



SCROLL

Scroll

Spectacle dès 10 ans

Durée 1h

Texte Sylviane Tille - Robert Sandoz

Mise en scène Sylviane Tille

Jeu Céline Cesa - Vincent Rime - Lucie Rausis ... en cours

Scénographie - Costumes Julie Delwarde

Lumière Mario Torchio

Musique François Gendre

Régies générales Gaspard Matile

Construction décor Vincent Rime

Administration Emmanuel Colliard - Zoé Colliard

Production

Cie de L'Efrangeté

Co-production

« Equilibre-Nuithonie – Fribourg »

La Cie de l'Efrangeté bénéficie d'une aide pluriannuelle à la création de **l'Etat de Fribourg** et de contributions de **la Loterie Romande**

Scroll

Un spectacle destiné aux enfants dès 10 ans, principalement pour les classes de 7H à 8H.

Synopsis

Nora, 12 ans, vient enfin d'obtenir son premier smartphone. Pour elle, c'est une révolution : finis les randonnées familiales et les dimanches au musée, place à la liberté ! Les réseaux sociaux deviennent son terrain de jeu : elle rit avec ses ami.e.s en stories, explore le monde en un swipe, et se métamorphose grâce aux filtres. *Enfin, elle existe.*

Mais très vite, le téléphone prend le contrôle. Les notifications deviennent des coups de pression, les likes des doses de dopamine, et le scroll une spirale sans fin. Nora ne lit plus, ne dessine plus, ne rêve plus. Elle se noie dans un flux d'images éphémères, où la réalité n'est plus qu'un fond d'écran flou.

Autour d'elle, le monde virtuel s'anime : des personnages incarnent ses amis en ligne, ses followers, mais aussi ses démons (le *Juge* qui commente ses posts, le *Dealer de likes* qui lui vend des illusions, la *Déesse des filtres* qui lui promet la perfection). Les adultes, eux, sont aussi accros : parents scotchés à leurs mails, profs incapables de lâcher leur téléphone... Personne n'échappe à la toile.

Peu à peu, Nora se retrouve piégée dans sa propre bulle numérique, où le temps s'étire et se contracte au rythme des algorithmes. Jusqu'au jour où elle réalise qu'elle a perdu le contrôle... Mais comment revenir en arrière quand le monde réel semble si terne, si lent, si incomplet ?

Une comédie grinçante sur l'addiction numérique, où une ado découvre que la liberté, parfois, se perd dans le temps d'écran. Entre rire et malaise, une pièce qui parle à tous les âges – et qui donne envie de lever les yeux de son écran.

Thématique : la dépendance numérique et ses dérives

Selon les chiffres d'Addiction Suisse, en 2018, 8,5 % des jeunes de 12 à 19 ans souffraient d'un usage problématique des écrans. L'usage problématique apparaît quand l'addiction impacte la vie : un jeune qui ne sort plus de sa chambre, qui est en échec scolaire, qui souffre de dépression, etc. Il existe aussi des stades précoces, que nous connaissons toutes et tous à des degrés différents. Par exemple : sortir de chez soi, prendre la voiture, rouler pendant plusieurs minutes et se rendre compte qu'on a oublié son téléphone portable. Qui n'a jamais rebroussé chemin ? Ou encore : être incapable de passer une journée sans son téléphone.

L'iPhone, premier smartphone, a été commercialisé en 2007. En à peine 20 ans, cet objet a opéré un changement sociétal majeur en se rendant indispensable à nos vies. Même quand notre consommation ne nous semble pas excessive, nous pouvons difficilement nous en passer. Prendre un billet de transport en commun, chercher son chemin, réserver un restaurant, prévenir un.e ami.e d'un retard... nous vivons avec nos écrans en permanence.

Pourquoi ce spectacle ?

En 2026 les écrans font partie intégrante de nos vies. Pour les jeunes générations, ils sont même devenus une seconde peau : un outil de socialisation, de créativité, mais aussi une source d'angoisse, de comparaison et de dépendance. Avec *Scroll*, je souhaite explorer cette ambivalence : comment un objet censé nous libérer peut, insidieusement, nous enfermer ?

Les discours moralisateurs sont inefficaces. Plutôt que de diaboliser les écrans, *Scroll* propose une plongée immersive dans leur mécanique addictive, pour en révéler les pièges... et les beautés.

Le texte est en cours d'écriture. Je vais, comme à mon habitude, collaborer avec Robert Sandoz. Je travaille actuellement à une trame et mes réflexions portent sur « comment théâtraliser une dérive de consommation ». Ce téléphone portable qui arrive dans la vie de notre héroïne sera dans un premier temps un terrain de découvertes, suivi d'une période joyeuse, source d'ouverture et de liens divers. Mais petit à petit, le piège se referme, elle se trouvera prise dans une spirale qui l'entraîne, toujours plus d'heures qui se perdent, baignée dans cette culture du vide en boucle et confrontée aux dangers que courent les enfants sur la toile.

J'aimerais que ce spectacle nous embarque à l'intérieur du téléphone et que notre jeune héroïne suive cette nouvelle amie toxique jusqu'à sa prison numérique. Les personnages, piégés dans un monde virtuel, peineront à distinguer le réel du simulacre. Je souhaite un univers visuel fort, et une histoire qui nous entraîne entre comédie et dystopie, une satire poétique de notre dépendance au numérique.

L'addiction numérique n'est pas un problème d'ados, mais un phénomène sociétal. Les adultes doivent montrer l'exemple... mais comment ? Quand eux-mêmes peinent à décrocher ?

Des personnages masqués

Notre parcours nous a conduits à explorer plusieurs formes : trois spectacles avec des masques en mousse de latex (*Sans peur, ni pleurs !*, *Amélie Mélo et l'Œuf*), puis d'autres sans masques (*Paule et Luce*, *Mes deux brosses à dents*), et dernièrement une nouvelle forme de masques réalisés en tulle avec des prothèses en latex (nez, oreilles, mentons, etc.) fixées sur le tulle. Ces derniers masques nous ont enthousiasmés, car ils permettent de voir les traits des comédien·ne·s et donc leurs expressions, tout en transformant complètement leurs têtes. Les acteur·rice·s peuvent donc jouer facilement plusieurs personnages sans qu'on ne les reconnaisse.

Pour cette création, nous souhaitons continuer l'exploration de ce type de masques. Avec seulement quatre interprètes, nous pourrions avoir une galerie de protagonistes aux tempéraments variés — un terrain de jeu idéal pour une histoire qui se perd dans le dédale du monde numérique.

L'addiction aux écrans : qu'est-ce que c'est et comment l'identifier ?

Matthieu Weissbrodt, intervenant pour Addiction-Jura prend l'image d'une ornière afin d'expliquer ce qu'est l'addiction. Lorsqu'un comportement est émis, le cerveau crée un nouveau chemin de décisions. Plus ce dernier est emprunté, plus son sillon se creuse et donc plus il devient difficile d'en sortir et d'emprunter des chemins alternatifs. Mais la vitesse à laquelle se creuse ce sillon et sa profondeur vont dépendre à la fois du sol (vulnérabilité de chacun-e) et du poids du véhicule (renforcement du comportement). Nous sommes donc inégaux-ales face à ce phénomène.

Au début, le comportement en question procure du plaisir. L'addiction survient lorsque le comportement continue d'être recherché et répété de manière compulsive alors même que la personne en subit les conséquences négatives. Ainsi, l'addiction engendre une souffrance ainsi qu'un changement du rapport au monde.

A noter également qu'il existe plusieurs stades avant d'arriver à celui d'addiction : l'initiation, le festif, la consommation problématique et finalement l'addiction. Dans le cas de la consommation d'écrans, on parle plutôt d'abus de consommation, celui-ci ne dépassant en général pas le stade de la consommation problématique. De plus, la littérature scientifique n'a pour l'instant pas démontré l'existence d'une réelle addiction aux écrans, même si de plus en plus de recherches montrent des ressemblances avec le diagnostic des addictions aux jeux.

Il serait réducteur et incorrect de ne prendre en compte que le temps passé sur les écrans pour évaluer si un-e adolescent-e souffre d'addiction aux écrans. En effet, un-e adolescent-e peut passer beaucoup de temps sur les écrans tout en ayant de bonnes notes, d'autres activités et des amitiés significatives.

Résumé du lunch-santé animé par Matthieu Weissbrodt, Addiction Jura 2023

Nous réagissons différemment face à la consommation des écrans. Mais la période de l'adolescence, marquée par la recherche de nouvelles expériences et sensations et par la maturation du cerveau, est particulièrement à risque face aux dangers que peuvent représenter les écrans.

Les impacts négatifs de l'abus de consommation sont multiples :

- Dépression, anxiété, agressivité, baisse de l'estime de soi
- Baisse des notes, difficultés de concentration et d'apprentissage
- Baisse de la qualité/quantité de sommeil, sédentarité, fatigue des yeux, baisse de la vue
- Isolement social
- Désinformation, contenus inadaptés, cyberharcèlement et harcèlement sexuel

...

Mais les impacts positifs sont nombreux aussi :

- Accès à la connaissance (tutoriels, documentaires)
- Les liens sociaux tissés en ligne avec ses pairs
- Contribuer à devenir plus autonome
- Un sentiment de valorisation au travers du développement de ses compétences, ses connaissances, son esprit critique

- L'accès à certains services
- L'ouverture sur différentes cultures et enjeux sociaux
- Stimulation de la créativité
- ...

Réflexion personnelle

J'avoue avoir un goût prononcé pour la procrastination et m'attaquer aux choses à faire (dossier à rendre, texte à écrire, visuel à créer...) qu'après avoir tendu l'élastique au maximum. J'attends la dernière minute et, quand je suis bien sous pression, je m'attelle à la tâche, généralement assez efficacement. Mais depuis quelques années, ce sentiment d'élastique tendu à son maximum ne me quitte plus.

En essayant d'être honnête — et ce n'est pas facile avec une addiction —, je pointe du doigt le « scrollage ». Instagram a vu le jour en 2010, et l'application a dû entrer dans la mienne il y a 6 ou 7 ans environ. Cette combinaison entre mon inclination pour la procrastination et le « scrollage » fait trop bon ménage. Mon temps d'écran « Instagram » quotidien — 1h30 — n'est pas catastrophique, et avec ce score, je passe certainement pour une « petite joueuse » auprès de beaucoup d'ados. Mais cette heure et demie perdue à scroller bêtement empiète sur des activités que j'aime : jardiner, lire, dessiner, bricoler, tourner de la céramique et surtout rêvasser.

Pour quelqu'un de créatif, « le rien » est nécessaire. J'ai besoin, pour trouver des idées, d'une sorte d'appel d'air... de vide où il ne se passe rien, juste mon imaginaire qui pilote. Mais je me rends compte que ces dernières années, mes pauses sont souvent occupées à scroller, m'empêchant de m'ennuyer et donc de rêver. D'où, certainement, ce sentiment de courir après les choses à faire. Comme beaucoup d'addict·e·s, je me trouve des excuses et minimise l'impact sur ma vie.

En tant que parent, le temps d'écran de mes enfants est la chose la plus compliquée à gérer, surtout celui de mon ado. Ce qui m'inquiète le plus, c'est le formatage des cerveaux des jeunes avec le shoot de dopamine qu'ils reçoivent sans arrêt en scrollant sur des applications comme Snapchat, TikTok, Instagram, etc. (cf. *article en annexe « Comment TikTok et les Reels abîment notre cerveau »*). Quand on a accès à du plaisir aussi facilement, comment leur donner le goût de l'effort ?

J'essaie d'être conséquente en étant un exemple, mais c'est déjà tellement difficile pour moi, à 50 ans, de lutter contre ce système de récompense immédiate... Comment apprendre à mon ado à résister et à étudier plutôt que de scroller ?

Avec cette nouvelle création je veux interroger cette difficulté à résister non pas en moralisant, mais en mettant en scène ces excès avec humour, tendresse et lucidité.

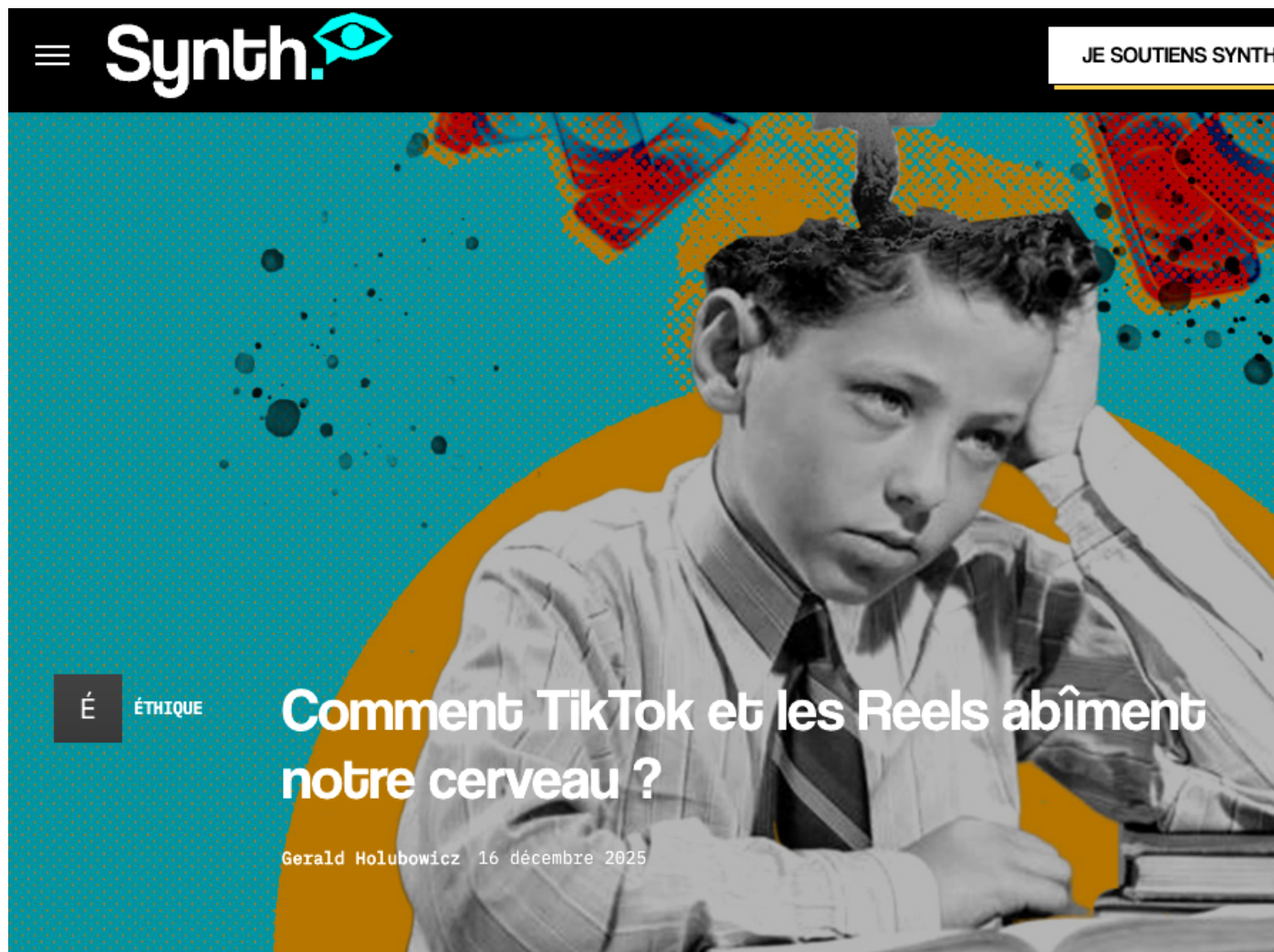


Annexes : vidéo - Interview de l'inventeur du scroll + 2 articles

Interview de Aza Raskin / l'inventeur du scroll à l'infini a exprimé des regrets concernant son invention, estimant qu'elle favorise l'addiction aux écrans et le « doomscrolling », décrivant cela comme un « vol massif de temps d'attention humaine »

<https://www.youtube.com/shorts/lw4HOs6qUHI>

<https://synthmedia.fr/ethique/comment-tiktok-et-les-reels-abiment-notre-cerveau/> // Gerald Holubowicz - 16 décembre 2025



🕒 4 MIN LECTURE

EN UN COUP D'OEIL 👁

- **Dopamine, déclin cognitif et vidéos courtes** : Une méta-analyse relie TikTok et consorts à une baisse d'attention et une santé mentale dégradée.
- **Un modèle économique captologique** : Le design des applis exploite sciemment nos biais neurologiques pour maximiser l'engagement, quel que soit l'âge.
- **Réguler les algorithmes, pas le temps d'écran** : Limiter la durée d'usage est inefficace face à des mécanismes conçus pour piéger l'attention.

in



Scroll infini, recommandations algorithmiques ultra-personnalisées, gratification dopaminergique immédiate. Une méta-analyse portant sur 98 299 participants révèle que l'usage de vidéos courtes – TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts – s'associe à des déficits cognitifs modérés et à une dégradation de la santé mentale. Plus troublant encore : l'usage multi-plateforme se révèle plus toxique que TikTok seul. De quoi engager la responsabilité de l'écosystème tout entier dans la conception délibérée de mécanismes captologiques.

En 1970, Groves et Thompson formalisaient leur théorie de l'habituation sensibilisation, décrivant comment une exposition répétée à des stimuli intenses désensibilise progressivement le système nerveux aux tâches moins gratifiantes. En gros, quand on expose notre cerveau à des stimulations intenses de manière répétée, il s'habitue. Résultat ? Les activités moins excitantes, comme lire un livre ou résoudre un problème, deviennent de plus en plus difficiles.

Un demi-siècle plus tard, les plateformes de vidéos courtes ont transformé cette observation scientifique en modèle économique. Le design des applications (lecture plein écran, défilement par scrolling, absence de signaux d'arrêt naturels) exploite méthodiquement ces mécanismes pour maximiser l'engagement. Une équipe de chercheurs de l'Université Griffith en Australie vient de synthétiser 71 études pour quantifier les corrélats cognitifs et mentaux de cette architecture ¹.

Les résultats, publiés dans le *Psychological Bulletin*, montrent que l'usage de vidéos courtes est associé à une baisse significative des performances cognitives. Concrètement ? Notre capacité à rester concentré et à résister aux distractions s'effondre. Plus significatif : l'attention et le contrôle inhibiteur, en gros, notre capacité à résister aux distractions, présentent les corrélations les plus marquées.

Les plateformes semblent façonner des schèmes d'engagement où le cerveau s'oriente vers des interactions brèves et hautement récompensées plutôt que vers des tâches requérant une concentration prolongée. Chez les gros utilisateurs, les zones qui contrôlent l'attention réagissent moins bien pendant des tâches qui demandent de la concentration. C'est comme si le cerveau, habitué à recevoir des récompenses toutes les dix secondes, refusait désormais de faire des efforts prolongés.

Jeune ou vieux, même combat

L'étude de Walla et Zheng, menée en 2024 avec des mesures électrophysiologiques, montre que l'activité neuronale se réduit chez les hyperutilisateurs, celles et ceux qui scrollent à longueur de journée, lors de tâches cognitives. Et ce que montre la méta-analyse à laquelle l'étude de Walla et Zheng est intégrée, c'est que l'âge ne protège personne. On pourrait croire que les ados, avec leur cerveau en construction, sont plus vulnérables. Faux. Les adultes subissent le même impact. Pourquoi ? Parce que notre système de récompense, celui qui libère de la dopamine quand on fait quelque chose de plaisant, reste actif toute la vie. Les algorithmes de TikTok ou Reels savent comment l'activer, peu importe qu'on ait 15 ou 45 ans.

Côté santé mentale, les associations sont moins fortes, mais bien réelles. L'anxiété et le stress arrivent en tête, suivis de la dépression. En revanche, aucun lien significatif n'apparaît avec l'estime de soi ou l'image corporelle, probablement parce que les contenus alternent entre influenceurs à la Thibault In Shape et mouvements body-positive. La diversité des vidéos brouille les effets. Reste que les effets des réseaux sociaux sur la dysmorphophobie sont réels et qu'ils participent à une dégradation de l'image de soi ². Autre découverte de l'étude : la qualité du sommeil se dégrade. Scroller avant de dormir surstimule le cerveau et retarde l'endormissement. Le cycle se boucle : moins on dort, plus on est anxieux et déprimé, plus on scrolle pour se distraire.

L'effet cumulatif de la fragmentation attentionnelle

L'étude le confirme, l'étude montre qu'utiliser plusieurs plateformes de vidéos courtes fait plus de mal qu'utiliser uniquement TikTok seulement. Cette découverte s'explique par le cumul d'exposition. Primack et ses collègues avaient établi en 2017 qu'utiliser entre sept et onze plateformes sociales multiplie par trois les risques de dépression et d'anxiété comparativement à l'usage de deux plateformes maximum. La fragmentation attentionnelle s'aggrave : chaque application déploie ses propres algorithmes de recommandation, ses interfaces de capture, ses temporalités de gratification. Le cerveau passe son temps à s'adapter à différents flux de stimulations, sans jamais trouver de stabilité.

Quand TikTok a été temporairement banni aux États-Unis début 2025, les utilisateurs ne se sont pas arrêtés : ils ont migré en masse vers RedNote et Lemon8. Ce mouvement des « réfugiés de TikTok » illustre le problème. Les vidéos courtes ne sont plus une fonctionnalité isolée, mais un écosystème entier avec Instagram et ses Reels, YouTube et ses Shorts qui concentrent les usages hors TikTok. L'absence de régulation transversale amplifie cette dispersion des usages sans coordination des protections.

Réguler les mécanismes, pas seulement les durées

L'addiction aux vidéos courtes, évaluée par des échelles mesurant la perte de contrôle, le besoin compulsif, l'interférence avec les activités quotidiennes, corrèle bien plus fortement avec la santé mentale que la simple durée d'usage. Pour le dire simplement : ce n'est pas tant le temps passé qui pose problème que le type d'usage. Partir activement à la recherche d'une recette de cuisine Mongol du XVe siècle pour confectionner un menu exotique n'est pas la même chose que de regarder en boucle des ânes se rouler par terre avec des chats mignons. Du coup, les solutions actuelles portées par certains législateurs tendant à limiter l'usage à une heure par jour ou interdire aux moins de 16 ans passent à côté du vrai problème et alimentent la panique morale.

Ce qu'il faudrait réguler, c'est la conception même des plateformes. Certains chercheurs suggèrent que la transparence algorithmique, la diversification imposée des contenus et les nudges ³ d'interruption pourraient constituer des leviers plus pertinents que les interdictions d'âge ou les limites horaires. Le Digital Services Act européen semble prendre cette direction en imposant aux très grandes plateformes d'évaluer les risques systémiques de leurs systèmes de recommandation. Reste que l'application concrète de ces obligations demeure fragmentaire, tandis que les études s'accumulent et documentent méthodiquement comment ces architectures modifient notre cerveau. Les plateformes continueront-elles à perfectionner des systèmes dont la science prouve la toxicité cognitive ?

1. Nguyen, L., Walters, J., Paul, S., et al. (2025). "Feeds, Feelings, and Focus: A Systematic Review and Meta-Analysis Examining the Cognitive and Mental Health Correlates of Short-Form Video Use", *Psychological Bulletin*, Vol. 151, No. 9, pp. 1125-1146 Lien DOI : <https://doi.org/10.1037/bul0000498> ↵
2. Khajuria A, Gandotra A, Khajuria A, Arora K, Gupta RK, Gupta U, Babber S. Role of Social Media in the Rising Body Dissatisfaction and Dysmorphia Among Adolescents. *Cureus*. 2025 Jan 31;17(1):e78314. doi: [10.7759/cureus.78314](https://doi.org/10.7759/cureus.78314). PMID: 40034880; PMCID: PMC11873132. ↵
3. Anglicisme qui désigne un **outil conçu pour modifier nos comportements au quotidien, sous la forme d'une incitation discrète**. Il se traduit littéralement par « coup de coude » – ou plutôt « coup de pouce » ↵

45% des Romands «assez dépendants» au smartphone

«Notre utilisation du smartphone peut révéler nos angoisses»

Près de la moitié des Romands se disent «assez dépendants à leur smartphone», indique notre sondage réalisé avec l'institut M.I.S Trend. D'après un spécialiste, le téléphone ne peut pas réellement nous rendre «accros», mais exacerbe nos angoisses.

Publié: 25.12.2024 à 14:59 heures | Dernière mise à jour: 08.01.2025 à 10:31 heures



Ellen De Meester

Journaliste Blick

Alors qu'approche la redoutable saison des «bonnes résolutions», nous sommes probablement nombreuses et nombreux à se faire une promesse annuelle: celle de moins scroller et d'investir ce temps gagné dans des hobbies plus «productifs».

| SUR LA MÊME THÉMATIQUE:



Ça en dit long sur la société

64% de la population romande rêve d'une vie sans smartphone



Une neuropsychologue...

Pourquoi vous n'arrivez pas à vous concentrer plus de deux minutes

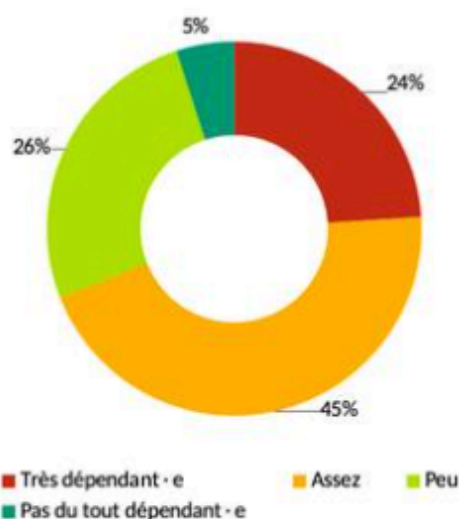
D'après notre sondage représentatif réalisé en collaboration avec l'institut M.I.S Trend au mois d'octobre 2024, 45% des Romandes et Romands se disent «assez dépendants» à leur téléphone portable, contre 24% «très dépendants» et 26% «peu dépendants». Seuls 5% des sondés ne se sentent «pas du tout dépendants».

À noter que 64% de la population se demande «souvent» ou «parfois» si une vie dépourvue de smartphone ne serait pas plus heureuse et épanouissante. Dans ce sens, il ne semble pas étonnant qu'on s'auto-flagelle après avoir perdu quinze (ou cinquante) minutes à scroller sur Instagram, au point de perdre l'habitude de lire un livre ou de regarder un film jusqu'au bout.

Mais pour Niels Weber, psychologue et psychothérapeute FSP spécialisé en hyperconnectivité, il ne faudrait pas forcément bannir le smartphone pour modifier notre lien à cet objet et les habitudes qu'il entraîne.

Q4. Vous personnellement, concernant votre lien à votre smartphone, diriez-vous que vous êtes... ?

Base : 888 Romands utilisant un smartphone



Source: Sondage M.I.S Trend pour Blick, n=888 Romands de 18 ans et plus, en possession d'un smartphone

1

ÉVITER DE SE CULPABILISER

La «dépendance» au smartphone (ou la «nomophobie») est le terme qu'on emploie généralement pour qualifier les gestes machinaux qui invitent cet outil dans la plupart de nos actions quotidiennes. En attendant que le feu passe au vert devant le passage piéton, on scrolle. Pendant que notre compagnon de café se rend aux toilettes, on scrolle. Et c'est devenu tellement normal qu'on se qualifie facilement d'«accro», avec une pointe de culpabilité. Or, la «nomophobie» n'est actuellement pas reconnue en tant que diagnostic clinique.

«Ces termes sont trompeurs, car ils sont initialement associés à l'alcool ou à la drogue, alors qu'on n'est pas dans le même registre, estime Niels Weber. On n'est pas addict au smartphone, mais son utilisation est ancrée dans une habitude très puissante et révèle des choses sur notre fonctionnement ou nos craintes. Puisqu'il est si présent dans notre quotidien, il reflète automatiquement nos angoisses et nos vies. Mais le seul usage du téléphone n'est pas une pathologie en soi.»

En d'autres termes, l'expert constate que le smartphone reflète surtout le mode de fonctionnement de notre société anxiogène. Nos fragilités peuvent ainsi être révélées ou exacerbées par nos habitudes numériques, mais réduire notre temps de «scrolling» ne pourra pas nécessairement régler tous nos soucis: souvent, le réel problème est plus profond.

2

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Si vous avez cliqué sur cet article, vous vous interrogez sans doute quant à votre utilisation de votre smartphone: mes habitudes sont-elles saines? Suis-je accro? Est-ce que je me grille le cerveau à force de scroller sur Tik Tok..?

Niels Weber se montre rassurant: «Avant tout, il faut se demander si ces habitudes, ces comportements liés au téléphone nous posent vraiment un problème, suggère-t-il. On peut déjà y réfléchir pour soi-même, sans jugement moral, sans se laisser influencer par l'injonction sociale à moins scroller. Est-ce que ces habitudes nous empêchent de dormir? Est-ce qu'elles impactent nos relations? Est-ce qu'elles nous rendent malheureux? Si la réponse est 'non', il n'y a pas forcément de problème.»

3

INTERROGER NOS HABITUDES NUMÉRIQUES

Par contre, si vous ressentez que les réflexes créés par votre smartphone entravent vos relations, certaines passions ou hobbies, et que vous en souffrez, il faut plutôt se demander pourquoi il vous est si difficile d'abandonner les distractions offertes par cet outil. Cherchez-vous à fuir l'ennui, vos pensées, vos soucis, une situation en particulier...?

Si l'on se rend compte qu'on plonge dans des univers virtuels (réseaux sociaux, jeux vidéo...) dans le but d'échapper à un certain mal-être ou d'oublier nos émotions désagréables, Niels Weber conseille de prendre ce constat très au sérieux et consulter un ou une thérapeute au plus vite, afin d'identifier et régler le problème de fond.

«C'est aussi pour cela que l'idée de dépendance n'est pas bonne, pointe-t-il. Elle nous rend passifs, nous ôte toute marge de manœuvre, alors que le téléphone peut justement révéler ces difficultés, nous aider à en prendre conscience, puis à agir!»

4

OBSERVER NOTRE STYLE D'ATTACHEMENT

Notre sondage révélait également que 42% des Romandes et Romands craindraient principalement de perdre leurs relations interpersonnelles, s'ils et elles devaient se passer de leur smartphone. Pour notre expert, cela peut constituer un indicateur essentiel:

«Si toute notre sécurité relationnelle passe par un objet, cela révèle un souci de confiance en nous, analyse-t-il. On peut comparer cela aux petites flammes qui apparaissent sur l'écran, lorsqu'on s'envoie beaucoup de messages sur Snapchat.» Pour rappel, cette représentation graphique symbolise les efforts fournis pour maintenir l'échange, comme si on remettait des bûches dans la cheminée pour entretenir la flamme. «Quand on perd ces flammes, on peut craindre que l'autre se dise qu'on a négligé la relation et, par conséquent, on a peur de perdre le lien. Si on reconnaît cette crainte, on peut se demander d'où vient cette pression. Cela peut effectivement révéler une fragilité plus profonde.»

Or, si les flammes ne portent pas d'enjeux majeurs et qu'on trouve juste cela amusant, le psychologue estime il n'y a pas de réel souci. Tant qu'on n'en souffre pas, que notre quotidien garde un bon équilibre, il n'est pas nécessaire de s'alarmer. Voilà, il ne vous reste plus qu'à revoir – ou allonger – votre liste de bonnes résolutions!

L'Equipe de La Cie :



Céline Cesa - comédienne

Née en 1977, Céline se forme à la Section professionnelle d'art dramatique du Conservatoire de Lausanne. Fidèle aux Osses pendant sept ans, elle fonde en 2007 la Compagnie de l'Efrangeté aux côtés de Sylviane Tille et Julie Delwarde. Travaille depuis en parallèle avec diverses troupes fribourgeoises (L'Ecou, Le Magnifique Théâtre).



Vincent Rime - comédien - constructeur décor

Né en 1976. Se forme comme mécanicien-électricien et ingénieur en mécanique, puis comme acteur chez Serge Martin à Genève. Collabore depuis 2007 avec de nombreuses compagnies romandes professionnelles (L'Efrangeté, Le Magnifique Théâtre, Pasquier-Rossier etc.). A endossé plusieurs rôles pour le grand écran.



Sylviane Tille - metteure en scène - co-autrice

Après une formation de comédienne au Conservatoire de Lausanne, Sylviane entreprend une formation de metteure en scène durant cinq ans au sein du Théâtre des Osses, à Givisiez. En 2007, elle fonde avec Céline Cesa et Julie Delwarde la Cie de L'Efrangeté, avec laquelle elle a réalisé quatorze mises en scène.



Robert Sandoz - co-auteur

Robert Sandoz, metteur en scène, directeur du Théâtre du Passage est un touche-à-tout très talentueux. Il est sollicité par beaucoup de compagnies et L'Efrangeté a la chance de collaborer avec lui depuis 2014. Il dirige actuellement le Théâtre du Passage à Neuchâtel.



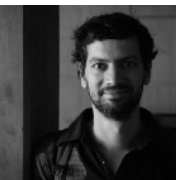
Julie Delwarde - scénographe - costumière

Diplômée de l'École Nationale Supérieure des Arts Visuels de La Cambre à Bruxelles. Elle débute comme assistante du scénographe Jean-Claude De Bemels. Julie Delwarde travaille depuis une vingtaine d'années comme scénographe pour différentes compagnies théâtrales en Belgique et en Suisse. En 2007 elle fonde avec Céline et Sylviane la Cie de L'Efrangeté.



François Gendre - création musiques

François Gendre est né en 1967 à Fribourg. Sérigraphe de formation, il se tourne rapidement vers le monde du spectacle et travaille dès 1985 comme éclairagiste et musicien. Il est un fidèle de la Cie de L'Efrangeté avec qui il a commencé sa collaboration en 2012.



Mario Torchio - lumière

Mario Torchio a été le régisseur lumière à Fri-son, Fribourg et éclairagiste freelance pour diverses sociétés, événements, troupes et salles. Il travaille avec la Cie de L'Efrangeté depuis 2014.



Emmanuel Colliard - administrateur

Emmanuel Colliard est adjoint à la direction et administrateur du Théâtre du Crochetan à Monthey ainsi qu'administrateur des compagnies L'Efrangeté (m.e.s Sylviane Tille) et Le Magnifique Théâtre à Fribourg (m.e.s Julien Schmutz). Il est également programmateur musical du festival Les Francomanias de Bulle depuis 2011.



c/o charrière mauron & associés

étude d'avocats

Rue de la Léchères 10 / 1630 Bulle

Diffusion : Sylviane Tille sylviane.tille@gmail.com +41 78 693 74 72

Céline Cesa celine.cesa@websud.ch) +41 79 290 33 59

Administration : Emmanuel Colliard lelieuditagency@gmail.com +41 78 609 67 38

Chef technique : Gaspard Matile gaspardmatile@me.com +41 79 283 62 15

www.lefrangete.ch

<https://www.instagram.com/lefrangete/>

<https://www.facebook.com/lefrangete/>