

# Hyperconnecté et libre

Bien vivre à l'ère du numérique sans retourner à #lagedepierre

Tanguy Marie Pouliquen

**Hyperconnecté et libre** analyse le phénomène de la dépendance aux écrans et ses effets sur la personne humaine, non pas pour l'inciter à bannir le numérique de sa vie, mais pour lui donner des moyens concrets et accessibles de **vivre librement tout en restant connecté**.

Cet état des lieux très documenté et complet de **l'impact de l'hyperconnexion** sur toute la personne (santé, comportements, capacités intellectuelles et spirituelles) nous montre comment cet *homo connecticus* finit par être comme « fragmenté » et presque déshumanisé. C'est en replaçant l'humain au cœur de la réflexion que chacun pourra se positionner face aux écrans et retrouver cette unification nécessaire à une vie pleinement libre.

Tanguy Marie Pouliquen guide le lecteur vers une **prise de conscience de sa relation face aux écrans**, à travers de nombreux **tests** et **conseils pratiques** pour vivre connecté tout en restant libre, et ainsi mieux se reconnecter à l'essentiel.



Pour qui ?

Ce livre sera très utile à toute personne qui souhaite s'informer et s'appuyer sur une réflexion globale et positive pour se positionner et changer ses habitudes.



9 791030 603071

L'auteur



**Tanguy Marie Pouliquen** est prêtre de la Communauté des Béatitudes. Docteur en anthropologie théologique, titulaire d'un master en finance, en droit public et en philosophie, directeur des études et vice-président de la chaire d'éthique sociale de l'Institut catholique de Toulouse, il forme des séminaristes et des consacrés aussi bien que des chefs d'entreprise. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages d'éthique et de spiritualité.

Domaine de Burtin – 41600 Nouan-Le-Fuzelier – France – fax : 02 54 88 97 73 – [www.editions-beatitudes.com](http://www.editions-beatitudes.com)

**Contact libraires** : Isabelle Arrondeau - [edb.serviceclients@wanadoo.fr](mailto:edb.serviceclients@wanadoo.fr) - 02 54 88 21 18

**Contact presse** : Pauline Tellier - [communication@editions-beatitudes.fr](mailto:communication@editions-beatitudes.fr) - 02 54 88 78 18



Une réflexion critique et libératrice, pour une utilisation libre et saine des #écrans

Se #déconnecter pour retrouver le sens de l'existence et des relations de qualité

«Le savez-vous ?», «Tests», «A vous de jouer ! » : des données précises, des moyens concrets et simples pour faire le point sur sa relation face aux écrans et changer ses habitudes

ISBN : 979-10-306-0307-1

Prix de vente : 18,90 €

Date de parution : Juin 2020

Format : 145x225 mm

Nb de pages : 314 pages

Ref EdB : EDB 0445

Code CLIL : 3645 - Société