

TÉLÉPHONES MAISON

LE TEMPS EST LA MONNAIE DE LA VIE

Alexandra BEUCLER

Alain GOUDEY



Fatigués de la guerre des écrans ?

Une psy et un expert révèlent
ce qui marche VRAIMENT

Alexandra Beucler
Alain Goudey

Téléphones maison

Le temps est la monnaie de la vie

© Alexandra Beucler, Alain Goudey, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8264-9

Image générée par Librinova avec l'aide de l'Intelligence Artificielle

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À Antoine, Aurélien et Aymeric,
Et à tous les parents.*

*« Le temps est la monnaie de la vie [...].
Tâche de ne laisser personne la dépenser à ta place »
(C. Sandburg)*

Les auteurs

Alexandra Beucler : un parcours au service de la jeunesse connectée

Psychologue clinicienne depuis 2000, Alexandra Beucler a tracé un parcours professionnel riche et varié, guidée par sa passion pour la compréhension des interactions humaines.

D'une part, elle a exercé dans le domaine de l'orientation et de l'insertion professionnelle, d'abord au sein d'un Centre Interinstitutionnel de Bilan de Compétences (CIBC), puis au sein d'une école d'ingénieurs où elle poursuit son activité à ce jour.

D'autre part, elle a travaillé dans le secteur médico-social, initialement en hôpital psychiatrique auprès des patients, puis en accompagnement des équipes pour améliorer la prise en charge de personnes handicapées.

Sa spécialisation en Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) en 2014 et sa formation spécifique sur les problématiques des enfants et adolescents lui permettent d'appréhender avec finesse les problématiques spécifiques de la jeunesse à l'ère numérique.

Forte de cette expertise, Alexandra Beucler a apporté à « Téléphones Maison » une perspective clinique éclairante. Elle décrypte les mécanismes psychologiques qui sous-tendent l'utilisation, parfois excessive, des outils numériques par les jeunes. Elle propose des pistes concrètes pour aider les parents à comprendre et accompagner leurs enfants dans leur rapport à la technologie, tout en favorisant un équilibre sain entre le monde virtuel et le monde réel.

Depuis 2015, elle exerce en libéral à Clamart, où elle reçoit une clientèle variée composée d'adultes, d'enfants et d'adolescents. Cet ouvrage rassemble et détaille les enjeux de la parentalité à l'ère du numérique, avec bienveillance et pragmatisme, autant de sujets qui constituent son activité quotidienne en cabinet et qu'elle partage ici.

Alain Goudey : une expertise forte dans le numérique et ses impacts sur l'humain

Expert reconnu dans les domaines de la transformation numérique, du marketing sensoriel et de l'innovation de rupture. Il occupe actuellement le poste de Directeur Général Adjoint en charge du numérique à NEOMA Business School, où il est également professeur spécialisé en innovation.

Titulaire d'un doctorat et d'une HDR en sciences de gestion de l'Université Paris-Dauphine, ainsi que d'un master en sciences de gestion avec une spécialisation en informatique de l'Institut Mines-Telecom Business School, Alain Goudey allie expertise académique et expérience entrepreneuriale au sein d'AtooMedia, Mediavea et Sociacom.

Ses travaux de recherche se concentrent sur le marketing sensoriel, l'adoption des technologies de rupture, la transformation numérique et les technologies pour l'éducation, avec un intérêt particulier pour la réalité virtuelle, la réalité augmentée et l'intelligence artificielle.

Alain Goudey intervient également régulièrement lors de conférences et séminaires d'entreprise sur des thèmes liés à la transformation numérique et à l'innovation. Il a publié plusieurs ouvrages et articles académiques dans des revues scientifiques internationales.

Fort de cette expertise, Alain Goudey a apporté à « Téléphones Maison » une vision concrète et pratique du numérique et de son influence quotidienne sur la société. En utilisant un langage accessible et avec de nombreux exemples détaillés issus de son travail quotidien, il promeut ici une approche positive et équilibrée de la parentalité à l'ère du numérique : ni dans l'ignorance des effets délétères, ni dans l'illusion béate des apports de la technologie.

Alexandra et Alain sont les parents de trois garçons qu'ils ont, ensemble, aidés à réaliser leur scolarité et à grandir dans le numérique : Antoine, Aurélien et Aymeric. Ce livre reflète aussi en partie notre quotidien avec eux.

Remerciements

Nous souhaitons remercier l'ensemble des parents qui ont été parents avant nous et qui ont eu à gérer l'arrivée de la télévision, du téléphone (filaire), des premiers ordinateurs (MO5, TO7, ZX81, Amiga, Atari, etc.), des premiers jeux vidéo (Tetris, Pacman, Arkanoid, Space Invaders, Prince of Persia, Zelda, etc.) dans leur foyer ! Notre réflexion a commencé en regardant dans le rétroviseur pour comprendre les ressorts que nous avons vécu en tant qu'enfants et que nous devons aujourd'hui mobiliser en tant que parents... dans un monde qui n'a eu de cesse de se numériser davantage avec l'arrivée d'Internet, du téléphone portable, du streaming, et plus largement d'une avalanche de contenu disponible à toute heure de la journée (et de la nuit !).

C'est aussi l'occasion de remercier Antoine, Aurélien et Aymeric qui nous ont permis de devenir les parents que nous sommes. Nous avons exploré avec eux l'impact du numérique dans leur vie : place de la télévision dans le quotidien de la famille, arrivée du premier téléphone portable, accès aux jeux vidéo, la place de l'ordinateur donné par le Collège puis par le Lycée. Nous avons appris grâce à eux à donner du sens à notre éducation au (et par) le numérique. Nous espérons avoir réussi dans cette mission ! Merci à eux de nous avoir permis de nous poser toutes ces questions et d'avoir contribué à construire les réponses, même si cela n'a pas été facile tous les jours.

Nous leur dédions ce livre et les recettes de cuisine pédagogique qui y sont associées et nous leur souhaitons bonne route sur le chemin de la vie qui les conduira peut-être à se poser à leur tour des questions autour de l'éducation de leurs enfants face aux innovations qui apparaîtront d'ici là.

Pourquoi encore un livre à propos des téléphones à la maison ? Car les écrans ne sont pas mauvais en soi. Parents, il nous faut les expliquer et les apprivoiser !

Dans le tourbillon effréné de notre époque, où le numérique a tissé sa toile invisible autour de nos vies, la parentalité se trouve confrontée à un défi inédit : comment accompagner nos enfants dans ce monde connecté, tout en préservant leur innocence, leur bien-être et leur épanouissement ?

« Téléphones Maison : le temps est la monnaie de la vie » est bien plus qu'un simple guide pratique. C'est une invitation à un voyage au cœur des familles d'aujourd'hui, un voyage où les rires et les larmes se mêlent aux pixels et aux notifications, où les questions fusent plus vite que les réponses. Le sous-titre de ce livre est emprunté à Carl Sandburg poète américain, dont la citation complète « *Le temps est la monnaie de la vie [...]. Tâche de ne laisser personne la dépenser à ta place* », s'applique particulièrement bien quand on parle du téléphone et de son emprise sur nos vies.

À travers les destins croisés de trois familles, nous explorerons les multiples facettes de cette nouvelle réalité. Nous plongerons dans l'intimité des Belmont, où Stéphanie, mère célibataire dévouée, tente de protéger sa fille Léonie, adolescente avide de connexions virtuelles, des pièges insidieux des réseaux sociaux. Nous partagerons les questionnements des Aumont, couple passionné de technologie, confronté aux dérives de l'hyperconnexion et à l'impact de cette immersion numérique sur leurs enfants, Ethan et Zoé. Et nous vibrerons au rythme des Lefevre, famille traditionnelle bousculée par l'arrivée du numérique, alors que leur fille Romane devient la cible d'un mystérieux cyberharceleur.

Ce livre, écrit sous la forme de roman, vous emmènera au-delà des clichés moralisateurs, au-delà des peurs et des jugements hâtifs. Il vous fera découvrir les nuances, les complexités, les paradoxes de cette parentalité 2.0. Vous serez témoins des luttes intérieures, des choix difficiles, des victoires et des défaites de ces parents qui, comme vous, cherchent simplement à faire de leur mieux pour leurs enfants dans un monde en évolution très rapide.

Nous aborderons des sujets brûlants, ceux qui peuvent vous tenir éveillés la nuit :

- La dépendance aux écrans : Comment reconnaître les signes avant-

coureurs ? Comment aider nos enfants à trouver un équilibre sain entre le monde virtuel et le monde réel ?

- Le cyberharcèlement : Comment protéger nos enfants de cette violence insidieuse ? Comment les aider à réagir s'ils en sont victimes ?

- La protection de la vie privée : Quelles informations nos enfants partagent-ils en ligne ? Comment les sensibiliser aux risques liés à leurs données personnelles ?

- L'éducation numérique : Comment accompagner nos enfants dans leur découverte du monde numérique ? Comment leur apprendre à utiliser la technologie de manière responsable et constructive ?

- La communication familiale : Comment maintenir un dialogue ouvert et sincère avec nos enfants à l'ère des réseaux sociaux ? Comment renforcer les liens familiaux dans un monde où les écrans menacent de nous éloigner ?

Ce livre n'est pas un manuel avec des réponses toutes faites. Ce n'est pas non plus un long recensement des dernières publications scientifiques. C'est un roman, basé sur des histoires vraies, une invitation à la réflexion, un partage d'expériences, un espace de dialogue où chacun pourra se reconnaître, se questionner, et peut-être trouver des pistes pour avancer.

Nous vous proposons aussi des outils concrets que nous avons mis en application, des conseils pratiques, des ressources utiles pour vous aider à naviguer dans ce labyrinthe numérique. Mais surtout, nous vous encourageons à écouter votre cœur de parent, à faire confiance à votre intuition, à rester connecté à vos enfants, même lorsque le monde virtuel semble les éloigner.

Car au fond, la parentalité, c'est avant tout une histoire d'amour, de partage, de transmission. C'est un chemin que l'on parcourt ensemble, avec ses joies, ses peines, ses défis. Et dans ce chemin, le numérique n'est qu'une étape, une étape que nous devons apprendre à franchir, la main de notre enfant au creux de la nôtre. On ne naît pas parent, on le devient, on apprend avec nos enfants.

Alors, chers parents, ouvrez ce livre, laissez-vous emporter par cette histoire palpitante, et découvrez comment, même dans un monde connecté, la véritable connexion ne se mesure pas en gigaoctet, mais en regards complices, en sourires partagés, en moments de tendresse et de complicité.

Bienvenue dans l'aventure de la parentalité à l'ère numérique. Cette histoire est celle de nos enfants, la nôtre, la vôtre, et celle de millions de personnes