



# **SENSIBILISATION AUX USAGES DU SMARTPHONE**

# PRÉAMBULE

Le smartphone est aujourd'hui omniprésent dans nos vies. Outil formidable, il nous rend de nombreux services au quotidien : communiquer, s'informer, apprendre, se divertir...

**Mais son utilisation n'est pas sans conséquences.**

Ce document s'appuie sur des observations régulières faites dans mes environnements professionnel et personnel. En constatant les usages du smartphone chez les adolescents (et les adultes !), une question s'impose : **comment profiter de ses avantages sans en devenir dépendant ?**

En effet, lorsqu'on prend conscience des risques qu'un usage non éclairé peut engendrer – à court, moyen ou long terme –, le smartphone pourrait presque apparaître comme un « ennemi public n°1 ». Ses effets sur la santé mentale, physique et sociale, ou encore sur notre liberté individuelle, ne doivent pas être sous-estimés.

Cependant, **le problème n'est pas le smartphone en lui-même, mais la manière dont nous l'utilisons.**

C'est pourquoi cette démarche de sensibilisation a pour objectif d'aider les adolescents – et les parents – à adopter un regard critique et responsable sur leurs usages. L'idée n'est pas de diaboliser la technologie, mais de **redonner à chacun le pouvoir d'en faire un outil au service de la vie**, et non l'inverse.

Vous êtes libres d'utiliser et d'adapter ce document comme vous le souhaitez, en fonction de vos besoins pédagogiques. Si vous avez des questions ou remarques n'hésitez pas à me contacter : [mickael.da-costa@ac-lyon.fr](mailto:mickael.da-costa@ac-lyon.fr)

# COMMENT UTILISER CE DOCUMENT ?

Les propositions ci-dessous sont des idées de mises en œuvre. Elles peuvent être combinées entre elles pour augmenter les effets de sensibilisation. Elles sont donc à choisir selon le profil des élèves concernés.

## **Débat mouvant**

L'enseignant lit un "Si je..." ; les élèves se positionnent physiquement selon leur opinion ("d'accord / pas d'accord / entre les deux"). Discussion et argumentation pour confronter les points de vue.

## **Classement des comportements les plus dangereux**

Les élèves reçoivent plusieurs fiches "Si je..." et les classent par gravité des risques (court ou long terme). Discussion collective sur les critères de dangerosité.

## **Kahoot vivant**

Chaque élève choisit une couleur correspondant à une réponse. Jeu collectif où les élèves bougent physiquement pour répondre, sans smartphone.

## **Analyse de photo**

Observation d'une des pages image, discussion collective sur ce qu'elle évoque, puis mise en lien avec le texte correspondant.

## **Le procès du smartphone**

Mise en scène : avocat de la défense (les avantages), avocat de l'accusation (les inconvénients), jury et juge. Verdict sur "quelle attitude raisonnée adopter ?".

## **Travaux de groupe (analyse de fiches)**

Chaque groupe choisit (ou reçoit) un "Si je..." et en discute : identification des risques, recherche de solutions, restitution orale ou visuelle.

## **Affichage dans les couloirs**

Les fiches sont exposées pour sensibiliser l'ensemble du lycée. Possibilité de votes ou de réactions des élèves via post-it.

## **Diffusion sur Pronote / ENT**

Publication progressive des fiches, sous forme de défi ou de réflexion hebdomadaire ("Fiche du lundi"), pour prolonger la sensibilisation.

## **Diffusion aux parents**

Envoi de fiches sélectionnées pour susciter l'échange parent-enfant autour des usages numériques.

## **Création de nouvelles fiches par les élèves**

Les élèves conçoivent eux-mêmes un nouveau "Si je...", identifient les risques, et proposent des pistes de prévention.

### **Nuage de mots**

Les élèves créent un nuage de mots à partir des risques et solutions d'une fiche. Peut servir d'introduction ou de synthèse visuelle.

### **Trouver le "Si je..." à partir des risques**

L'enseignant lit des "risques" et les élèves doivent deviner le comportement correspondant ("Si je...").

### **Ligne du temps personnelle**

Les élèves situent leurs usages (et comportements "Si je...") sur une journée type, puis identifient les moments à risque ou propices à la déconnexion.

### **Jeu du "Vrai / Faux / Ça dépend"**

L'enseignant lit une phrase inspirée d'une fiche ("Regarder son téléphone avant de dormir n'a pas d'impact sur le sommeil"). Les élèves se positionnent et argumentent.

### **Carte mentale collective**

À partir d'un thème ("communication", "sommeil", "vie sociale"), les élèves relient plusieurs fiches et construisent une carte des risques et solutions associées.

### **Parcours de réflexion (exposition interactive)**

Les fiches sont réparties dans une salle ; les élèves circulent, lisent, et déposent un post-it avec leur réaction ou une solution supplémentaire.

### **Baromètre du numérique**

En début puis fin d'année, les élèves évaluent leurs pratiques (temps d'écran, attention, sommeil). Discussion sur les évolutions et les prises de conscience.

### **Atelier de conception d'affiche de prévention**

En petits groupes, les élèves choisissent une fiche et en font une affiche avec slogan, image et message de prévention.

### **Cercle de parole / discussion philosophique**

Thèmes comme "Sommes-nous libres avec nos smartphones ?" ou "Le numérique rend-il plus ou moins sociable ?". Les fiches servent de support de réflexion.

### **Journal mural / numérique du smartphone raisonné**

Les élèves publient régulièrement une fiche commentée, une statistique ou une "bonne pratique" dans un espace dédié.

### **Atelier photo "Les écrans autrement"**

Les élèves prennent des photos illustrant les bons comportements ou les excès d'usage, puis les comparent aux images du document.

# SOMMAIRE

*Document interactif. Cliquez sur un texte pour aller à la page.  
Cliquez en haut à gauche d'une page pour revenir au SOMMAIRE*

**Si**

Je regarde mon téléphone avant de dormir  
Je subis l'influence des influenceurs  
Tout le monde est sur son téléphone quand on est ensemble  
J'achète des choses vues sur les réseaux  
Je passe 4h par jour sur mon smartphone  
Je scrolle sans réfléchir sur mon téléphone  
Je réponds immédiatement à toutes les notifications  
Je poste tout sur les réseaux  
Je me compare aux autres sur les réseaux  
J'utilise mon téléphone en mangeant  
Je regarde trop longtemps mon téléphone  
Je regarde mon téléphone dès le réveil  
Je reste trop assis avec mon téléphone  
Je cherche toujours à être connecté  
Je prends tout en photo au lieu de vivre le moment

Je me laisse happer par les réseaux dès que je m'ennuie

Je vérifie sans cesse qui a liké mes posts

Je garde la tête penchée sur mon téléphone

Je ne bouge plus parce que je suis sur mon téléphone

Je regarde mon téléphone dans la main en marchant

Je regarde mon téléphone en faisant de la trottinette

Je regarde toujours les mêmes types de contenus  
J'écoute la musique tout le temps avec mes écouteurs

Je joue souvent à des jeux violents sur mon téléphone

Je passe beaucoup de temps sur mon téléphone

Je crois tout ce que je vois sur les réseaux

J'achète des produits des pubs sans réfléchir

J'utilise mon téléphone en salle de classe

J'utilise mon téléphone en conduisant

Je garde mon téléphone contre mon corps toute la journée







## Si je regarde mon téléphone avant de dormir ...

### Alors à court terme :

Je dors mal, je me réveille fatigué



### Et à moyen terme :

Mon rythme de sommeil se dérègle, je deviens irritable ou moins concentré



### Pour éviter ça, je peux ...

Couper les écrans 30 min avant de dormir et poser mon téléphone loin du lit



La lumière bleue supprime la mélatonine jusqu'à 58%, retardant l'endormissement. Les utilisateurs mettent plus de temps à s'endormir et ont un sommeil moins réparateur. 70% des enfants et adolescents présentent des retards de coucher et des difficultés d'endormissement.







## Si je subis l'influence des influenceurs ...

### Alors à court terme :

Je veux ressembler à quelqu'un d'autre



### Et à moyen terme :

Je perds confiance en moi, je me compare sans cesse



### Pour éviter ça, je peux ...

Choisir des contenus qui m'inspirent sans me rabaisser, et je garde mon esprit critique



60% des adolescents ont déjà acheté un produit sur recommandation d'un influenceur.  
30% des jeunes adultes disent que les influenceurs impactent négativement leur image corporelle.  
Suivre des influenceurs de mode peut augmenter l'insatisfaction corporelle de 25% chez les jeunes femmes.



M. DA COSTA



**Si tout le monde est sur son téléphone quand on est ensemble ...**

**Alors à court terme :**

On parle moins, on se coupe du moment présent

**Et à moyen terme :**

Les liens s'affaiblissent, on se sent isolé même entouré



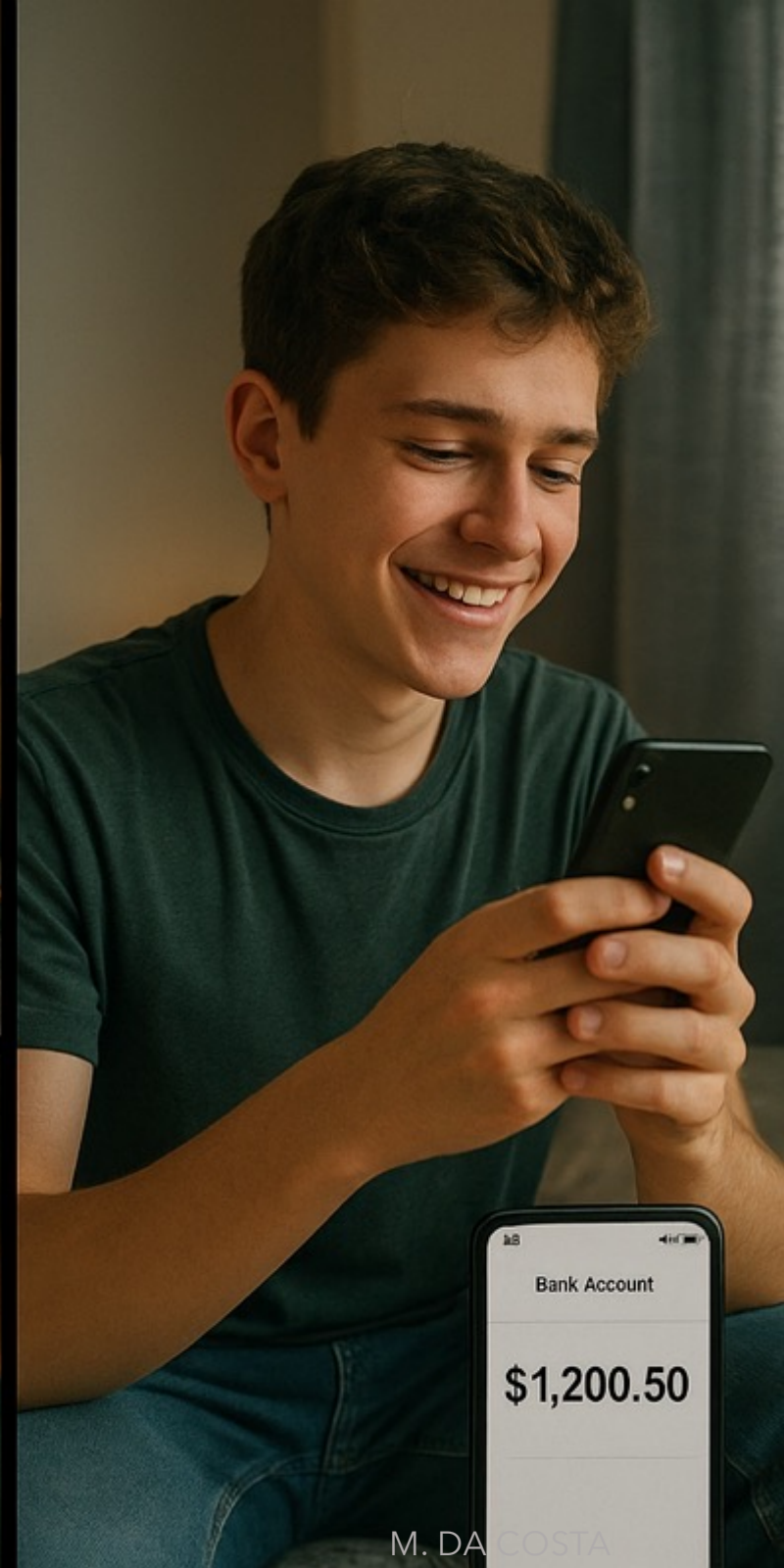
**Pour éviter ça, je peux ...**

Poser mon téléphone quand je suis avec mes amis ou ma famille



La simple présence d'un téléphone réduit la qualité et la proximité des interactions ("PhoneStacking").  
89% des personnes utilisent leur smartphone lors d'interactions en face à face.  
Les conversations avec téléphones sont jugées 37% moins significatives.









# Si j'achète des choses vues sur les réseaux ...

**Alors à court terme :**

Je dépense sans réfléchir



**Et à moyen terme :**

Je développe des habitudes de consommation inutiles ou compulsives



**Pour éviter ça, je peux ...**

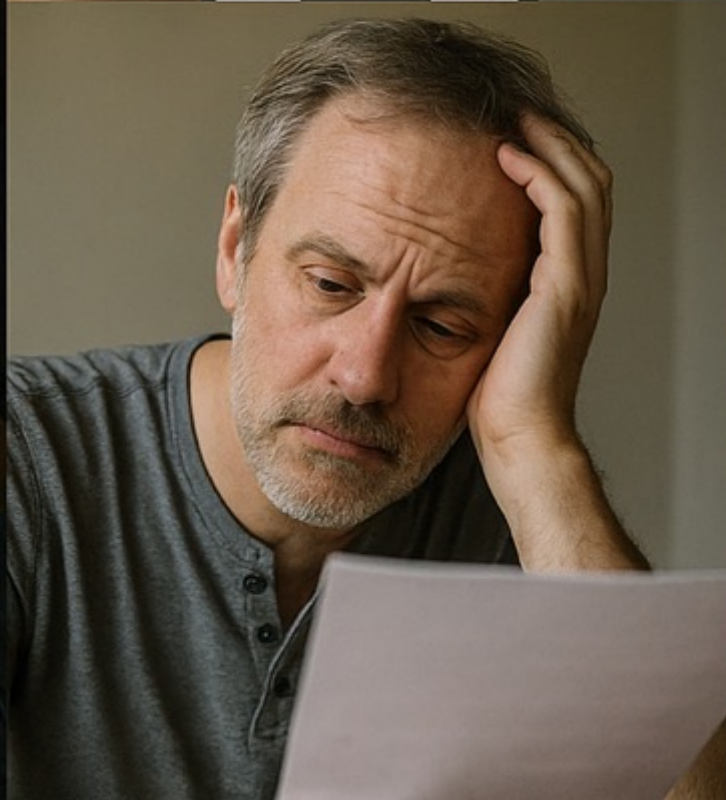
Me demander « *est-ce que j'en ai vraiment besoin ?* » avant d'acheter



Achats impulsifs = 40% des dépenses en ligne.

Taux de retour x3 pour achats impulsifs vs réfléchis

70% des acheteurs impulsifs regrettent au moins un achat dans le mois





**Si je passe 4h par jour sur son smartphone ...**

**Alors à court terme :**

Je me coupe des vraies relations sociales



**Et à moyen terme :**

Je deviens dépendant, moins créatif et moins actif

**Et à long terme :**

Je peux y passer plus de 10 ans de ma vie



**Pour éviter ça, je peux ...**

Limitier mon temps d'écran, je planifie des moments sans téléphone

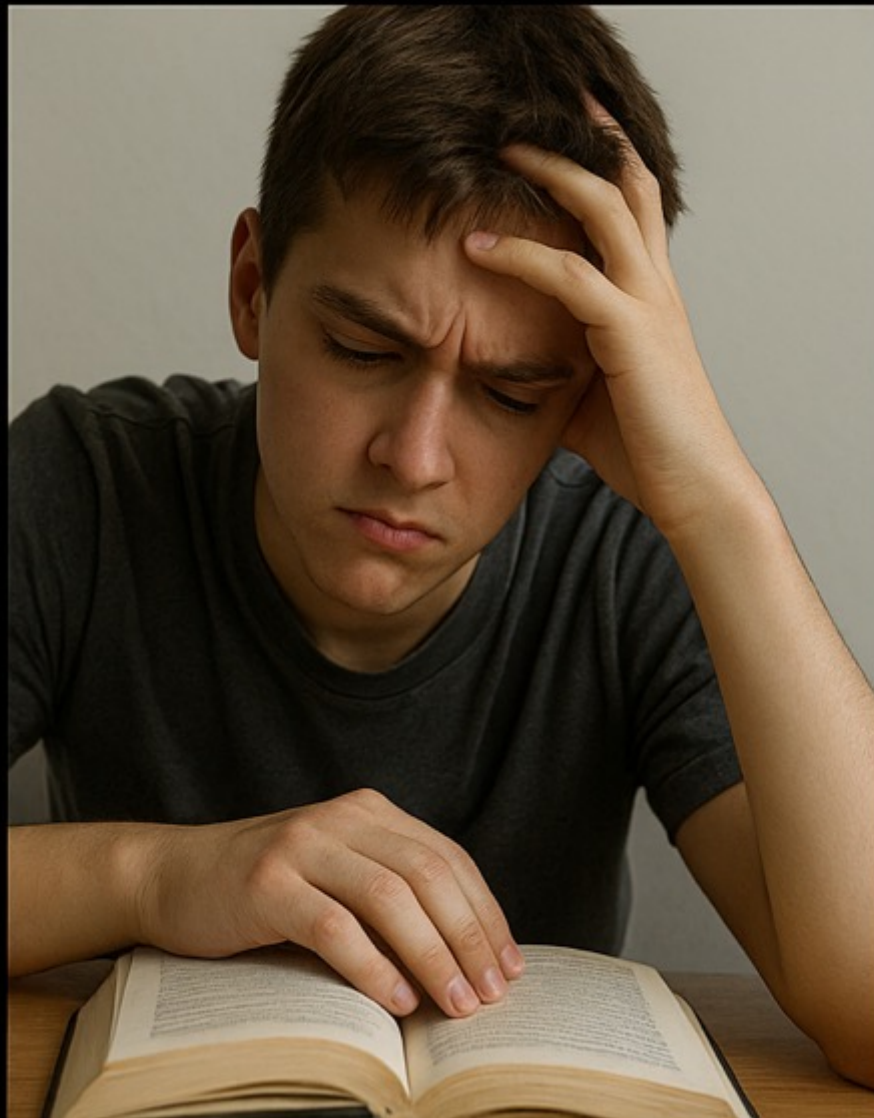
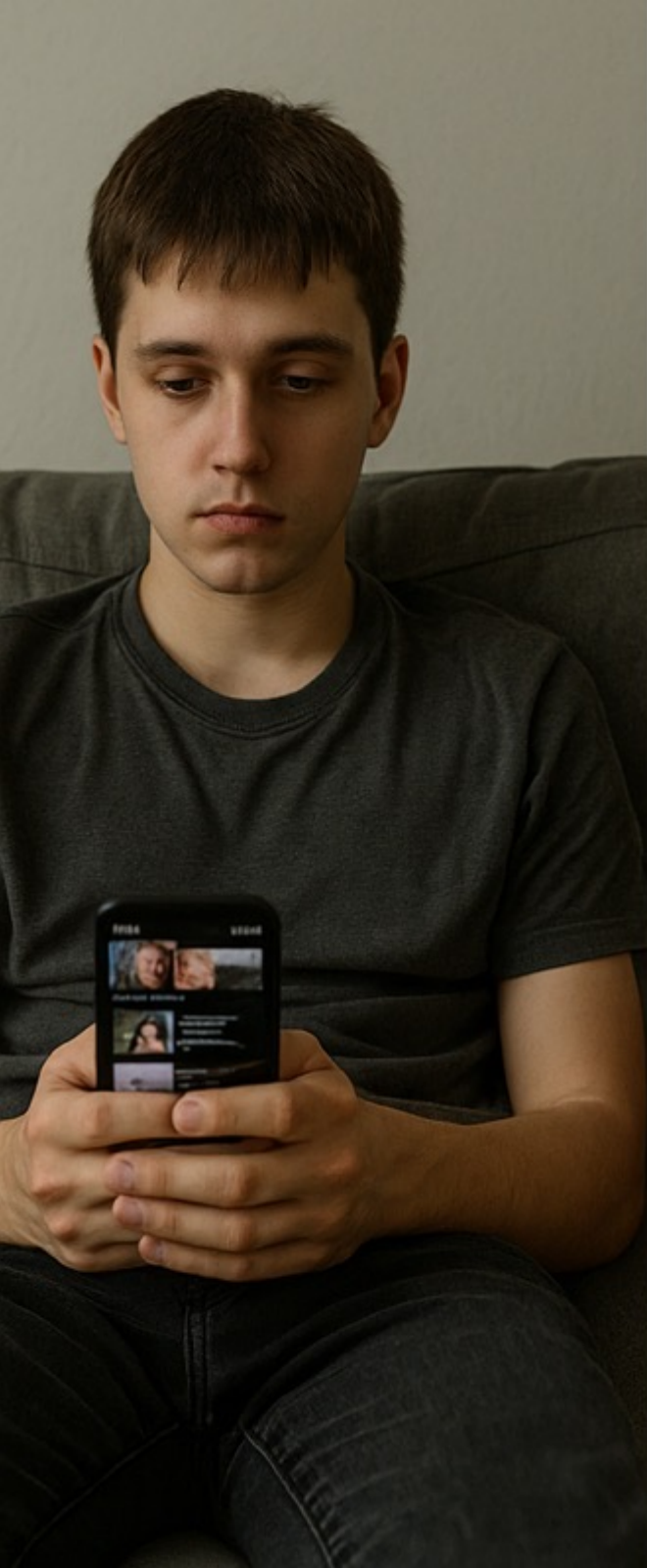


Le risque de symptômes dépressifs augmente de 20%, et celui d'anxiété de 25%.

Réduction de 30% de la durée et qualité du sommeil.

4h/jour équivaut à environ 60 jours complets passés sur l'année.





M. DA COSTA





## Si je scrolle sans réfléchir sur mon téléphone ...

### Alors à court terme :

Je perds la notion du temps



### Et à moyen terme :

Je m'ennuie plus vite, je perds ma capacité de concentration

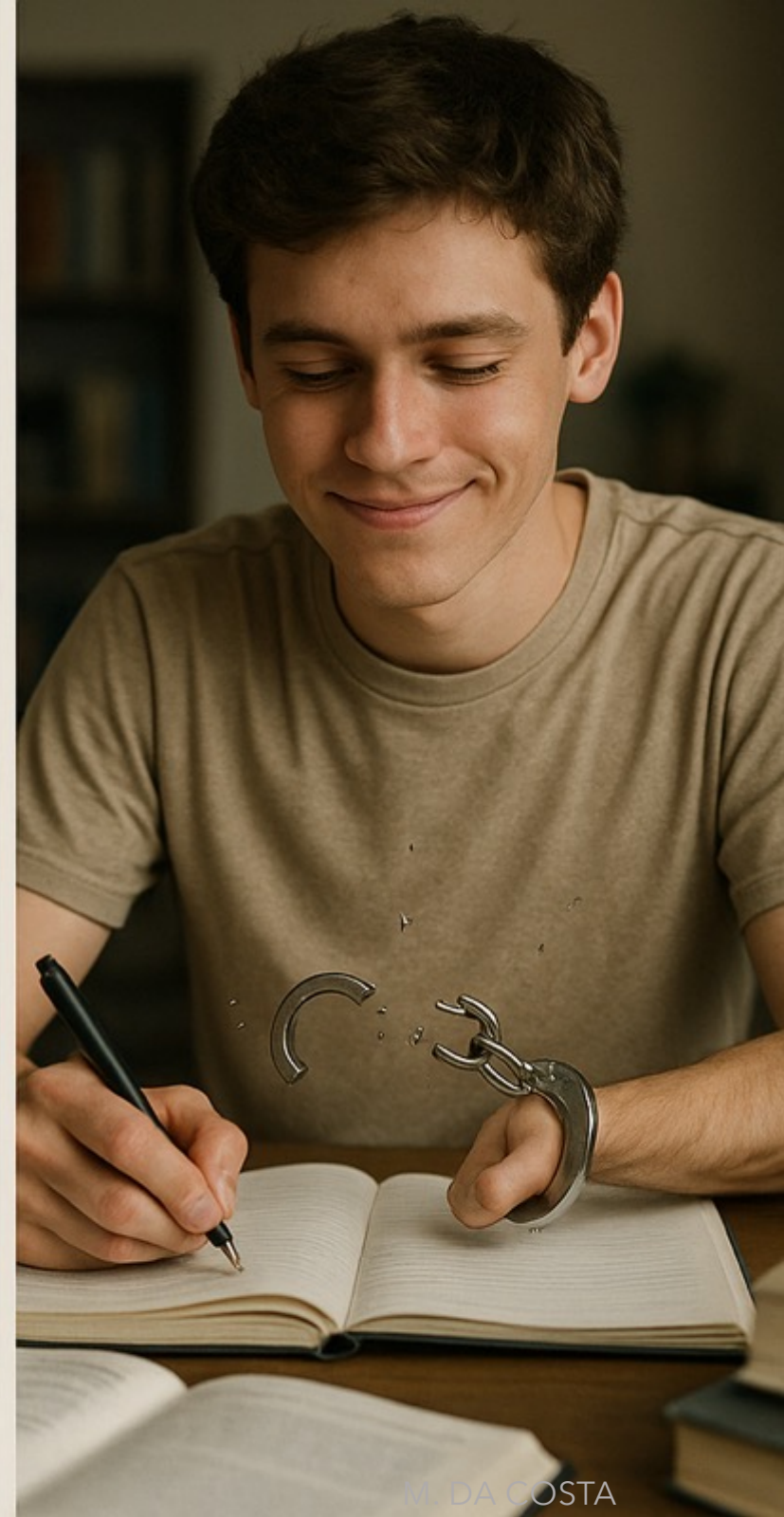


### Pour éviter ça, je peux ...

Choisir ce que je regarde, pas ce que l'algorithme me pousse à voir



La durée d'attention est passée de 12s à 8s en 2023, moins qu'un poisson rouge.  
Le "doomscrolling" augmente le stress de 15-20%.  
68% des utilisateurs consultent leurs apps par réflexe, sans but précis.





**Si je réponds immédiatement à toutes les notifications ...**



**Alors à court terme :**

Je me déconcentre

**Et à moyen terme :**

Je deviens esclave de mon téléphone



**Pour éviter ça, je peux ...**

Couper les notifications non essentielles et répondre à des moments précis



Il faut en moyenne 23 minutes pour se reconcentrer après une notification.  
Le multitâche numérique peut réduire la productivité jusqu'à 40%.  
Les interruptions font baisser temporairement le QI de 10 points.









## Si je poste tout sur les réseaux ...

### Alors à court terme :

Je m'expose à des jugements ou à des moqueries



### Et à moyen terme :

Je perds le contrôle de mon image et de mes données



### Pour éviter ça, je peux ...

Choisir ce que je partage, garder une part de moi hors ligne



L'"oversharing" augmente solitude et isolement social.  
85% des recruteurs considèrent les profils sociaux dans les recrutements.  
Partager en temps réel peut faciliter les vols à domicile (+25%).



M. DA COSTA



# Si je me compare aux autres sur les réseaux...

**Alors à court terme :**

Je me sens moins bien dans ma peau



**Et à moyen terme :**

Je développe une image négative de moi

**Pour éviter ça, je peux ...**



Me rappeler que les réseaux ne montrent qu'une partie de la réalité



Double risque de se sentir socialement isolé après 2h/jour sur réseaux.

60% des utilisateurs disent que les réseaux impactent négativement leur estime de soi.

Exposition à des images "idéalisées" augmente de 30% le risque de troubles alimentaires chez les jeunes femmes.





M. DA COSTA





## Si j'utilise mon téléphone en mangeant ...

### Alors à court terme :

Je profite moins du repas, je digère mal



### Et à moyen terme :

Je perds le plaisir de partager et d'être présent

### Pour éviter ça, je peux ...

Mettre le téléphone de côté et profiter du moment présent



Consommation calorique augmentée de 15 à 25%.  
40% plus de chances de surpoids pour les "distracted eaters".  
Mastication 30% moins efficace → troubles digestifs possibles.



M. DA COSTA



## Si je regarde trop longtemps mon téléphone ...

### Alors à court terme :

Mes yeux piquent, je ressens de la fatigue visuelle



### Et à moyen terme :

Ma vue baisse, j'ai plus de migraines et besoin de lunettes



### Pour éviter ça, je peux ...

Tenir l'écran à distance et faire des pauses régulières pour reposer mes yeux



Tenir le téléphone à 20-25 cm multiplie par 4 la fatigue des muscles oculaires.  
65% des utilisateurs intensifs souffrent de symptômes du "syndrome de vision informatique".  
Chez les enfants, distance <30 cm = risque majeur de myopie.





M. DA COSTA



# Si je regarde mon téléphone dès le réveil ...

**Alors à court terme :**

Je commence la journée stressé



**Et à moyen terme :**

Je deviens dépendant à la dopamine des notifications



**Pour éviter ça, je peux ...**

Commencer ma journée sans écran pendant les 30 premières minutes



Consultation dans les 5 min ↑ stress perçu de 25%.

80% des utilisateurs vérifient leur téléphone dans le quart d'heure après réveil.

Habitude perturbant le rythme circadien et la productivité matinale (-15%).





M. DA COSTA





## Si je reste trop assis avec mon téléphone ...

### Alors à court terme :

Je ressens des douleurs au dos ou à la nuque

### Et à moyen et long terme :

Je deviens moins actif et plus fatigué physiquement.  
Mon corps peut devenir courbé



### Pour éviter ça, je peux ...

Me lever, bouger et limiter le temps passé assis avec mon smartphone



Risque de mortalité précoce +60% si sédentarité >8h/jour.

Chaque heure assis = -22 min d'espérance de vie.

Douleurs musculo-squelettiques chez plus de 60% des personnes sédentaires.





Si je cherche toujours à être « connecté » ...

**Alors à court terme :**

Je m'éparpille, je ne profite de rien à fond



**Et à moyen terme :**

Je me sens vide même quand je suis entouré

**Pour éviter ça, je peux ...**



Choisir des moments sans réseau pour faire d'autres activités



La "nomophobie" touche 66% de la population, plus chez les jeunes.  
50% se sentent anxieux ou perturbés lorsqu'ils sont séparés de leur téléphone.  
Le besoin constant d'être connecté contribue à 30% des cas de stress professionnel.







**Si je prends tout en photo au lieu de vivre le moment ...**



**Alors à court terme :**

Je vis l'instant à travers mon écran

**Et à moyen terme :**

Mes souvenirs deviennent artificiels, moins vécus



**Pour éviter ça, je peux ...**

Je profite d'abord du moment, je photographie ensuite



Capacité à se souvenir des détails d'un événement diminuée de 15-20%.  
62% passent plus de temps à photographier qu'à vivre le moment.  
Le "Photoshop Life" (retouche de photos) favorise anxiété et dépression.









**Si je me laisse happer par les réseaux dès que je m'ennuie ...**



**Alors à court terme :**

Je deviens impatient, j'ai besoin de stimulation constante

**Et à moyen terme :**

Je perds ma créativité et ma capacité à rêver

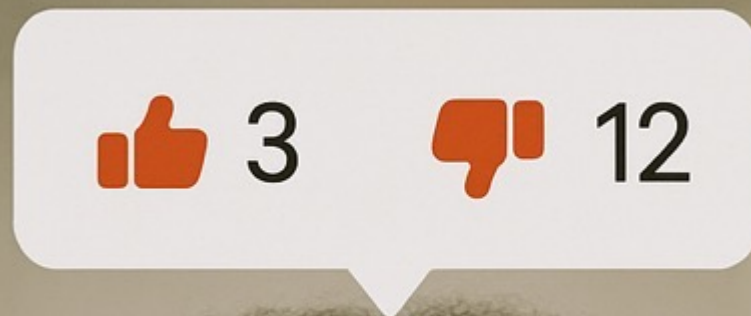


**Pour éviter ça, je peux ...**

Laisser place à l'ennui c'est là que naissent les idées



L'ennui est le déclencheur n°1 de la consultation du smartphone.  
Cette habitude renforce les circuits de récompense similaires aux addictions.  
Tolérance à l'ennui réduite de 50% chez ceux qui utilisent le smartphone pour combler l'ennui.





# Si je vérifie sans cesse qui a liké mes posts ...

**Alors à court terme :**

Je deviens anxieux, en attente de validation



**Et à moyen terme :**

Je base ma valeur sur le regard des autres

**Pour éviter ça, je peux ...**



Poster pour partager seulement avec mon entourage proche, pas pour plaire



Les likes activent les centres cérébraux de la récompense.  
25% des adolescents développent de l'anxiété sociale liée à la recherche de validation.  
Baisse de l'estime de soi intrinsèque jusqu'à 30% chez les jeunes adultes.







# Si je garde la tête penchée sur mon téléphone ...

**Alors à court terme :**

Je ressens des tensions dans la nuque et les épaules



**Et à moyen terme :**

Ma colonne se déforme, j'ai des douleurs chroniques

**Pour éviter ça, je peux ...**

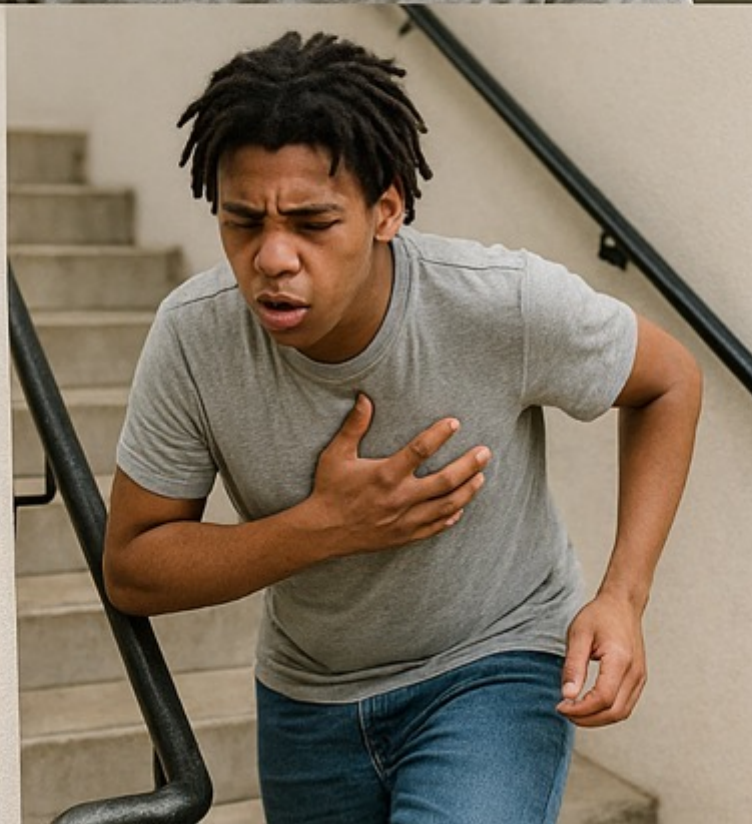


Relever la tête, redresser mon dos et faire des pauses d'étirement



Incliner la tête à 60° → pression équivalente à 27 kg sur la colonne cervicale.  
58% des utilisateurs souffrent de douleurs au cou ("text neck").  
Risque d'usure prématurée des disques vertébraux et arthrose précoce.





M. DA COSTA





**Si je ne bouge plus parce que je suis sur mon téléphone ...**

**Alors à court terme :**

Je me sens mou et sans énergie

**Et à moyen terme :**

Mes capacités physiques diminuent, je me démotive pour l'activité physique



**Pour éviter ça, je peux ...**

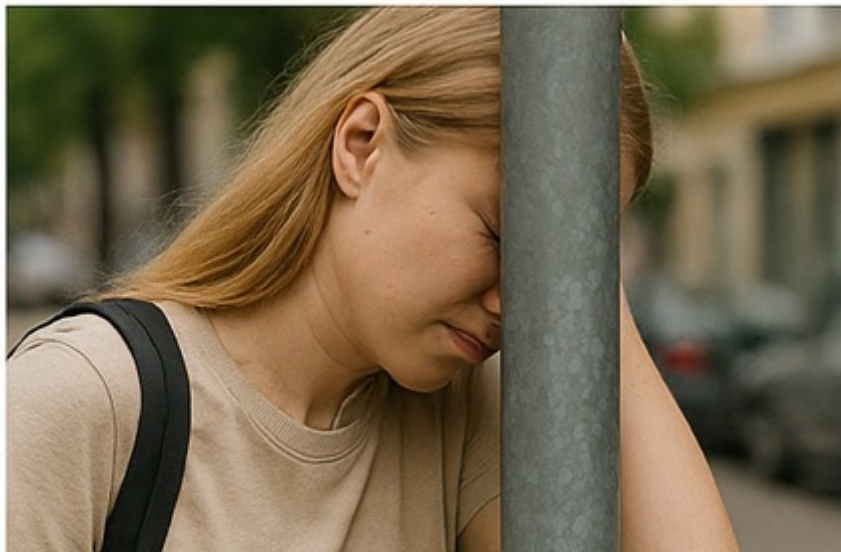
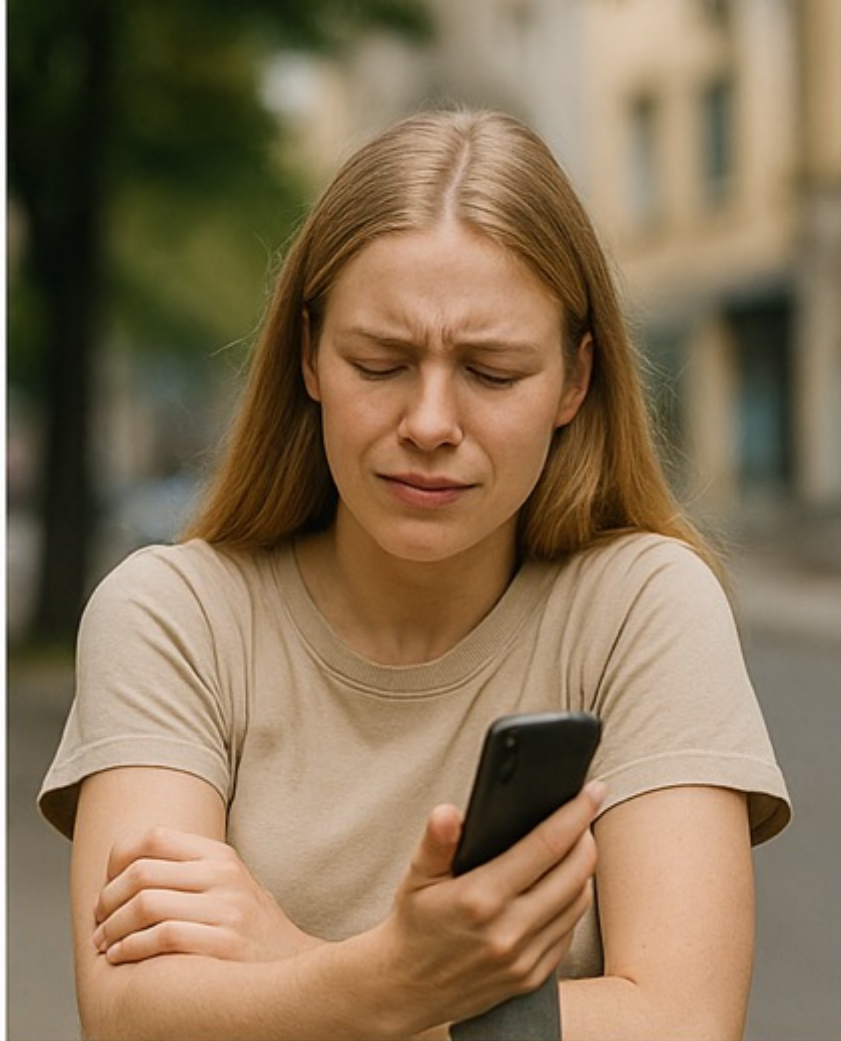
Je garde un temps d'activité physique chaque jour, sans écran



Chaque heure assise ↑ risque maladie cardiovasculaire de 14%.

Sédentarité = 4e facteur de risque de mortalité mondiale (6% des décès).

Rester assis >6h/jour → mortalité précoce : +40% chez femmes, +20% chez hommes.



M. DA COSTA



**Si je regarde mon téléphone dans la main en marchant ...**



**Alors à court terme :**

J'ai mal aux poignets et aux doigts, et je suis moins vigilant à la route

**Et à moyen terme :**

Je favorise les tendinites et le risque d'accident



**Pour éviter ça, je peux ...**

Ranger le téléphone quand je me déplace et relâcher mes mains



Risque de chute/collision multiplié par 4.

Champ de vision périphérique réduit de 95% lorsque l'attention est focalisée sur son écran.

"Smombies" = +10% de blessures piétonnes aux intersections.







# Si je regarde mon téléphone en faisant de la trottinette ...



**Alors à court terme :**

Je ne vois pas les obstacles, je risque un accident

**Et à moyen terme :**

Je prends de mauvaises habitudes de concentration et de sécurité



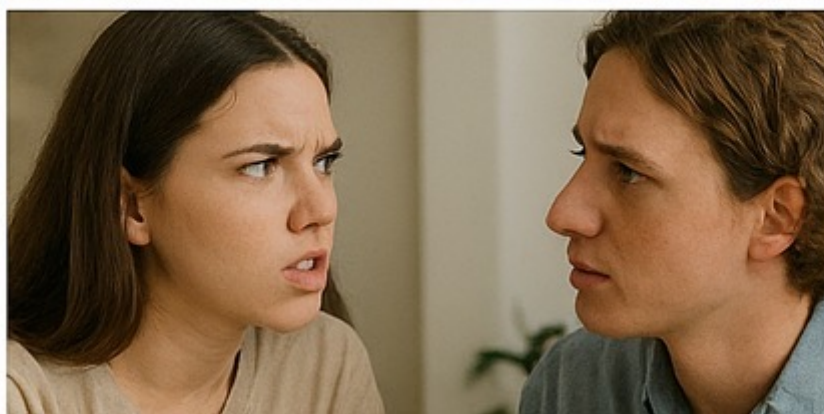
**Pour éviter ça, je peux ...**

Garder les yeux sur la route, le téléphone attendant la fin du trajet



Utiliser le téléphone cause 20% des accidents de trottinette électrique.  
Risque d'accident ↑80% lorsqu'on est concentré sur l'écran.  
Temps de réaction doublé en situation de danger.





M. DA COSTA



**Si je regarde toujours les mêmes types de contenus ...**

**Alors à court terme :**

Je tourne en rond et je m'ennuie sans le voir

**Et à moyen terme :**

Je me ferme à d'autres idées, je perds mon esprit critique



**Pour éviter ça, je peux ...**

Diversifier ce que je regarde : apprendre, découvrir, m'ouvrir



Algorithmes créent une "bulle de filtres", limitant l'exposition à des opinions divergentes (60-70%).  
Contenu homogène et extrême → radicalisation des opinions dans 40% des cas.  
Consommation répétitive → baisse de créativité et de pensée critique.







**Si j'écoute la musique tout le temps avec mes écouteurs ...**



**Alors à court terme :**

Je m'isole et j'abîme mon audition sans m'en rendre compte

**Et à moyen terme :**

Je risque une perte d'audition durable et je reçois beaucoup d'ondes



**Pour éviter ça, je peux ...**

Baisser le volume et retirer mes écouteurs régulièrement



Volume >85 dB >1h/jour → risque permanent de perte auditive.  
50% des jeunes 12-35 ans exposés à des niveaux sonores dangereux.  
Écoute >2h/jour → risque x3 d'apparition précoce d'acouphènes.





M. DA COSTA



**Si je joue souvent à des jeux violents sur mon téléphone ...**

**Alors à court terme :**

Je deviens plus nerveux ou agressif

**Et à moyen terme :**

Je banalise la violence et je ressens moins d'empathie



**Pour éviter ça, je peux ...**

Choisir des jeux qui me détendent et qui me font réfléchir positivement



Jeux violents ↑ pensées et sentiments agressifs de 20% à court terme.  
Désensibilisation à la violence réelle → diminution d'empathie et de sensibilité.  
Joueurs de jeux violents 15% plus susceptibles d'altercations physiques.







**Si je passe beaucoup de temps sur mon téléphone ...**



**Alors à court terme :**

Mon cerveau se met en mode pause, je ne réfléchis plus vraiment

**Et à moyen terme :**

Je deviens moins curieux, léthargique et j'ai du mal à me concentrer



**Pour éviter ça, je peux ...**

Réveiller mon cerveau : lire, discuter, créer, rêver sans écran.



Baisse de la motivation. Hausse de la « flemmingite »  
Chaque heure assise ↑ risque maladie cardiovasculaire de 14%.  
Risque de myopie doublé pour les grands utilisateurs d'écrans.







# Si je crois tout ce que je vois sur les réseaux ...

## Alors à court terme :

Je peux partager de fausses informations, avoir peur ou me mettre en colère



## Et à moyen terme :

Je deviens plus influençable, je peux avoir une vision déformée de la réalité



## Pour éviter ça, je peux ...

Garder mon esprit critique et me demander « qui a publié ça et pourquoi ? » Je peux vérifier la fiabilité de l'information



Fausses informations se propagent 6x plus vite que les vraies.  
Seulement 15% vérifient systématiquement la source avant partage.  
60% des Français estiment avoir déjà été trompés par une fausse information.







## Si j'achète les produits des pubs sans réfléchir ...

### Alors à court terme :

Je reçois un produit de mauvaise qualité, qui casse rapidement et dont je suis déçu



### Et à moyen terme :

Je participe, sans le vouloir, à un système qui exploite des travailleurs, parfois des enfants, et qui génère une immense pollution due aux déchets.



### Pour éviter ça, je peux ...

Privilégier la qualité à la quantité, vérifier la fiabilité morale et fonctionnelle des produits vendus par ce site commercial



Le secteur textile concerne 168 millions d'enfants contraints de travailler dans le monde.

En France, chaque année 600 000 tonnes de vêtements sont jetés.

La production textile est responsable d'environ 20 % de la pollution mondiale d'eau potable, à cause des teintures et autres produits de finition







## Si j'utilise mon téléphone en salle de classe ...

### Alors à court terme :

Je perturbe le bon fonctionnement du cours



### Et à moyen terme :

Je risque un rapport d'incident et une exclusion en cas de récurrence régulière



### Pour éviter ça, je peux ...

Ranger mon téléphone dans la boîte dédiée pour ne pas être tenté



Rétention d'informations -30% par rapport à ceux qui ne l'utilisent pas.

Présence du téléphone → capacité cognitive réduite de 10%.

90% des étudiants envoient des SMS → impact direct sur résultats académiques.





M. DA COSTA



## Si j'utilise mon téléphone en conduisant ...

### Alors à court terme :

Je risque un accident



### Et à moyen terme :

Je développe de mauvaises habitudes de conduite et multiplie les chances de causer un accident grave



### Pour éviter ça, je peux ...

Ranger mon téléphone dans la boîte dédiée pour ne pas être tenté

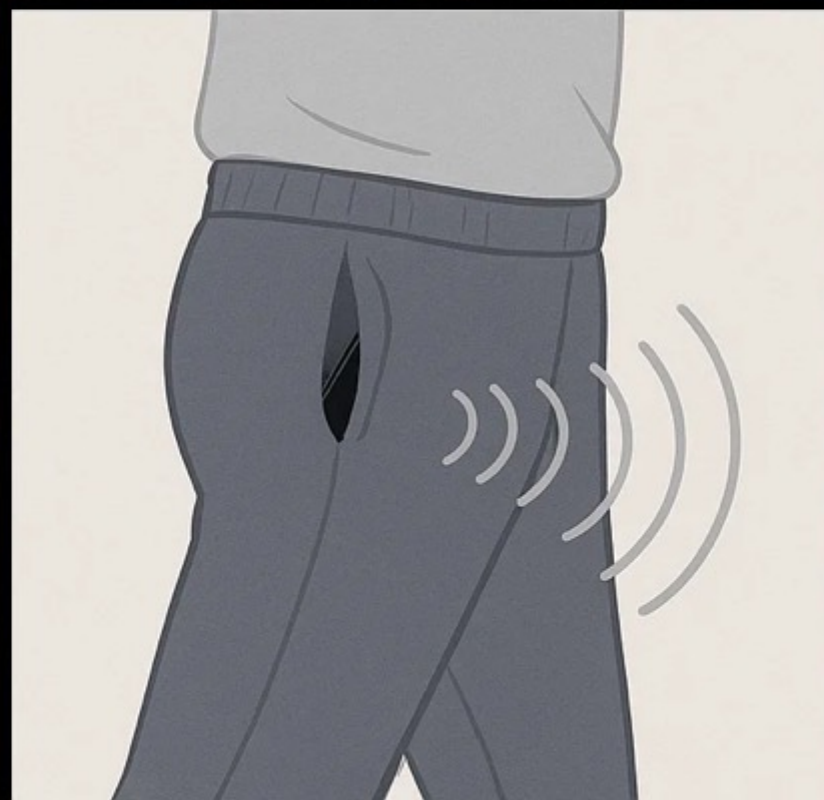


Risque d'accident x3.

16% de la mortalité routière en France liée à l'inattention causée par le téléphone.

Écrire un SMS → temps de réaction +35% vs conduite en état d'ébriété légale.







**Si je garde mon téléphone contre mon corps toute la journée ...**



**Alors à court terme :**

Je suis gêné dans mes mouvements

**Et à moyen terme :**

Je m'expose probablement à des risques cancérigènes et à une baisse de la fertilité



**Pour éviter ça, je peux ...**

Poser régulièrement mon téléphone dans un endroit dédié hors de ma vue



ANSES recommande de ne pas le garder dans la poche (risques biologiques possibles).  
Qualité du sperme ↓8% chez hommes gardant téléphone dans la poche avant.  
Champs électromagnétiques classés "peut-être cancérogènes" (Groupe 2B, CIRC).



**À VOUS DE RACCROCHER**

...