

<https://marc-bloch.lycee.ac-normandie.fr/spip.php?article3564>



Lycée Marc BLOCH
Val-de-Reuil 27



Sensibilisation au mésusage des écrans

- Actualités - Au lycée -



Date de mise en ligne : mercredi 1er avril 2026

Copyright © Lycée Marc BLOCH - Tous droits réservés

Dans le cadre leur formation, trois étudiantes en santé sont intervenues au sein d'une classe de seconde pour sensibiliser les élèves au **mésusage des écrans**, en travaillant sur les **compétences psychosociales**.



L'intervention s'est déroulée en deux temps.

Dans un premier temps, un questionnaire a été proposé aux élèves afin de mieux comprendre leurs habitudes numériques et leurs centres d'intérêt (réseaux sociaux, jeux vidéo, streaming, intelligence artificielle). Les réponses obtenues ont permis de cibler plus précisément la thématique des réseaux sociaux, qui est ressortie comme étant la plus pertinente pour eux.

Ensuite, un temps d'échange a permis aux élèves de réfléchir sur leurs propres pratiques, mais aussi d'acquérir des connaissances sur les impacts des écrans, notamment sur le **sommeil**, la **concentration** ou encore la **santé mentale**.

D'autres sujets ont été abordés, comme l'**image de soi**. Les échanges ont été riches, avec une participation active des élèves dans un climat bienveillant.



Pour clôturer l'intervention, les élèves ont participé à un jeu de type « Trivial Pursuit » autour des notions abordées. Cette activité ludique a permis aux élèves de réinvestir leurs connaissances tout en favorisant la participation et la dynamique de groupe. Ce moment a été particulièrement apprécié et a contribué à rendre l'apprentissage plus concret et interactif.



A la suite de cette intervention, plusieurs affiches sont visibles dans le lycée, pour inviter notamment les lycéens à tester leur profil numérique (via un QR code) et à adopter des habitudes simples comme **limiter les écrans avant le coucher** ou **favoriser les interactions réelles**.



Ivanne, Loïs et Angeline, trois étudiantes en soins infirmiers et en pharmacie

Le dernier mot est laissé aux trois intervenantes :

À travers cette action, nous espérons avoir permis aux élèves de mieux comprendre leurs usages des écrans et de développer un regard plus critique, afin d'adopter des comportements plus équilibrés au quotidien.