

# Bonnes pratiques dans les lieux de vie communs

## Référent-e numérique

Un appui interne pour accompagner les équipes, soutenir les parents et les jeunes, partager des ressources et assurer la cohérence des actions.



## Implication des professionnel-le-s

Proposer des formations et partages d'expériences sur l'accompagnement des jeunes vers un usage numérique responsable.



## Projets d'établissement

Une vision commune et durable pour ancrer la démarche de la promotion d'un usage numérique responsable dans la culture éducative.



## Charte scolaire

Un document de référence partagé, idéalement co-construit avec les jeunes, pour formaliser les règles et les valeurs communes.

## Fiches pédagogiques

Des outils pour travailler en classe la thématique des écrans en lien avec le PER.



## Défis santé

Des défis ludiques et participatifs autour du bien-être, du sommeil ou du mouvement, pour encourager un mode de vie équilibré et un usage numérique responsable.

Un moment collectif pour vivre la déconnexion, redécouvrir d'autres formes d'activités et réfléchir ensemble aux usages numériques.

## Semaine sans écrans

## Activités sans écrans

Des temps réguliers de jeux, de création et d'expression pour renforcer la coopération, la curiosité et le plaisir d'être ensemble.



## Implication des jeunes

Les jeunes deviennent acteurs et actrices du changement : ils-elles proposent, animent et valorisent des projets sans écrans.

## Implication des familles

Organiser des soirées-débats, cafés-parents ou newsletters autour du bon usage des écrans, avec des conseils simples et concrets.

## Interventions de partenaires

Des ateliers menés par des intervenant-e-s externes (Promotion santé Valais, Declick, Police,...) pour aborder concrètement les enjeux du numérique.

## Partenariats locaux

Collaborer avec des bibliothèques, associations, clubs ou maisons de quartier pour élargir les activités sans écrans.



## Suivi et évaluation

Mettre en place un bilan annuel : retours des jeunes et des professionnel-le-s, enquêtes de climat de vie commune.





# Les bienfaits de l'interdiction des smartphones

## Meilleure concentration

Pas de smartphone = plus d'attention, de participation et d'apprentissage.  
Les jeunes restent engagé-e-s, sans distraction numérique.



## Un lien social hors-ligne

Sans smartphone = les jeunes dialoguent, coopèrent et créent du lien.  
Les échanges en face à face renforcent l'écoute, l'empathie et le sentiment d'appartenance.



## Un climat scolaire apaisé

L'école sans smartphone = moins d'occasions pour les mésusages.

⚡ cyberharcèlement, contenus inadaptés, photos et vidéos à l'insu des jeunes et des enseignant-e-s.

## Moins de temps d'écran

Encourager la déconnexion favorise des activités alternatives.



## Réduction du stress et de l'anxiété

Sans la pression des notifications et des informations en continu, les jeunes retrouvent calme et disponibilité mentale pour apprendre.



## Réflexion et discussions

L'interdiction ouvre le dialogue à l'école, en famille et entre ami-e-s sur un usage plus responsable des écrans.



# Accompagner le changement avec sens et cohérence

## Et en dehors des cours ?

Avant, entre et après les cours, créer des temps et des espaces conviviaux favorables aux échanges et à la détente: coin lecture, terrain de jeux, espace créatif, etc.



## Activités dynamiques

Proposer de courtes activités hors cours pour animer la vie scolaire et renforcer le « vivre ensemble ».



## Initiatives des jeunes

Donner aux jeunes la possibilité d'imaginer et de mettre en place leurs propres activités sans écrans.



## Cohérence des règles

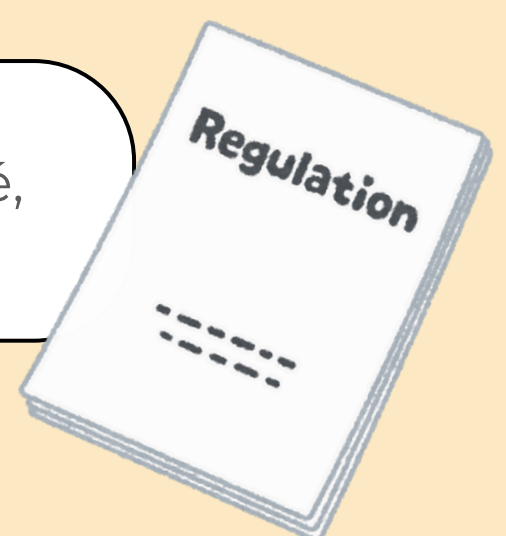
Adapter les autres règles de l'établissement pour assurer une logique globale avec l'interdiction des smartphones.

S'assurer que les adultes soient exemplaires pour renforcer la crédibilité.

Maintenir des règles claires et adaptées à tous les moments de l'année, y compris sorties et événements. Adapter les règles pour l'occasion si nécessaire pour donner du sens.

## Pour le secondaire II et institutions

Prévoir des espaces dédiés où l'usage du smartphone reste autorisé, dans un cadre clair et réfléchi.





# Des sanctions qui encouragent un usage numérique responsable



## Confisquer et échanger

Le smartphone est récupéré après un dialogue avec un-e adulte (enseignant-e, éducateur-trice, direction).

## Sensibilisation

Réaliser un court texte ou une affiche sur les effets d'un mésusage du smartphone : distraction, cyberharcèlement, troubles du sommeil, etc.



## Engagement écrit

Signer un contrat de bon usage (jeune + éventuellement parents) rappelant les règles et les engagements concrets.

## Implication positive

Participer à un projet collectif « sans écrans » : organisation d'un jeu collectif, activité artistique, sportive ou créative.



## Impliquer les familles

Associer les parents à la réflexion autour de la sanction : discussion, lettres explicatives, etc.