

[« Le droit des élèves à la déconnexion doit être formellement reconnu » \(lemonde.fr\)](#)

Le droit des élèves à la déconnexion doit être formellement reconnu

Le temps d'écran des enfants augmente sans garde-fou, avec de graves conséquences sur leur santé physique et mentale, alerte un collectif d'enseignants, de médecins, de chefs d'entreprise, de directeurs de grande école, d'éditeurs et d'artistes, qui appelle à enrayer une catastrophe sanitaire.

Il y a quelques semaines, le rapport « Enfants et écrans » était remis au Président de la République. Il met en lumière « la réalité de l'hyper connexion subie des enfants et des conséquences pour leur santé, leur développement, leur avenir, pour notre avenir aussi... celui de notre société, celui de notre civilisation, et peut-être même celui de notre humanité. » Devant un tel enjeu, que peut faire concrètement l'école pour protéger ses élèves ? Continuer à subir, ou sortir de l'impasse ?

Impossible de passer à côté : la liste des risques sanitaires liés à l'activité numérique des enfants et des adolescents est accablante. Retards de langage, sédentarité, troubles de la vue, perturbation du sommeil, anxiété, dépression... En France, les jeunes de 16-19 ans passent en moyenne 5h10 par jour à visionner un écran à usage strictement récréatif, et 12 minutes seulement à lire un livre pour le loisir¹.

Le temps d'écran de nos enfants augmente sans garde-fou, sans cadre ni limite, et nous savons que les conséquences sur leur santé physique et mentale sont graves. Il est urgent d'agir pour enrayer cette catastrophe sanitaire. Chacun, parents, enseignants, médecins, responsables politiques, doit le faire à son niveau.

Crise numérique

Malgré cette prise de conscience collective, l'Education Nationale poursuit sa numérisation. La volonté de moderniser l'institution est louable. Cependant, le mésusage du numérique à l'école renforce l'hyper connexion des élèves à leurs dépens.

¹ Rapport « Les jeunes et la lecture 2024 » préparé par IPSOS pour le Centre National du Livre.

Dès la sixième, les établissements scolaires fournissent aux élèves des tablettes ou des ordinateurs. Ces équipements individuels numériques transforment les pratiques d'apprentissage : les élèves n'utilisent plus d'agenda (l'enseignant note à leur place les devoirs à faire sur le cahier de textes en ligne), n'ont plus de manuels papier (ceux-ci étant progressivement remplacés par leur version numérique), et perdent l'habitude d'écrire (les cours étant téléchargeables sur les espaces collaboratifs). Il ne s'agit pas que du temps passé à l'école : l'écran individuel est rendu indispensable aussi pour les devoirs *à la maison*. Par cette approche, l'école rend progressivement les élèves passifs en classe et dépendants au numérique.

Certains acteurs du système éducatif mettent en avant la visée pédagogique de certaines applications numériques. *Ne diabolisons pas l'écran ! L'usage seul est problématique. Haro sur le numérique récréatif, vive le numérique éducatif !* Voilà la position de ceux qui n'envisagent pas de remettre en question la numérisation accélérée de l'école. Nous les entendons, mais nous ne pouvons ignorer le constat de la commission d'experts : quel que soit leur usage, récréatif ou éducatif, les écrans affectent gravement la vue et le sommeil des jeunes. Alors, comment ne pas s'inquiéter qu'un élève passe la journée devant sa tablette, et se reconnecte ensuite le soir pour faire ses devoirs, quand bien même son usage du numérique serait purement éducatif ?

Face à la crise numérique, l'action ne peut être que collective. Le collectif Education Numérique Raisonnable appelle enseignants et parents à adopter une démarche coéducative pour réguler les écrans à l'école comme à la maison. Sans cette cohérence, la sensibilisation des élèves à un usage raisonné du numérique est vouée à l'échec.

En communiquant clairement auprès des familles, les établissements scolaires peuvent inciter les parents à instaurer à la maison un cadre de vie basé sur la règle des « quatre pas », proposée par la psychologue Sabine Duflo : pas d'écran avant d'aller en classe, ni avant de dormir, ni à table, ni dans la chambre à coucher. L'école peut aussi recommander que l'acquisition du premier smartphone soit retardée jusqu'à l'âge de quinze ans, comme le préconise la commission écrans.

Outil complémentaire

Mais avant tout, l'Education nationale doit agir de manière exemplaire. Le droit des élèves à la déconnexion doit être formellement reconnu *via* une charte qui peut être rédigée par les établissements scolaires dès à présent de façon à être signée par l'élève, ses parents et les enseignants. Ce droit à la déconnexion engage les enseignants à donner des devoirs à la maison ne nécessitant pas de recours aux écrans. Il n'entrave

nullement la liberté pédagogique des professeurs qui voudraient utiliser ponctuellement le numérique en classe lorsqu'ils le jugent opportun. En revanche, il permet de réserver aux devoirs à la maison un temps de concentration libre de toute activité numérique, et de réduire ainsi l'exposition des élèves aux écrans.

Instaurer le droit des élèves à la déconnexion est une manière simple et lisible de remettre le numérique à la place qui devrait être la sienne dans l'éducation : celle d'un outil complémentaire qui ne peut se substituer à la lecture de livres imprimés, à la prise de notes manuscrites, aux travaux de rédaction et aux interactions réelles. Le droit à la déconnexion est aussi un moyen évident de limiter les risques de glissement vers des usages numériques récréatifs dont on connaît les conséquences. Ne pas agir maintenant, alors que tous les signaux sont au rouge et que la source du problème est clairement identifiée, serait collectivement irresponsable.