5	Ajouter de la friction	
6	Écrire un accord à l'essai	
7	Gérer l'envie de vérifier	
8	Inclure les enfants ou les amis	
9	Essayer pendant deux semaines	
10	Faire le bilan	
	Fiche d'accord, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose que chacun reste libre de son téléphone. Exiger les codes de l'autre, lire ses messages ou le géolocaliser sans son accord relève du contrôle, pas d'un souci d'attention. Si cela vous arrive, si l'autre vous fait peur ou vous menace, ou si votre téléphone vous semble espionné ou piraté, n'utilisez pas les exercices à deux : un accord d'usage ne réglera pas la situation. Parlez d'abord à une personne de confiance ou à un service spécialisé.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **114** : urgence par SMS, si vous ne pouvez pas parler ou entendre.
- **3919** : écoute et orientation des femmes victimes de violences et de leur entourage, anonyme et gratuit. Ce n'est pas un numéro d'urgence.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- arretonslesviolences.gouv.fr : informations et signalement en ligne.
- 17cyber.gouv.fr : aide en ligne en cas d'arnaque, de chantage ou de piratage, avec un policier ou un gendarme.

Le site arretonslesviolences.gouv.fr explique aussi comment effacer vos traces de navigation. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR L'HABITUDE

Prendre son téléphone sans y penser n'est ni un manque de volonté ni un manque d'amour. C'est souvent une habitude, entretenue par des applications pensées pour qu'on y revienne. Plutôt que de lutter contre vous-même, ce cahier propose de changer ce qui déclenche le geste. L'habitude ne disparaîtra pas en deux semaines, mais elle peut prendre moins de place.

PARTIE 3

En parler sans procès

Une conversation sur les écrans tourne vite au reproche, parce que chacun voit mieux le téléphone de l'autre que le sien. Pour qu'elle reste une proposition, parlez de vous, d'un moment précis, et d'un essai plutôt que d'une règle.

Un procès

- vise la personne : « Tu es toujours sur ton téléphone » ;
- généralise : toujours, jamais, accro ;
- attend un aveu ou une promesse.

Une proposition

- commence par soi : « Moi aussi, je le prends au dîner » ;
- parle d'un moment précis : le dîner, le coucher ;
- propose un essai, avec une date de bilan.

EXEMPLE A · LE DÎNER

Moi aussi	*« J'ai noté mes écrans cette semaine. Au dîner, je prends mon téléphone presque tous les soirs. »*
Le moment	*« Et quand on le fait tous les deux, on ne se raconte plus nos journées. Ça me manque. »*
L'essai	*« Tu serais d'accord pour essayer deux semaines de dîners sans téléphone, et en reparler ensuite ? »*
Réponse	*« D'accord. Mais le jeudi, je suis d'astreinte : je dois pouvoir répondre. »*

Alix commence par son propre usage, parle du dîner plutôt que d'Ange, et propose un essai limité. Ange peut accepter sans avoir à se défendre, et pose tout de suite une condition. Ce n'est pas un refus : c'est la première exception de l'accord (partie 6).

SI L'AUTRE SE DÉFEND

Le téléphone sert souvent à quelque chose qui compte : le travail, un parent âgé, un ami, ou simplement un moment de repos. Avant de proposer, demandez ce qu'il apporte à l'autre à ce moment-là : « Qu'est-ce que tu regardes, en général, pendant le dîner ? »

Si l'autre exige de voir votre téléphone ou de lire vos messages, il ne s'agit plus d'un désaccord sur les écrans : reportez-vous à la page 3.

ENTRAÎNEZ-VOUS · PROCÈS OU PROPOSITION ?

1. « Tu es accro à ton téléphone. »
   ☐ procès ☐ proposition

2. « Au dîner, je prends souvent le mien. On essaie autrement ? »
   ☐ procès ☐ proposition

3. « Encore ton téléphone ? »
   ☐ procès ☐ proposition

4. « On pourrait tester deux semaines sans écrans au coucher ? »
   ☐ procès ☐ proposition

Réponses : 1 et 3 visent la personne ; 2 et 4 parlent d'un moment et proposent un essai.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Dans une enquête auprès de 145 adultes américains interrogés sur leur couple, le sentiment d'être ignoré au profit du téléphone du partenaire (le « phubbing ») était associé à plus de conflits sur le téléphone et à une satisfaction plus faible (Roberts et David, 2016). Dans une expérience où l'on imaginait une conversation, être ignoré ainsi réduisait le sentiment d'appartenance et la qualité perçue de l'échange (Chotpitayasunondh et Douglas, 2018). Corrélations d'un côté, situation imaginée de l'autre : ces travaux invitent à aborder le sujet avec soin, pas à juger l'autre.

PARTIE 3 · VOTRE FICHE

Du reproche à la proposition

Écrivez d'abord ce que vous avez envie de dire, même si c'est un reproche. Cherchez ensuite ce que vous avez observé chez vous, puis ce que vous pourriez proposer d'essayer. Une ligne par sujet.

CE QUE J'AI ENVIE DE DIRE	CE QUE J'AI OBSERVÉ CHEZ MOI	CE QUE JE PROPOSE D'ESSAYER
« Tu es tout le temps sur ton téléphone. »	*Au dîner, je prends le mien presque tous les soirs.*	*« Deux semaines de dîners sans téléphone, puis on en reparle ? »*

Si la conversation se complique

Préparez une réponse pour chaque cas. Elle sert à garder le cap, pas à gagner la discussion.

« Si l'autre me répond : "Toi aussi", je peux dire… »

« Si l'autre parle de son travail ou d'un proche, je peux proposer… »

« Ce que je suis prêt ou prête à changer de mon côté… »

« Si le ton monte, ma phrase pour faire une pause… »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de préparer une conversation qui n'accuse personne. Le cahier complet vous accompagne ensuite jusqu'à l'accord, puis à travers deux semaines d'essai et le bilan.

Ce que vous y trouverez

- Observer votre propre usage pendant trois jours, chiffres à l'appui.
- Repérer les moments qui comptent : repas, coucher, retrouvailles, sorties.
- Choisir un ou deux moments à protéger, avec des limites claires.
- Ajouter de la friction : où poser le téléphone, que faire des notifications.
- Écrire un accord d'usage à l'essai, avec ses exceptions.

Et quand cela se complique

- Gérer l'envie de vérifier, avec des plans « si..., alors... ».
- Associer les enfants, les adolescents ou les amis, sans leur imposer la règle.
- Tenir un carnet de deux semaines, oublis compris.
- Faire le bilan à deux : garder, ajuster ou arrêter.
- Une fiche d'accord d'une page, à réimprimer.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- L'article « Le téléphone sur la table : ce que le phubbing révèle vraiment d'un couple », qui prolonge cet extrait.
- La Carte des épreuves, « Monde 7 — L'attention captée ».
- Dans l'application Allectio, le parcours « Le Cerveau sous Influence », dont 6 chapitres sur 12 sont gratuits.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.