



© C. TRAN

Une cour sans portable n'empêche pas de communiquer, bien au contraire.

Débrancher pour mieux se retrouver

À Montpellier (34), le lycée Notre-Dame-de-La-Merci a mis en place une interdiction partielle du portable dans les espaces communs. Moins d'écrans, plus de regards : une expérience concertée avec les élèves, pour améliorer le climat scolaire et recentrer sur l'essentiel. D'autres établissements alentour, comme le lycée Nevers, choisissent d'encadrer sans interdire. Clara Tran

Le lieu semble hors du temps. Il y a les platanes centenaires, les allées sableuses et les façades claires de l'ancien couvent qui semblent droit sortis d'un roman de Pagnol. Et puis il y a – surtout – ce qu'on n'y voit pas : les élèves n'ont aucun portable à la main. Pas un écran. Ni une lumière bleue qui éclaire (ou masque ?) les visages. À l'heure de la récréation, les jeunes lèvent les yeux, se parlent. La scène a quelque chose d'anachronique. Ou de prophétique.

Depuis la rentrée, le lycée Notre-Dame-de-La-Merci, blotti au cœur de Montpellier, a mis en place une interdiction partielle du téléphone portable. Le règlement est explicite : « Dans chaque lieu, à chaque moment, en groupe ou seul, l'usage du téléphone portable est formellement interdit dans l'établissement. » Seule exception : entre 12h et 13h20, dans le

parc. Le reste du temps, les téléphones doivent être éteints et rangés dans le sac. Les montres connectées sont également proscrites.

Protéger plutôt que punir

Pour Jordi Vicens, directeur pédagogique, « l'objectif n'était pas de punir, mais de protéger ». Protéger du harcèlement en ligne, de la diffusion d'images violentes, mais aussi de l'hyperconnexion, scrolls et swipes permanents qui brouillent le cerveau, les émotions et la capacité de concentration. « Quand l'attention est captée en permanence, l'apprentissage devient plus difficile. On ne peut pas rivaliser avec une notification », pointe-t-il. Dans le parc, la table de ping-pong, financée par l'association des parents d'élèves, est le symbole inattendu de

cette révolution numérique à l'envers : « Avant, certains y jouaient avec leur téléphone comme raquette ! »

L'idée a germé au sein de la direction, puis a été portée devant le conseil d'établissement, fin 2023. Après débat, le Conseil de la vie lycéenne (CVL) s'en est emparé. « L'interdiction partielle, c'est un juste milieu, défend Georgia, élève de 1^{re} et membre du CVL. Si on avait interdit toute la journée, on aurait cherché à compenser chez nous. » Restait à régler un point épineux : où ranger les portables ? Casier personnel ? Pochette magnétique ? Boîtier à code ? Trop cher, trop lourd, trop compliqué. La simplicité l'a emporté : les téléphones restent dans les sacs.

À l'usage, quelques ajustements ont été nécessaires. Terminé les partages de connexion improvisés en classe. Terminé aussi les alertes envoyées

pour signaler un changement de salle : désormais, les élèves consultent, à l'ancienne, un tableau d'affichage à la vie scolaire. Ceux en situation de handicap, notamment touchés par le spectre autistique, conservent la possibilité de passer un appel depuis le bureau des surveillants, comme au collège.

Le pari n'était pas gagné d'avance. « *Au début, c'était vraiment dur, poursuit Georgia. On ne pouvait plus se montrer de vidéos ni de photos entre nous mais on a appris à s'en passer. Surtout, je remarque que l'on peut mieux enchaîner les journées, qu'on est davantage concentrés puisqu'on n'a plus accès au téléphone en interours. D'ailleurs, quand je travaille, j'ai pris l'habitude de le mettre dans une autre pièce à cause des notifications. Je suis consciente que ça a des effets sur nos apprentissages.* » Pour Sylvie Burens, enseignante d'anglais, le constat est clair : « *Les élèves sont plus présents en cours et on voit leur regard à la récréation.* »

Une présence à l'autre

Jean-Michel Dunand, adjoint en pastorale, a lui aussi choisi de se prêter à l'exercice, qu'il vit comme un engagement quasi spirituel : « *Le portable est une de mes chaînes. Je l'aime, je m'en sers et quand je décide de le mettre à distance, je me rends compte que c'est lui qui guide ma vie. On croit qu'on le contrôle, mais en réalité il nous dévore. Le fait qu'on le modère au lycée, c'est aussi affirmer qu'il y a d'autres choses à vivre. Il vaut mieux voir des visages*

que des vidéos. C'est une autre qualité d'écoute, de présence à l'autre, au visage et on essaie de retrouver ça ensemble. »

L'interdiction s'est accompagnée d'initiatives pour occuper autrement la pause méridienne : ateliers d'improvisation, de yoga, séances de sophrologie. Les modalités d'interdiction ne sont d'ailleurs pas définitives, et régulièrement discutées, ce qui ravit les plus réservés, comme Julie, en 1^{re} : « *C'est vrai que nos temps d'écran sont importants mais je continue de penser qu'on nous infantilise un peu. J'estime qu'il y a d'autres façons de nous responsabiliser.* »



Jean-Michel Dunand, adjoint en pastorale.

Selon Ipsos, le temps d'écran quotidien des 13-19 ans est de 5 h 10 et ce chiffre est en progression. « *Le sujet du portable, ça peut être la guerre avec les enfants, observe Patricia, représentante des parents d'élèves. Avec cette interdiction, on a un appui.* » Anna, mère de quatre enfants, confie que l'expérience aurait peut-être pu changer la donne pour sa fille, harcelée



© C. TRAN

Les lycéens ont changé leurs usages quotidiens.

via les réseaux : « *Elle a développé une phobie scolaire. Ce cadre posé par le lycée est une très bonne initiative.* »

Des « phone boxes »

Signe que l'École a un rôle crucial à jouer pour réapprendre à vivre avec les écrans sans en être captif, le lycée Nevers, à Montpellier également, a opté pour une approche différente. Les téléphones ne sont pas interdits, mais doivent être déposés dans des racks – des « *phone boxes* » – au début de chaque cours, puis récupérés à la fin. « *Ils sont autorisés uniquement dans les espaces extérieurs du lycée, et "normalement" pas dans les bâtiments* », précise Olivier Leroux, le chef d'établissement.

À chacun sa méthode. Mais dans les deux cas, une même intention, celle de permettre aux jeunes de trouver autre chose que l'instantané : des joies simples, le goût du temps. Et peut-être même un peu de cet ennui, ce « *sentiment inconnu* » dont parlait déjà la jeune Françoise Sagan, et qui, hier comme aujourd'hui, rend l'adolescence si fertile.

10 JOURS SANS ÉCRANS

« *C'est une performance* », reconnaît son initiateur. Depuis 2018, Eneko Jorajuria, professeur des écoles à Sainte-Marie-Maria Saindua Eskola de Biarritz (64), pilote le défi 10 jours sans écrans, une initiative nationale qui invite les élèves à se déconnecter des écrans de loisirs – télé, tablette, smartphone, jeux vidéo – pendant dix jours. Inspiré d'un programme québécois fondé sur les recherches de l'université Stanford, le projet a d'abord réuni 35 établissements. Ils étaient 750 à la dernière édition, du 13 au 22 mai derniers, avec plus de 110 000 élèves engagés. Pour relever le défi, les jeunes se préparent plusieurs semaines à l'avance avec leurs enseignants. Des kits pédagogiques différenciés selon les cycles sont envoyés par l'association 10 jours sans écrans¹. Ils proposent des activités ludiques et des supports pour réfléchir aux bienfaits de la déconnexion, à l'importance du sommeil, de l'activité physique... Chaque élève tient un carnet de bord où il coche, pour six tranches horaires quotidiennes, les moments sans écran. Les points s'additionnent collectivement, sans esprit de compétition. Si le défi reste symbolique, il est pris au sérieux : les élèves sont souvent très motivés pour « *être plus forts que les écrans* », et, par solidarité, parents et enseignants jouent parfois le jeu avec eux.

1. 10jourssansécrans.org