

« La déconnexion heureuse ». Gilles Vernet donne la parole à Sabine Duflo (podcast)

4H42, c'est le temps moyen que les enfants de 10 ans passent devant les écrans chaque jour. C'est beaucoup trop. Mais c'est aussi le titre de ce podcast, dans lequel des experts, engagés dans la lutte contre l'addiction aux écrans, nous livrent un décryptage de ce qu'il convient de nommer la guerre de l'attention. Ils nous présentent des solutions pour un usage maîtrisé des écrans, nuancé mais sans compromission.

Ces entretiens ont été réalisés par Gilles Vernet dans le cadre de son documentaire La Déconnexion Heureuse. [A écouter en cliquant ici.](#)