

Communiqué de Presse



Paris, le 4 février 2026 – À l'aube de la 26e édition de la Journée mondiale sans téléphone portable, qui se tiendra du 6 au 8 février 2026 sous le thème « Souriez ! L'IA dirige votre vie », Phil Marso, instigateur de cet événement depuis 2001, tire la sonnette d'alarme. Depuis 2023, ce libraire atypique utilise quotidiennement TikTok pour maintenir son activité, ce qui en fait un observateur en première ligne des mécanismes et des dérives des réseaux sociaux.

De la radio pirate à l'ère du tout-numérique : un observateur engagé Phil Marso, 63 ans, a traversé toutes les révolutions technologiques qui ont façonné notre rapport à la communication. Dès 21 ans, il participe à la seconde vague des radios pirates (Radio Mouvance, Radio des Poumons, 1983-1985), puis vit l'avènement du Minitel, qu'il utilise autant qu'il le détourne avec le code culturel 3615 IKE. En 1998, il lance Megacomik, l'un des premiers sites d'info-spectacle, avant de co-organiser (2) en 2001 l'opération « Sac-poubelle » devant M6 pour dénoncer la téléréalité, prémonitoire de l'ère des réseaux sociaux.

En 2004, il publie le premier livre en langage SMS « Pa sage a taba » (1), expérience qui lui révèle l'hostilité naissante des forums et l'addiction précoce aux écrans. Aujourd'hui, il gère une librairie atypique depuis 14 ans, où il est en contact quotidien avec les nouvelles générations. **Depuis 2023, il utilise TikTok pour promouvoir son commerce, ce qui lui permet d'observer de l'intérieur les logiques algorithme et addictive des réseaux sociaux.**

Réseaux sociaux, IA et santé mentale : un défi de société Pour Phil Marso, la pandémie de Covid-19 a marqué un tournant : « Le confinement a accéléré l'usage des réseaux sociaux, pour le meilleur et pour le pire. C'est à ce moment-là que la santé mentale des jeunes est devenue une préoccupation majeure. » Il plaide pour une éducation renforcée : « Il faut imposer aux leaders des réseaux sociaux (TikTok, Instagram...) l'arrêt du scrolling automatique, et permettre à l'usager de choisir : contenu aléatoire ou refus de l'algorithme. »

L'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans, récemment adoptée, est une avancée, mais insuffisante. « Un sevrage numérique ne se décrète pas d'un clic. Il se prépare, s'accompagne », insiste-t-il. La 26e édition, qui coïncide avec les Jeux Olympiques d'hiver et les vacances scolaires, met en lumière ce paradoxe : « Février n'est pas le mois idéal pour un 'Off Frebruary'. Les jeunes sont plus captifs des écrans en hiver. Un sevrage réussi se planifie au printemps ou en été, quand les alternatives extérieures sont plus attractives. »

Le dimanche 8 février il organise un rallye sans smartphone dans le 13^e arrondissement au départ de sa librairie 14h à 17h30.

Propositions concrètes : éducation et régulation Phil Marso propose d'intégrer dans les programmes scolaires un cours mensuel d'histoire des technologies (téléphone, internet, réseaux sociaux...). « C'est par la connaissance que l'on maîtrise les outils, pas par l'interdit. » Il appelle aussi à une régulation plus stricte des plateformes, notamment sur les mécanismes addictifs comme le scrolling infini.

Contact presse : 06 10 07 73 38 ou 09 53 92 53 17 (Librairie) ou philmars@gmail.com

(1) Dépêche AFP du 28/01/04

(2) Collectif Souriez, vous êtes filmés