

Attention Zone de communication humaine

Ici l'humain compte! Le nouveau sticker de CoSE

Le Collectif Surexposition Écrans lance un sticker à placer à l'entrée des lieux d'attente et de rencontre. Ce n'est pas une interdiction, mais une invitation à lever les yeux de nos écrans pour retrouver le plaisir d'être ensemble.

La technoférence, un mot pour une expérience commune

Un repas où l'un des deux regarde son téléphone. Une conversation interrompue par une notification. Chacun connaît ces petites interruptions. Le chercheur américain Brandon McDaniel leur a donné un nom : la **technoférence**, l'interférence de la technologie dans nos relations. Il a d'abord étudié le couple. Ces intrusions répétées, même brèves, sont associées à plus de conflits et à une moindre satisfaction relationnelle (McDaniel & Coyne, 2016).

Chez l'enfant, des échanges qui construisent

La notion s'est ensuite étendue à la relation entre parents et enfants, où l'enjeu est encore plus fort.

Le jeune enfant apprend à parler, à comprendre les émotions et à réguler les siennes dans l'échange avec l'adulte. La quantité de ces allers-retours conversationnels est associée au développement du langage et à l'activité des zones cérébrales qui le soutiennent (Romeo et al., 2018).

Le téléphone interrompt ces échanges, souvent sans qu'on s'en rende compte. Dans des restaurants, des adultes absorbés par leur appareil répondaient moins, et parfois plus durement, aux sollicitations des enfants (Radesky et al., 2014). Chez les tout-petits, une interruption par un appel suffit à compromettre l'apprentissage d'un mot nouveau (Reed et al., 2017). Et la technoférence parentale est associée à davantage de difficultés de comportement chez l'enfant (McDaniel & Radesky, 2018).

Un signal plutôt qu'une règle

C'est de cette conviction qu'est née l'idée d'un sticker.

Avec humour, il reprend les codes des panneaux d'avertissement :

« ATTENTION : ZONE DE COMMUNICATION HUMAINE. RANGEZ VOTRE PORTABLE AU-DELÀ DE CE POINT. »

Pas de contrôle. Pas de sanction. Juste un rappel : dans cet espace, les personnes présentes méritent notre attention.

À l'entrée d'une salle d'attente, d'un cabinet médical, d'une bibliothèque, d'une crèche, d'un commerce ou d'un lieu d'accueil, ce petit panneau invite chacun à retrouver ce qui fait la richesse de nos rencontres : se parler, s'écouter, se regarder. Ici l'humain compte.

[Découvrir le sticker CoSE](#)

Protégez les zones de communication humaine !

En affichant ce sticker, vous contribuez à promouvoir des espaces plus attentifs aux relations humaines.

Format : 10 × 10 cm

Prix : 20 € le lot de 5 stickers

Les bénéfices des ventes soutiennent les actions de prévention, d'information et de sensibilisation du Collectif Surexposition Écrans auprès des familles et des professionnels.

[Commander sur notre boutique HelloAsso](#)

Vous avez collé votre sticker ? Envoyez-nous une photo ! Nous partagerons vos initiatives pour préserver les zones de communication humaine, partout où elles existent.

Références

- McDaniel BT, Coyne SM. « Technoference »: The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 2016;5(1):85-98.
- McDaniel BT, Radesky JS. Technoference: parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 2018;89(1):100-109.
- Radesky JS et al. Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 2014;133(4):e843-e849.
- Reed J, Hirsh-Pasek K, Golinkoff RM. Learning on hold: cell phones sidetrack parent-child interactions. *Developmental Psychology*, 2017;53(8):1428-1436.
- Romeo RR et al. Beyond the 30-million-word gap: children's conversational exposure is associated with language-related brain function. *Psychological Science*, 2018;29(5):700-710.