

Du Flux à la Matière

Artopraxia et la véritable maîtrise de l'espace numérique.

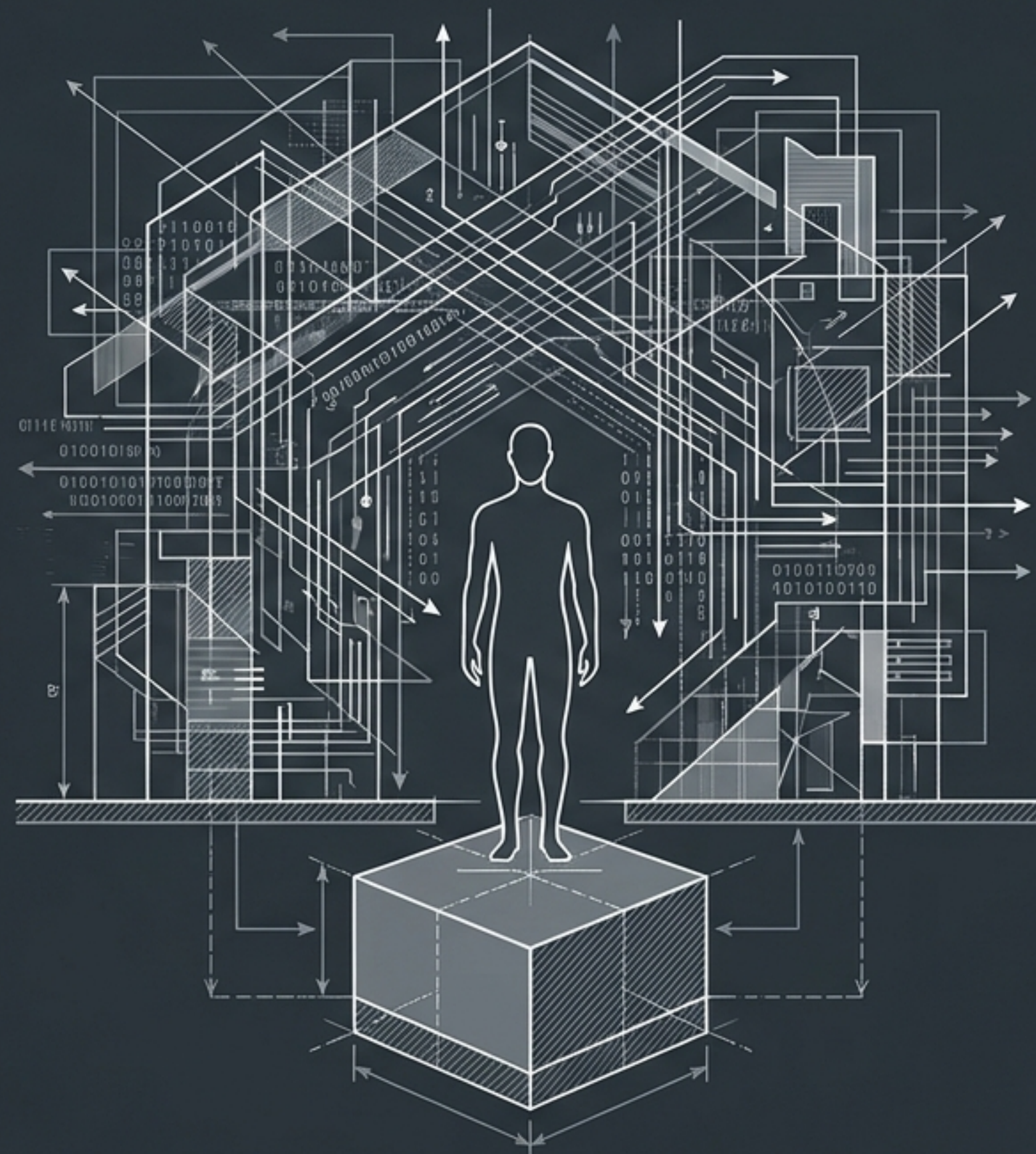
Le numérique n'est pas l'ennemi.
C'est devenu notre environnement.

Nous travaillons, communiquons, apprenons
et gérons notre vie via des écrans.

Le problème ne survient pas quand nous
utilisons la technologie, mais quand l'écran
cesse d'être un simple outil pour devenir le
lieu exclusif où se déroule notre temps.

Notre attention est devenue la ressource la
plus sollicitée.

La question n'est plus seulement de savoir
comment utiliser le numérique, mais : que
faisons-nous lorsque nous éteignons l'écran ?



Pourquoi 'éteindre l'écran' ne suffit pas

La véritable difficulté n'est pas de retirer le téléphone, mais de savoir ce qui va combler l'espace laissé vide.

Sans activité concurrente accessible, la rechute est inévitable.

La déconnexion doit devenir active.



Artopraxia : L'art comme pratique (Praxis)

Art + Praxis (L'Action) : L'objectif n'est pas de produire une œuvre, mais de **remettre l'action de faire** au centre.

Artopraxia ne vous demande pas de renoncer au **numérique**. C'est une stratégie de substitution physique.

Moins d'écran, davantage de **pratique**. Occuper les mains, mobiliser l'attention, transformer la matière.

La création n'a pas besoin d'être **belle** pour être **utile**. Le temps passé à la produire est la véritable finalité.

Alain STEVENS - Pacta.com - Pacta Labs.

Du spectateur passif au producteur d'expérience

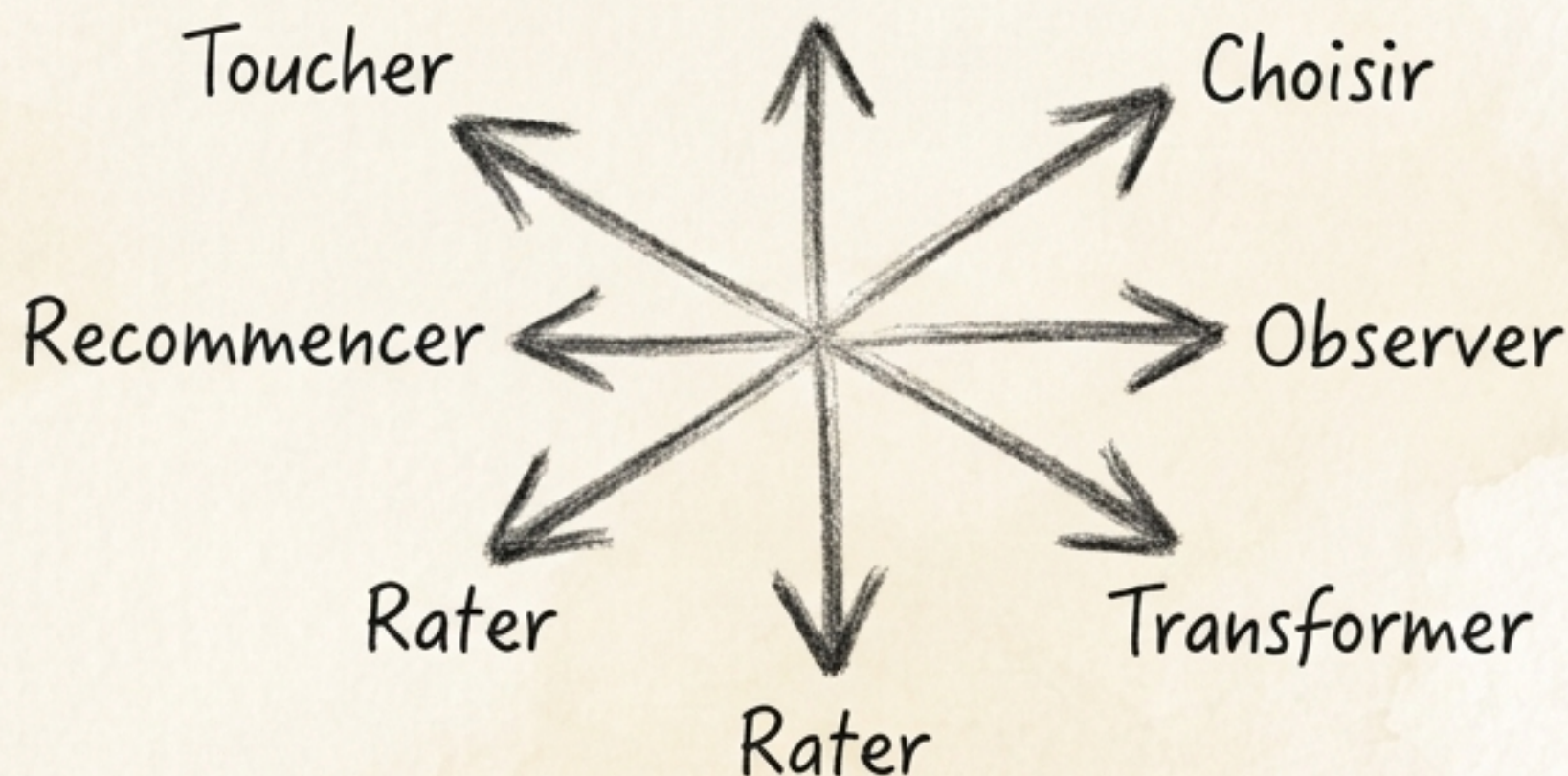
Dans le flux numérique, nous consommons ce que d'autres conçoivent.
Avec Artopraxia, nous redevenons les acteurs physiques d'une matière tangible.

Le Scrolling



Geste physiquement pauvre. Un doigt se déplace de quelques millimètres pour provoquer une quantité infinie de contenus passifs.

La Création



Boucle de rétroaction riche. Le rapport entre l'action et le résultat (un trait, une note, un pli) redevient tangible.

Démédicaliser la déconnexion : La Pratique vs. La Clinique

Dimension	Artopraxia (L'Espace Pratique)	Art-Thérapie / Musicothérapie (L'Espace Clinique)
Déclencheur	Souhait de réduire le temps d'écran	Souffrance psychologique, besoin médical
Prérequis	Aucun (immédiatement disponible)	Diagnostic, identification d'un besoin
Démarche	Spontanée, autonome, sans budget	Recherche de professionnel, prise de rendez-vous
Objectif	Réorienter l'attention, retrouver le geste	Traiter une pathologie, suivi thérapeutique

Il n'est **pas nécessaire d'être malade** pour vouloir passer moins de temps devant un écran.
Artopraxia revendique le droit de pratiquer simplement pour le plaisir de pratiquer.

L'art à la portée de presque rien

Je ne sais pas dessiner.

→ Savoir dessiner n'est pas nécessaire pour tracer des formes.

Je ne connais pas la musique.

→ Quelques notes jouées lentement rompent déjà le défilement de l'écran.

Le droit d'essayer et de rater :

Le numérique remplit le moindre vide sans friction.

La création physique accepte l'hésitation, l'essai et l'échec.

Artopraxia n'est pas une nouvelle compétition.



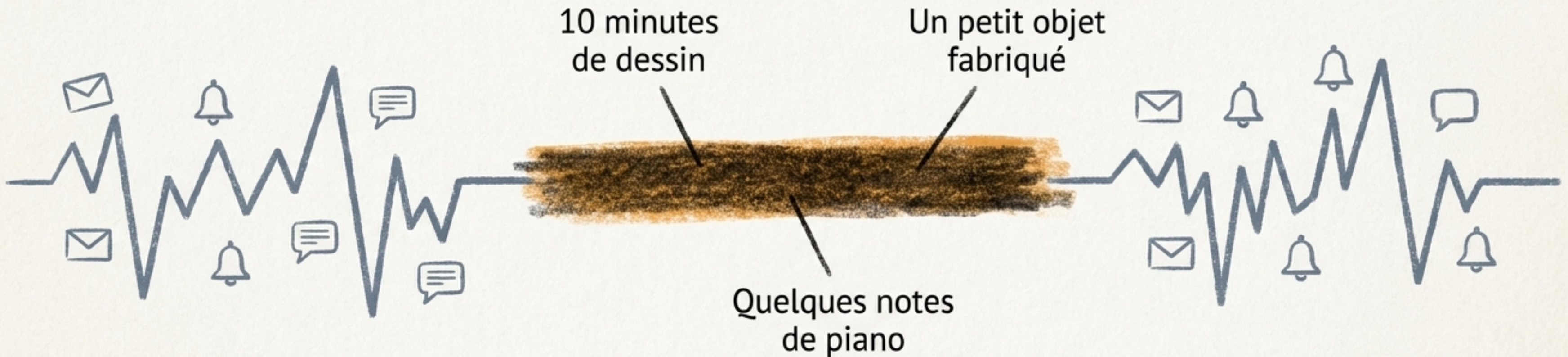
*Artopraxia ne demande pas de talent.
Artopraxia demande simplement d'essayer.*

La Micro-Pratique : Une reconquête progressive

La rupture brutale avec le numérique échoue souvent.

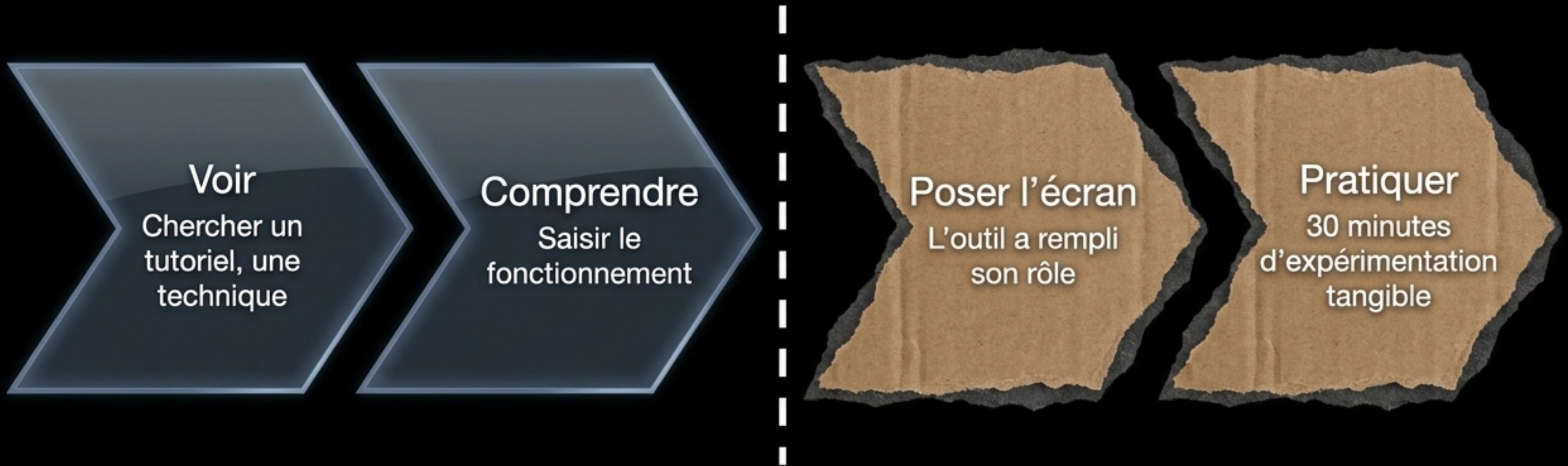
La durée de 10 minutes peut paraître insignifiante, mais le principe est radical : pendant ce moment, l'attention a changé de destination.

C'est une brèche dans le temps capté, transformé en temps choisi.



Le numérique reste un outil, pas la destination

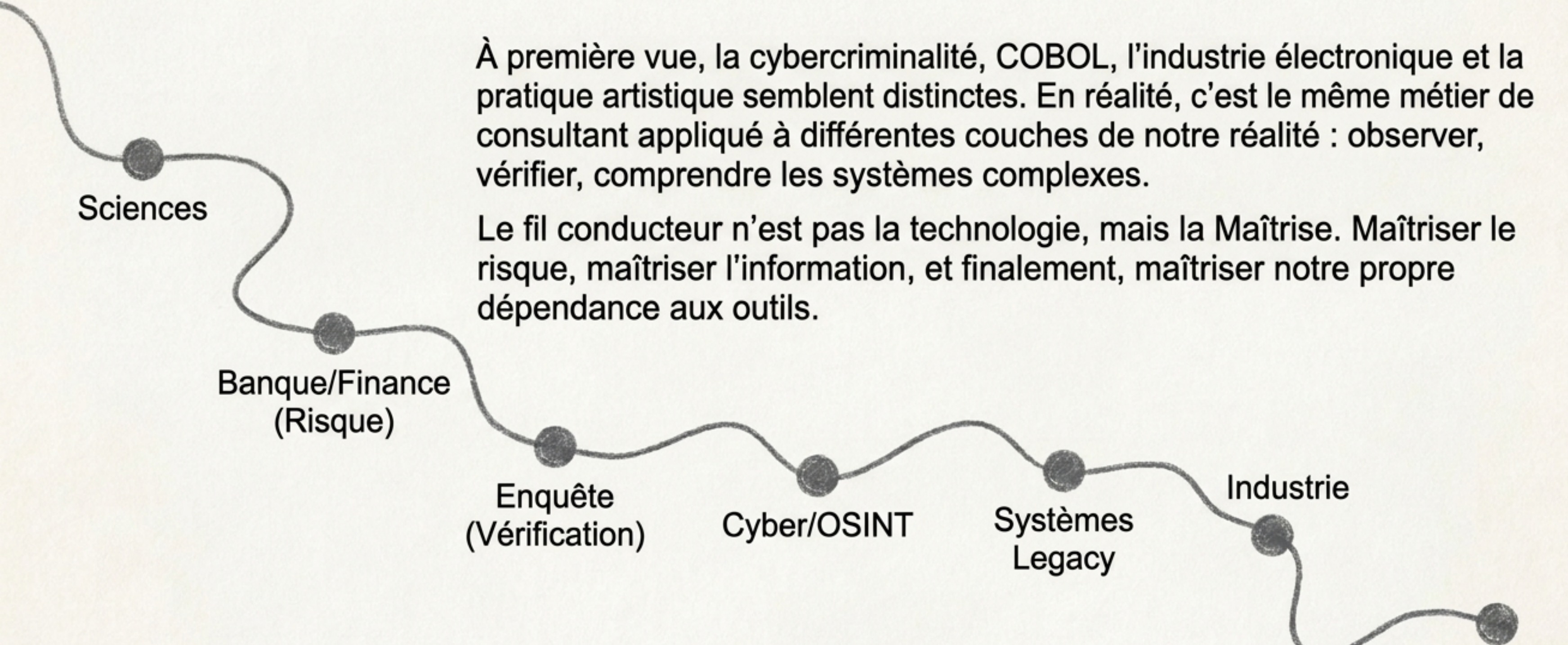
Nous n'opposons pas un monde numérique 'mauvais' à un monde physique 'bon'.
Le piège est de regarder vingt vidéos sur la fabrication d'un objet sans jamais le commencer. L'écran est le point de départ ; la matière est l'aboutissement.



De l'investigation à l'indépendance numérique

À première vue, la cybercriminalité, COBOL, l'industrie électronique et la pratique artistique semblent distinctes. En réalité, c'est le même métier de consultant appliqué à différentes couches de notre réalité : observer, vérifier, comprendre les systèmes complexes.

Le fil conducteur n'est pas la technologie, mais la Maîtrise. Maîtriser le risque, maîtriser l'information, et finalement, maîtriser notre propre dépendance aux outils.



Sciences

Banque/Finance
(Risque)

Enquête
(Vérification)

Cyber/OSINT

Systèmes
Legacy

Industrie

Artopraxia

Les 4 Piliers de l'Indépendance Numérique

La véritable autonomie face à l'intelligence artificielle et l'hyper-connexion nécessite une approche globale. Il faut protéger les usages, pérenniser les systèmes, comprendre l'infrastructure physique... et savoir éteindre l'écran.

Protéger

(Pacta Cyber Lab)

Comprendre les risques, le facteur humain, la désinformation par l'IA.

Pérenniser

(Pacta COBOL Lab)

Rechercher la stabilité, la durée, réduire l'obsolescence et la complexité inutile.

Relier

(Pacta Industry Lab & Nutrition)

Rappeler que le numérique repose sur des infrastructures matérielles ; vérifier les sources.

Déconnecter

(Artopraxia)

Préserver la capacité humaine à s'éloigner du système par le geste et la matière.

Le progrès n'est plus l'accumulation. C'est la capacité de soustraction.

Pendant longtemps, maîtriser le numérique, c'était accumuler : plus de puissance, plus d'applications, plus de temps de connexion.



Aujourd'hui, une nouvelle forme de progrès consiste à savoir retirer.
Réduire une surface d'attaque. Faire durer un programme. Vérifier une source.
Et retrouver la liberté de s'éloigner de l'écran pour toucher la matière.

Artopraxia : Reprenez la main.