
Mon smartphone et moi

ECCG 360
Août 2025

Intentions

- *Conscientiser mon rapport au smartphone*
 - *Prendre connaissance du règlement interne*
-





BLACK MIRROR



- «Miroir noir» fait référence aux **écrans** omniprésents
- Diffusé sur Channel 4 dès 2011, puis Netflix dès 2016
- **Dystopie:** vs Utopie. Interroge un futur proche sous un angle noir.
- Thème: influence des **nouvelles technologies** sur les êtres humains



SAISON 3, épisode 1
Voici le début de
l'histoire de Lacie...

- Quel type de jeune femme est Lacie?
- Quel est son mode de vie, son univers?
- Si vous deviez décrire ses traits psychologiques, que diriez-vous?

AU FINAL...

- Quelle est la «morale» de l'histoire de Lacie?
- Quels en sont les thèmes principaux?
- Quelles solutions?
- Le titre de l'épisode est «Nosedive (le plongeon), bien trouvé?
- (chacun pour soi) Est-ce que cela vous concerne, un peu, beaucoup, pas du tout?



Et à l'ECCCG?

Origine du changement de règlement

- *Volonté du groupe « santé - médiation »*
- *Préoccupation partagée par tous les professeurs*
- *Volonté du département*

Pourquoi ce changement

- *Dégradation de la santé mentale*
- *Comportement en classe*
- *Diminution des échange directs*
- *Pas si difficile*
- *On est persuadé que ça sera mieux*

Nouveau règlement

- *Téléphones et écouteurs invisibles dans les étages*
- *Au sous-sol*
- *Au pavillon*
- *Dans les vestiaires et aux cours de sport*
- *Aux WC*
- *Utilisation libre au rez-de-chaussée et à l'extérieur*

Corollaires possibles

- *Multiplication des passages aux toilettes*
- *Multiplication des déplacements au rez-de-chaussée*
- *Multiplication des retards au début des cours*

Sanctions

- *Ce n'est vraiment pas le but*
- *Confiscation*
- *Confiscation + colle*
- *Confiscation + avertissement*

Mise en œuvre

- *Une semaine d'acclimatation*
- *Tous les professeurs soutiennent ce règlement*
- *Tous les professeurs vont l'appliquer*
- *Tous les professeurs vont tâcher de monter l'exemple*

Mise en œuvre 2

Kahoot!

Les téléphones portables sont interdits dans toutes les écoles valaisannes dès cette rentrée.

- A. *Vrai*
- B. *Faux, seulement pour la scolarité obligatoire.*
- C. *Faux, seulement dans le Valais romand.*
- D. *Faux seulement à l'ECCG de Monthey.*

Le Valais fait œuvre de pionnier en interdisant le téléphone portable à l'école.

- A. *Vrai*
- B. *Faux, quelques cantons l'ont déjà interdit.*
- C. *Faux, la plupart des cantons suisses alémaniques l'ont déjà interdit.*
- D. *Faux, dans les cantons primitifs les jeunes n'ont pas de téléphones portables.*

En interdisant le téléphone portable à l'ECCG...

- A. ... on va sauver le monde.
- B. ... on va sauver les jeunes.
- C. ... on vous veut du bien.
- D. ... on va mettre des psy au chômage.

En interdisant le téléphone portable,
les professeurs de l'ECCG espèrent
que...

- A. ... les élèves auront de meilleures notes.
- B. ... les élèves seront moins fatigués.
- C. ...les élèves seront moins agressifs.
- D. ... les élèves décrochent un peu de leur téléphone.

En interdisant le téléphone portable à l'école, les professeurs de l'ECCG souhaitent ...

- A. ... vous *pourrir* la vie.
- B. ... vous *faire échouer*.
- C. ... vous *rendre meilleur*.
- D. ... vous *déconnecter un tantinet*.

Cette année scolaire va être...

- A. ... *un enfer.*
- B. ... *merveilleuse.*
- C. ... *une renaissance.*
- D. ... *comme les autres.*

Pourcentage de la population suisse romande qui montre des signes importants de dépendance à leur téléphone:

- A. 0%*
- B. 25%*
- C. 50 %*
- D. 75%*

Le durcissement de ce règlement a été décidé parce que, pendant les interours, les élèves...

- A. ... bougeaient beaucoup trop.
- B. ... parlaient beaucoup trop entre eux.
- C. ...riaient beaucoup trop.
- D. ... oubliaient d'aller aux toilettes.

En mai dernier, des élèves d'une ECCG genevoise ont interrogé 800 de leurs camarades. Combien d'heures par jour passent-ils sur leur téléphone?

A. 6h15

B. 5h45

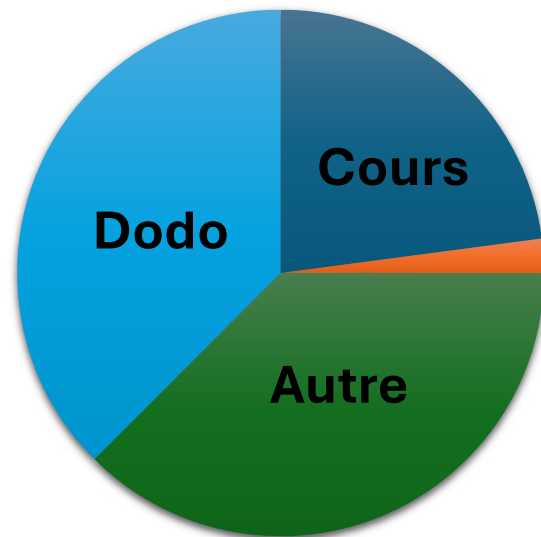
C. 4h15

D. 3h45

WhatsApp, Instagram, Tiktok et Snapchat sont des applications gratuites, parce que...

- A. ... leurs concepteurs sont des philanthropes.
- B. ... leurs concepteurs vendent vos données pour se financer.
- C. ... ces applications sont subventionnées par les gouvernements.
- D. ... ça ne coûte rien.

Sur ce graphique, qui représente une journée de 24h, à quoi correspond le secteur orange?



- A. *Aux intercours*
- B. *Aux repas en famille*
- C. *Au brossage de dents*
- D. *Au temps passé dans les transports publics*

À l'occasion de cette rentrée, le Valais est le seul canton à introduire cette interdiction du téléphone portable à l'école.

- A. *Vrai, on est des précurseurs.*
- B. *Faux, Fribourg fait pareil.*
- C. *Faux, la plupart des cantons romands l'introduise aussi.*
- D. *Faux, cette interdiction est fédérale.*

Cette interdiction va me conduire à l'échec scolaire.

- A. *Je ne vais plus pouvoir réviser mon voc allemand.*
- B. *Je ne vais plus pouvoir étudier les doc photographiés de mes camarades.*
- C. *Je ne vais plus pouvoir prendre des photos du tableau.*
- D. *Je saurai m'adapter.*

En moyenne en Suisse les jeunes déverrouillent leurs smartphones...

- A. ... 100x par jour.
- B. ... 200x par jour.
- C. ... 300x par jour.
- D. ... 400x par jour.

La peur d'être dans son téléphone portable s'appelle la...

- A. ... *nomophobie*.
- B. ... *nosmartphobie*.
- C. ... *pasdetéléphoneportablphobie*.
- D. ... *téléphonophobie*.