

La Brède : le défi de la déconnexion au collège Rambaud

Lecture 1 min

[Accueil Gironde La Brède](#)



Les collégiens sont fiers d'avoir participé au défi déconnexion. © Crédit photo : Collège Rambaud

Toutes les études et statistiques le disent : les écrans sont chronophages. Et les jeunes notamment y consacrent beaucoup de temps.

Au collège Rambaud, Cécile d'Hamonville et d'autres parents, soutenus par la communauté éducative, ont lancé un sacré défi aux élèves, tous niveaux confondus : « Vibrez pour l'essentiel ! ». Ce défi consistait à moins utiliser les écrans durant une semaine, du 2 au 12 mars. « Moins d'écrans mais plus de vie », précisait le livret, préparé en amont et sur lequel les participants étaient invités à noter quotidiennement leurs réflexions.

60 volontaires et toute une organisation

À la grande surprise des organisateurs, des élèves de tous les niveaux, mais surtout des 6e et des 5e, se sont portés volontaires, 60 au total. Au collège, les sonneries habituelles ont été remplacées par une chanson de France Gall, « Débranche ».

Des bracelets ont été distribués aux participants pour qu'ils se reconnaissent, et des activités organisées à la pause méridienne pour les occuper et les motiver. De même, le collège avait récupéré et distribué des réveils pour se lever le matin, fourni des enveloppes timbrées à ceux qui écrivaient à des membres de leur famille ou à des amis. Des professeurs se sont greffés au projet et les internes eux-mêmes étaient très motivés.

« Un vrai effort »

Charles, élève de 3e « a freiné sur les jeux vidéo et a travaillé pour préparer le brevet ». Tom et Mathieu, en 5e, « ont trouvé ça difficile, ça demandait un vrai effort, ça faisait bizarre », le premier s'est remis aux rollers et a mieux appris ses leçons.

30 élèves déclarent avoir passé moins de temps sur les écrans, beaucoup ont décidé d'apprendre à s'occuper autrement. Un collégien a mieux dormi car il a moins regardé la télé, plusieurs ont décidé d'arrêter les écrans le matin et le soir après 19 heures.

Le défi a donc été un succès et chacun espère que les bonnes résolutions s'inscriront dans la durée.