

**ABONNÉ** SOCIÉTÉ

# Pourquoi il faut interdire la vente de portables aux moins de 15 ans

**ENTRETIEN.** Une « pause numérique » sera expérimentée dans 200 collèges, avant une généralisation dès 2025, pour bannir les smartphones des écoles, a expliqué la ministre de l'Éducation nationale. Pour Sabine Duflo, psychologue et auteur de « Il ne décroche pas des écrans », (Marabout, réédité chez l'Échappée), il y a urgence.

Propos recueillis par Armelle Favre  
28/08/2024 à 17:01, Mis à jour le 29/08/2024 à 21:16



Les parents mettent de plus en plus tôt un smartphone dans les mains de leurs enfants. Image Source via AFP / © Pancake Pictures

Facebook Email Whatsapp Twitter

**Le JDD. Lors de sa conférence de presse de rentrée, la ministre démissionnaire de l'Éducation Nicole Belloubet a indiqué vouloir installer des casiers dans les établissements, pour bannir les smartphones. Vous êtes psychologue et auteur de « Il ne décroche pas des écrans » : comment réagissez-vous à cette annonce, vous qui militez pour l'abstention des écrans...**

**Sabine Duflo.** Je ne milite pas pour l'abstention des écrans en général mais pour l'encadrement de son usage chez le mineur. C'est la rentrée dans six jours et il est habituel que le ministre de l'Éducation nationale fasse un discours. Que Nicole Belloubet parle du portable au collège comme d'un problème, tant mieux. Cependant il n'y a rien de novateur. L'interdiction des téléphones portables dans l'enceinte des écoles et des collèges existe depuis 2018 (la loi Blanquer). Les élèves peuvent garder leur téléphone sur eux mais ils n'ont pas le droit de le consulter en classe et dans la cour. Actuellement, c'est dans les W.-C. des collèges que les consultations de portable sont les plus fréquentes...

La proposition de Nicole Belloubet de déposer les téléphones portables dans des casiers à l'entrée des collèges rendra un peu plus difficile l'accès à cet objet très addictif, c'est donc une idée intéressante.

**À LIRE AUSSI**  
[L'éducation, grande oubliée de la rentrée ?](#)

Mais il y aurait une solution tout à fait économique, qui serait d'interdire la vente des téléphones connectés (les smartphones) aux moins de 15 ans. Aux parents de les remplacer par des téléphones... pour téléphoner, des « dumphones », s'ils veulent que leurs enfants puissent les appeler, raison le plus souvent invoquer lors de l'achat d'un premier téléphone.

Actuellement si les jeunes boudent ces téléphones de papi, c'est que les parents leur mettent dans les mains, de plus en plus tôt, cet objet hyperpuissant mais dangereux qu'est le smartphone. L'âge moyen d'acquisition du premier smartphone est actuellement de 9 ans et 9 mois, cet âge diminue d'année en année. C'est une moyenne : certains enfants sont équipés dès cinq ans.

## Les principaux effets observés sont des troubles du sommeil, une diminution du temps sommeil, voire une privation à cause de la consultation du téléphone, des écrans en général, la nuit

### Quels sont les effets de ces dérives sur les élèves ?

Les principaux effets observés sont des troubles du sommeil, une diminution du temps sommeil, voire une privation à cause de la consultation du téléphone, des écrans en général, la nuit. Les adolescents ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil. Ils dorment actuellement 7h45 par nuit en moyenne et moins de 7 heures en semaine. Or la privation répétée de sommeil a des effets directs sur les capacités à se concentrer, à mémoriser et donc à apprendre. La privation de sommeil a aussi des effets sur l'humeur : l'adolescent qui dort peu et mal est plus anxieux, plus enclin aux idées noires.

À cela s'ajoute une perturbation du système attentionnel. Les contenus les plus prisés des ados (shorts sur Youtube, vidéos sur TikTok, jeux vidéo, etc.) sont des contenus qui surstimulent l'attention réflexe. Ils sont très chargés en saillance (couleurs vives, sons pulsés, changement très rapide des animations etc.) et donc captent l'attention immédiatement. Cette sursollicitation de l'attention réflexe (ou vigilance) se fait au détriment de l'attention volontaire ou concentration qui est une compétence acquise, qui nécessite un effort cognitif. Elle désigne pour le sujet le fait de maintenir volontairement son attention sur une perception plutôt neutre : l'enseignant qui me parle, le livre etc. Si l'attention réflexe est en permanence stimulée alors la concentration ne peut se développer.

**À LIRE AUSSI**  
[Législatives : des cadres de l'Éducation nationale affirment qu'ils désobéiraient en cas d'arrivée du RN au pouvoir](#)

Enfin la sociabilité, une compétence essentielle chez l'homme - nous sommes par nature des êtres sociaux - se développe à l'adolescence. Elle s'expérimente au sein de groupes réels, dans des activités ou des projets partagés : colonies, sports collectifs, chant, danse avec un adulte pour être médiateur dans ces rapports au sein d'un groupe à taille humaine (10 ou 20 maximum) . Un adolescent qui ne vit pas ces expériences essentielles de socialisation, et est projeté sur les réseaux sociaux dès 9 ans est en danger, il part sans bouée et peut très vite couler.

### Que pensez-vous des « outils numériques en milieu scolaire » utilisés, eux, par les enseignants ?

Je ne suis pas enseignante donc c'est difficile pour moi de discuter de contenus que je ne connais pas.

Il y a certainement des usages intéressants à condition que le recours aux écrans ne soit pas systématique et qu'on puisse justifier un avantage par rapport à l'enseignement classique. Dans mon cabinet, je reçois beaucoup d'adolescents. Ils se plaignent facilement de cette omniprésence des écrans au collège. Ils sont très honnêtes et confessent en avoir assez chez eux pour ne pas avoir envie d'en avoir à nouveau en cours, souffrant d'avoir les yeux fatigués à la fin de la journée et de ne pas avoir forcément mieux compris le cours. Leurs ressentis coïncident avec les études qui ont montré qu'un élève retient mieux une leçon lorsque l'adulte s'adresse directement à lui.

## Pas d'écrans le matin au réveil, pas d'écrans durant les temps de repas partagés en famille, pas d'écrans juste avant de se coucher et pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

### Y a-t-il un profil « type » d'élève particulièrement touché par ce trop-plein d'écrans ? Et percevez-vous une évolution de problème liée à une plus grande utilisation des smartphones ?

Disons que les enfants les plus exposés sont ceux qui vivent dans des familles où il n'y a pas de règles claires et collectives de l'usage des écrans. Soit parce que les parents n'ont pas mis en place dès le départ un contrôle parental sur les écrans utilisés par l'enfant, sur le temps qu'il y passe, soit parce que le portable a été remis à l'enfant sans discussion préalable et trop tôt, soit parce que les parents ont eux-même un usage très important des écrans.

Pour toutes les familles, ma règle des quatre « pas » reste un repère intéressant. Pas d'écrans le matin au réveil, pas d'écrans durant les temps de repas partagés en famille, pas d'écrans juste avant de se coucher et pas d'écrans dans la chambre de l'enfant.

### Cette « pause numérique » est expérimentée dans 200 collèges, avant une généralisation dès 2025 : il y a urgence selon vous à l'appliquer le plus vite possible ?

C'est mieux que rien. Mais pourquoi lancer une expérimentation ? On expérimente ce qui peut avoir des inconvénients. Quel danger peut-il y

## Sur le même sujet



**ABONNÉ** SOCIÉTÉ

### Jean-Marc Albert : «Grève des évaluations à l'école, le refus du réel»

**CHRONIQUE.** Des syndicats d'enseignants appellent à la grève pour protester contre les évaluations scolaires, jugées inutiles et discriminantes. Pour l'historien Jean-Marc Albert, l'absence de notes risque de conforter les illusions des jeunes générations quant à leur niveau véritable.

**ABONNÉ** SOCIÉTÉ

### Pourquoi il faut interdire la vente de portables aux moins de 15 ans

**ENTRETIEN.** Une « pause numérique » sera expérimentée dans 200 collèges, avant une généralisation dès 2025, pour bannir les smartphones des écoles, a expliqué la ministre de l'Éducation nationale. Pour Sabine Duflo, psychologue et auteur de « Il ne décroche pas des écrans », (Marabout, réédité chez l'Échappée), il y a urgence.



**ABONNÉ** SOCIÉTÉ

### Yannick Neuder au JDD : «Il faut arrêter d'emmerder les étudiants en médecine»

Le cardiologue et député LR Yannick Neuder est à l'origine d'une proposition de loi visant à augmenter le nombre de médecins formés en France. L'élu propose, notamment, de favoriser les passerelles entre filières et d'encourager le retour des étudiants français partis à l'étranger. Entretien.



**SOCIÉTÉ**

### Nice : la justice rejette le recours en référé du collège musulman Avicenne

La demande de passage sous contrat du collège musulman Avicenne a été refusée au printemps dernier, tout comme le recours en référé de l'établissement. La justice estime que la pérennité du collège n'était pas menacée.



**SOCIÉTÉ**

### L'éducation, grande oubliée de la rentrée ?

**TRIBUNE.** Pour Bertrand Gaufryau, directeur d'un lycée agricole dans le Pays basque, la réforme du système éducatif français, à bout de souffle, constitue une urgence. Or, un tel défi ne risque pas d'être relevé par un gouvernement démissionnaire.

