

# (protego)

## *Manifeste pour la protection de l'attention*

Dans la salle d'attente du pédiatre, dans le train, dans la rue, en vacances.  
Des enfants de 2 ans qui ne lèvent plus les yeux quand on leur parle.  
Des enfants de 6 ans incapables de rester cinq minutes sans stimulation.  
Des adolescents qui passent leurs journées le regard vissé sur un rectangle lumineux.  
Vous le voyez aussi.

J'ai fait un autre choix pour mes enfants. Pas parfait - on fait des écarts bien sûr. Mais une vraie volonté : limiter drastiquement les écrans dans les premières années. Je les ai également inscrits dans une école où on apprend à faire, à toucher, à explorer le monde réel. Et je vois la différence. Pas parce que mes enfants sont meilleurs. Mais parce qu'ils savent encore s'ennuyer, imaginer, construire avec ce qu'ils ont sous la main.

Ce n'est pas une question de simple interdiction. C'est une question d'attention. Avec les petits, c'est le temps passé avec eux, à jouer au parc ou dans un jardin, à lire des histoires, à construire des cabanes. Avec les ados, c'est sûrement autre chose, quelque chose d'un peu plus fragile : maintenir le dialogue, faire confiance plutôt que sur-contrôler, comprendre leurs usages plutôt que d'interdire. Parce qu'à 15 ans, un smartphone n'est pas l'ennemi - c'est leur lien avec leurs amis, et tout n'est pas mauvais dans ces technologies, loin de là (j'en sais quelque chose !). Ce qui compte, c'est qu'ils puissent en parler, qu'ils sentent qu'on les écoute. Et ce n'est pas que dans la relation parent-enfant que ça se joue. C'est aussi entre pairs, à l'école, dans tous les espaces où les enfants et les ados grandissent, interagissent, découvrent le monde et se construisent.

**Ce qui me fait mal, c'est de voir l'attention traitée comme une ressource à exploiter, une "économie de l'attention". Alors que ce devrait être exactement l'inverse : l'attention il faut la protéger. La remettre au cœur de nos relations. C'est ça, le vrai enjeu.**

**Arnaud Morillon**

*Co-fondateur du collectif Protego*

---

### **Table des matières**

1. Nous refusons de nous résigner	2
2. Qui sommes-nous ?	2
3. Nous agissons sur trois fronts	3
4. Nous croyons au pouvoir du collectif	3
5. Le moment est venu	4

# 1. Nous refusons de nous résigner

Nous ne sommes ni technophobes ni nostalgiques d'un monde sans écrans. Nous travaillons dans le numérique et l'accompagnement des jeunes, nous utilisons ces outils, nous en connaissons la puissance.

**Mais nous refusons :**

- Que l'économie de l'attention soit le modèle par défaut de l'enfance
- Que les parents qui doutent restent isolés, sans repères ni soutien
- Que les enseignants qui veulent agir restent seuls, sans formation, sans ressources
- Que les études s'accumulent pendant qu'on attend le consensus parfait pour bouger

Les neurosciences sont claires : les premières années façonnent le cerveau. L'attention, le langage, la régulation émotionnelle se construisent dans la relation, l'exploration du monde réel, le jeu non dirigé.

Pour les adolescents, les algorithmes exploitent sciemment les mécanismes de comparaison sociale, de validation par les pairs, de recherche de récompense immédiate. (Rajout une phrase sur le mal que ça leur fait ?).

On sait.

Les rapports existent.

**Mais savoir ne suffit plus.**

---

## 2. Qui sommes-nous ?

**Protego** est né d'un constat partagé par quelques personnes qui ont toutes vu la même chose autour d'elles. Nous commençons petit, mais l'initiative est ouverte à tous ceux qui veulent s'investir.

Nous sommes des professionnels du numérique, de la formation et de l'éducation. Nous travaillons depuis des années au contact des technologies d'une part et des enfants et des adolescents d'autre part.

Nous voyons chaque jour les opportunités immenses du digital et ses effets invisibles sur l'attention, le développement et la santé mentale.

**Nous ne prétendons pas tout savoir.**

**Mais nous refusons de rester spectateurs.**

Et nous savons que nous ne sommes pas seuls. Dans les écoles, nous rencontrons des enseignants qui veulent agir mais n'ont ni moyens ni formation. Des parents qui

culpabilisent mais ne savent pas par où commencer. Des jeunes qui sentent confusément qu'on leur vole quelque chose mais n'ont pas les mots pour le dire.

**Protego, c'est le pont entre tous ces gens.**

---

### 3. Nous agissons sur trois fronts

Avec un principe : partir du terrain.

#### **Petite enfance**

Accompagner les parents dès les premières années.

Pas de culpabilisation. Pas de morale. Des repères simples, scientifiquement fondés, humainement soutenables. Parce qu'on ne peut pas demander aux parents de résister seuls à un système conçu pour les épuiser. Former des ambassadeurs de l'attention capables de transmettre ces repères dans leur entourage, leurs réseaux, leurs territoires.

#### **Écoles**

Former les enseignants qui veulent agir mais ne savent pas comment.

Créer un réseau d'entraide et de partage de ressources. Équiper les établissements d'outils clés en main pour sensibiliser élèves et parents. Ma sœur est enseignante. Elle me dit : "On veut faire quelque chose, on voit la différence dans nos classes, mais on est seuls." Ce n'est pas normal. Les enseignants ne doivent plus être seuls. Former des enseignants ambassadeurs qui pourront former leurs collègues, animer des sensibilisations, créer une dynamique dans leurs établissements.

#### **Adolescents**

Dévoiler les mécanismes de l'économie de l'attention. Les réseaux sociaux ne capent pas seulement le temps : ils amplifient les comparaisons, nourrissent l'anxiété de performance, créent de l'exclusion. Un message non lu, une story sans réaction – autant de micro-rejets qui isolent. Former des jeunes ambassadeurs capables d'en parler à d'autres jeunes. De nommer ce qu'ils vivent, de comprendre qu'ils ne sont pas seuls, et de reprendre la main.

---

### 4. Nous croyons au pouvoir du collectif

**Un parent isolé doute.**

**Un enseignant isolé s'épuise.**

**Un adolescent isolé se perd.**

**Un réseau agit.**

Nous voulons créer une génération d'ambassadeurs de l'attention : des adultes et des jeunes capables de transmettre, sensibiliser, incarner un usage conscient du numérique.

Pas des experts. Pas des donneurs de leçons. Des gens qui ont compris, qui ont changé des choses dans leur vie, et qui peuvent aider d'autres à faire de même.

#### **Ce que nous défendons**

- Le droit des enfants à se développer dans des interactions réelles
- La capacité à se concentrer profondément, à s'ennuyer, à rêver
- L'autonomie face aux technologies plutôt que la dépendance
- Des enseignants formés et équipés
- Des parents soutenus plutôt que culpabilisés

#### **Ce que nous refusons**

- La normalisation de l'hyperstimulation dès la naissance
- La résignation face aux algorithmes
- L'idée que "de toute façon on ne peut rien faire"
- Le sacrifice d'une génération sur l'autel de l'économie de l'attention

---

## 5. Le moment est venu

Pas de panique. Pas de culpabilité. Pas de guerre générationnelle.

**Mais une prise de responsabilité collective.**

Si vous êtes parent et que vous doutez : vous n'êtes pas seul.

Si vous êtes enseignant et que vous ne savez pas par où commencer : on va vous aider.

Si vous êtes jeune et que vous sentez que quelque chose ne va pas : votre instinct est bon.

**Rejoignez le mouvement.**

**Devenez ambassadeur de l'attention.**

**(protego)**

*Protéger ce qui nous permet de penser, d'aimer, d'apprendre et de créer.*