



CULTURE PAPIER

AU PROGRAMME

- Rencontre avec Léopold Dutheil de la Rochère
- La lecture booste l'attention des enfants, les écrans la réduisent selon une étude
- En 2026, disons @ouiaupapier



Chères lectrices, chers lecteurs,

En cette fin d'année 2025, je suis heureux de vous présenter ce nouveau numéro qui illustre parfaitement ce pour quoi nous œuvrons au quotidien : redonner au papier et à la lecture la place qu'ils méritent dans nos vies hyperconnectées.

L'expérience de Léopold Dutheil de la Rochère, jeune homme de 21 ans, que nous avons eu le plaisir de rencontrer, résonne comme un témoignage puissant. Un mois sans smartphone, et voilà que le temps long se redécouvre, que la lecture reprend ses droits dans les transports, que le carnet devient le confident de nos pensées. Ce qu'il décrit – cette satisfaction physique du papier, ce rythme plus lent qui pousse à réfléchir avant d'agir – c'est exactement ce que nous mettons en lumière à Culture Papier.



Pierre BARKI
Président de Culture Papier

La science le confirme une fois de plus : l'étude de l'Université de Leipzig, menée auprès de plus de 1 000 enfants, le redit sans appel : tandis que les écrans fragmentent l'attention et génèrent impulsivité ou distraction, la lecture autonome développe la concentration et les capacités cognitives. Le papier n'est pas un support du passé, c'est un outil d'avenir pour nos enfants !

Nous devons poursuivre ce travail de pédagogie et d'information auprès de tous nos concitoyens, et c'est dans cet esprit que nous avons beaucoup travaillé ces derniers mois.

Au début de l'année 2026, Culture Papier lancera avec l'ensemble de ses partenaires une grande campagne fédératrice : en 2026, disons @ouiaupapier. Cette campagne sera portée par des marraines et parrains de tous horizons, cette opération mettra en lumière les atouts concrets du papier – pour l'attention, la créativité, l'apprentissage et le bien-être, et le lien social. Nous ne sommes absolument pas dans une démarche nostalgique du papier, ou dans le rejet du numérique. Nous croyons fermement, tout comme Léopold, à l'équilibre des deux. Faisons notre choix en toute liberté, en pleine conscience et en fonctions des usages ! Le papier est issu d'une ressource naturelle, renouvelable et recyclable.

Alors, rendez-vous début 2026 pour découvrir cette campagne, et, ensemble, faire du papier un véritable choix de société. Excellente lecture à tous !

Rencontre exclusive de Culture Papier avec Léopold Dutheil de la Rochère

Après avoir oublié son téléphone à Barcelone, Léopold Dutheil de la Rochère, étudiant à HEC, relève le défi de vivre un mois sans smartphone. Une expérience libératrice qui lui fait redécouvrir le temps long, la lecture et l'écriture sur papier. Rencontre exclusive avec Culture Papier, où il plaide pour un usage plus conscient du numérique et la redécouverte des vertus du papier.



Vivre sans smartphone pendant un mois, c'est un vrai défi ! Qu'est-ce que cette expérience vous a appris sur votre rapport à l'attention, à la lecture et au temps long ?

Cette expérience m'a surtout appris à réapprivoiser l'ennui. Les premiers jours, j'avais constamment envie de "remplir" chaque minute vide, puis petit à petit j'ai redécouvert ce que c'était que d'avoir du temps long — pour lire, marcher, penser, ou simplement ne rien faire. J'ai réalisé à quel point mon attention était fragmentée par le téléphone, et combien il est libérateur de la retrouver. J'ai pris énormément de plaisir à retrouver une lecture quotidienne et régulière matin et soir dans les transports, permettant un réel apaisement dans l'enchaînement du quotidien.

Culture Papier milite pour un usage plus raisonné du numérique et la redécouverte des vertus du papier — lecture, écriture, réflexion. Est-ce une démarche qui fait écho à ce que vous avez ressenti pendant votre "pause digitale" ?

Je suis assez en accord avec cette idée. Sans téléphone, je me suis mis à écrire mes idées dans un carnet, à noter mes trajets à la main, à lire dans le métro. J'ai redécouvert la satisfaction physique du papier, ce rythme plus lent qui pousse à réfléchir avant d'agir et à structurer ma pensée avant de la coucher sur le papier. Cette pause digitale m'a donné envie de mieux équilibrer mes usages : garder le numérique pour sa puissance, mais préserver des moments "hors ligne" pour l'attention et la créativité.

Pensez-vous que les étudiants et les jeunes actifs puissent, à terme, trouver un nouvel équilibre entre le monde connecté et les supports physiques, comme le livre, le papier ou le carnet ?

Je crois vraiment que l'équilibre est atteignable — et qu'il devient même une nécessité. Nous sommes la première génération à devoir apprivoiser cette hyperconnexion, à en comprendre les effets, et à apprendre à poser des limites. Beaucoup de jeunes en sont conscients, mais manquent d'outils ou de repères pour agir. C'est justement ce besoin qui m'a poussé à lancer ma newsletter hebdomadaire, Blackout ([Comment imaginez-vous l'évolution de la place du livre dans les années à venir ?](#)), où je partage ce que j'apprends sur notre rapport aux écrans, les études récentes, et des pistes concrètes pour retrouver le contrôle de notre attention. Parmi ces solutions, redonner une place au papier me paraît essentiel : écrire à la main ralentit le rythme, favorise la réflexion, et permet de créer une vraie parenthèse hors ligne — autant d'atouts pour renouer avec soi-même, loin du flux numérique.

La lecture booste l'attention des enfants, les écrans la réduisent

selon une étude de l'Université de Leipzig

Les écrans ont des effets néfastes sur le développement des enfants. De nombreuses études ont pu le mettre en lumière. Une nouvelle étude a confirmé que les écrans réduisaient la capacité d'attention des enfants, tandis que la lecture la développe. Cette étude menée dans le cadre du projet LIFE Child à l'Université de Leipzig démontre que la lecture régulière augmente la capacité de concentration. L'étude a été menée sur la base d'une méthodologie impliquant l'observation de marqueurs objectifs d'attention.



En tout, ce sont 1 057 enfants âgés de 3 à 11 ans qui ont été observés. Parmi les marqueurs d'attention, il y a deux comportements qui ont été observés : **l'erreur d'impulsivité et l'erreur d'omission**. Les erreurs d'impulsivité se caractérisent par le fait de réagir trop vite face à un stimuli sans analyser la situation. Les erreurs d'omission sont, au contraire, des moments où l'enfant aurait dû réagir et ne l'a pas fait parce qu'il n'était pas concentré.

Les conséquences des écrans sur l'attention

Chez les enfants âgés de 3 à 6 ans, le fait de regarder fréquemment des films ou des séries est associé au développement des erreurs d'impulsivité. Ils souffrent donc d'une difficulté à contrôler leurs réactions face à un événement. En revanche, chez les enfants âgés de plus de 6 ans, ce sont plutôt les erreurs d'omission qui posent problèmes. Cela révèle un déficit d'attention développé à cause d'une trop grande consommation d'écran.

Que faire pour développer l'attention de son enfant ?

La lecture autonome, durant laquelle l'enfant lit seul, est une façon simple de **développer considérablement son attention**. La lecture participe grandement à son développement cérébral. Elle fait partie des exercices très puissants pour ses effets sur le développement cognitif et agit de manière très positive sur l'attention. Par ailleurs, en France, depuis le mois de juillet 2025, il est **interdit d'exposer un enfant de moins de trois ans aux écrans** dans les structures telles que les crèches, les garderies, ou les assistantes maternelles.

En 2026, disons @ouiaupapier

Une campagne fédératrice et positive sur les atouts du papier est en préparation pour un grand lancement début 2026 !

Portée par Culture Papier avec l'ensemble de ses partenaires, la campagne **en 2026, disons @ouiaupapier** bénéficiera du soutien de marraines et de parrains médiatiques qui permettront de renforcer sa visibilité et son impact.

Encore un peu de patience pour la découvrir...

