

« 7 jours sans écran », un défi pour les jeunes

#Édito B2

Extrait d'*Accents d'Europe* du 17 août 2021

Frédérique Lebel :

La fin de l'école en France et les vacances. Une période qui, pour de nombreux adolescents, signifie une nouvelle plongée dans les écrans. Pour mettre en alerte les jeunes et leurs parents dans le Nord de la France, plusieurs écoles ont organisé un défi : « 7 jours sans écran ». C'est le reportage de Lise Verbeke.

Lise Verbeke :

Au collège César Franck, dans le quartier populaire d'Amiens-Nord, la classe de 4eD va suivre ce matin-là un cours un peu particulier.

Des enseignants :

Allez-y, les élèves. Mets bien ton masque. Asseyez-vous « en U », là. Allez. Prenez les places.

Lise Verbeke :

Face à une dizaine de jeunes de 13 ans, deux animatrices du centre d'information des droits de la femme et de la famille.

Animatrice 1 :

Voilà, aujourd'hui, on va intervenir sur tout ce qui concerne l'utilisation des smartphones chez les jeunes et les dangers des réseaux sociaux. Déjà, là, ce que je vais faire, c'est un petit sondage : j'aimerais savoir qui a un smartphone.

Animatrice 2 :

Tout le monde.

Animatrice 1 :

Tout le monde presque. Et vous l'avez eu à quel âge ? Avant le collège ?

Animatrice 2 :

Qui l'a eu avant 10 ans ?

Animatrice 1 :

Donc, on va dire, à peu près au moment où vous êtes rentrés au collège. Donc, en moyenne, les 13-18 ans passent 6 heures 45 par jour sur leur téléphone.

Animatrice 2 :

Ça vous paraît beaucoup ou ça vous paraît... ? Donc tout le monde trouve que c'est beaucoup mais c'est...

Un collégien :

C'est pas énorme.

Animatrice 2 :

C'est la norme quoi.

Un collégien :

Ouais.

Animatrice 2 :

C'est pas choquant.

Lise Verbeke :

Ça ne choque pas non plus Inès qui a un téléphone depuis 3 ans.

Inès :

Une fois, j'avais essayé d'installer une application pour voir combien de temps je restais sur mon téléphone pendant les vacances, un jour de vacances. Et j'ai vu, j'étais restée à peu près 20 heures. Et sinon, quand j'ai pas cours et tout, je reste entre 10 et 20 heures, ouais. J'ai rien d'autre à faire en gros. Je sors pas, je fais rien donc je fais que ça.

Je vois pas le temps passer, je me dis juste que je passe 5 minutes sur mon téléphone et au final, j'ai passé 3 heures donc...

Animatrice 2 :

Donc on dit qu'un jeune sur quatre est addict à son téléphone. Alors ça veut dire quoi, être addict ?

Des collégiens :

On peut pas se séparer.

Animatrice 2 :

Voilà, c'est ça : on peut pas se séparer de son téléphone. Ça s'appelle la nomophobie : « no mobile phobia ». Donc la peur de ne pas avoir son téléphone.

Lise Verbeke :

Devant les animatrices, les collégiens sont timides et peu admettent ne pas suivre le défi « 7 jours sans écran ». Quand les animatrices rappellent les conséquences d'un trop-plein d'écran sur la santé, certains se sentent un peu plus concernés comme Marwan et Inès.

Marwan :

Je pensais que ça faisait rien mais, là, en ce moment, je m'en rends compte, que ça peut avoir des conséquences sur le sommeil, sur la vue.

Inès :

Ouais, j'arrive pas à dormir avant 1 heure du matin. Quand j'ai mon téléphone, je me suis habituée à dormir tard avec, du coup, même quand j'ai plus mon téléphone maintenant j'arrive pas à dormir tôt.

Lise Verbeke :

Quand par exemple t'as pas ton téléphone, comment tu te sens ?

Inès :

Ben, je l'ai toujours avec moi du coup, je sais pas, mais heu....

Lise Verbeke :

Imaginons, là, tu passes une journée de vacances sans téléphone.

Inès :

Ben, il me manquerait quelque chose. Je sais pas, je me sentirais bizarre.

Lexique

L'école : les vacances ; un adolescent/une adolescente ; les parents ; un collègue ; une classe ; un cours ; un/une jeune.

Le smartphone : un réseau social ; un téléphone ; une application ; la nomophobie.