

TOUCHE PAS AUX ÉCRANS

Éduquer au numérique



Les élèves de 3^e du collège Jean-Racine à Alès
et leur professeur d'histoire-géographie,
Gilles Roumieux

Les bénéfices des ventes seront reversés
au foyer socio-éducatif du collège Racine

Les écrans c'est intéressant,
mais à bon escient ! 😊

😊 Les écrans, mais pas tout le
temps ! Inès

👍 Apprends et comprends
grâce aux écrans ! Lidzia

Un outil, pas une obsession ! ❤️

Pas d'écran, pas de
divertissement ! Morgan 😜

😊 Les écrans c'est pas tabou, nous
en viendrons tous à bout ! Lyloo

Décide ce que tu veux voir
derrière ton écran ! Zayneb 😎

**Les élèves du collège Jean-Racine à Alès
et leur professeur d'histoire-géographie,
Gilles Roumieux**

TOUCHE PAS AUX ÉCRANS

Éduquer au numérique

Aux élèves,

Aux parents,

À toutes celles et à tous ceux
qui éduquent au numérique,

À toutes celles et à tous ceux qui œuvrent
pour une école émancipatrice.

Préface

Comment mener un projet sur les écrans, un terme difficile à définir englobant aussi bien le smartphone, l'ordinateur, la tablette, la console de jeux, le petit écran que le grand écran, sans recueillir les avis d'adolescents qui sont nés avec le numérique et qui en sont les premiers consommateurs ? Les écrans sont aujourd'hui omniprésents dans nos vies, chacun est confronté à leur multiplicité qui accélère le temps, abolit les frontières et bouleverse les rapports humains.

La sédentarité, la santé mentale, les troubles du sommeil, le cyberharcèlement, la désinformation, l'économie de l'attention sans omettre l'impact écologique sont quelques-uns des signes avérés de la surexposition aux écrans, même si la corrélation ne fait pas toujours la causalité. Les écrans sont aussi de formidables espaces de communication, d'échanges, de progrès, d'accès à la connaissance et au savoir, de nouvelles technologies sans cesse en évolution à l'image de l'intelligence artificielle, un tsunami numérique.

Derrière chaque écran, il y a un être humain, ne l'oublions jamais ! Il n'est pas question de diaboliser les écrans, de culpabiliser leurs consommateurs, d'avoir un discours moralisateur, ni de tout interdire ou tout autoriser. Avant tout, il s'agit de réfléchir, de donner à penser, de prévenir, d'accompagner pour maîtriser, par l'éducation, les extraordinaires outils technologiques qui sont entre nos mains, afin d'en optimiser et d'en réguler leurs usages avec discernement, c'est tout le sens volontairement ambivalent du titre de la brochure. En permettant à des jeunes, des adultes et des plus âgés d'échanger, d'écouter, d'entendre le désaccord à propos de différents sujets relayés par leurs écrans, des liens humains se tissent et se renforcent, le dialogue intergénérationnel est renoué.

Savoir entendre les voix des jeunes, les prendre en compte, les diffuser, c'est construire un avenir riche de promesses où l'horizontalité permet à chacun de s'élever.

Gilles Roumieux

Avant-propos

Ces dernières années ont été particulièrement fécondes dans la réalisation de projets éducatifs et citoyens. L'assassinat de Samuel Paty a été à l'origine de la brochure *Touche pas à mon professeur* qui a reçu le Prix de l'initiative laïque 2021 et d'une exposition abritée à l'Assemblée nationale. En 2022, le fascicule *Touche pas à la démocratie* abordait le thème du respect des élus de la République. En 2023, *Touche pas à mon camarade* a fait l'objet d'un livret et d'une exposition sur le harcèlement scolaire. Après le nouvel assassinat d'un professeur, Dominique Bernard, les élèves ont réfléchi sur l'importance et le sens de l'école en rédigeant la brochure *Touche pas à mon école*, éditée en 2024 et préfacée par Mickaëlle Paty. L'impact des écrans, en particulier le smartphone, dans l'accès à la connaissance, à l'information et à la formation de l'esprit critique est le nouveau thème qui a été proposé aux élèves de troisième en conformité avec le programme d'enseignement moral et civique. Nés avec le numérique et à l'heure de l'intelligence artificielle, il m'a semblé opportun d'interroger les collégiens au cœur du sujet. Ils ont été invités à répondre par écrit, et en classe, à des questions ciblées :

- Quel est l'écran que vous utilisez le plus fréquemment ? Depuis quand et pour quels emplois ?
- Quelle importance y attachez-vous ? Que représente-t-il pour vous ? Que vous apporte-t-il ? Et si vous n'y aviez plus accès, que ressentiriez-vous ?
- Combien d'heures par jour passez-vous devant les écrans ? Qu'en pensez-vous ? Quels types de contenus consultez-vous et recevez-vous ? Par quelles autres activités pourriez-vous remplacer ce temps virtuel ?
- Selon vous, quels sont les effets positifs de l'utilisation des écrans pour votre scolarité ? L'exposition prolongée aux écrans peut-elle entraîner des répercussions sur votre scolarité ?
- À votre avis, l'utilisation des écrans est-elle bénéfique pour la société ? Peut-elle présenter des inconvénients pour la population ?
- Quels médias (TV, radios, journaux, Internet...) consultez-vous pour vous informer sur l'actualité ? Lequel a votre préférence ? Pourquoi ?
- Quels problèmes l'afflux d'informations pose-t-il ? Comment y faire face ?
- Comment reconnaître les fausses informations ? L'école peut-elle vous y préparer ? Si oui, comment ?

- Quel est votre réseau social préféré ? Peut-il exercer une influence sur ses utilisateurs ? Quels sont les avantages et les risques des réseaux sociaux ?
- Avez-vous déjà utilisé ChatGPT ? Si oui, pourquoi ? Quel est votre avis sur l’usage de l’intelligence artificielle (IA) ?
- À l’école, dans la famille et dans la société, quelles expérimentations pourraient être menées pour une utilisation mesurée et raisonnée des écrans ? Quels résultats en attendriez-vous ?
- Selon vous, pourquoi votre professeur vous interroge-t-il sur le sujet des écrans ? Quel est le sens de ce projet ?

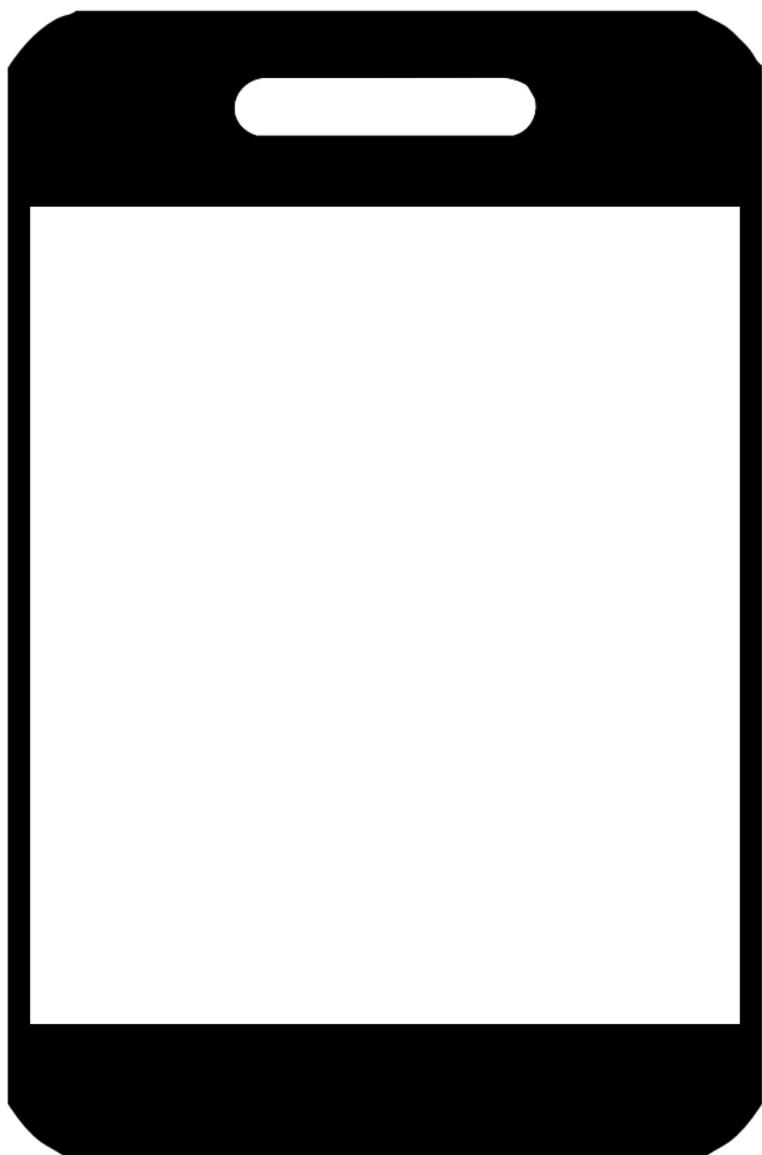
Les réponses recueillies sont sincères, matures et lucides. Elles sont éclairantes et d’un grand intérêt. Elles doivent permettre de réfléchir tous ensemble, adolescents et adultes, à l’utilisation raisonnée des écrans et des réseaux sociaux afin d’en appréhender leurs risques tout en mesurant leurs atouts, de formuler des propositions pouvant conduire à des expérimentations au sein de l’école, de la famille et de la société. En aucun cas, il s’agit de diaboliser les écrans, ils font partie de notre quotidien, mais au contraire d’accompagner et d’éduquer au numérique pour mieux en maîtriser et en réguler l’usage, de favoriser le dialogue pour nourrir le débat sur un sujet qui nous concerne tous et qui est devenu un véritable enjeu de société.

En donnant la parole aux élèves, en leur permettant de réfléchir par eux-mêmes, en les amenant à une prise de conscience, le professeur remplit ses missions. C’est en contribuant à les rendre plus ouverts et plus libres qu’il émancipe les esprits de ses élèves et les prémunit contre toutes les emprises. Les faire réagir, leur permettre d’interagir avec leurs camarades, leurs professeurs et leurs familles, développer leur autonomie, c’est aussi donner tout son sens à l’école pour faire société. L’éducation au numérique, à l’image, aux médias et à l’information devient aujourd’hui une priorité pour permettre aux futurs citoyens d’en maîtriser les usages, de renforcer leur esprit critique, d’accroître leur discernement et leur vigilance afin de les préparer au monde dans lequel ils évolueront et aux enjeux qui les attendent.

Chères lectrices et chers lecteurs, je vous propose maintenant de découvrir et de partager ces réflexions d’élèves issues d’une libre expression, d’une égale réception et d’une portée fraternelle.

Gilles Roumieux

Paroles d'ados





Des outils, pas des jouets

C'est le téléphone que j'utilise le plus souvent pour le travail scolaire, le divertissement et le loisir, mais surtout pour communiquer avec mes amis. C'est une partie de ma vie, car il contient des informations personnelles. Si je devais m'en priver, ce serait un peu frustrant, mais cela ne me ferait pas de mal. Je passe cinq à six heures par jour devant les écrans. C'est un peu trop, car parfois cela me provoque des migraines. Je consulte souvent les réseaux sociaux ou les applications de messagerie. Je pourrais remplacer ce temps virtuel par des activités au grand air. Les écrans doivent être des outils pour les élèves, pas des jouets. Les effets positifs sont, en cas de besoin, de pouvoir nous aider à effectuer des recherches sur Internet ou de nous connecter à Pronote. Trop s'exposer aux écrans peut avoir des effets sur la concentration et l'attention. Pour la société, les écrans peuvent être bénéfiques ou non. Aujourd'hui, la technologie évolue à une vitesse inimaginable. Avec un téléphone, le monde entier est accessible, il est à portée de main.

Pour m'informer sur l'actualité, je regarde souvent la télé. Je préfère Internet, car il me donne immédiatement toutes les informations dont j'ai besoin. Un trop grand nombre d'informations peut être dangereux. Je pense qu'il ne faut rien publier de personnel. Il faut se protéger et rester vigilant. Nous pouvons repérer les fausses informations quand le protocole HTTPS du site Internet est crypté, ce qui atteste de son caractère frauduleux. Il y a aussi une interface de communication avec des personnes qui tracent la fraude.

Mon réseau social préféré est Snapchat, les tensions entre les utilisateurs peuvent être nombreuses. Les réseaux sociaux ont aussi de très bons côtés, ils ne sont pas là que pour bourrer le crâne, ils permettent de se divertir et de s'instruire. Ils m'ont permis d'apprendre des choses très intéressantes pour mon avenir.

J'ai déjà utilisé ChatGPT, mais il n'a jamais fait le travail à ma place, il a été seulement un outil qui m'a aidé à rédiger des paragraphes. L'intelligence artificielle (IA), c'est bien, mais à condition de l'utiliser à bon escient.

Pour avoir une utilisation plus mesurée des écrans, il faudrait peut-être interdire le téléphone à certains endroits et l'éteindre au moment des repas.

Le professeur nous interroge pour mieux connaître le rapport des adolescents aux écrans. Le sens de ce projet est de sensibiliser les jeunes à l'utilisation des écrans.



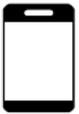
Il y a tout sur le téléphone

J'ai un téléphone depuis la classe de sixième pour regarder des vidéos et Pronote. C'est un objet de valeur. Par jour, je passe une heure trente sur le téléphone et vingt minutes devant ma télé. C'est davantage le week-end. Ce temps est raisonnable. Je consulte essentiellement YouTube et je reçois des messages. À la place, je pourrais lire et faire du sport. Les écrans, ça peut être bien pour rattraper les cours et s'informer, mais ils nous distraient beaucoup. Ils sont bénéfiques pour la société, car ils permettent de communiquer à tout moment. Il y a aussi des inconvénients, car nos données peuvent être piratées. Maintenant, il y a tout sur le téléphone, et même le paiement sans contact.

Je m'informe avec la télé et un peu avec Internet. J'aime bien regarder la télévision en famille. Le problème avec toutes les informations que l'on reçoit, ce sont les *fake news*. Il faudrait installer un programme pour les bloquer. Il faudrait également demander aux personnes de notre entourage si ces informations sont vraies. Non, l'école ne peut pas nous aider à les reconnaître.

Je consulte surtout YouTube, mais je ne sais pas si c'est un réseau social. Les avantages des réseaux sociaux sont la communication et l'inconvénient, c'est que les publications sont vues par tout le monde. Je n'ai jamais utilisé ChatGPT. Je pense que l'on pourrait parler de ce que l'on fait avec des personnes en face de soi plutôt que de rester sur nos écrans. Ce projet permet de recenser les avis des jeunes qui vivent les écrans et pas seulement ceux d'adultes, parfois éloignés de nos réalités quotidiennes.

Ethan



On peut tout faire croire

Le téléphone, je l'utilise très souvent pour aller sur les réseaux sociaux et pour me divertir. J'ai eu mon premier téléphone pour mon entrée en sixième et je suis sur les réseaux depuis la classe de cinquième. Le téléphone, j'y suis attachée, il est toujours sur moi. Je l'ai déjà perdu et j'étais hors de moi. Je dois y passer quatre heures par jour en semaine. Le week-end, c'est huit heures. Je n'en suis pas fière. Pour la scolarité, les effets positifs sont d'avoir accès à des vidéos sur Internet comme celles du prof de maths, Yvan Monka, et il y a aussi Pronote qui nous aide pour nos devoirs. L'exposition prolongée aux écrans a des conséquences sur

ma scolarité, comme le fait d'être sur mon téléphone, le soir, pendant un assez long moment. Le lendemain matin, je suis fatiguée, ce qui entraîne une mauvaise écoute en classe. Les écrans ont de très bons côtés, mais ils ont aussi beaucoup d'inconvénients quand on en fait un mauvais usage.

Pour m'informer, je regarde souvent le Journal de 20 heures à la télé, je regarde aussi Hugo Décrypte sur TikTok ou Brut qui présente de courtes vidéos sur les actualités du moment. Je préfère l'info sur les réseaux sociaux, car elle est plus adaptée à notre âge. Les problèmes sont les fausses informations, on peut tout faire croire. Pour y faire face, j'essaie de vérifier les sources avant d'être sûre de moi. Dans ce domaine, l'école ne nous aide pas. Je passe beaucoup de temps sur TikTok, qui est très addictif. Certains utilisateurs postent trop d'informations personnelles, ce qui peut présenter un danger. Leur naïveté les conduit à entrer en contact virtuellement avec des inconnus. Moi, je ne suis en relation qu'avec mes proches. Pour les groupes, il peut y avoir un bon usage, mais cela peut aussi dérapier avec des insultes.

Par paresse, j'ai utilisé ChatGPT. Lorsqu'un devoir est trop long ou complexe, c'est pratique, car cela nous donne directement les réponses.

Monsieur Roumieux, un prof avec des projets géniaux, comme cette brochure, nous interroge pour recueillir une diversité de points de vue sur le sujet des écrans.

Cali B.



Plus besoin de réfléchir

Mon téléphone, je l'ai depuis que je suis en classe de cinquième. Il sert à me divertir, à parler, à envoyer des messages, à chercher des informations, à conserver toutes mes photos, il me sert pour tout. C'est toute ma vie qui se trouve à l'intérieur. J'ai toujours besoin de l'avoir avec moi. Lorsque je ne l'ai pas, je ressens un manque. Je pense que je passe plus de trois heures par jour sur mon téléphone, et que c'est trop. J'aimerais remplacer ce temps pour le consacrer à mes devoirs ou à la lecture. Les écrans me permettent surtout d'effectuer des recherches sur Internet quand je ne comprends pas certaines notions. Je pense effectivement que l'exposition prolongée aux écrans n'est pas une bonne chose pour mes études, car parfois je suis allongée sur mon lit avec mon téléphone, ce qui m'empêche de faire mes devoirs, et parfois je ne les fais pas du tout. Pour la société, il en va de même. Il y a certains avantages, mais aussi beaucoup d'inconvénients. Je m'informe sur Google ou bien je regarde le journal télévisé de TF1. L'afflux d'informations peut

provoquer des *fake news*, mais en vérifiant les sources, on choisit les bonnes infos en consultant des médias fiables. Le réseau social que je préfère est Snapchat. On peut parler entre amis, on peut aussi regarder de courtes vidéos de personnes dont le but est de nous influencer.

J'utilise ChatGPT pour m'aider à faire des rédactions en français. On n'a plus besoin de réfléchir avec cette application. En quelques secondes, la réponse apparaît avec des phrases que je ne comprends pas toujours, mais que je recopie quand même dans mon devoir.

Pour une utilisation mesurée des écrans, nous pourrions faire une fois par semaine la journée sans écrans, cela pourrait concerner toute la population.

Si monsieur Roumieux nous interroge, c'est parce que les écrans sont envahissants. Ils nous empêchent de créer du lien avec les autres. Ce projet a pour but de nous sensibiliser à leurs risques, il est important d'y réfléchir.

Alya



Le téléphone est comme une bulle

J'utilise mon téléphone depuis l'âge de neuf ans pour aller surtout sur les réseaux sociaux. Maintenant, je ne peux plus m'en passer. Mon téléphone, c'est ma personnalité. La manière dont je range les applications, la coque que j'utilise ou la marque du téléphone montre ce que je suis vraiment. Mon téléphone est aussi important pour discuter avec mes amis que pour puiser des informations. Je pense que vous, les adultes, vous ne pouvez pas comprendre ce que le téléphone nous apporte. Le téléphone est comme une bulle dans laquelle nous nous réfugions quand on va bien ou mal, car les enfants ne racontent pas tout à leurs parents. Et quand on n'a pas le moral, c'est toujours mieux d'en parler à nos amis. Le stress des devoirs, de la compétition sportive, c'est vraiment difficile à surmonter. Quand on a son téléphone, on peut tout oublier. Notre téléphone, c'est un accès à tout, c'est notre refuge, mais ça, vous ne le comprendrez jamais. Si je le perdais, j'aurais l'impression d'être coupée du monde, incomprise et désorientée, car c'est aussi un être familier, un moyen de se sociabiliser. C'est notre manière de fonctionner, ce que les adultes qui n'ont pas grandi avec les écrans ne peuvent pas comprendre. Vous croyez que c'est facile de nous adapter à vos habitudes de vie. Nous priver de notre téléphone, c'est un peu comme nous arracher un membre. Je passe cinq heures par jour sur mon téléphone. Sans l'installation du contrôle parental, ce serait davantage. Je trouve que c'est raisonnable en comparaison des douze heures de certains de mes amis. Je passe du temps sur

Snapchat et Instagram. Je reçois de nombreuses notifications de mes amis. À la place, je pourrais avoir d'autres activités. Si le téléphone nous permet d'être en bonne santé mentale, il peut aussi nous déconcentrer et nous empêcher de faire nos devoirs. Il peut être utile pour diffuser rapidement des informations importantes, comme signaler une situation de harcèlement. Mais c'est aussi nocif, car les rumeurs malveillantes peuvent rapidement se propager.

J'utilise Internet pour m'informer des actualités du moment. Je trouve que l'école ne nous donne pas les outils pour reconnaître les fausses informations. Les réseaux sociaux nous permettent de discuter avec nos amis, c'est naturel comme moyen de communication et nous aimons beaucoup cette manière d'échanger. Les inconvénients sont qu'ils peuvent créer du cyberharcèlement, diffuser de fausses informations ou encore faire baisser les notes à cause du manque de travail. Je n'ai jamais utilisé ChatGPT, car il vaut mieux travailler au lieu de ne pas faire d'efforts.

Comme expérimentations, on pourrait décider d'un contrôle parental sur les téléphones des enfants mineurs pour diminuer leur temps d'écran et tisser des liens humains pour faire société. Ce projet nous est proposé pour connaître les points de vue des enfants nés avec le numérique et comprendre leur profond attachement au smartphone, pour ouvrir les yeux des adultes sur la perception positive qu'ont les adolescents de leurs écrans. Pour nous, ce n'est pas toxique, c'est un aloé vera.

Cali C.



Bien et terrifiant à la fois

C'est vers l'âge de cinq ans que j'ai eu un téléphone. Sans lui, je n'aurais plus de vie sociale. Il m'apporte du plaisir et de la joie. Je passe douze heures par jour devant les écrans, je trouve que c'est beaucoup. Souvent, je discute avec mes amis. Cela permet d'être joyeux, mais cela peut entraîner des répercussions sur les notes. Par exemple, moi, je sais que je suis paresseux et pas assez concentré en classe. Les écrans sont un atout pour la société, ils permettent d'ouvrir une fenêtre sur le monde.

Pour m'informer, je regarde la télé, notamment le Journal de 20 heures sur TF1, parce que les journalistes expliquent bien. Au moins, on sait tout du monde et ça parle de tout. Un trop grand nombre d'informations peut poser des problèmes parce qu'on va peut-être entendre des choses qui vont nous choquer. Je ne sais pas comment on reconnaît les fausses informations, mais j'espère que l'école pourra nous y préparer.

Instagram est mon réseau social préféré. L'avantage c'est que l'on peut discuter, le danger principal est que l'on peut tout connaître de vous et poster des informations personnelles à votre insu.

J'ai utilisé plusieurs fois l'IA pour m'aider à la compréhension de cours, je trouve ça bien et terrifiant à la fois.

Le professeur veut connaître notre avis sur les écrans et probablement nous avertir de leurs risques.

Benjamin



limiter le temps d'écran

J'utilise surtout mon téléphone depuis l'entrée au collège. J'y tiens énormément. Il m'apporte facilement des informations et des nouvelles de mes proches. J'y passe environ cinq voire six heures par jour en période scolaire. Je pense que c'est énorme et que je perds beaucoup de temps. A la place, je pourrais lire et me retrouver avec des amis. Pour la scolarité, je pense que l'IA est positive quand certains devoirs ne sont pas adaptés à nos compétences. Par certains aspects, les écrans sont bénéfiques pour la société. Bien évidemment, quand on reste trois heures par jour sur les réseaux pour ne rien faire, ce n'est pas profitable, mais pour obtenir des renseignements rapides, ça l'est.

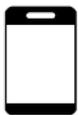
Je m'informe avec la télé, mais aussi avec Internet, TikTok, Instagram et aussi Hugo Décrypte. Pour reconnaître les fausses informations, je consulte d'autres médias et j'interroge mes proches. Mes réseaux sociaux préférés sont YouTube et TikTok. L'avantage est qu'ils me donnent immédiatement accès au savoir, mais le danger c'est que l'on y trouve parfois des personnes mal intentionnées.

J'ai souvent utilisé l'IA pour obtenir des renseignements et aussi pour des devoirs. En tant qu'adolescente, je trouve que c'est très bien même si cela peut ralentir le potentiel intellectuel de certains élèves. Si j'étais professeur, cela m'agacerait que les élèves utilisent ChatGPT pour faire leur travail scolaire. L'IA peut également devenir un problème, car elle peut se substituer aux humains.

Je pense qu'il faudrait limiter le temps d'écran pour les moins de seize ans, car nous sommes trop influençables à cet âge. Avec un usage plus raisonné et avec des moments dédiés à l'utilisation du smartphone, les enfants seraient certainement plus polis et plus heureux, ce serait un bon équilibre.

Si le professeur nous propose ce projet, c'est pour connaître notre avis sur le sujet important des écrans, et aussi pour que nous nous rendions compte de leur impact.

Emilie



Un compagnon

J'ai eu un téléphone à onze ans. Je m'en sers pour jouer, me divertir, communiquer, et aussi travailler. Je ne lui accorde pas une grande importance parce que c'est un ancien modèle, mais je l'utilise tous les jours. C'est comme un compagnon, je me sens moins seul, car je communique avec tout le monde. Si je n'y avais plus accès, je serais stressé. Je passe trois heures par jour devant les écrans. Je pense que c'est raisonnable. Je consulte principalement des animés et des mangas dans 7DS et Netflix. Le téléphone a des effets positifs sur ma scolarité, car j'ai accès à Pronote plus rapidement, je consulte des vidéos sur YouTube, ce qui m'aide à comprendre certains cours, comme les mathématiques avec Yvan Monka. Il a aussi des effets négatifs, car je perds trop de temps à regarder des vidéos. L'utilisation des écrans est bénéfique pour la société, car on a accès à ce qu'il se passe dans le monde entier. Elle peut néanmoins présenter des inconvénients pour la population comme l'isolement, l'addiction ou la perte de temps.

Pour m'informer, j'utilise Internet, plus précisément la chaîne de Hugo Décrypte sur TikTok, car c'est résumé et plus rapide. L'afflux d'informations pose beaucoup de problèmes. On ne sait plus que croire et qui croire. C'est très difficile de reconnaître les fausses informations. L'école pourrait nous y préparer, mais il faudrait un cours spécialisé avec un professionnel.

Mon réseau social préféré est TikTok. Les avantages des réseaux sociaux sont l'information, la communication et le divertissement. Le risque est que l'on ne sait pas qui se cache derrière l'écran.

Au niveau de ma famille, quand on se réunit et on partage des moments ensemble, nos téléphones sont éteints.

Si notre professeur nous interroge sur les écrans, c'est qu'ils prennent de plus en plus de place dans nos vies, on peut le remarquer avec le style vestimentaire des élèves de la classe ou leur comportement.

Issa



Faire entendre nos voix

J'utilise mon téléphone depuis que j'ai dix ans pour écouter de la musique, me divertir et me détendre. Je n'y attache pas une grande importance. Il me permet surtout d'être en contact avec mes proches. Je passe environ quatre heures par

jour devant les écrans. Je pourrais remplacer ce temps par de la lecture ou du sport. Les écrans permettent de se cultiver et d'effectuer des recherches, ce que je fais avec les podcasts, les sites Internet, les chaînes d'information et le compte Éduscol sur les réseaux. Je ne pense pas que cela peut avoir un réel impact sur ma scolarité, à part dans certains cas où les écrans peuvent aider à mieux travailler. Je ne pense pas que leur utilisation soit bénéfique pour la société en raison de la haine que l'on retrouve sur les réseaux, et de la violence que certains jeux entraînent dans la vraie vie.

Pour m'informer, je consulte le plus souvent la télé, Internet et des podcasts. Je préfère le podcast, car on doit juste écouter. Les problèmes, ce sont les *fake news* et les rumeurs qui se diffusent à travers toutes les informations. Il faudrait que l'on nous apprenne à les reconnaître ou que des vérifications soient faites sur les plateformes numériques. On peut y parvenir en vérifiant les sources de l'information. Je ne pense pas que l'école peut nous y préparer, c'est nous qui devons développer notre esprit critique et faire preuve de discernement.

YouTube et WhatsApp sont les deux réseaux sociaux que je privilégie. Ils permettent de profiter et de partager de bons moments avec ses amis.

Je n'ai jamais utilisé l'IA, je pense qu'elle peut être utile, mais il faut savoir en faire un bon usage.

En famille, on devrait poser les écrans pour profiter du moment présent. Dans la société, les gens devraient respecter des temps de déconnexion et montrer plus de respect dans les espaces publics, cela permettrait de créer de véritables liens entre les personnes.

Si nous sommes interrogés, c'est pour découvrir ce que les adolescents, accusés d'être collés aux écrans, en pensent réellement et faire entendre nos voix.

M



Ce robot qui sait tout avant nous

Avec le téléphone, que j'utilise le plus fréquemment pour aller sur les réseaux sociaux, je peux aussi envoyer des messages à mes proches ou à mes amis. Pour moi, le téléphone est un moyen de divertissement, je n'y suis pas très attachée. J'y passe deux heures par jour, ce qui n'est pas grand-chose. Je peux remplacer ce temps virtuel par le dessin ou la lecture. Le positif avec les écrans, c'est que l'on peut se divertir et on a aussi Internet pour effectuer des recherches. Pour la scolarité, ça peut nous aider si on n'a pas compris certaines notions, mais cela peut aussi être un problème, car les élèves ne travaillent plus par eux-mêmes. Pourquoi ? C'est l'IA qui fait leurs exercices. Pour ma part, je les fais moi-même.

Les écrans sont importants, car les gens peuvent communiquer très facilement.

Pour m'informer, j'utilise la télévision. Je sais qu'il y a aussi Internet, toujours ce robot qui sait tout avant nous, c'est pourquoi je préfère la télé en toutes circonstances. L'école pourrait nous apprendre à reconnaître les fausses informations en nous prodiguant des conseils pour les détecter.

Mon réseau social préféré est Instagram. Les risques des réseaux sociaux sont le cyberharcèlement, mais aussi les arnaques en ligne et les faux comptes. Il y a tout de même des avantages comme la possibilité de communiquer avec plusieurs personnes à la fois avec les groupes WhatsApp.

Notre professeur nous interroge pour nous faire réfléchir sur l'utilisation des écrans.

Mya



Il est très toxique

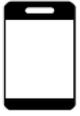
J'utilise mon téléphone très souvent pour être en contact avec mes proches. Mon téléphone, c'est ma vie. À l'intérieur, j'ai tout ! Tous mes souvenirs et toutes mes informations personnelles. Il est l'objet le plus important. Il peut aussi me causer des problèmes. Si l'on me privait de mon téléphone, je serais très déçue, mais aussi fière, car il est très toxique. J'y passe deux à trois heures par jour avec le contrôle parental, je pense que c'est suffisant. Les effets positifs pour ma scolarité, il y en a deux seulement : c'est communiquer avec le collègue et consulter Pronote pour les notes. Si les écrans peuvent d'un côté améliorer la société, ils peuvent de l'autre présenter de sérieux inconvénients.

Je ne m'informe pas, car mon beau-père ne veut pas que mon frère et moi regardions les informations. Quand elles sont trop nombreuses, certaines sont fausses. Je ne pense pas que l'école puisse nous préparer à reconnaître les *fake news*, car tout ce que l'on nous apprend ne nous sert pas vraiment dans la vie quotidienne.

C'est Snapchat le réseau social que je consulte le plus souvent. Les avantages des réseaux, ce sont la communication et l'information. Le risque est que l'algorithme n'adresse que des contenus correspondant à vos goûts ou à vos humeurs, cela peut entraîner de graves conséquences. TikTok est la pire application pour les jeunes.

J'ai déjà utilisé l'IA. Je pense que l'on devrait en priver les élèves, car ils l'utilisent trop souvent pour les devoirs. Finalement, cela ne nous apprend rien. On pourrait généraliser le contrôle parental pour avoir une utilisation plus raisonnée des écrans et ce projet pourrait probablement permettre une amélioration.

J-G



Mettre une distance entre les écrans et la réalité

J'ai un téléphone depuis que je suis en sixième. Il m'a d'abord permis de prévenir mes parents en cas de problèmes. Aujourd'hui, je l'utilise davantage pour communiquer avec mes amis, m'informer et suivre des influenceurs. Il reflète ma personnalité. Même si ce n'est qu'un simple objet, j'y attache une grande importance. Un téléphone n'oublie rien. Quand je passe un très long moment sans lui, je finis par être en manque. Quand je l'égare, je panique. Et quand j'en suis punie, je ressens un vide, comme si on avait ôté une partie de mon corps et de mon esprit. Je passe quatre à cinq heures par jour sur mon téléphone, mais deux heures devant les autres écrans. Je pense qu'ils ont le monopole de ma vie. Je consulte les réseaux sociaux comme Snapchat, TikTok et YouTube. Je communique par message avec mes proches, je m'informe et je regarde des films. Je pourrais m'occuper autrement. Je pourrais citer beaucoup de points négatifs, mais finalement il y en a aussi quelques-uns de positifs. Cela m'aide beaucoup à rattraper les cours sans avoir besoin de rendre visite à un camarade et ça m'aide pour les devoirs. Lorsque c'est trop compliqué, je fais appel à l'IA.

L'utilisation des écrans peut être aussi bonne que mauvaise pour notre société qui est maintenant plongée dans le monde numérique. Nombreux sont ceux qui gagnent leur vie grâce aux écrans ou qui en sont dépendants au quotidien dans leur travail. Le revers de la médaille pour la population, c'est que les écrans, et en particulier Internet, ne montrent pas toujours la réalité, ils nous vendent du rêve. Ils sont aussi addictifs, on a toujours besoin d'aller consulter les réseaux.

Pour m'informer, j'utilise TikTok et Instagram ainsi que d'autres réseaux sociaux, plus particulièrement les courtes vidéos de la chaîne de Hugo Décrypte. Avec le trop-plein d'informations, on ne peut pas différencier le vrai du faux, on peut aussi facilement se faire manipuler, c'est pourquoi il faut toujours mettre une distance entre les écrans et la réalité. Il est toujours important de vérifier les sources de l'information. L'école peut nous aider à démêler le vrai du faux en nous apprenant à effectuer des recherches.

TikTok est le réseau social que je consulte le plus souvent. L'avantage de cette application, c'est la diversité des contenus, mais c'est aussi son principal défaut, car il entraîne une dépendance.

Lorsque les professeurs donnent trop de devoirs, l'IA est très précieuse, mais il ne faut pas en abuser.

Le contrôle parental peut être efficace si l'adulte n'entre pas

trop dans l'intimité de l'enfant. Je pense que si on limitait le temps d'utilisation des écrans, on pourrait observer une population plus réactive, plus créative et plus positive. Notre professeur veut nous sensibiliser au sujet des écrans, car nous sommes l'avenir. Je pense aussi que c'est pour que les adultes connaissent nos points de vue et qu'ils les prennent en compte.

Sohane



Une partie de ma vie

J'utilise un téléphone depuis l'âge de six ans. Au début, c'était pour envoyer des messages à mes parents. Aujourd'hui, c'est pour aller sur les réseaux sociaux et communiquer. Le téléphone a une grande importance, c'est une partie de ma vie. Sans lui, je ressens un manque. J'y passe sept heures par jour, mais en week-end ou en vacances, ça peut aller jusqu'à douze heures. Je pense que c'est trop. Je joue aux jeux vidéo ou je regarde des vidéos. Je pourrais remplacer ce temps virtuel par du sport ou par des sorties avec mes amis. Les effets positifs pour la scolarité sont que cela peut me donner accès à de nouvelles connaissances, m'aider pour les devoirs, me permettre de rattraper les cours, mais ça peut aussi m'amener à un manque de concentration en classe. Je m'informe essentiellement sur Internet et avec la télé, mais je préfère utiliser Internet, car c'est moins long. Les problèmes sont, par exemple, les fausses informations. On peut y faire face en apprenant à les distinguer, mais l'école ne peut pas nous y préparer. On peut à la rigueur les reconnaître si elles sont générées par une IA.

C'est TikTok qui a ma préférence comme réseau social, il peut exercer une grande influence.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour qu'il me propose des séries. L'IA peut être d'une grande utilité.

Notre professeur nous interroge sur le sujet des écrans, car il est très intéressant et il veut connaître notre avis.

Loïs



Avoir des moments sans écrans

Pour jouer ou regarder des vidéos, j'ai un téléphone depuis l'âge de huit ans. Il est très important, c'est ma vie et j'y suis très attachée. Je peux y passer cinq heures par jour pendant les cours et pendant les vacances, ça peut aller jusqu'à dix heures. Je trouve que c'est beaucoup. J'aime bien regarder les vidéos sur TikTok, les stories sur Instagram ou parler avec mes copines. Ce temps perdu, je pourrais le remplacer

par la lecture et le dessin. Les écrans ont un effet positif sur ma scolarité, car ils me permettent d'effectuer des recherches et de consulter Pronote. Le revers de la médaille, c'est de ne pas faire ses devoirs et de moins travailler, car le temps passé sur les écrans est trop important.

Pour m'informer sur l'actualité, je regarde la télé, mais beaucoup plus Internet. C'est plus simple et plus rapide avec mon smartphone.

TikTok est l'application sur laquelle je passe le plus de temps. Les réseaux nous aident pour les devoirs, ils nous permettent de communiquer et de discuter, d'avoir toutes les informations possibles, ils présentent de grands avantages.

L'IA est une aide appréciable pour les cours, on comprend plus facilement, mais c'est elle qui fait certains devoirs et pas nous.

À l'école et en famille, on pourrait limiter le temps d'écran ou avoir des moments sans écrans pour des activités en commun.

Selon moi, notre professeur nous interroge sur les écrans pour que l'on puisse décrire ce qu'ils nous apportent.



L'importance et les risques des écrans

La télé est l'écran que je préfère. J'y regarde des séries, des films, des documentaires ou les actualités. Quant au smartphone, un objet révolutionnaire, il m'apporte des connaissances et une ouverture sur le monde. Je pourrais ressentir un vide si je ne l'avais plus, mais aussi une libération. Je passe cinq heures par jour devant les écrans, télévision et téléphone additionnés. Je pourrais remplacer ce temps par des activités plus profitables. Les écrans peuvent m'aider dans mes recherches, mais ils peuvent également me faire perdre beaucoup de temps et me faire oublier le travail principal lorsque les notifications sont trop nombreuses. Ils nous déshumanisent aussi quand nous sommes trop concentrés à regarder nos écrans sans nous rendre réellement compte des risques qu'ils occasionnent.

Pour m'informer, je regarde la télévision, mais j'écoute également la radio et je lis les journaux pour m'assurer que l'information est vraie. Je préfère la télévision, car c'est plus simple pour confronter plusieurs avis. Un grand nombre d'informations aboutit souvent à de fausses informations qui altèrent notre jugement. La dopamine envahit nos cerveaux et nous donne envie de regarder le téléphone toute la journée. Essayons de ne pas trop utiliser les écrans pour éviter la

dépendance ! On ne peut pas toujours reconnaître les fausses informations, mais on peut croiser les différentes sources des informations pour avoir des éléments de comparaison. L'école pourrait nous y aider en créant une matière dédiée à l'éducation aux médias.

Si TikTok peut nous informer et nous faire découvrir beaucoup de choses, il peut aussi nous influencer, nous tromper et nous isoler du monde extérieur.

J'ai déjà utilisé l'IA pour reformuler des phrases en français. Cela peut faire gagner beaucoup de temps, mais cela peut aussi empêcher d'apprendre et laisser à penser que la machine nous est supérieure.

Comme expérimentation, nous pourrions permettre aux élèves d'alterner des jours avec et sans téléphone pour prendre conscience de l'effet des écrans.

Si le professeur nous interroge sur ce sujet, c'est pour nous faire comprendre l'importance et les risques des écrans, c'est nous permettre de réfléchir par nous-mêmes, librement.

Lilou



L'écran m'a permis de parler

C'est la télévision que je regarde le plus fréquemment. Pendant la période des cours, je passe environ deux heures trente par jour devant les écrans et pendant les vacances, c'est plutôt dix heures. Cela dépend de la raison pour laquelle je les utilise. Je consulte des vidéos drôles, des séries, des films et des documentaires. Je pourrais remplacer ce temps par de l'escrime. L'utilisation des écrans m'a permis de parler, le neuropsychiatre m'avait conseillé d'utiliser l'ordinateur. Les écrans sont un atout pour la société, mais ils peuvent aussi engendrer le harcèlement.

Comme médias, je consulte *Le Parisien*, Demotivateur et Hugo Décrypte sur TikTok. Les problèmes sont les fausses informations et les photos modifiées que l'école pourrait nous préparer à reconnaître si elle nous entraînait à cela.

Mon réseau social préféré est Snapchat qui peut exercer une influence non négligeable. Les réseaux sociaux permettent de découvrir d'autres pays, de s'informer sur le monde, mais il y a aussi des dangers comme les moqueries, les insultes ou bien encore le cyberharcèlement.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour un devoir, car ma famille et moi ne parvenions pas à le faire. L'usage de l'IA est très pratique, mais fera sûrement perdre des emplois et peut dégrader l'intelligence des élèves.

Ce projet a pour objet de savoir ce que les élèves pensent de l'usage des écrans et de faire entendre leurs voix.

Raphaël



Faire preuve d'esprit critique

À onze ans, j'ai eu un téléphone, mais sans pouvoir aller sur les réseaux sociaux. Maintenant, je l'utilise pour plusieurs raisons : Pronote, les réseaux sociaux et les messages. J'y accorde de l'importance et si je ne pouvais plus l'utiliser, je m'ennuierais pendant mes journées. Je passe environ trois heures par jour devant les écrans. Leur utilisation entraîne des répercussions sur la scolarité. Si elle est trop fréquente, nous laissons nos études de côté ; en revanche, avec modération, nous sommes davantage concentrés sur le travail scolaire. Il faut savoir utiliser les bonnes applications et faire également des pauses numériques. L'utilisation des écrans peut être bénéfique pour la population dans différents domaines, mais elle peut rendre hermétique à ce qui nous entoure. Par exemple, au restaurant, je vois beaucoup de personnes accaparées par leur smartphone.

Je regarde les informations sur M6, car je trouve que les réseaux sociaux ne traitent pas tous les sujets. Ce qui pose un problème, c'est le trop grand nombre d'informations. Beaucoup de personnes ne savent pas les hiérarchiser. Il est difficile de faire face aux *fake news*. On peut tout de même les reconnaître en cherchant sur Internet ou en faisant preuve d'esprit critique. L'école ne peut pas nous préparer à nous en prémunir, car les professeurs ont un programme à respecter et ne veulent pas perdre du temps avec cela.

Snapchat est le réseau social que je préfère, car je peux parler avec mes amis. Certains réseaux sociaux, comme TikTok, exercent une très grande influence sur leurs utilisateurs avec des jeux aux conséquences dangereuses. Il peut y avoir aussi des avantages. Accéder à des leçons ou se faire des amis, comme avec le BookTok permettant le partage de lectures, en sont des exemples.

Je n'ai jamais utilisé ChatGPT. Je pense que l'IA va tout remplacer et que les personnes ne sauront plus réfléchir par elles-mêmes.

Je pense que monsieur Roumieux nous interroge sur le sujet des écrans, car il nous concerne directement. Ce projet veut nous sensibiliser à moins les utiliser.

Leina



Forger leur propre opinion

Depuis l'âge de douze ans, mon téléphone me permet d'aller sur les réseaux sociaux. Il est mon journal intime. Je peux communiquer avec mes amies, ma famille et surtout avec ma mère. Si je n'y avais plus accès, je me sentirais vide. Après la fin des cours, je passe environ trois ou quatre heures sur mon téléphone et devant les écrans. Pendant les vacances, c'est entre huit et dix heures par jour. Je consulte les contenus sur les réseaux sociaux et YouTube. Je pourrais remplacer ce temps virtuel par de la lecture ou des sorties, mais je déteste sortir. L'utilisation des écrans pour ma scolarité est positive, car je peux avoir accès à des fiches de révision ou à des conseils pour me motiver et mieux travailler. Des super profs font même des vidéos pour mieux expliquer les leçons. Mais le téléphone, c'est addictif. On peut passer des heures à scroller sur TikTok sans vraiment s'en rendre compte. Pour la société, l'utilisation des écrans peut être bénéfique. Certaines personnes vivent des expériences et les partagent sur les réseaux, cela permet parfois de changer des mentalités, de penser différemment et de prendre de la hauteur. Je ne regarde que la télévision pour m'informer sur l'actualité. Personnellement, je reconnais les fausses informations. Mes réseaux sociaux préférés sont Snapchat et YouTube. Les risques sont que l'on peut subir du cyberharcèlement, se faire voler son identité numérique et se retrouver en proie à des personnes mal intentionnées. Les avantages sont qu'ils permettent de communiquer facilement, de s'informer sur l'actualité et de se divertir.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour des devoirs à rendre.

Avec une utilisation plus raisonnée des écrans, je serais certainement moins fatiguée, mais je m'ennuierais davantage. Si le professeur nous interroge, c'est pour connaître l'avis de ses élèves sur leur temps d'écran, c'est ainsi leur permettre de forger leur propre opinion sur ce thème.

Yasmine



Un bon outil

J'ai un téléphone depuis la sixième. Je l'utilise pour jouer aux jeux vidéo et envoyer des messages. Il est surtout important pour travailler, car c'est un bon outil. Il ne représente pas grand-chose pour moi. Malgré son utilité, ne plus y avoir accès ne me gênerait pas. J'y passe entre trois et cinq heures par jour. Les écrans aident à la réussite scolaire grâce

à l'accès aux devoirs en ligne, mais ils peuvent aussi y nuire en cas de surexposition. Pour la société, je pense que c'est un atout, car ils aident pour beaucoup de choses, mais ils peuvent aussi présenter des inconvénients notamment lorsqu'ils sont utilisés au volant.

Je m'informe avec tous les moyens mis à ma disposition, mais je vérifie les sources des informations. Il est néanmoins difficile d'y voir clair.

Je préfère YouTube comme réseau social en raison des différents contenus mis en ligne quotidiennement qui sont très divertissants, ils permettent de se changer les idées.

J'ai déjà utilisé l'IA pour des devoirs. Cela m'a permis de connaître rapidement les idées principales d'un sujet ou d'un livre. Je pense que c'est bien, car cela nous aide à aller plus vite sans forcément réaliser tout le travail.

Ce projet a pour but de connaître l'avis des élèves, mais aussi de savoir si les écrans peuvent poser des problèmes ou non.

Gianni



Un objet utile et rassurant

Le téléphone est l'écran que j'utilise le plus souvent. Je m'en sers essentiellement pour aller sur les réseaux. J'y attache beaucoup d'importance, car j'en ai pris l'habitude. Il représente un objet utile au quotidien et il me rassure quand je m'ennuie. Je passe trois ou quatre heures par jour devant les écrans, je trouve que c'est beaucoup trop. Les contenus sont souvent des vidéos. Je pourrais remplacer ce temps virtuel par du sport. Pour ma scolarité, ce qui est positif avec les écrans, c'est de pouvoir effectuer des recherches, mais on peut vite se déconcentrer en consultant d'autres sites et les réseaux.

Je m'informe sur l'actualité avec Hugo Décrypte, car il explique bien et rapidement. Trop d'informations suscitent des interrogations, mais on peut y faire face en se faisant son propre avis. Je ne sais pas comment repérer une fausse information et l'école ne nous y prépare pas.

Mon réseau social préféré est Snapchat. Les réseaux sociaux peuvent exercer une influence, car suivant les recherches, des algorithmes défilent, ce qui peut être dangereux dans certains cas.

Je n'ai jamais utilisé ChatGPT. Je pense que les écrans ne doivent pas être entre les mains d'enfants très jeunes. Il faudrait mettre en place un âge légal d'utilisation, ce qui inciterait les jeunes à moins rester sur les écrans et avoir plus d'activités en plein air.

Enis



Améliorer le rapport aux écrans

Le téléphone est un outil de divertissement, mais aussi un moyen pour s'instruire si on l'utilise à bon escient. Il me permet de communiquer avec ma famille et mes amis. Si j'y passe trop de temps, je deviens paresseux. Pendant l'école, c'est entre une et deux heures trente quotidiennement, car les cours et le foot occupent une grande partie de la journée. Pendant les vacances, c'est plutôt entre quatre et neuf heures. Je pourrais remplacer ce temps virtuel par des activités sportives et familiales. Les effets positifs de l'utilisation des écrans sont de pouvoir consulter les vidéos pour mieux comprendre les leçons, cela permet également de s'entraider et de s'entraîner à faire des exercices en ligne. Si l'on passe trop de temps devant les écrans, on procrastine. Pour le limiter, on peut bloquer les notifications inutiles, et pour les plus jeunes, un contrôle parental peut être installé. L'utilisation des écrans est bénéfique pour la société, car elle permet de relayer des informations provenant du monde entier, elle permet la solidarité en créant des cagnottes et peut aussi avertir de dangers. Elle présente également des inconvénients, car cela peut entraîner des conséquences sur la santé si l'utilisation est trop fréquente, elle peut aussi provoquer du cyberharcèlement, des escroqueries et peut relayer de fausses informations.

Pour m'informer sur l'actualité, j'utilise Internet, car c'est plus pratique et plus rapide. C'est difficile de trier toutes les informations que l'on reçoit, de savoir si elles sont vraies ou fausses, et cela nous incite à rester plus de temps sur nos écrans. Pour reconnaître les *fake news*, on peut effectuer des recherches afin de vérifier l'exactitude des informations. L'école peut nous préparer à les reconnaître en mettant en place des ateliers ou bien en faisant venir des intervenants extérieurs pour faire de la prévention.

Avec Snapchat, je peux communiquer avec ma famille et mes amis, partager des vidéos et des informations avec eux. Ce réseau peut exercer une certaine influence, car l'algorithme va proposer des vidéos et des actualités que l'on consulte souvent, ce qui incite à utiliser davantage l'application. Les dangers des réseaux sociaux sont qu'ils peuvent transmettre rapidement de fausses informations et des rumeurs qui peuvent conduire jusqu'au suicide. Leurs avantages sont qu'ils peuvent faire passer des messages importants. Ils permettent de s'informer sur l'actualité, d'améliorer la société, de s'entraider, de se divertir et de s'instruire. J'ai déjà utilisé ChatGPT pour m'éclairer sur un sujet.

Je pense que l'usage de l'IA peut être intéressant pour aider ponctuellement, mais lorsque cela fausse les résultats des évaluations, l'impact est forcément négatif.

Pour avoir un usage mesuré des écrans, nous pourrions essayer de mettre en place des activités qui nous rassemblent. Dans les écoles, il faudrait vérifier que les téléphones soient éteints. Pour la société, je propose d'instaurer des micro-trottoirs pour interroger les personnes sur leur temps d'écran et les solutions qu'ils préconisent pour y remédier. Je pense que les résultats seraient plutôt positifs pour les familles, cela leur permettrait de passer de bons moments ensemble en renforçant leurs liens. En ce qui concerne les écoles, le personnel éducatif parvient déjà à gérer les problèmes. Et pour la société, je pense que les micro-trottoirs permettraient de partager les idées des citoyens sur les réseaux pour avoir une utilisation modérée des écrans, cela permettrait aussi que la population soit écoutée et qu'elle ne soit pas mise à l'écart.

Je pense que notre professeur nous interroge sur le sujet des écrans pour recueillir notre opinion et notre ressenti sur leur emploi, car nous ne sommes pas souvent intégrés dans les débats de la société.

Le sens de ce projet est de faire réfléchir les élèves, d'écouter et d'analyser leurs avis, de les sensibiliser afin d'améliorer leur rapport aux écrans.

Amine



Ouvrir les yeux

J'ai un smartphone depuis l'âge de douze ans pour aller sur TikTok, Snapchat et Instagram. J'ai tout dans mon téléphone, je l'aime beaucoup. Sans lui, je m'ennuie. Les écrans permettent de s'informer sur l'actualité, de savoir rapidement ce qu'il se passe dans le monde et surtout de pouvoir contacter ses proches. Après l'école, j'y passe environ cinq heures. Le week-end ou les vacances, c'est presque douze heures. Autant de temps à regarder son téléphone n'est pas bon pour les yeux et le cerveau. Les écrans peuvent m'aider quand je ne comprends pas quelque chose ; il suffit de demander à Google, mais cela me déconcentre aussi. Quand je fais mes devoirs ou que je révise, je veux toujours faire une pause pour regarder mon téléphone.

Pour ma part, je consulte la télé et Internet pour m'informer. Je préfère Internet, car on y trouve tout ce que l'on veut. Quand il y a trop d'informations, on arrive à moins se faire une idée des choses, mais on pourrait se renseigner avec d'autres sources d'information comme les journaux, par exemple.

Le réseau social que je préfère est Snapchat. Sur les réseaux, nous pouvons connaître beaucoup de choses, discuter, nous distraire, cela nous occupe. Mais il peut y avoir aussi des dangers comme des arnaques, des personnes avec de mauvaises intentions et des vidéos choquantes qui peuvent impacter certaines personnes. On peut recevoir aussi des insultes et des rumeurs peuvent conduire au harcèlement.

J'ai déjà utilisé ChatGPT quand je n'arrivais pas à effectuer un travail. L'IA aide beaucoup, elle donne des réponses rapides.

Si le professeur nous interroge, c'est que maintenant nous utilisons les écrans très souvent, que les regarder autant peut nous impacter et nous isoler. Ce projet pourrait permettre d'ouvrir les yeux sur ce sujet de société.

Odélie



Il est mon assistant

J'ai eu mon premier téléphone à huit ans pour me divertir et communiquer. Il est très important, car je peux rester en contact avec tout le monde, il est mon assistant. Ça ne me dérange pas de ne plus l'avoir pendant quelques heures ou quelques jours. J'y passe pourtant cinq à six heures quotidiennement. Je pense que c'est trop. Je consulte des vidéos YouTube et TikTok ainsi que des jeux. Je pourrais remplacer ce temps par du sport. Mais si les écrans sont utiles pour faire des recherches, ils peuvent aussi présenter des inconvénients pour la scolarité s'il y a du harcèlement. Pour la société, c'est très bénéfique, mais il faut veiller à ne pas divulguer ses données personnelles.

Pour m'informer, j'utilise la télévision et mon téléphone. Je préfère la télé, car sur le téléphone cela peut être faux. Quand il y a trop d'informations, cela pose le problème des fausses informations et des rumeurs qui peuvent engendrer de la violence et même des attentats. On peut y faire face en vérifiant les sources des infos. L'école peut nous aider à reconnaître les fausses informations avec des documents où il faut trouver le titre, la date, l'auteur et la nature.

TikTok est le réseau social que je préfère. Les avantages des réseaux sociaux sont qu'ils permettent de se divertir, de s'informer, mais les dangers sont qu'ils peuvent engendrer des *fake news*, du cyberharcèlement et de l'addiction.

J'ai déjà utilisé l'IA pour qu'elle réponde à des questions précises et pour avoir des conseils. C'est bien, mais aussi dangereux.

En utilisant les écrans de manière plus modérée, la communication pourrait être plus réelle et plus vivante.

Je pense que tout le monde pourrait discuter sans avoir la tête penchée sur son téléphone.

Ce projet a pour but de nous sensibiliser au problème des écrans, mais aussi montrer leur grande utilité.

Morgan



De trois à dix-sept heures

J'utilise le téléphone depuis la classe de sixième. Il est très important, car c'est le moyen le plus rapide pour communiquer avec mes proches, et il y a une grande partie de ma vie dans mon téléphone. Il me divertit quand je n'ai rien à faire. Mon temps d'écran peut varier de trois à dix-sept heures. C'est triste à dire, mais je passe beaucoup trop de temps sur les écrans même s'ils sont utiles pour ma scolarité, notamment pour effectuer des recherches sur Internet. Une exposition prolongée peut effectivement entraîner des répercussions sur les résultats scolaires, sur le sommeil et sur l'attention en classe. Leur utilisation peut présenter plusieurs inconvénients, comme les escroqueries sur Internet et les fausses informations. Pour la population, cela peut entraîner un manque de sociabilité. Ainsi, lors de visites culturelles ou au restaurant, les gens regardent tout le temps leur téléphone. Pour m'informer, j'utilise les réseaux sociaux, mais aussi Internet. J'ai une préférence pour Google Actualités. Il y a beaucoup d'informations. Personnellement, je regarde *Midi Libre* ou des journaux connus en ligne pour m'assurer que ce ne sont pas de fausses informations. Le collègue ne nous prépare pas vraiment à les repérer, on nous dit seulement de faire attention. Mais on peut reconnaître les *fake news* en comparant toutes les versions des informations diffusées par les différents médias. Si tous les réseaux sociaux peuvent exercer une influence sur leurs utilisateurs, les avantages sont la communication avec l'entourage et les proches. Les risques sont que les données, les photos peuvent devenir publiques, tout le monde peut les utiliser et les rumeurs peuvent se propager.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour corriger mes fautes dans une rédaction en français et pour réaliser un dessin, cela m'a permis de trouver l'inspiration. L'IA, c'est bien, mais il ne faut pas en abuser.

Pour limiter le temps d'écran, il existe le contrôle parental. Si le professeur nous interroge, c'est pour connaître notre point de vue sur les écrans et ce que nous faisons avec. Il y a un sens préventif à ce projet.

Lyloo



C'est comme une drogue

Depuis toute petite, je regarde la télé avec ma grande sœur. Ma maman ne m'a jamais interdit de regarder les écrans. J'ai un téléphone depuis que j'ai dix ans pour pouvoir parler à ma famille. Mon téléphone, c'est toute ma vie. Si je n'avais plus le téléphone, je serais dévastée. J'y passe environ cinq à six heures par jour quand il y a école, mais pendant les vacances, je suis plus entre huit et douze heures. Je trouve que c'est normal, je ne vois pas le problème. Mon téléphone me sert à regarder des séries, TikTok et tous les autres réseaux, il est irremplaçable.

Les côtés positifs pour la scolarité sont d'avoir des réponses à toutes les questions avec Google, de s'instruire et en même temps de décompresser. Mais en préférant rester sur mon téléphone plutôt que de faire mes devoirs et en le regardant le soir, cela entraîne des répercussions. Le matin, j'ai de la difficulté à me réveiller et je suis ensuite fatiguée en cours. Les écrans, c'est un peu comme une drogue, tout le monde est devenu dépendant à Internet, moi la première.

Je m'informe avec Hugo Décrypte sur TikTok, car ce sont des vidéos courtes qui expliquent bien. Les rumeurs, les fausses informations, il y en a tellement que plus personne ne fait vraiment attention. Pour les reconnaître, il faut d'abord vérifier la provenance. Je pense que l'école pourrait nous expliquer que tout n'est pas vrai sur Internet et nous aider en nous indiquant des sources fiables.

TikTok, mon réseau préféré, influence ses utilisateurs. Ça peut nous faire faire n'importe quoi et on peut reproduire des choses dangereuses. Les avantages des réseaux sont de pouvoir suivre tout ce qu'il se passe dans le monde, à n'importe quel moment et les risques sont tout ce que l'on peut y voir, et aussi que n'importe qui peut y avoir accès.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour mes devoirs, je trouve ça bien. Je ne pense pas qu'une utilisation raisonnée des écrans soit utile, car c'est trop tard. Nous sommes tous devenus dépendants et maintenant tout se fait sur les écrans.

Le professeur nous interroge, car nous faisons partie de cette génération née avec les écrans, nous n'avons jamais vécu sans, et ce projet peut montrer à tout le monde qu'il n'y a pas que du négatif.

Léa



D'autres univers à découvrir

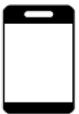
C'est la télévision que je regarde le plus souvent. Elle me permet de m'informer, de visionner des documentaires ou des films. Si je n'y avais plus accès, je ferais sans, car il y a d'autres choses à faire.

Je passe environ trois quarts d'heure par jour à regarder la télé. Je pense que c'est correct. Je n'en abuse pas, car mes journées sont bien remplies. L'effet positif est l'ouverture sur le monde. Dans mon cas, je ne pense pas que cela puisse entraîner des répercussions sur ma scolarité. Je pense que l'utilisation des écrans est bénéfique, car on peut s'informer, mais on peut aussi se former à quelque chose. Elle peut également présenter des inconvénients, comme les fausses informations. L'émission que je regarde à 20 heures, chaque soir, c'est *Quotidien* sur TMC. Je pense que lorsqu'on regarde trop les écrans, on peut être anxieux. Quand la guerre en Ukraine a commencé, on ne faisait qu'en parler, ce qui était très important, mais cela pouvait aussi nous inquiéter. Je ne suis pas sur les réseaux sociaux, mais je pense que les inconvénients sont le harcèlement, les *fake news* et les algorithmes qui font que les plateformes numériques savent tout de nous. Je n'ai jamais utilisé l'IA, car je trouve cela irrespectueux pour les professeurs. J'ai peur de ça, car c'est quasiment plus intelligent qu'un humain.

Je pense qu'à 20 heures, les téléphones devraient être coupés non seulement pour préserver la qualité du sommeil, mais aussi pour ne pas tomber dans l'addiction.

Si le professeur nous interroge sur ce sujet, c'est pour nous sensibiliser et nous faire prendre conscience du temps que l'on y consacre. Je me permets d'ajouter que je n'ai pas de téléphone portable. Je pense que cela m'a permis de découvrir d'autres univers. Si j'avais eu un téléphone dès la classe de sixième, je n'aurais certainement pas pratiqué le jonglage, la magie et d'autres activités aussi intéressantes. Je pense qu'il y a tellement d'autres horizons à explorer.

Théo



Se remettre en question

À douze ans, j'ai eu un téléphone. Je l'utilise pour consulter Pronote, parler avec mes amis sur les réseaux sociaux, jouer à des jeux et me divertir. Il est important à mes yeux, mais je pourrais m'en passer. Je l'utilise pourtant tout le temps. Pendant la période scolaire, j'y passe trois à quatre heures

par jour, les week-ends dix heures et pendant les vacances environ quinze heures. Je ne pense pas que ce soit une très bonne chose, car les écrans posent des problèmes de santé, mais surtout je trouve que c'est un objet qui nous fait perdre énormément de temps. Je consulte des vidéos de YouTube, je reçois principalement des contenus de TikTok. Le logiciel Pronote est l'un des aspects positifs de l'utilisation des écrans, car c'est pratique pour pouvoir consulter ses notes et les changements imprévus d'emploi du temps. L'exposition prolongée aux écrans peut entraîner des répercussions sur notre santé. Leur utilisation est pourtant bénéfique pour la société, car ils permettent des progrès dans divers domaines. Ils sont également importants pour pouvoir s'informer sur l'actualité, passer des appels vidéo et pour un tout autre tas de choses très utiles. Cela peut présenter également des problèmes pour la population, comme les fausses informations qui peuvent circuler sur les réseaux sociaux.

Pour m'informer, j'utilise principalement Internet, parfois les chaînes télévisées et surtout les réseaux sociaux, car les personnes qui informent donnent également leur avis et nous pouvons aussi donner le nôtre. Pour faire face aux fausses informations, nous pouvons nous informer sur d'autres sites plus sécurisés ou même avec des médias connus. À l'école, je n'ai personnellement jamais été préparée à reconnaître les fausses informations.

Les réseaux sociaux, comme TikTok et d'autres, peuvent aussi influencer nos choix, notre manière de penser et nos comportements. Leurs avantages sont de pouvoir échanger et de s'informer sur l'actualité rapidement. Les risques sont le cyberharcèlement, la divulgation de *fake news* et la propagation de rumeurs.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour faire mes devoirs. C'est un outil pratique, rapide et qui explique bien. Je trouve que l'IA a ses avantages, comme nous simplifier des choses compliquées et éviter de perdre du temps. Mais elle a aussi ses inconvénients, comme nous empêcher de réfléchir par nous-mêmes. Elle peut commettre également des erreurs, ce robot n'a pas la même conscience qu'un être humain.

Pour moins utiliser les écrans, nous pourrions installer des rappels de temps d'écran, et les mettre à distance durant les repas, au coucher et au réveil.

Le sens de ce projet est de se remettre en question pour savoir si l'utilisation quotidienne des écrans est bonne ou mauvaise pour l'être humain, si elle peut entraîner des répercussions sur notre santé mentale.

Zayneb



Lever les yeux

Depuis l'entrée en sixième, j'ai un téléphone. Il est très utile pour effectuer des recherches, garder des souvenirs et communiquer avec mon entourage. Je serais perdue si je ne l'avais plus, car aujourd'hui c'est un objet qui fait partie de mon existence. Quand je ne vais pas à l'école, je l'utilise cinq heures par jour. C'est énorme. J'essaie de réduire mon temps d'écran, car cela me déconnecte de la réalité et peut m'éloigner de mes proches. Je consulte beaucoup le réseau social TikTok, il est très addictif. Ce sont des contenus très courts que l'on visionne en boucle. Je pourrais remplacer tout ce temps perdu par des activités avec ma famille. Pour la scolarité, les écrans ont un effet positif si l'on s'en sert intelligemment, on peut facilement s'instruire et se cultiver. Ils peuvent être bénéfiques pour la société si l'objectif est bienveillant. Ils peuvent aussi malheureusement présenter des inconvénients en influençant nos choix.

Pour m'informer sur l'actualité, je regarde souvent Hugo Décrypte sur les réseaux sociaux. L'afflux d'informations engendre des fausses informations. Il faut essayer de se renseigner un peu plus sur le sujet pour savoir si l'information donnée est fiable, mais c'est souvent difficile de distinguer les vraies des fausses. Je suppose que l'école ne peut pas forcément nous aider, c'est à chacun de nous d'avoir l'esprit aiguisé et critique.

J'aime beaucoup YouTube, car je trouve vraiment les contenus divers, éducatifs, divertissants et pour tous les âges. Les réseaux sociaux peuvent favoriser l'entraide, on peut y apprendre, s'y divertir, mais il peut y avoir aussi du cyberharcèlement et parfois de la haine, les *fake news* peuvent y être nombreuses.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour avoir une explication plus détaillée. Avec un bon usage, l'IA permet de gagner du temps, mais de nombreux élèves s'en servent pour faire des devoirs ou des rédactions sans réfléchir et sans faire d'efforts.

Pour une utilisation raisonnée du smartphone, il faudrait déjà le mettre en silencieux pour éviter d'entendre les notifications qui distraient et déconcentrent. Je pense que cette expérimentation pourrait être menée au moment des repas, lors des devoirs et avec ses amies. Avant de dormir, il faudrait essayer de l'utiliser le moins possible pour avoir un bon sommeil.

Si le professeur nous interroge sur le sujet des écrans, des objets que tout le monde possède et qui ont d'énormes fonctionnalités avec des côtés négatifs comme positifs, c'est pour

nous inciter à réfléchir à leurs usages. Ce projet peut nous permettre de lever les yeux pour découvrir le monde extérieur plutôt que d'avoir la tête penchée sur les écrans.

Inaya



Savoir s'en détacher

J'ai un téléphone depuis l'âge de onze ans. Je m'en sers pour me divertir. Il est important, car il me permet de maintenir le contact avec des personnes qui me sont proches. Il me permet d'acquérir des connaissances dans des domaines qui m'intéressent, il aiguise ma curiosité, mais il faut savoir correctement l'utiliser et ne pas se laisser tromper par certains contenus. Je passe trois à quatre heures par jour devant les écrans. Parfois, ça peut être beaucoup plus. Le type de contenu que je reçois et que je regarde provient d'Instagram, de Snapchat, de TikTok, de séries ou de films. Sur les réseaux, ce que je regarde m'instruit. Les effets positifs pour ma scolarité sont que je peux trouver des vidéos, des résumés de cours, des fiches de révision et des conseils pour réussir mes études à la condition de savoir gérer le temps passé sur les réseaux et de filtrer les informations reçues. Les écrans peuvent être bénéfiques pour la société si l'on apprend à en faire bon usage, c'est-à-dire partager de la bienveillance, du savoir et du divertissement dans le respect et la sécurité de tous, mais ils peuvent aussi présenter des risques, comme la propagation de rumeurs et le harcèlement.

Pour être au courant de l'actualité, je m'informe sur Internet, car c'est rapide et facile à comprendre. Le problème, c'est qu'il y a tellement d'informations que l'on ne sait pas si c'est la vérité ou pas. Il faut faire preuve de vigilance et avoir du recul face à l'information. On peut reconnaître les fausses informations en effectuant des recherches sur différents sites ou en demandant aux personnes qui nous entourent. L'école pourrait nous apprendre à les reconnaître en nous expliquant ce que l'on doit faire.

Mon réseau social préféré est TikTok. L'algorithme trouve très rapidement les vidéos qui nous intéressent, et quand on commence à les regarder, c'est très compliqué de s'arrêter. Les avantages des réseaux sociaux sont les divertissements et les informations sur l'actualité. Mais il faut être capable de faire le tri de ce que l'on reçoit et aussi savoir s'en détacher. J'ai déjà utilisé ChatGPT pour m'aider à faire des exercices. L'IA répond à toutes les questions et ne stimule pas assez notre réflexion personnelle.

Comme expérimentation, nous pourrions observer des temps de déconnexion plus ou moins longs pour constater réellement les effets que cela produirait.

Le professeur nous interroge sur le sujet des écrans, car ils occupent une très grande place dans nos vies. C'est devenu un véritable enjeu de société et que personne ne sait vraiment en mesurer l'impact.

Inès



Difficile de s'arrêter

J'ai eu un téléphone à l'âge de six ans. Je m'en servais seulement pour communiquer avec mes parents après leur divorce. Maintenant, mon téléphone est utile pour me divertir, pour apprendre et pour échanger. Comme tout le monde, j'y suis très attachée. Une journée sans téléphone, que c'est long ! La semaine, je passe neuf heures par jour devant cet écran. Je ne veux même pas imaginer ce que cela peut représenter le week-end ou pendant les vacances. C'est dommage de gâcher ses journées de cette manière. Quand on parle avec nos parents et qu'ils nous racontent qu'à notre âge, ils s'amusaient tout le temps et sans écrans, c'est triste de ne plus avoir du tout la même manière de fonctionner. Sans écrans, je passerais plus de temps à étudier, à profiter de mes proches et j'ouvrerais davantage les yeux sur ce qui m'entoure. Cependant, je trouve très intéressant que l'on puisse faire nos devoirs, regarder des vidéos pour mieux comprendre et communiquer avec nos professeurs avec les écrans. Mais une fois que l'on est sur les réseaux sociaux, on repousse tout le temps ce que l'on a à faire, et en particulier les devoirs. Les écrans ne me semblent pas être un atout pour la société, car je trouve qu'il y a pas mal d'inconvénients, comme le cyberharcèlement.

Pour m'informer sur l'actualité, je préfère la télévision, je trouve que c'est mieux expliqué. Le problème du grand nombre d'informations est que l'on est confronté à des fausses informations.

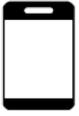
Le réseau social que je préfère est TikTok. Il a beaucoup d'avantages comme la possibilité de se divertir, d'avoir accès à des connaissances, il y a même des conseils pour l'école, mais le risque est de ne plus pouvoir s'en détacher.

Bien sûr, j'ai déjà utilisé ChatGPT pour des devoirs.

Mes attentes seraient que, chez moi et dans la société, on diminue un peu le temps d'écran pour partager des moments ensemble.

Notre professeur nous interroge pour recueillir notre point de vue auquel il attache de l'importance, et il veut nous sensibiliser et nous faire prendre conscience de notre temps passé sur les écrans.

Andrea



Avoir le droit à la parole

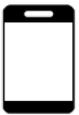
J'ai le téléphone depuis l'âge de huit ans pour regarder les réseaux et appeler ma famille. J'y suis attachée, car il conserve toutes mes photos et toutes mes conversations. Tout ce que je fais, c'est avec mon téléphone. Je l'utilise neuf heures par jour ; j'y consulte les réseaux et je reçois des messages de mes amis. Je trouve que c'est énorme, car je pourrais consacrer tout ce temps à mes devoirs. Avec les écrans, je peux effectuer une recherche et cela sera plus précis que l'aide de mes parents. Le fait d'avoir toujours le téléphone à mes côtés entraîne des répercussions sur mon travail scolaire, car je le regarde trop souvent. Avec les écrans, on peut contacter très facilement ses proches et échanger avec des personnes à l'autre bout du monde, mais on peut également subir le harcèlement.

Comme je ne regarde que les réseaux sociaux sur mon téléphone, cela me sert parfois à m'informer sur l'actualité nationale ou internationale. Avec un trop-plein d'informations, les fausses informations se mélangent aux vraies, et il est très difficile de les distinguer. Cependant, on peut les reconnaître en se renseignant sur les sources. L'école pourrait nous y préparer en nous prévenant des risques.

Mon réseau social préféré est TikTok. Comme avantage, on peut se faire de nouveaux amis, mais parfois des personnes malsaines se cachent sous de faux comptes.

Il faudrait organiser des temps de déconnexion, ce qui permettrait à certaines personnes d'être plus correctes. Mon professeur m'interroge, car les élèves doivent être entendus sur le sujet des écrans, et que ce ne soit pas seulement les adultes. Les élèves ont aussi le droit à la parole, c'est tout le sens de ce projet.

Noëlie



Au courant de tout en un clic

Depuis à peu près quatre ans, le téléphone m'est utile pour discuter avec mes amis, ma famille et pour aller sur les réseaux sociaux. Mon téléphone est très important. Sans lui, je ressens un grand manque. J'y passe quatre à cinq heures par jour. Pendant la période scolaire, je passe plutôt de trente minutes à une heure, cela dépend. Je pense que c'est quand même beaucoup. Avec Instagram et TikTok, je visionne des vidéos de sport, surtout de patinage, j'écoute de la musique et je regarde aussi les actualités. Je pourrais remplacer ce

temps virtuel en étant davantage avec ma famille, en travaillant plus ou en pratiquant du sport. J'ai toujours envie de regarder mon téléphone, de l'utiliser et ça me déconcentre beaucoup, surtout quand je fais mes devoirs. C'est quand même un outil incroyable. En un clic, on peut être au courant de tout, Internet va porter à notre connaissance tout ce que l'on veut savoir. On peut aussi contacter qui on veut et quand on veut. Pour m'informer sur l'actualité, je regarde la télé ou Internet, mais je préfère Internet, car cela va beaucoup plus vite. Avec toutes les informations que l'on reçoit, on ne sait plus où donner de la tête puisqu'aucun tri n'est fait, on est submergé et on ne prête plus réellement attention à ce flux continu. On peut néanmoins reconnaître les fausses informations en vérifiant les sources avec différents médias.

Instagram est le réseau qui a ma préférence. Les avantages des réseaux sociaux sont le partage et la communication. Les risques sont le harcèlement, et le fait que l'on ne choisisse pas le contenu sur lequel on va tomber, cela peut être parfois choquant et traumatisant.

Je n'ai jamais utilisé ChatGPT. L'IA, c'est quand même extraordinaire. Le problème, c'est que les modifications de voix ou de photos peuvent manipuler les gens.

À la maison, on pourrait ne pas regarder son téléphone à table ou lors d'activités en famille, on pourrait essayer de ne pas l'allumer pour se rendre compte si c'est mieux ainsi.

Le professeur nous interroge sur ce sujet pour nous faire réfléchir, et pour que l'on prenne conscience des risques et des atouts des écrans.

Mila



L'énorme emprise de TikTok

J'ai un téléphone depuis six ans. Il représente une sorte de carnet secret. Pendant les périodes de cours, je passe environ quatre heures par jour devant les écrans ; lors des vacances, c'est plus de dix heures. On peut énormément s'instruire et communiquer, mais une trop grande exposition peut entraîner des répercussions sur la scolarité. L'année dernière, j'étais très perturbatrice en cours, je n'écoutais pas et j'avais de mauvaises notes, car je préférais passer du temps sur les écrans.

Je m'informe avec Hugo Décrypte sur TikTok, car il présente toutes les actualités. Pour reconnaître des fausses informations, il faut regarder qui en est à l'origine. L'école ne peut pas nous y préparer. Pour faire face à cet afflux considérable, nous pourrions limiter les informations postées.

Snapchat est le réseau social que je préfère. Je suis aussi sur TikTok et son emprise est énorme. Les avantages sont que

nous pouvons nous informer et communiquer avec nos amis, les risques sont que c'est beaucoup trop addictif et que l'on peut entrer en contact avec n'importe qui.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour des exercices trop compliqués, mais l'IA ne nous fait pas réfléchir par nous-mêmes bien qu'elle puisse nous aider à mieux comprendre.

L'expérimentation qui pourrait être menée serait de définir un contrôle parental avec un temps d'écran adapté à l'âge des utilisateurs. Le résultat que j'attends serait que nous ne soyons plus obsédés par les écrans, plus particulièrement par nos téléphones.

Le sens de ce projet est de montrer aux adultes que les adolescents sont conscients de l'impact des écrans et qu'il faut aussi sensibiliser les parents pour les générations à venir.

Lidzia



Être écoutés

Depuis trois ans, mon téléphone me permet de jouer aux jeux vidéo et de regarder des vidéos, surtout humoristiques. J'y attache beaucoup d'importance, car c'est un moyen d'être en contact avec mes amis. Il me rassure et je serais perdu si je ne l'avais plus, car je m'ennuierais. J'y passe trois ou quatre heures par jour, cela me semble raisonnable. À part le sport, je ne sais pas quelle activité pourrait remplacer ce temps. Avec le téléphone, on peut réviser en surfant sur des sites de révision en ligne. Cependant, il faut apprendre à se contrôler pour que cela ne devienne pas une addiction, comme la cigarette ou l'alcool. Les écrans sont un atout pour la société quand ils nous réunissent, mais un inconvénient quand ils nous isolent.

Je m'informe avec la télévision, mais je trouve qu'elle exagère. J'aime bien aussi Hugo Décrypte sur les réseaux sociaux. Quand il y a trop d'informations, il peut y avoir de fausses informations, et l'on arrive plus à démêler le vrai du faux. Il ne faudrait diffuser que des informations sûres et vérifiées. Je ne sais pas reconnaître les fausses informations et l'école ne peut pas m'aider à les repérer, car il faudrait des professeurs spécialisés. Déjà que l'on manque de professeurs remplaçants, alors c'est compliqué.

YouTube est le réseau social que je consulte. L'avantage des réseaux sociaux c'est que l'on peut y trouver de tout, ce qui peut être aussi un problème avec le cyberharcèlement.

Je n'utilise pas l'IA. On peut s'en servir, mais pas systématiquement, car cela va devenir un réflexe. Le jour où nous ne l'aurons plus, nous serons totalement perdus. Il faut avant tout réfléchir par soi-même.

Comme expérimentation, je voudrais essayer une semaine sans écrans. Ainsi, ma mère se rendrait compte qu'elle utilise trop son téléphone, et qu'il n'y a pas que moi qui devrais en être privé.

Ce projet est mené pour nous faire réfléchir et nous permettre de nous exprimer librement, cela développe notre esprit critique et nous pouvons vraiment être écoutés par tous.

Amaël



Ils permettent une sociabilité

Depuis quatre ans, j'utilise mon téléphone pour des recherches, jouer et regarder Pronote, c'est une façon de communiquer et de jouer sans forcément sortir une console. Si je n'y ai pas accès, je m'occupe différemment. Je passe une heure trente par jour sur mon téléphone. Je m'informe, je joue et j'envoie des messages. C'est un temps raisonnable et un moyen de m'évader après une journée au collège. Si je n'avais pas de téléphone, je dessinerais ou je lirais. Par rapport à ma scolarité, je pense que c'est un excellent moyen pour apprendre et s'informer. Si mes parents ne me fixaient pas un temps d'écran limité, mes résultats scolaires baisseraient. Les écrans sont bénéfiques, car ils permettent une sociabilité. Il est très simple de sympathiser avec des inconnus, ils nous permettent aussi de nous informer très rapidement.

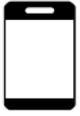
Je regarde principalement les chaînes d'information et mon téléphone pour suivre l'actualité. Pour reconnaître les nombreuses fausses informations, il suffit de demander à d'autres personnes, l'école ne peut pas nous préparer à les repérer.

Avec Snapchat, je communique, je m'informe et je m'amuse. Les avantages des réseaux sociaux sont que l'on peut discuter différemment, mais les risques de dérapage existent.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour des recherches précises. L'IA, c'est bien, mais il faut s'en servir quand on n'a pas le choix. Je pense que des groupes de parole sur le sujet des écrans pourraient être intéressants, parce que même si les écrans sont des outils merveilleux, ils sont devenus une drogue.

Si monsieur Roumieux nous interroge, c'est pour nous faire réfléchir et développer notre pensée afin de la faire évoluer.

Antonin



Comme tous les jeunes

À dix ans, le téléphone a remplacé ma tablette avec laquelle je jouais. Et comme tous les jeunes, j'y suis très attaché, car il est un peu mon coffre-fort. Il contient une partie de ma vie et de mes souvenirs. Je serais un peu perdu sans lui, mais j'arriverais à m'occuper autrement. Je passe entre deux et trois heures par jour sur mon téléphone. Cela me divertit, mais c'est une immense perte de temps. Je regarde des séries, je consulte les messages de mes amis et je joue à des jeux vidéo. Pour la scolarité, cela peut permettre de chercher des informations si on ne comprend pas une leçon, mais il y a des applications qui font les exercices à notre place et les élèves n'en retirent aucun bénéfice. Il y a un équilibre entre les bons et mauvais côtés. C'est positif pour la société, car il est plus facile de communiquer, on a accès à beaucoup de services, mais il y a aussi le cyberharcèlement.

Je m'informe avec la télévision, les chaînes d'information et de sport, mais aussi avec les réseaux sociaux. Pour faire face aux fausses informations, il faut déjà vérifier les sources, la provenance et les sites qui les diffusent. L'école prépare un peu à les reconnaître, mais pas assez, car il faudrait y consacrer un grand nombre d'heures. La manipulation est si habile que l'on peut facilement y croire. Il faut bien sûr réfléchir avant de diffuser et de partager une information.

Le réseau social que je préfère est YouTube, car il y a beaucoup de vidéos et certaines personnes influencent positivement les autres. Mais d'autres ne sont pas aussi bienveillantes. Les réseaux sociaux nous divertissent et nous instruisent, mais les contenus y sont parfois violents et ne sont pas adaptés à notre âge.

Je n'ai jamais utilisé ChatGPT. L'IA est en train de devenir très importante, car on peut avoir accès à tous les savoirs en un clic.

Pour être moins dépendant, il faudrait instaurer des horaires où les téléphones seraient autorisés avec d'autres écrans. On pourrait aussi bénéficier de pauses numériques au cours desquelles les élèves pourraient pratiquer des activités en extérieur et profiter de moments ensemble, cela permettrait un équilibre probablement bénéfique.

Ce projet peut nous faire réfléchir sur les avantages et les inconvénients des écrans, il peut aussi permettre une prise de conscience.

Matéo



Les écrans nous mangent le cerveau

Mon téléphone est essentiel, il contient une grande partie de ma vie. Je l'utilise tout le temps. C'est grâce à lui que je m'informe, que je suis en contact avec ma famille et mes amis. Sans lui, je m'ennuierais et j'éprouverais un sentiment de vide. Je passe plus de quatre heures devant les écrans les jours d'école, de huit à dix heures les autres jours. Je pense que c'est beaucoup trop. C'est une drogue. Je regarde des vidéos humoristiques, des films et des séries. Je reçois également des messages. Je pense que ce temps virtuel pourrait être remplacé par des loisirs. Les effets positifs sont que nous avons accès aux devoirs, aux cours, aux notes et aux changements d'emploi du temps, c'est un plus pour notre scolarité. Pourtant, les écrans nous mangent le cerveau. On est moins concentrés, on est plus fatigués et on apprend avec difficulté. À mon avis, l'utilisation des écrans peut être bénéfique pour la société, car on peut communiquer très facilement. Elle peut aussi présenter des inconvénients pour la population avec le harcèlement.

Je m'informe surtout sur Google Actualités et sur tous les réseaux sociaux. Le problème posé par l'avalanche d'informations est leur caractère anxiogène. Il vaudrait peut-être mieux gérer les informations auxquelles on a accès. De nos jours, avec toutes les nouvelles technologies, on peut avoir du mal à démêler le vrai du faux. Les réseaux sociaux peuvent exercer une influence, car on voit des gens exposer leurs modes de vie, tout ce qu'ils pensent et donc il y a des jeunes qui veulent devenir comme eux, ils se font un avis qui n'est pas le leur, ce qui n'est pas constructif. L'avantage est que l'on peut se connecter rapidement et en permanence, mais il y a aussi beaucoup de risques, car il n'y a aucun contrôle. Entre les utilisateurs, cela peut bien se passer, mais aussi très mal.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour des devoirs à la maison, mais ça devient une très mauvaise habitude. Enfin, ça ne sert à rien de faire des exercices sans chercher à réfléchir et à comprendre. Je pense que l'on pourrait assister à des interventions destinées à nous alerter sur la désinformation et les dérives de l'IA. J'attends des expérimentations menées que l'on soit prêts à affronter tous ces risques, car c'est ce qui nous attend.

Monsieur Roumieux nous interroge parce que les écrans sont de plus en plus présents et que nous sommes les générations les plus touchées. Il s'intéresse également à l'avis des adolescents sur ce sujet et souhaite les sensibiliser.

Tayis



Ne pas perdre le contrôle

L'écran que j'utilise le plus fréquemment est la console PS4. Cela ne m'apporte pas grand-chose si ce n'est de jouer avec les copains. Par jour, je passe une heure devant les écrans. Je joue un petit peu tous les jours, mais pas pendant plusieurs heures. Je dois faire mes devoirs et donner un coup de main à la maison. Je me sers aussi de la console pour regarder un film ou écouter de la musique. Pour notre scolarité, ça peut être bien, car on peut apprendre des choses sans nous en rendre compte. Par exemple, je ne savais pas que le sable pouvait devenir du verre et c'est en jouant à Minecraft que je l'ai découvert. Si l'on joue trop, on peut devenir dépendant des écrans. On ne fait plus ses devoirs, on n'apprend plus les leçons puis on a de mauvaises notes. On ne sort plus et on s'isole. L'utilisation des écrans peut être bénéfique pour communiquer, échanger et apprendre. Quand on ne sait pas, on peut aller sur Google ou sur les autres moteurs de recherche. Cela peut présenter aussi de gros inconvénients pour la société, car des rumeurs peuvent être propagées ou bien encore des fausses informations qui peuvent générer des catastrophes.

Je regarde la télé et j'écoute la radio pour m'informer sur l'actualité. Je préfère la télé, car on voit des reportages. Pour faire face au trop-plein d'informations, le meilleur moyen est de se déconnecter et de revenir à l'usage premier du téléphone. L'école pourrait nous faire des cours sur l'éducation à l'information pour renforcer notre vigilance face à la désinformation. WhatsApp est le seul réseau social que j'utilise. Les réseaux sociaux sont dangereux, car on peut recevoir des insultes et se faire harceler à distance. Ça peut être bien aussi pour discuter et se faire de nouveaux amis.

Je n'ai jamais utilisé ChatGPT. Je sais que cela peut rendre des services, mais il ne faut pas en perdre le contrôle.

Comme expérimentations, nous pourrions couper les réseaux sociaux et diminuer le temps d'écran pour ceux qui jouent beaucoup. J'attends des résultats concluants qui pourraient amener les élèves à discuter en présentiel et non pas derrière un écran. Il ne faudrait pas utiliser le téléphone pendant les devoirs pour ne pas se déconcentrer. Pas de téléphone avant de dormir pour ne pas retarder l'endormissement. Pas de jeux violents pour éviter tout comportement agressif.

Monsieur Roumieux, notre professeur d'histoire-géographie, nous interroge sur le sujet des écrans pour savoir ce que l'on en pense. Chacun a le droit de donner son avis quel que soit son âge.

Robin



Tout apprendre et tout savoir

J'utilise le smartphone depuis mon entrée en sixième pour regarder YouTube, visionner des séries et des films sur Netflix. Je m'en sers aussi pour parler avec des amis. Aujourd'hui, pratiquement tout le monde a un téléphone et il est très utile dans la vie quotidienne. Je passe à peu près quatre heures par jour devant les écrans la semaine et le week-end, c'est plutôt six heures. Je pense que cela fait beaucoup. Je ne regarde pratiquement que des vidéos.

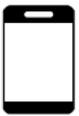
Je reçois des photos, des vidéos et des messages. On peut tout apprendre et tout savoir grâce aux écrans. Je pense qu'une exposition prolongée ne peut pas changer un comportement ou une personne. Je regarde des écrans depuis tout petit comme la plupart des gens qui m'entourent et je n'ai pas vu de changement de comportement, à part lors de l'adolescence. Les écrans sont un atout majeur pour la société, car tout le monde peut communiquer très facilement.

Je ne consulte que YouTube pour m'informer, la plateforme m'apprend tout ce qu'il se passe dans le monde. Je n'ai pas droit aux autres réseaux sociaux. Le problème avec l'afflux d'informations est que l'on peut vite se laisser submerger. Il n'y a aucune façon de reconnaître les fausses informations, je ne pense pas que l'école puisse nous y préparer. L'avantage des réseaux sociaux, c'est qu'ils permettent d'avoir accès à toutes les connaissances possibles. Les risques sont les virus ou les inconnus qui veulent échanger avec nous.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour comprendre une leçon. Je pense que c'est une bonne chose, car l'IA peut répondre à n'importe quelle question.

Le professeur nous interroge, car il veut nous ouvrir les yeux sur la réalité et nous faire comprendre l'utilité des écrans.

Edwin



Une boucle sans fin

J'ai un téléphone depuis la sixième. Je ne peux pas vivre sans, c'est une addiction. Sans lui, je paniquerais. Je passe en moyenne sept heures par jour devant les écrans, je trouve que c'est vraiment beaucoup. Je vais sur les réseaux sociaux, je discute et je joue avec mes amis en appel. Je pourrais remplacer ces heures en faisant tant d'autres choses. Pour moi, il y a beaucoup d'effets négatifs, mais il y a aussi des avantages pour la scolarité, comme des vidéos qui expliquent les cours, des exercices en ligne et d'autres aides.

L'exposition prolongée aux écrans entraîne des répercussions sur ma scolarité, c'est évident, c'est tellement addictif. Parfois, je veux faire mes devoirs, réviser, mais je n'y arrive pas, car je suis sur mon téléphone. Je veux dormir tôt, mais je n'y arrive plus, c'est pourquoi le matin je suis très fatiguée, c'est une boucle sans fin. Pour la société, les écrans sont devenus pour un grand nombre de personnes leur outil de travail, malgré de nombreux inconvénients.

Je m'informe avec la télé ou avec Internet. Je préfère Internet, car c'est beaucoup plus rapide. Mon réseau social préféré est TikTok. Ce réseau nous fait changer la vision sur la vie, les gens n'ont parfois plus leur propre avis et leur liberté de penser s'évapore peu à peu. C'est très nocif, car on peut rencontrer des gens très malveillants qui peuvent nous nuire. ChatGPT est une IA que j'utilise beaucoup. Je lui demande des informations quand je n'ai pas compris mes devoirs, je lui demande de les faire et c'est bien. L'IA explique tout, mais il ne faut pas en abuser sinon on ne travaille plus.

Je pense que pour une utilisation plus mesurée du smartphone, il faudrait ne pas l'avoir à côté pendant les devoirs, se priver de quelques réseaux sociaux et ne s'en servir que pour discuter. Je souhaiterais ne plus être dépendante.

Si le professeur nous interroge sur les écrans, c'est pour que nous en ayons une vision différente.

Romy



Un outil de travail

J'utilise le téléphone depuis l'âge de onze ans pour parler avec mes amis. Ça me libère. Toute ma vie est dans mon téléphone. Sans lui, je me sens vide. J'y passe en moyenne dix heures par jour, je trouve que c'est beaucoup. Je regarde des vidéos, j'envoie des messages et j'en reçois, aussi. Je pourrais remplacer tout ce temps par du sport et du dessin. Le téléphone, c'est un outil de travail. C'est la même chose pour l'ordinateur, on peut faire beaucoup de travaux scolaires avec des écrans, mais notre attention et notre concentration sont altérées. Les écrans sont bénéfiques pour la société, car maintenant on les utilise beaucoup pour le travail.

Je m'informe avec la télévision. Il est difficile de faire face aux fausses informations. Moi, je pense qu'on ne peut pas les reconnaître, mais que l'école pourrait nous y préparer et nous faire comprendre qu'on ne doit pas tout croire.

Mon réseau social préféré est Instagram. Les réseaux sociaux me permettent de passer le temps ou de parler avec mes amies. Mais sur les réseaux sociaux, il peut y avoir du harcèlement et tout un tas de problèmes.

En utilisant de manière plus raisonnée les écrans, cela aiderait

certainement à avoir une meilleure communication entre nous. Si notre professeur nous interroge sur le sujet des écrans, c'est pour recueillir l'avis des élèves et faire comprendre certaines choses aux adultes.

Anaïs



Utiliser les écrans à bon escient

Je regarde essentiellement la télévision. J'utilise les écrans pour me divertir avec des films, des séries et jouer, mais je m'en sers aussi pour m'informer sur le monde. Je passe cinq heures devant les écrans, deux heures sur le téléphone et deux heures devant la télévision. D'autres activités pourraient remplacer ce temps virtuel. Je consulte des vidéos humoristiques, des films, des séries, des spectacles et je reçois le même type de contenu que l'algorithme m'envoie. Les effets positifs que peuvent avoir les écrans sur notre scolarité sont les informations relayées par les réseaux sociaux, les applications à visées éducatives. Si l'utilisation est trop fréquente, cela affecte notre cerveau et modifie certains comportements. Tout ce temps perdu, on ne le passe pas à réviser ou à apprendre. Les écrans peuvent être bénéfiques pour la société, seulement s'ils sont utilisés à bon escient.

Je m'informe sur l'actualité avec la télé, la radio, les journaux et Internet, mais je préfère la télé, car je comprends mieux qu'avec les autres médias. Pour distinguer les fausses informations des vraies, on peut utiliser plusieurs plateformes et pour cela, l'école ne peut pas nous y préparer.

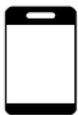
Mon réseau social préféré est WhatsApp. Le risque est qu'il peut être utilisé par des personnes mal intentionnées, l'avantage est de pouvoir communiquer facilement avec nos amis et notre famille.

Je n'ai jamais utilisé ChatGPT. L'IA peut être un outil intéressant, mais je trouve qu'il y a des élèves qui ne l'utilisent que pour faire les devoirs à leur place, ils ne pourront alors jamais apprendre de leurs erreurs.

À l'école, dans la famille et dans la société, nous pourrions mener des expérimentations sur l'utilisation des écrans. Le premier jour, on pourrait les laisser en libre accès et le deuxième jour, on pourrait demander de ne pas les utiliser. Ainsi, on pourrait tirer des conclusions et en avoir une approche plus raisonnée. Probablement que la deuxième journée pourrait être consacrée à des activités sportives et culturelles entre élèves.

Notre professeur nous interroge sur le sujet des écrans, car il concerne notre génération. Il veut recueillir nos avis qui ne sont pas toujours entendus pour pouvoir les diffuser et les publier dans une brochure.

Eser



Les écrans nous viennent en aide

J'utilise énormément mon téléphone pour m'occuper, me divertir, pour apprendre et pour oublier aussi un peu tout ce qui a pu se passer dans ma journée. Il faut toujours que je l'ai avec moi, car s'il m'arrivait quelque chose, je ne me sentirais plus en sécurité. Je pourrais m'en passer, mais ce serait difficile.

Je passe environ quatre à six heures par jour devant les écrans. Je pense que c'est trop, car je suis souvent sur les réseaux sociaux au lieu de consacrer plus de temps à mes études.

Je pense également que les gens passent plus de temps devant leurs écrans qu'avec leurs proches.

Je regarde les informations à la télé, car cela capte davantage mon attention. Un trop grand nombre d'informations peut entraîner des conflits, car tout le monde ne partage pas le même avis. Je reconnais les fausses informations quand ça ne me paraît pas réaliste, mais je ne peux jamais en être sûre. J'utilise plusieurs réseaux sociaux. Les avantages sont que les écrans peuvent souvent nous venir en aide, mais on consacre moins de temps à notre famille et nous profitons moins du monde extérieur.

L'IA m'aide quand je ne comprends pas un exercice et que je n'ai personne pour m'expliquer. Je pense que ChatGPT peut être pratique.

Je pense que nous devrions nous fixer un temps d'écran pour éviter toute dépendance.

Si mon professeur nous interroge sur ce sujet, c'est qu'il veut connaître notre avis, et je pense que c'est important.

Lindsay



Vérifier les sources

Depuis que j'ai dix ans, j'utilise mon téléphone pour me divertir. J'y accorde une assez grande importance. Il m'aide et il me permet de moins m'ennuyer. Je passe cinq à six heures par jour sur mon téléphone, je pense que je pourrais y rester moins. Je joue souvent à des jeux vidéo, je regarde des vidéos ou je parle avec des amis. Tout ce temps virtuel pourrait être remplacé par des activités sportives et je pourrais passer plus de temps avec ma famille. Pour l'école, on peut regarder des vidéos qui nous aident ou bien demander des conseils à des amis, mais si on est trop devant les écrans on révise moins, il y a donc des répercussions sur

la scolarité. Pour moi, c'est mieux d'avoir des écrans, car on peut savoir les infos du monde entier et communiquer.

Je suis l'information avec Hugo Décrypte. Les fausses informations sont nombreuses, c'est pourquoi il faut vérifier les sources. On peut les reconnaître si le compte n'est pas certifié ou si personne n'y croit, l'école ne peut pas nous préparer à les repérer.

Mes réseaux sociaux préférés sont Snapchat et TikTok. Si on ne parle pas à des inconnus, on n'a pas de problèmes.

Je n'ai jamais utilisé ChatGPT, il vaut mieux réfléchir par soi-même.

Je pense que notre professeur nous interroge sur ce sujet, car c'est intéressant de savoir ce qu'en pensent les plus jeunes. Le projet vise à faire entendre les voix des élèves sur l'usage des écrans.

Lorenzo



On pourrait s'en servir à l'école

Le téléphone est l'écran que j'utilise le plus souvent pour passer du temps et pour parler. Il y a tout sur le téléphone et si je ne l'avais plus, je serais bouleversé. Je passe au moins six heures par jour devant cet écran. C'est trop. On peut apprendre beaucoup de choses avec le téléphone, on pourrait aussi s'en servir à l'école. Les écrans sont bénéfiques pour la société, car ils permettent de communiquer, de se divertir, mais je trouve que les téléphones sont trop addictifs.

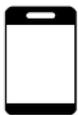
J'utilise Internet pour m'informer, parce que c'est simple et rapide. Je regarde aussi la télé. Pour savoir si les informations sont fausses, on peut demander à nos proches ou aller vérifier sur Internet.

Mes réseaux sociaux préférés sont Snapchat, Instagram et TikTok, ils peuvent rapprocher des gens, mais aussi les faire se quereller.

J'ai déjà utilisé l'IA pour les devoirs. Je trouve que c'est dangereux, car cela peut créer des images tellement réalistes que l'on peut les confondre avec la réalité.

Pour être moins dépendant des écrans, il faudrait déterminer un temps d'utilisation et quand il serait dépassé, on ne pourrait plus y avoir accès. Cela existe déjà sur le téléphone. Il ne faudrait pas dépasser sept heures par jour.

Le professeur nous interroge pour savoir ce que l'on pense du monde de la technologie et des réseaux qui peuvent être dangereux. Les réseaux n'oublient rien.



Former de bons moutons

Je me sers de mon smartphone depuis la sixième pour jouer et m'instruire. Mon téléphone est une option, et bien qu'il m'apporte de la satisfaction, je peux clairement vivre sans lui. Je passe entre une et deux heures par jour sur mon portable. Je consulte des sites et je reçois des messages, je pourrais remplacer ce temps virtuel par un entraînement supplémentaire au rugby. Pour la société, je ne sais pas si les écrans sont bénéfiques. En fait, cela dépend de ce que les gens en font.

Je ne consulte aucun média pour m'informer et je ne sais pas si un trop grand nombre d'informations peut poser des problèmes. On peut reconnaître une fausse information grâce au nom du site qui la diffuse. L'école ne peut pas me préparer à reconnaître une *fake news*, car elle n'est faite que pour former de bons moutons, mais ce n'est que mon avis. Je n'ai pas de réseaux sociaux préférés, mais je sais qu'ils peuvent entraîner certains risques pour les utilisateurs. Je n'aime pas les IA et je n'y ai pas recours.

Je ne sais pas pourquoi je fais ce travail, mais monsieur Roumieux a ses raisons.

Sasha



Il faut vivre avec son temps

J'ai un smartphone depuis la cinquième pour regarder des vidéos, jouer aux jeux vidéo et envoyer des messages. Il permet facilement de se distraire ou de passer le temps. Sans téléphone, je pense que je ressentirais un manque les premiers jours et que l'accoutumance disparaîtrait progressivement. Je passe trois à quatre heures par jour devant les écrans et parfois davantage pendant les vacances. C'est beaucoup trop. Je peux perdre du temps sur les réseaux à regarder des contenus inutiles, principalement des vidéos. Ce temps pourrait être remplacé par du sport. En ayant accès sur Internet à des ressources illimitées et en pouvant communiquer très facilement, les écrans ont un impact positif sur la scolarité. Ils peuvent avoir aussi des effets négatifs par la perte de temps et d'attention qu'ils occasionnent. S'ils sont un grand progrès pour la société en donnant accès quasiment instantanément à la connaissance, ils peuvent aussi propager des rumeurs.

J'utilise Internet pour m'informer, car je peux cibler plus facilement l'info que je recherche. Cela prend peu de temps

et c'est possible partout. L'afflux d'informations peut générer des *fake news*, mais on peut y faire face en allant sur des sites officiels et sécurisés de journaux régionaux ou nationaux. On peut reconnaître les fausses informations en raison de leur absurdité et en regardant si les médias relaient les mêmes informations. Je pense que l'école peut nous y préparer.

Mon réseau social préféré est YouTube, car l'on peut trouver des informations importantes sous la forme de vidéos assez ludiques. Sur la plateforme, les algorithmes sont puissants, ce qui permet de n'avoir que des sujets à son goût. J'ai déjà utilisé ChatGPT pour diverses raisons : répondre à des questions simples, réaliser un programme et un planning. L'IA est un grand progrès, mais elle doit être utilisée à bon escient.

Pour une utilisation plus raisonnée des écrans, on pourrait bloquer l'accès au smartphone après un certain temps d'utilisation. Je pense que les résultats ne seraient pas très concluants au début, mais s'amélioreraient avec le temps. Je pense qu'il ne faut pas restreindre l'utilisation des écrans, chacun doit faire sa propre expérience, il faut vivre avec son temps.

Le professeur veut comprendre le ressenti des adolescents face aux écrans, car nous sommes les premières générations à être nées avec.

Toan



Mon meilleur ami

J'ai un téléphone depuis mes neuf ans pour regarder des vidéos. Mon téléphone est très important, il est un peu comme mon confident ou mon meilleur ami. Mon temps d'écran est de six heures par jour. Quand je suis sur mon téléphone, je regarde YouTube le plus souvent, sinon c'est TikTok ou Snapchat. Tout ce temps d'écran, je pourrais le remplacer par du sport ou le consacrer à ma famille et à mes amis. Les écrans peuvent être pratiques pour m'aider à faire des devoirs que je ne comprends pas, mais parfois je demande à une IA de tout faire. Les écrans impactent ma scolarité. Quand je prends mon téléphone, surtout le soir, je n'arrive pas à m'arrêter, et souvent je me couche entre minuit et trois heures du matin. Les écrans sont tout de même pratiques dans la vie quotidienne.

Pour m'informer, je regarde sur les réseaux. On peut reconnaître les fausses informations en cherchant l'origine de la photo ou de la vidéo.

Je pense que les IA sont pratiques pour faire les devoirs, mais il faut faire attention, elles peuvent avoir accès à nos informations personnelles.

Notre professeur nous demande notre avis pour nous sensibiliser et nous faire réfléchir sur le sujet des écrans.

Maëlys



Décrocher des écrans

J'ai eu un téléphone à onze ans. Au début, il me servait pour prévenir un proche si jamais il m'arrivait quelque chose.

Il est très important pour moi, car il représente ma plus grande source d'occupation. Sans lui, je ressentirais un grand manque, beaucoup d'ennui et de la solitude. Je passe environ six heures par jour devant les écrans. C'est énorme. Je suis le plus souvent sur les réseaux sociaux comme TikTok, mais je ne reçois que des messages de personnes que je connais. Je pourrais remplacer ce temps virtuel par beaucoup d'autres activités. Les effets positifs des écrans sont les vidéos que je consulte, elles me permettent de mieux comprendre les cours. Il y a aussi le logiciel Pronote qui me connecte avec le collège. Les écrans entraînent des répercussions sur ma scolarité, car je peux vite me déconcentrer lorsque je fais mes devoirs. Les écrans me démotivent aussi, ce qui fait que je procrastine. Je le regrette, mais je recommence quand même. Dans la société, les écrans rendent la vie plus simple, ils permettent de gagner du temps et d'évoluer, mais ils présentent aussi des inconvénients. Des tâches sont réalisées par des robots, ce qui fait qu'il y a moins de travail. Je trouve ça triste que nous soyons la plupart du temps face à des écrans.

Je regarde les infos à la télé, j'écoute la radio dans la voiture, mais je m'informe surtout avec les réseaux sociaux et Internet. Le problème du trop-plein d'informations, c'est que tout n'est pas vrai ou alors mal expliqué. Pour faire face aux fausses informations, l'école nous y prépare en quelque sorte dans le sens où elle nous apprend à ne pas croire tout ce que l'on voit ou tout ce que l'on entend. Je pense que l'école peut aussi nous diriger vers des sites capables de donner de vraies infos.

Mon réseau social préféré est Snapchat qui peut exercer une influence sur ses utilisateurs. Les réseaux sociaux permettent de communiquer ou de gagner de l'argent pour certaines personnes. Ils ne présentent pas de risques tant que cela reste dans un cadre bienveillant, mais malheureusement ce n'est pas toujours le cas. Certaines personnes se pensent plus puissantes et en sécurité derrière un écran pour déverser leur haine.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour un devoir. C'est une aide incroyable pour remédier à nos difficultés, mais en n'utilisant que cela, on ne travaille plus.

Pour un usage raisonné, il faudrait que tout le monde ait un temps d'écran limité, ce qui permettrait aux familles de faire des choses ensemble pendant leur temps libre et ainsi décrocher des écrans.

Je pense que mon professeur m'interroge sur ce sujet, car il nous concerne tous, mais plus particulièrement les ados, ça fait aussi partie de l'actualité. Ce projet peut nous faire réfléchir et prendre conscience de l'enjeu des écrans.

Alicia



L'utiliser sans en être dépendant

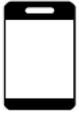
Mon téléphone sert à prendre des photos, à envoyer des messages à mes amis et à ma famille, il me permet de passer du temps sur les réseaux sociaux. Je tiens beaucoup à mon téléphone, il y a toute ma vie dedans. Il abrite beaucoup de souvenirs que je n'ai pas vraiment envie d'oublier. C'est une obsession, je n'arrive pas à passer un jour sans téléphone, je me sentirais très mal sans lui. Je ne sais pas combien de temps j'y passe, c'est certainement beaucoup d'heures à recevoir des messages, des vidéos, des appels et je me sens très bien dans ces moments-là. Pour ma scolarité, les écrans ont un côté positif et un côté négatif. Les bons côtés, c'est que j'ai accès à mes devoirs et à des documents sur Pronote ; je peux réviser avec quelques vidéos YouTube ou encore demander par message de l'aide à un ami. Le problème est que parfois, quand il s'agit de réviser ou de faire mes devoirs, les notifications que je reçois me déconcentrent. Pour certains contrôles, j'ai eu de mauvaises notes, car j'avais préféré passer du temps sur les réseaux au lieu de réviser. L'utilisation des écrans peut détruire la vie de quelqu'un avec la propagation de rumeurs malfaisantes.

Pour m'informer sur l'actualité, je consulte TikTok, mon réseau social préféré. Il peut créer des tensions entre les utilisateurs, il peut permettre de se faire de nombreux amis, mais il peut aussi apporter beaucoup de problèmes, c'est pourquoi il ne faut pas trop s'exposer.

Je n'ai jamais utilisé ChatGPT ; je ne peux pas donner mon avis sur l'IA.

Pour une utilisation plus mesurée des écrans, je pense qu'il faudrait s'accorder sur un temps d'écran, mais pas nous en priver, il faudrait pouvoir l'utiliser sans en être dépendant.

Le professeur nous interroge pour savoir ce que les jeunes pensent des écrans et pour pouvoir nous aider.



Mon téléphone ne me quitte jamais

J'ai un téléphone depuis l'âge de neuf ans, car mes parents étaient séparés et c'était ainsi plus facile de me joindre. Mon téléphone ne me quitte jamais, car s'il m'arrive un problème, je peux contacter un adulte ou tout simplement un ami pour me rassurer. Le téléphone me divertit énormément. Avec, je regarde les réseaux sociaux, des films ou des séries, et cela m'apaise quand j'ai eu une journée contrariante ou stressante. Si je ne l'avais plus, je me sentirais perdue et je ne saurais pas comment me divertir sans lui. Je passe en moyenne quatre heures trente sur mon téléphone en semaine et six heures les week-ends. Je trouve cela énorme, c'est comme une addiction. Je pourrais remplacer ce temps virtuel par de nombreuses autres activités. Les points positifs des écrans, c'est que les élèves peuvent discuter entre eux, s'entraider. Nous pouvons aussi apprendre avec certaines applications comme Revyse, c'est un apprentissage plus ludique. Bien sûr que l'exposition prolongée aux écrans entraîne des répercussions sur notre scolarité. Je préfère passer plus de temps sur les écrans que de réviser ou faire mes devoirs, ma moyenne générale peut en témoigner. L'utilisation peut être bénéfique pour certaines personnes qui gagnent leur vie en utilisant les écrans, car ils sont quasiment indispensables dans de nombreux domaines professionnels.

J'utilise Internet pour m'informer sur l'actualité, mais je préfère regarder les infos à la télévision, car c'est plus réel que ce que l'on peut voir sur les réseaux. Les réseaux sociaux déforment la réalité. L'école peut sûrement nous préparer à repérer les fausses informations, mais j'ignore comment elle peut le faire. Mon réseau social préféré est Instagram. Les avantages des réseaux sociaux sont que cela peut nous divertir et nous pouvons discuter avec nos amis à distance, mais il faut bien en évaluer les risques.

J'ai déjà utilisé ChatGPT pour faire mes devoirs. J'aime l'utilisation de l'IA, c'est rapide, facile, très simple d'utilisation et cela convient à tout le monde.

Nous pourrions tenter l'expérience de se priver de téléphone pendant un mois pour que l'on se rende compte qu'il n'est pas si indispensable que cela dans la vie de tous les jours. Et que l'on soit moins sur les écrans après ce test.

Mon professeur m'interroge sur ce sujet pour me faire prendre conscience de l'ampleur de l'utilisation du téléphone dans nos vies. C'est aussi intéressant et formateur de pouvoir connaître l'avis de chaque élève sur les écrans.

Célénie



Personne ne peut s'en passer

J'ai un téléphone depuis la sixième pour appeler, envoyer des messages, regarder des vidéos et aller aussi sur Pronote. Je me détends quand je regarde des vidéos. Cela représente mon activité de tous les jours, ça m'apporte du soulagement. Sans mon téléphone, je suis triste et je m'ennuie. J'y passe en moyenne cinq heures par jour. Je trouve ça normal. Quand je l'utilise, c'est souvent pour regarder TikTok. Je pourrais remplacer tout ce temps pour réviser un peu plus mes leçons. Il y a des points positifs pour la scolarité des adolescents. Nous pouvons nous détendre après une grosse journée, on peut faire une pause, on peut prendre connaissance de nos notes et regarder des tutos pour s'améliorer dans plusieurs matières. Je ne pense pas que cela puisse entraîner des répercussions négatives, au contraire, car cela nous permet de nous poser des questions. C'est un atout pour la société, car les écrans apportent une grande aide dans de nombreux domaines. Cela peut aussi présenter des inconvénients pour la population, car il y a des *fake news* qui circulent.

J'utilise Internet ou la télé pour m'informer sur l'actualité. On peut reconnaître les fausses informations, car elles sont exagérées, mais ce n'est pas l'école qui nous l'apprend.

Mon réseau préféré est TikTok. Il peut influencer certaines personnes, mais pas moi. Les risques des réseaux sont de pouvoir se faire escroquer ou de recevoir des moqueries, des menaces, mais on peut s'en protéger en sachant bien utiliser son compte. L'avantage des réseaux, c'est que l'on peut se divertir. Je n'ai jamais utilisé l'IA.

On pourrait poser son téléphone quand on fait nos devoirs ou que l'on est entre copines. En famille, nous ne devrions pas le regarder.

Le professeur nous interroge, car aujourd'hui le téléphone est un outil de tous les jours et personne ne peut s'en passer.

Clea



Redonner goût aux relations humaines

Quand je suis chez ma mère, j'utilise davantage mon téléphone, car je ne peux pas jouer à la PlayStation comme je le souhaite. En revanche, chez mon père, si j'ai fini mes devoirs, je peux y jouer et c'est comme ça depuis que mes parents sont séparés. Les écrans sont un moyen d'évacuer,

de me déstresser par rapport à l'école et à mes notes qui m'angoissent. Ça me permet de me plonger dans un monde virtuel. Si je n'y avais plus accès, je n'en mourrais pas non plus, mais ce serait très dur à encaisser. Je passe sept heures par jour devant les écrans. Ça me semble beaucoup, mais je ne m'en soucie pas plus que ça. En général, sur ma Play, je joue à des jeux en ligne ou alors je regarde YouTube, je regarde aussi des mangas adaptés en dessins animés. Sur mon téléphone, je regarde TikTok ou je joue à Brawl Star. Je pourrais remplacer ce temps par de l'acrobranche. Tous les écrans n'ont pas les mêmes effets. Par exemple, quand on joue à des FPS comme Fortnite ou Call of Duty, cela améliore nos réflexes et notre analyse des lieux en peu de temps, ça permet aussi de trouver une solution et de réfléchir lors de moments critiques. Le téléphone n'a pas forcément un impact positif, je l'avoue, à part me relaxer. Les inconvénients sont qu'il peut causer de la fatigue, de la paresse et ne plus avoir envie de rien. Le cerveau, c'est comme une poubelle, on peut mettre des choses dedans, mais au bout d'un moment il est plein et il a besoin d'être vidé. Les jeux vidéo sont une solution. Je pense que l'accoutumance aux écrans est un problème.

Je ne regarde pas souvent les infos, mais quelqu'un sur TikTok informe chaque jour sur l'actualité, je l'aime bien, car il est clair et concis. Sur les réseaux, beaucoup d'informations sont fausses et le problème est que les gens y croient. Pour y faire face, il faut s'assurer que le compte est certifié, s'il a beaucoup d'abonnés et aussi ne pas être naïf. Les fausses informations sont parfois fabriquées avec l'IA pour que ce soit le plus réel possible, et comme dirait mon professeur d'histoire, il y a un manque d'humanité dans les textes générés par l'IA. Je pense que l'école ne peut pas nous préparer à reconnaître les *fake news*.

Mon réseau préféré est TikTok, il peut influencer les utilisateurs par les discussions et les commentaires. En toute honnêteté, j'utilise l'IA pour alléger mes devoirs, mais je trouve dommage de ne pas les faire par moi-même. En fait, les devoirs je m'en fiche, donc si j'en ai trop, je me sers de l'IA.

En famille, on pourrait débattre, échanger des arguments pour développer son esprit critique et organiser des activités ensemble pour redonner goût aux relations humaines.

Si notre professeur nous interroge, c'est que c'est un sujet intéressant et très présent dans la société. C'est aussi pour que les adultes puissent connaître les avis des adolescents, ce qu'ils ressentent et ce que les écrans leur apportent.

Loris

Touche pas aux écrans



Remerciements

À tous les élèves pour leurs formidables écrits ; aux différents relecteurs et correcteurs ; à Patricia Duvernet pour la mise en forme du recueil ; aux structures et aux associations pour leur soutien moral ; à la CASDEN et au foyer socio-éducatif du collège Racine pour le financement ; à toutes celles et à tous ceux qui ont œuvré à la naissance de ce fascicule ; à toutes celles et à tous ceux qui font de l'école un lieu d'émancipation.

*Toute reproduction ou représentation,
par quelque procédé que ce soit,
constituerait une contrefaçon sanctionnée
par les articles L 335-2 et suivants
du code de la propriété intellectuelle.*

Achévé d'imprimer
Groupe SOCOM
62 avenue Jean-Chaptal
30340 MEJANNES-LES-ALES
Tél. 04 66 52 88 41

Dépôt légal : 2^e trimestre 2025

Stop aux écrans!
Sois plus libre
maintenant!

Lidzia

Ton écran
n'est pas ton
médicament!

Noëlie

Reste vigilant
face aux écrans!

Mila

Les meilleurs
souvenirs ne sont
pas numériques!

Lindsay

Vois la vie de tes
propres yeux et pas
derrière ton écran!

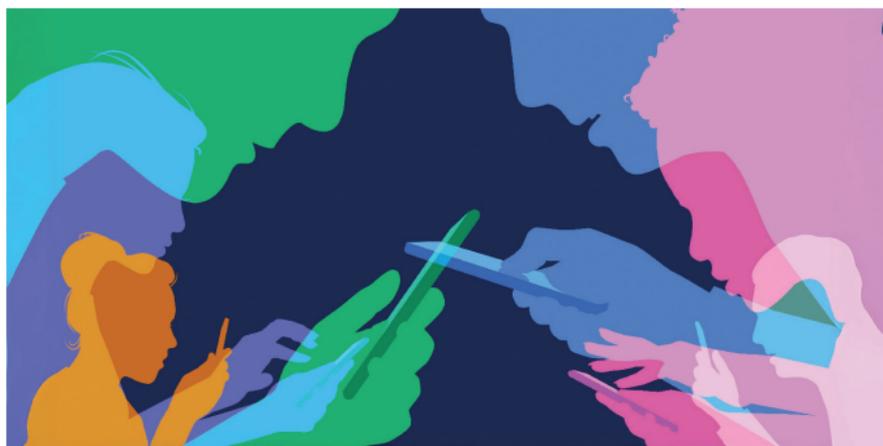
Inaya

Moins d'écrans, c'est
plus de temps!

Tayis

Moins de pixels,
plus de réel!

Lindsay



Nés avec le numérique et à l'heure de l'intelligence artificielle, il m'a semblé opportun d'interroger les collégiens sur le sujet des écrans. Leurs réponses lucides et éclairantes doivent permettre de réfléchir tous ensemble à l'utilisation raisonnée des écrans et des réseaux sociaux afin d'en appréhender leurs risques tout en mesurant leurs atouts, de formuler des propositions qui peuvent conduire à des expérimentations au sein de l'école, de la famille et de la société. En aucun cas, il s'agit de diaboliser les écrans, mais au contraire d'accompagner et d'éduquer au numérique, de favoriser le dialogue pour nourrir le débat sur un sujet devenu un véritable enjeu de société.

En donnant la parole aux élèves, en leur permettant de réfléchir par eux-mêmes, en les amenant à une prise de conscience, le professeur remplit ses missions. C'est en contribuant à les rendre plus ouverts et plus libres qu'il émancipe les esprits de ses élèves, les prémunit contre toutes les emprises. Leur permettre d'interagir avec leurs camarades, leurs professeurs et leurs familles, développer leur autonomie, c'est aussi donner tout son sens à l'école pour faire société.

L'éducation au numérique, à l'image, aux médias et à l'information devient aujourd'hui une priorité pour permettre aux futurs citoyens d'en maîtriser et d'en réguler les usages, de renforcer leur esprit critique, leur discernement et leur vigilance afin de les préparer au monde dans lequel ils évolueront et aux enjeux qui les attendent.

Ces réflexions d'élèves issues d'une libre expression et d'une égale réception sont d'une portée fraternelle.

Gilles Roumieux

 **Touche pas aux écrans**
 **touche_pas_aux_ecrans**
www.gillesr-educ.fr



Les
bénéfices
de la vente des
brochures seront
reversés au foyer
socio-éducatif du
collège Racine.

3 €

ISBN 978-2-9545095-7-0



9 782954 509570