

Artopraxia : L'Art comme Pratique

Retrouver une place hors des écrans
sans renoncer au numérique.



Retrouver une place
hors des écrans
sans renoncer
au numérique.

Alain STEVENS - Pacta.com - Pacta Labs.

L'injonction classique :
Utilisez moins votre téléphone.



La déconnexion ne consiste pas
seulement à retirer l'écran.
Il faut savoir ce que l'on remet à la place.

Le Vide

La réalité :
Sans alternative tangible, la tentation
de remplir cet espace par un
écran revient immédiatement.

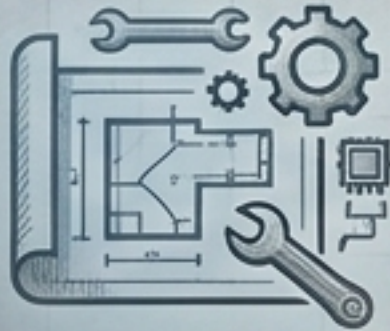
Pacta Cyber Lab | Protéger
Risques, cybercriminalité, IA



Pacta COBOL Lab | Pérenniser
Stabilité des systèmes, transmission



L'Autonomie Humaine



Pacta Industry Lab | Relier
Infrastructures physiques, composants, matière

Artopraxia | Déconnecter
La capacité d'exister hors du système



Maîtriser le monde numérique, c'est savoir le sécuriser, le construire, le comprendre... et savoir s'en éloigner.



L'ancienne approche : Digital Detox = Privation



Compter le temps d'écran, restreindre, interdire, lutter contre soi-même.

Moins d'écran,
mais davantage
de pratique.



L'approche **Artopraxia** :
Déconnexion Active = Reconquête

Réintroduire le geste, toucher la matière, expérimenter, créer.

Consommation (Le Scrolling)



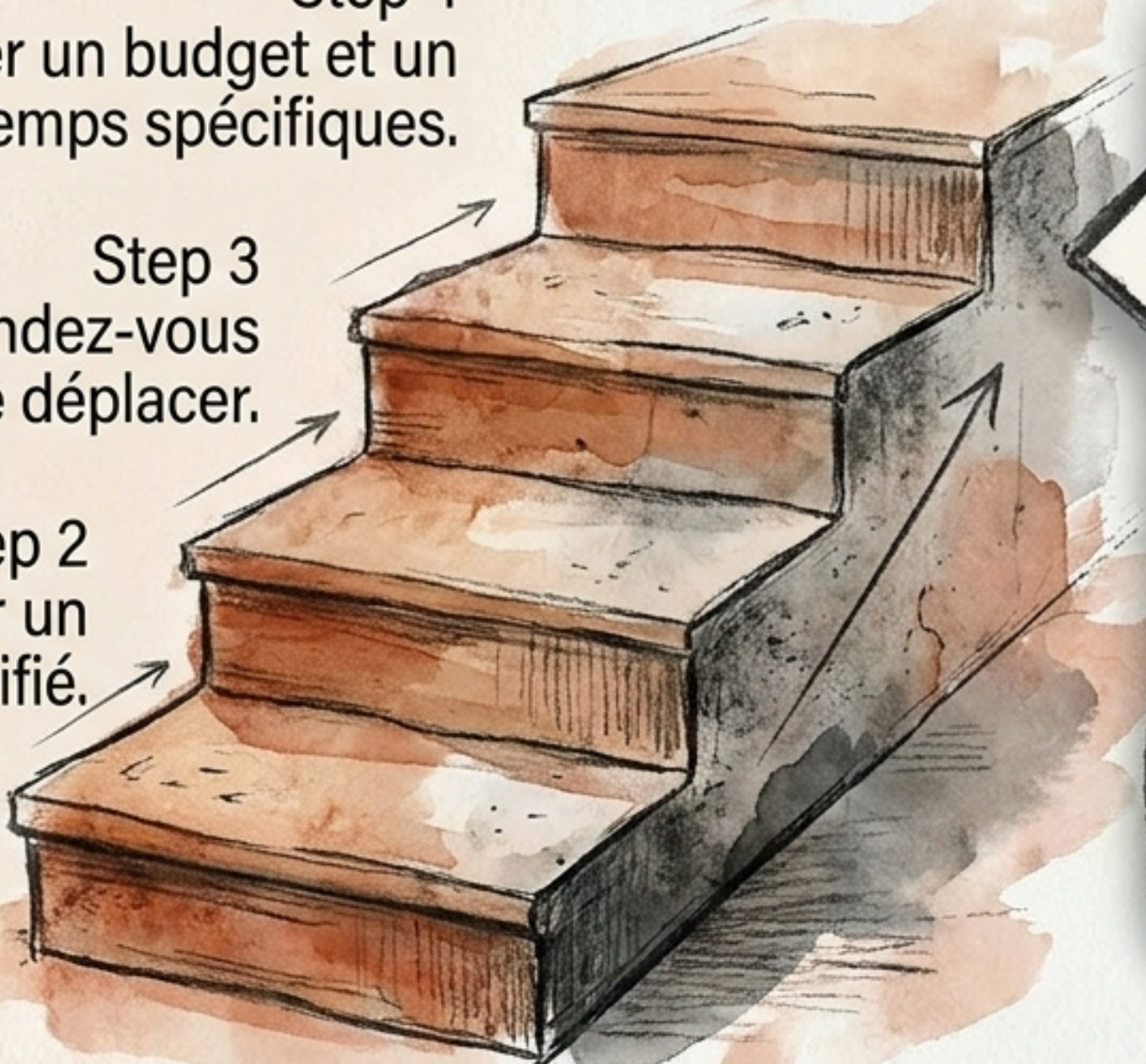
Un geste physiquement pauvre.
Un mouvement de quelques millimètres
déclenche un flux infini de contenus
créés par d'autres.
L'attention est captée, le corps est passif.

Action (La Praxis)



Une relation tangible.
L'attention se porte sur la matière.
Si je trace un trait, il reste. Le rapport entre l'action
et son résultat physique est immédiat et fini.
L'individu redevient producteur.

Le Parcours Thérapeutique

- 
- Step 4
Allouer un budget et un temps spécifiques.
- Step 3
Prendre rendez-vous et se déplacer.
- Step 2
Rechercher un praticien qualifié.
- Step 1
Identifier une pathologie ou une souffrance profonde.

*Il existe un immense espace entre
“passer trop de temps sur son téléphone”
et “entreprendre une psychothérapie”.
Il n'est pas nécessaire d'être malade pour vouloir poser son écran.*

Dimension	Art/Musicothérapie	Artopraxia
Objectif	Traitement d'une pathologie / Guérison	Reconnexion à l'action / Plaisir du geste
Public	Personnes en souffrance psychologique	Toute personne souhaitant réduire son temps d'écran
Environnement	Cadre médicalisé et encadré	Quotidien, domestique et autonome
Prérequis	Démarche clinique	Aucun, juste l'envie d'essayer avec ce qui est sous la main

Artopraxia revendique le droit de pratiquer simplement pour le plaisir de pratiquer.

Je ne sais pas dessiner
→ Il suffit de tracer des formes.



Je ne suis pas créatif
→ Assembler du carton ou modeler de la terre est déjà une expérience.

Je ne connais pas la musique
→ Jouer 3 notes lentement est une victoire sur l'algorithme.

L'art ne se limite pas aux beaux-arts. L'objet produit n'est pas la finalité principale.

Le temps passé à le produire est la véritable victoire.

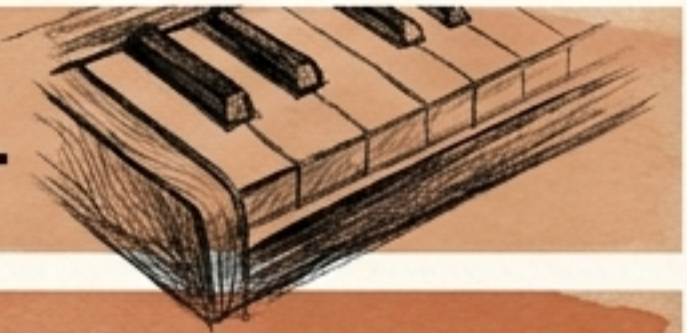
La Micro-Pratique



10 minutes pour dessiner sans but.



5 minutes pour jouer quelques accords.



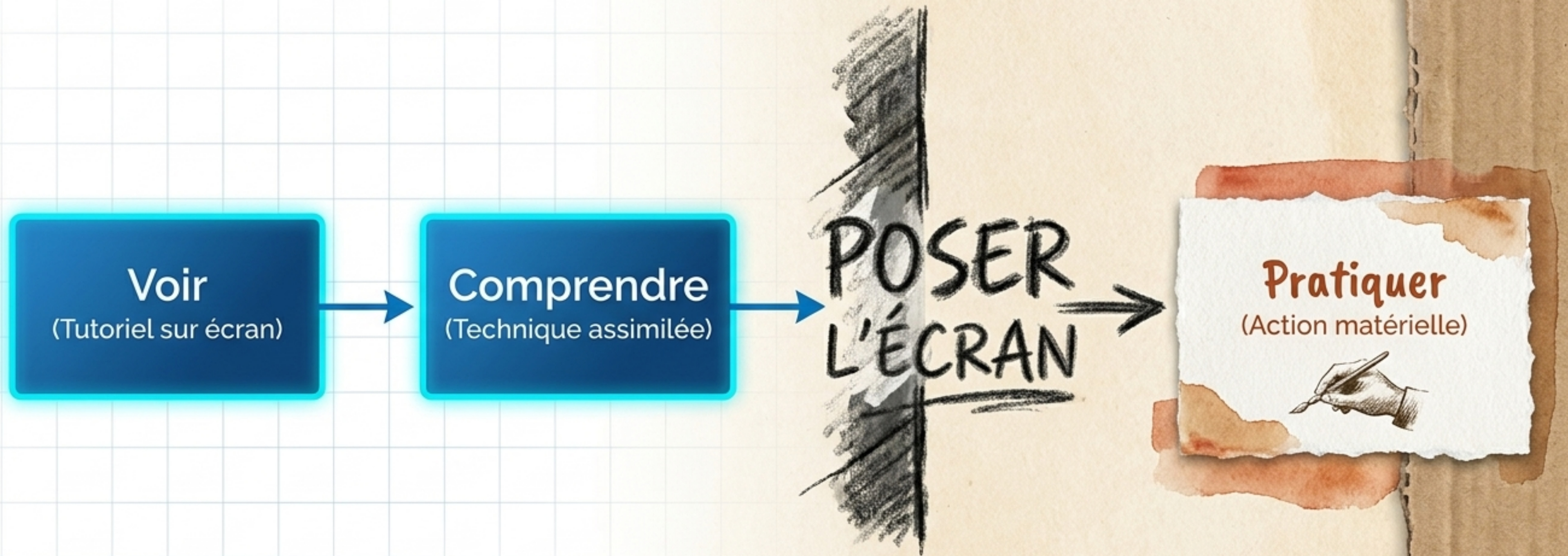
Un objet en carton assemblé sur un coin de table.

Une page écrite à la main dans un carnet.

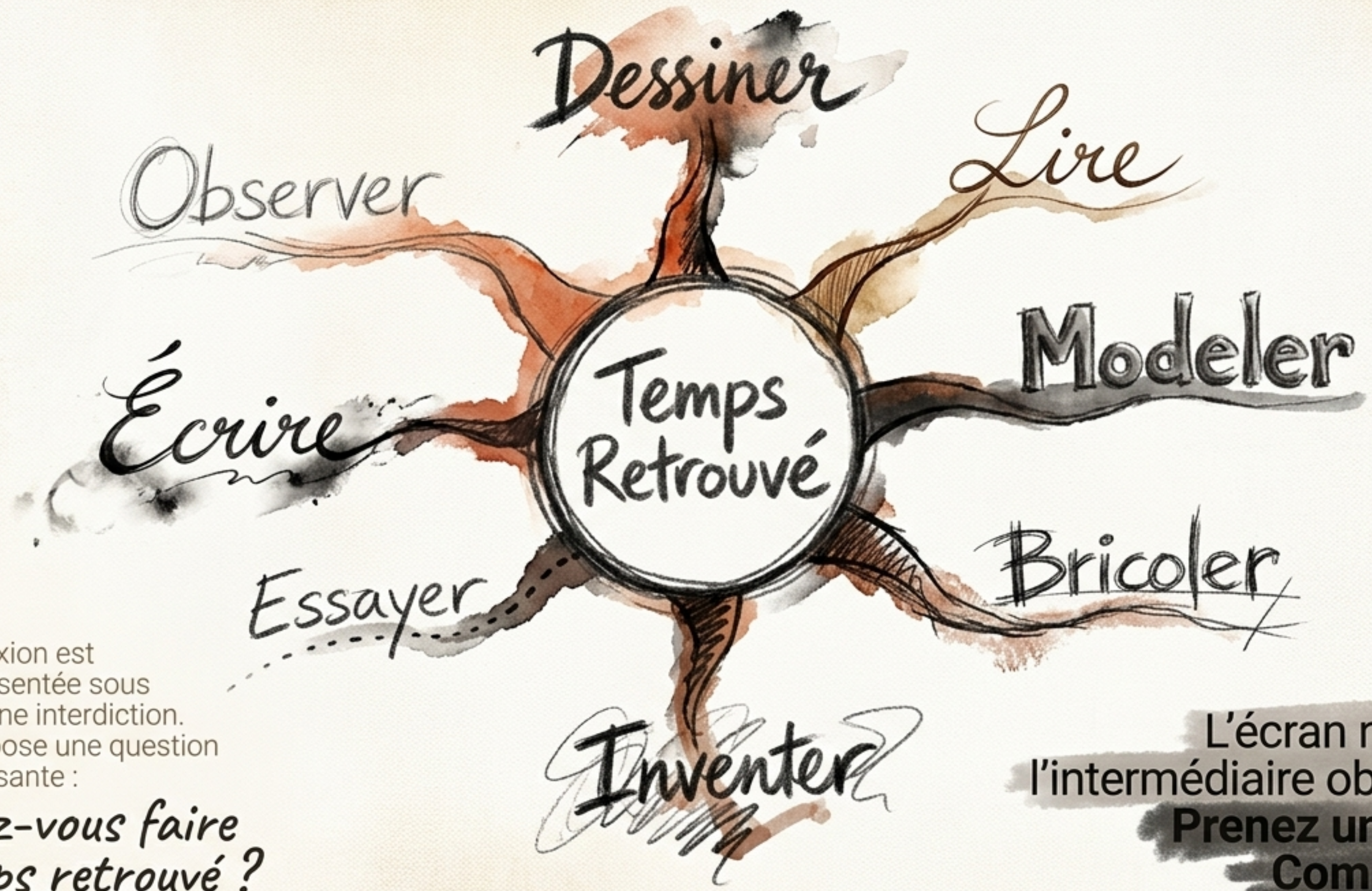


La durée peut paraître insignifiante, mais le principe est radical : pendant ces 10 minutes, l'attention a changé de destination. Le numérique remplit le vide ; la création accepte le droit à l'hésitation et à l'erreur.

FLOWEUR L'ÉCRAN



Le numérique peut rester un outil.
Regarder 5 minutes pour pratiquer 30 minutes est sain.
Regarder 20 vidéos à la suite sans jamais toucher la matière est le piège.



La déconnexion est souvent présentée sous la forme d'une interdiction. Artopraxia pose une question plus intéressante :

Qu'allez-vous faire du temps retrouvé ?

L'écran n'est plus l'intermédiaire obligatoire.
**Prenez un crayon.
Commencez.**