

À l'ère des réseaux sociaux, la famille dans tous ses états

COMPTE-RENDU DE LA SOIRÉE

1. Un rendez-vous attendu

C'est dans les locaux de l'Institut Excellence, au 35 rue des Broderies à Coignières, une équipe locale d'Initiatives et Changement France a organisé une belle assemblée de seize personnes s'est réunie ce jeudi 7 mai 2026 pour la soirée régulière des Chemins du Dialogue. La soirée était animée par Michael, dont la bienveillance et la méthode ont permis à chacun de s'exprimer librement. L'accueil chaleureux de Jean Marc, Nathalie, Fekri et Raoudha, ainsi que la visite guidée des locaux en fin de soirée, ont pleinement contribué à l'atmosphère conviviale de la rencontre.

2. Une diversité humaine remarquable

Ce qui frappe d'emblée dans cette assemblée, c'est la richesse de ses composantes. Autour de la table se côtoyaient des personnes de générations différentes — des jeunes adultes aux retraités actifs — portant des histoires, des cultures et des parcours de vie variés. Certains participants se retrouvaient pour la première fois, d'autres renouaient avec de vieilles amitiés, tissées au fil des années et retrouvées avec une joie manifeste en cette soirée. Cette diversité d'âges, de sensibilités et d'origines a été l'une des grandes forces des échanges : chaque voix apportait une nuance, chaque expérience éclairait le sujet sous un angle nouveau.

3. Le sujet de la soirée : les réseaux sociaux et la famille

Trois questions ont structuré les échanges en sous-groupes, avant une mise en commun en plénière :

- Comment les réseaux sociaux impactent-ils votre vie de famille ? Y a-t-il un moment où vous avez réalisé qu'un écran avait pris la place d'un geste, d'une visite, ou d'une conversation importante ?
- Avez-vous déjà vécu une situation où les réseaux sociaux ont changé une relation dans votre famille ?
- Quelle petite action ou parole pouvez-vous offrir dès demain pour renforcer vos liens familiaux, malgré la distance ou les écrans ?

4. Richesse et profondeur des échanges

Les discussions ont été d'une grande densité. La jeune Lana a eu la tâche de noter au tableau les points principaux, dégageant ainsi une synthèse collective vivante et nuancée. Voici les grandes lignes de ce qui est ressorti :

Un monde en mutation

Les participants ont relevé que nous vivons dans un monde d'uniformisation et de mondialisation, où les frontières entre l'intime et le public, entre le présent et le virtuel, s'effacent. Les réseaux sociaux y jouent un rôle à double tranchant : à la fois moyen de communication, outil de socialisation et outil de travail — mais aussi source de dépendance et d'anxiété.

Les jeunes : les plus concernés, et les plus conscients

Un constat intéressant a émergé : les jeunes sont souvent les premiers touchés par les effets des écrans sur le cerveau et les relations, mais ils sont aussi — et c'est encourageant — parmi les plus conscients du danger. Plusieurs d'entre eux pratiquent déjà la limitation volontaire du temps d'écran. La question a également été posée : « les jeunes, oui... mais quid des vieux ? », rappelant que les adultes et les seniors ne sont pas en reste face à la tentation du téléphone.

Sacraliser la famille et préserver le lien humain

Face aux risques identifiés — dépendance, hyperdisponibilité, communication appauvrie, isolement déguisé — un fort consensus s'est dégagé autour de la nécessité de sacraliser la famille. Cela passe par des actes concrets : privilégier la rencontre réelle, favoriser le face à face pour les situations sensibles, ne pas tout régler par écrit.

Des pistes d'action concrètes

Le groupe a identifié plusieurs leviers pour retrouver une présence authentique :

- Instaurer des « moments sans téléphone » : pendant les repas, les soirées en famille, le soir.
- Rester humain : sortir de nos machines, renouer le contact avec la nature.
- Recréer des situations de présence : organiser des repas, des visites, des voyages, des week-ends de famille.
- Valoriser les temps forts familiaux : fêtes, mariages, deuils — ces moments où l'on ne peut pas se substituer à l'écran.
- Développer l'auto-éducation et l'esprit critique face aux usages numériques.
-

« Être ici et maintenant »

Ces quatre mots, écrits en grandes lettres rouges au bas du tableau par Lana, ont clôturé symboliquement la soirée. Ils résument à eux seuls l'élan commun : reconquérir sa présence, pour soi et pour les autres.

5. Pour aller plus loin

En écho à la soirée, Henri Foucard, secrétaire du GIP78, a partagé deux ressources précieuses :

- Une affiche explicative sur les raisons de déconseiller les écrans avant l'âge de six ans, disponible à la Maison de quartier Notre-Dame à Versailles.
- L'association « 10 jours pour voir autrement », fondée en 2017 par Nathalie Moulin à Chatou. Cette association rassemble parents d'élèves, enseignants et citoyens engagés pour une éducation critique au numérique dès le plus jeune âge. Elle propose notamment un défi de 10 jours d'activités gratuites pour apprendre, s'amuser et échanger. Site : www.10journspourvoirautrement.org

6. Le pot de l'amitié : là où tout se noue vraiment

La soirée s'est prolongée autour d'un pot de l'amitié, offert avec générosité par les hôtes de l'Institut Excellence. Ces échanges informels, où l'on retrouve de vieilles connaissances et où l'on en fait de nouvelles, sont souvent les plus précieux. Ils incarnent, mieux que tout discours, ce que la soirée avait tenté de promouvoir : le lien humain, simple, chaleureux et vivant.



Cette soirée a confirmé, une fois encore, que le dialogue interculturel est un espace rare et précieux. Loin d'un simple échange d'opinions, il invite chacun à s'interroger sur ses propres habitudes, à s'ouvrir à d'autres regards et à repartir avec des résolutions concrètes. Merci à tous les participants pour leur générosité dans le partage, et rendez-vous à la prochaine soirée des Chemins du Dialogue !

Compte-rendu rédigé à partir du vécu de la soirée et des notes prises par Lana lors du retour collectif dans la deuxième partie de la soirée
Raoudha JMAIEL .

Voici quelques photos

