Screen-Life-Balance

Le smartphone à l'école : suffit-il de fixer des limites ?

Somia Salah · Thierry Huart · Dr. Alexandre Poncin

Question

À votre avis, qu’est-ce qui influence l’équilibre numérique des jeunes ?

Journée
Observatoire
360

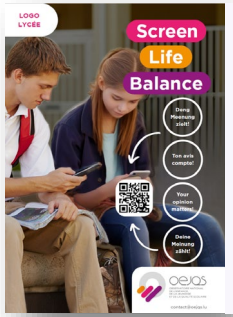
D’où viennent les résultats ?

▸ Des regards croisés sur la vie numérique

- Les élèves et le personnel enseignant

  (Juill. 2026)

- Dimensions évaluées



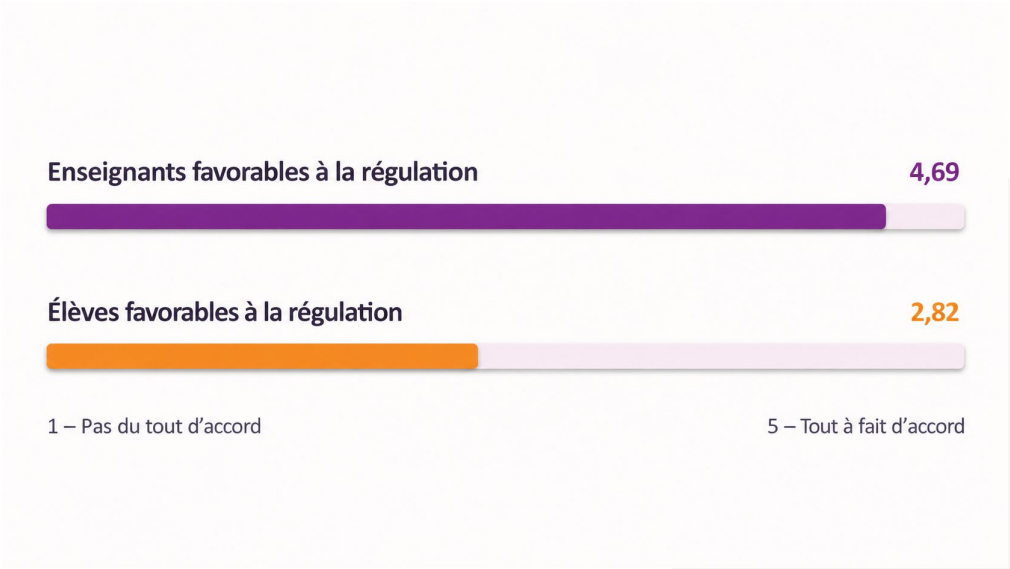
- Usage des écrans
- Effets cognitifs et scolaires
- IA
- Réseaux sociaux
- Policy
- Usage du temps libéré
- Appréciation globale

- Effets observés sur les élèves
- IA
- Réseaux sociaux
- Cybermobbing
- Appréciation globale

- Répondants : 4379 élèves ; 570 enseignants (32 lycées)

Deux regards sur une même mesure

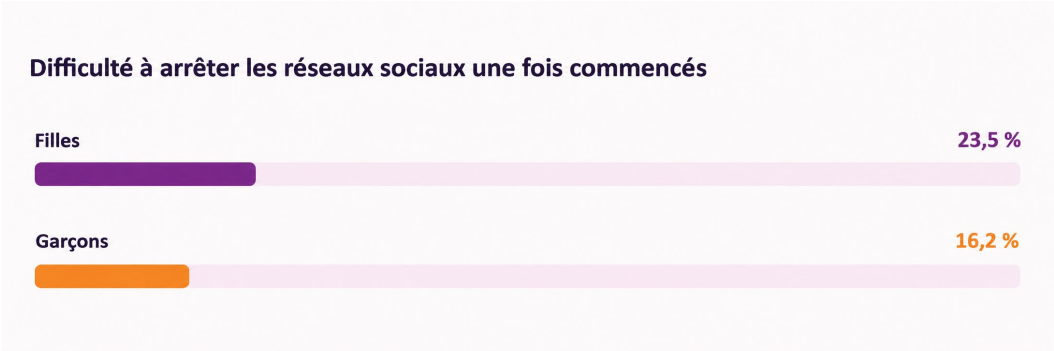
▸ Enseignants et élèves, pas le même enthousiasme

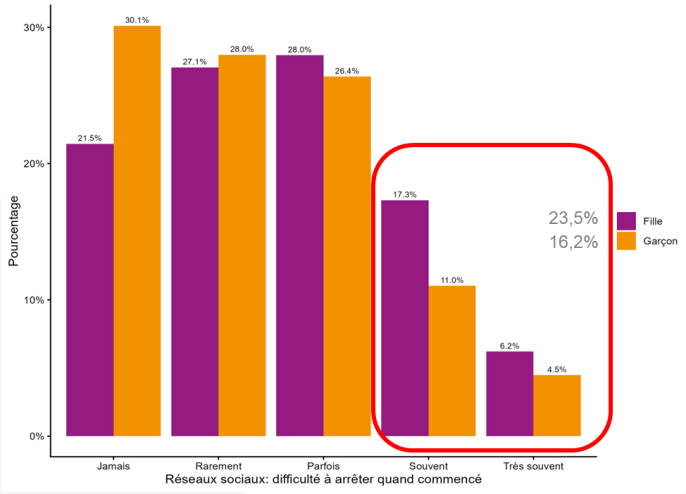


- Un même cadre, mais des perceptions différentes

Des usages contrastés

▸ Filles et garçons : des expériences numériques différentes





- Ce sont des tendances de groupe, pas des étiquettes

La journée ne s’arrête pas à l’école

▸ Le smartphone est aussi dans la chambre

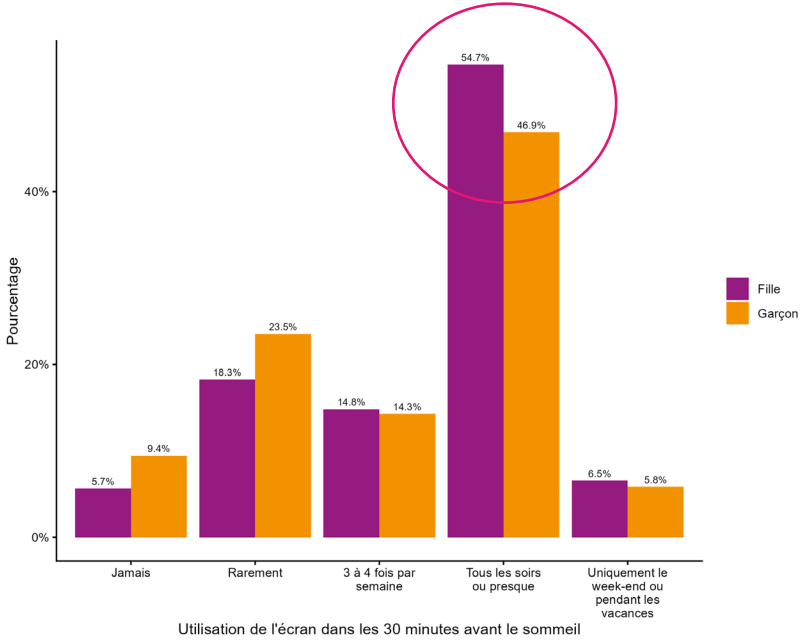
Tous les soirs ou presque

54,7 %

des filles

46,9 %

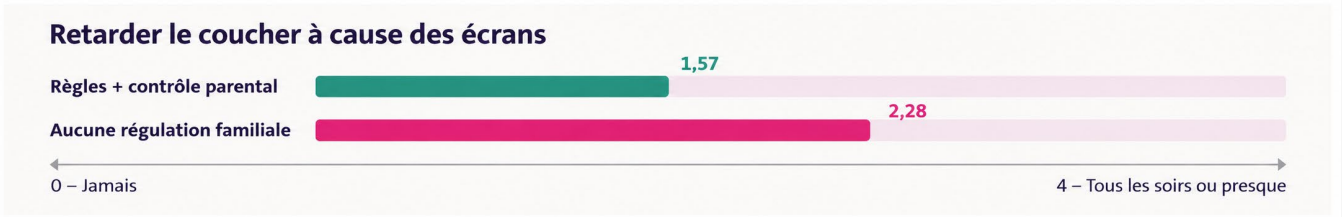
des garçons

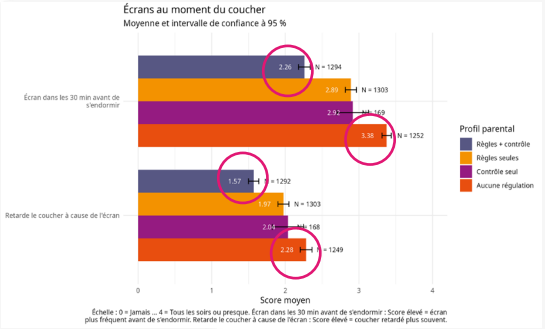


- Utilisation quotidienne des écrans avant de s’endormir

Famille et Sommeil

- Les règles familiales sont associées à des usages différents

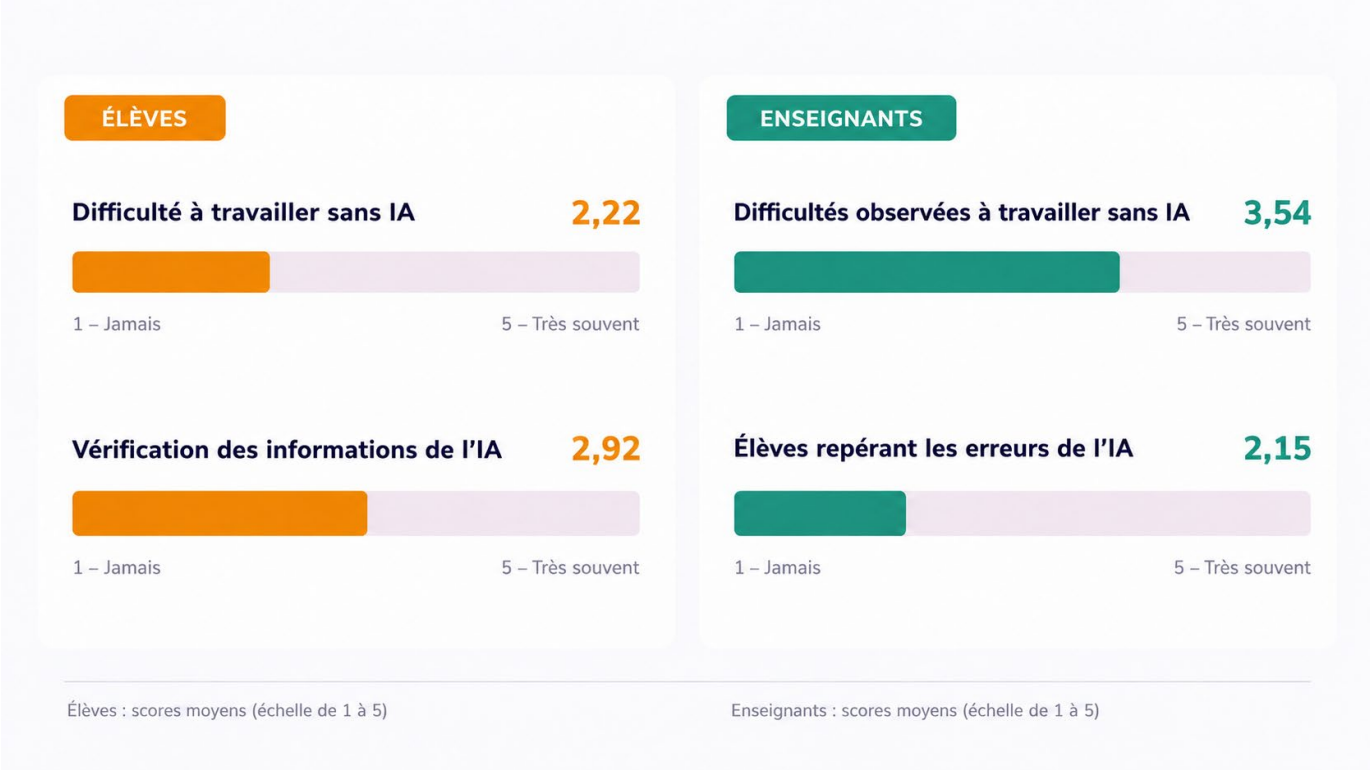




- Association observée (pas d'effet causal)

Un autre défi numérique

- IA : utiliser ne suffit pas, il faut aussi vérifier

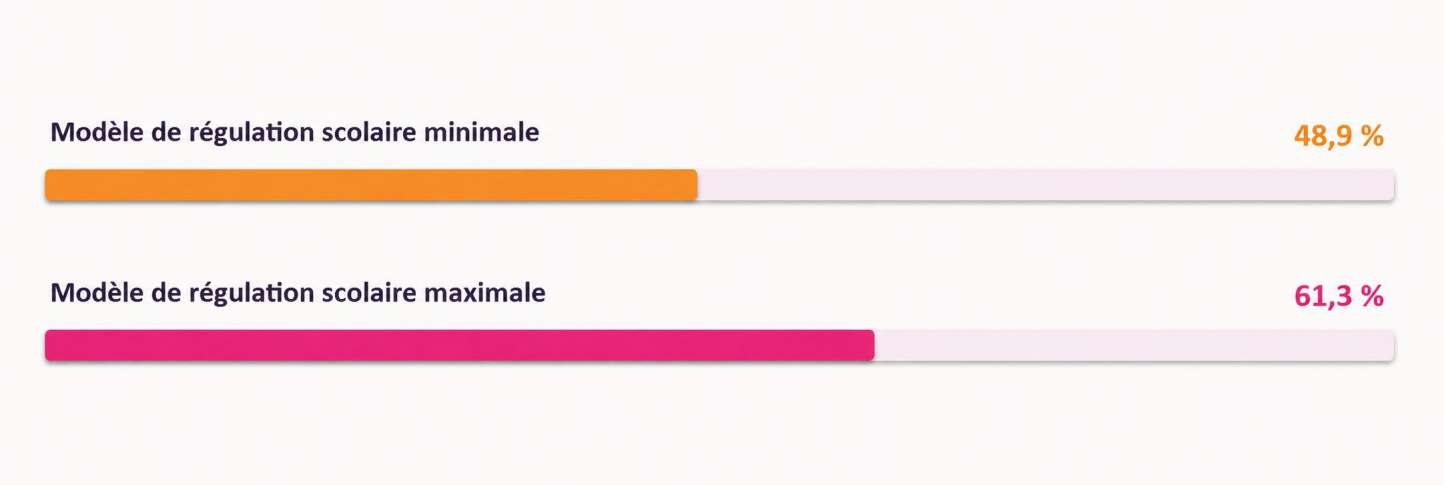


- L'éducation numérique passe aussi par l'esprit critique

La question de la régulation à l'école

▸ Une régulation plus forte associées à moins de cyberharcèlement

Élèves déclarant n'avoir jamais subi de rumeurs ou de moqueries en ligne



- Une régulation plus forte à l'école est associée à moins de moqueries et de rumeurs en ligne.

Une tentative de réponse à notre question

- Les limites sont un levier. Pas toute la réponse…

01

École
Un cadre clair

02

Famille
Un accompagnement

03

Jeunes
Des besoins variés

- L’équilibre numérique se construit ensemble

Une réponse écosystémique…

- Fixer des limites est un levier important, mais l'équilibre numérique des jeunes ne se construit pas uniquement à l'école. Il dépend tout autant des pratiques, des besoins des jeunes et de leur environnement familial.

Villmools Merci!

KONTAKT:

Somia.Salah@oejqs.lu
Thierry.Huart@oejqs.lu
Alexandre.Poncin@oejqs.lu

Coffee break

Be back @ **16.20**

Not yet subscribed to our OEJQS Newsletter?