

# Message aux enseignants, éducateurs, pédiatres, pédopsychiatres, orthophonistes, proviseurs, CPE, ATSEM, et à tous ceux qui travaillent au quotidien avec les enfants et les jeunes

Les ondes électromagnétiques ont pour effet de **diminuer la sécrétion de l'acétylcholine**, le neurotransmetteur de **l'attention**, de la **mémorisation** et de **l'apprentissage**.

Les **consoles de jeu** et les **écrans**, auxquels les enfants et les jeunes sont de plus en plus **massivement exposés à domicile** depuis une vingtaine d'années, les exposent à ces ondes électromagnétiques en champ proche, ce qui a pour effet de **diminuer leurs capacités** d'attention, de mémorisation et d'apprentissage.

Les **conséquences néfastes** sur le développement cérébral sont celles que vous observez tous les jours : difficultés de concentration, de mémorisation, incapacité à intégrer les fondamentaux – lecture, écriture, calcul – pour 30 % des élèves qui, comme vous le savez, arrivent désormais au collège sans les maîtriser.

L'exposition aux écrans à domicile est **l'une des principales causes** de cette **baisse continue du niveau des élèves** que vous avez pu observer si vous exercez depuis quelques dizaines d'années.

À cet amoindrissement des capacités d'apprentissage s'ajoute l'effet délétère, également engendré par l'exposition électromagnétique, de la **diminution** du nombre d'heures de **sommeil** et de la qualité du sommeil, pendant lequel les apprentissages diurnes sont consolidés.

D'autres conséquences également imputables aux écrans (impact de la **violence des images**, des programmes et des jeux) rendent votre travail pénible : indolence, insolence, manque de respect et de discipline.

Face à ces phénomènes, vous êtes souvent désemparé-e, épuisé-e, vidé-e de toute énergie. Au lieu d'exercer vraiment le métier que vous avez choisi, vous vous sentez parfois impuissant-e, réduit-e à faire du "gardiennage", vous avez envie de baisser les bras.

Vous êtes peut-être aussi en colère contre les parents qui abandonnent leurs enfants devant les écrans pour s'épargner la peine de les éduquer, ce qui demande du temps, de la patience, de la persévérance. Que vous ayez ou non des enfants, vous savez quel don de soi cela exige.

La plupart d'entre vous connaissent les postures largement diffusées de M. **Serge Tisseron**, auteur de la recommandation "**3-6-9-12**" que les pouvoirs publics incitent les professionnels comme vous à relayer.

Ce psychanalyste postule depuis plus de vingt ans que les enfants "font la différence entre le monde réel et le monde virtuel". Il ne sait visiblement rien de la **capacité d'imitation** dont est doté le jeune cerveau.

M. Tisseron a bataillé jusqu'au bout pour empêcher l'OMS de classer l'addiction aux écrans sur la liste de classification internationale des maladies en 2018. Tout juste concède-t-il aujourd'hui du bout des lèvres un problème d'« *usage excessif des écrans* ». Mais vos propres observations confirment que de nombreux jeunes sont véritablement en situation d'addiction, n'est-ce pas ?

L'enquête nécessaire à l'écriture du livre *J'aide mes enfants à décrocher des écrans* m'a conduite à recueillir le témoignage de dizaines d'entre vous, ainsi que de parents accompagnés ou non de leurs enfants, et de jeunes eux-mêmes, seuls ou avec leurs parents.

Une observation m'a particulièrement frappée : dans la quasi totalité des familles, les plus jeunes sont les plus attachés aux écrans. Ils y passent plus de temps que leurs grands frères et sœurs à leur âge. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'ils ont commencé plus tôt, entraînés par l'exemple de leurs aînés.

Ce sont aussi les recommandations de M. Tisseron qui ont mené notre société dans le mur en incitant les parents à autoriser, à partir de l'âge de 3 ans, leurs enfants à regarder les écrans.

Vous pouvez vous-même, à l'aide du questionnaire ci-après, identifier à quel point le niveau des enfants et des jeunes avec lesquels vous travaillez est corrélé au temps consacré au sommeil et inversement proportionnel au temps passé sur écran et à l'exposition aux ondes électromagnétiques.

Si les informations fournies dans le livre *J'aide mes enfants à décrocher des écrans* étaient connues de tous, – les parents, bien sûr, et les jeunes, mais aussi de vous-même –, votre travail en serait facilité.

Ce livre ne coûte que 12 € (plus 3 € de port) et il peut grandement améliorer votre quotidien. Après l'avoir lu, vous pourrez le faire circuler autour de vous.

Vous pouvez le faire acheter par la structure qui vous emploie (par exemple, le CDI dans les collèges et lycées) ou le faire passer en frais professionnels.

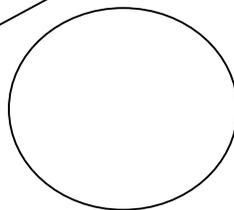
Et même si vous deviez l'acheter sur vos propres deniers, sachez qu'il s'agit d'un investissement rentable par les conséquences positives que cette lecture aura dans votre vie.

Les premiers lecteurs disent que ce livre est « **pratique** », « **utile** », que ce qu'il dit est « **vrai** ». Il a été écrit *aussi pour vous*. Profitez-en !

Prénom \_\_\_\_\_

NOM \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_



Date \_\_\_\_\_

Mon âge \_\_\_\_\_

## Comment est mon sommeil ?

### Pendant la semaine d'école :

A quelle heure je suis au lit le soir ? \_\_\_\_\_ heures

Est-ce que j'ai du mal à m'endormir le soir ?  oui  non

Est-ce que je me réveille la nuit ?  oui  non

Si oui, combien de fois ? \_\_\_\_\_

Est-ce que j'ai du mal à me rendormir ?  oui  non

Dans ma chambre, quand il fait nuit,  
est-ce que je perçois des couleurs (bleu, vert) ?  oui  non

### Pendant le week-end, le samedi et le dimanche :

A quelle heure je suis au lit le samedi soir ? \_\_\_\_\_ heures

A quelle heure je suis au lit le dimanche soir ? \_\_\_\_\_ heures

Est-ce que je me réveille la nuit ?  oui  non

Si oui, combien de fois ? \_\_\_\_\_

Est-ce que j'ai du mal à me rendormir ?  oui  non

### Pendant les vacances :

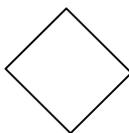
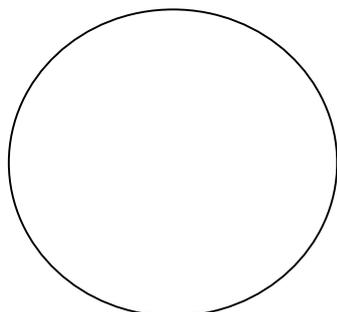
A quelle heure je suis au lit le soir ? \_\_\_\_\_ heures

Est-ce que je me réveille la nuit ?  oui  non

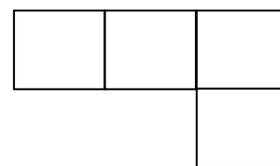
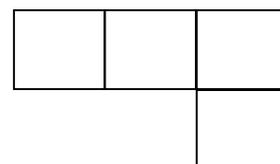
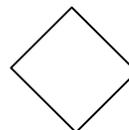
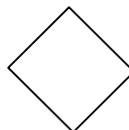
Si oui, combien de fois ? \_\_\_\_\_

Est-ce que j'ai du mal à me rendormir ?  oui  non

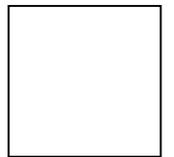
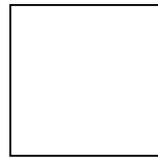
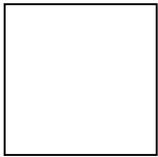
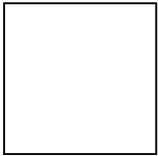
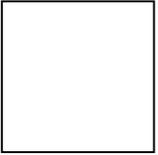
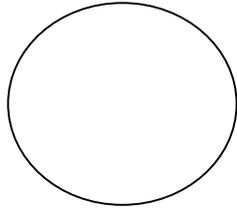
Merci de ne rien inscrire sous ce trait



\_\_\_\_\_



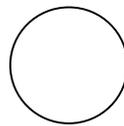
Merci de ne rien écrire ici



Prénom \_\_\_\_\_

NOM \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_



Date \_\_\_\_\_

Mon âge \_\_\_\_\_

## Qu'y a-t-il dans ma chambre ?

Dans le lieu où l'on dort, il y a un lit, c'est sûr.  
Mais il peut aussi y avoir beaucoup d'autres choses. Lesquelles ?  
Je mets une croix dans les cases ci-après :

un bureau pour faire mes devoirs

une chaise

une table de chevet (petite table à côté du lit)

une lampe de chevet

Combien de lampes y a-t-il dans ma chambre ? \_\_\_\_\_

Y a-t-il une veilleuse dans ma chambre ?

oui  non

Si oui, de quelle couleur est sa lumière ? \_\_\_\_\_

Dans ma chambre, il y a aussi :

(s'il y en a plusieurs, j'écris leur nombre sur le trait ci-dessous)

✓ Un ordinateur fixe

oui  non

\_\_\_\_\_

✓ Un ordinateur portable

oui  non

\_\_\_\_\_

✓ Une télévision

oui  non

\_\_\_\_\_

✓ Une tablette

oui  non

\_\_\_\_\_

✓ Un jeu vidéo

oui  non

\_\_\_\_\_

Lequel ou lesquels ? \_\_\_\_\_

✓ Un jouet à pile

oui  non

\_\_\_\_\_

Lequel ou lesquels ? \_\_\_\_\_

✓ Un livre (ou des livres)

oui  non

\_\_\_\_\_

✓ Un ou plusieurs jeux de société

oui  non

\_\_\_\_\_

✓ D'autres jeux

oui  non

\_\_\_\_\_

Lequel ou lesquels ? \_\_\_\_\_

✓ D'autres choses

oui  non

\_\_\_\_\_

Laquelle ou lesquelles ? \_\_\_\_\_

✓ Des posters sur les murs

oui  non

\_\_\_\_\_

Que montrent-ils ? \_\_\_\_\_

Merci de ne rien écrire ici

Est-ce que j'ai une montre ?  oui  non

Est-ce que je dors avec ma montre ?  oui  non

C'est une montre  à aiguilles  avec des chiffres sur un cadran

Est-ce qu'il y a l'heure dans ma chambre ?  oui  non

C'est  un radoréveil lumineux avec des chiffres de couleur : \_\_\_\_\_

un réveil à aiguilles  une horloge sur le mur  autre

Est-ce que je vois l'heure quand je me réveille la nuit ?  oui  non

### **Pendant la semaine d'école :**

Combien de temps je joue aux jeux vidéo chaque jour ? \_\_\_\_\_heures

Je regarde la TV/la tablette/l'ordi avant de partir à l'école  oui  non

Si oui, combien de temps ? \_\_\_\_\_heures

Je regarde la TV/la tablette/l'ordi en revenant de l'école  oui  non

Si oui, combien de temps ? \_\_\_\_\_heures

### **Pendant le week-end, le samedi et le dimanche :**

Combien de temps je joue aux jeux vidéo le samedi ? \_\_\_\_\_heures

Combien de temps je joue aux jeux vidéo le dimanche ? \_\_\_\_\_heures

Est-ce que je regarde la TV/la tablette/l'ordinateur ?  oui  non

Si oui, combien de temps - en tout ? \_\_\_\_\_heures

### **Pendant les vacances :**

Combien de temps je joue aux jeux vidéo chaque jour ? \_\_\_\_\_heures

Est-ce que je regarde la TV/la tablette/l'ordinateur ?  oui  non

Si oui, combien de temps chaque jour ? \_\_\_\_\_heures

### **En général**

Il y a une télévision allumée tout le temps  
chez moi, même si personne ne la regarde  oui  non

---

Après les vacances de Noël, j'ai **ajouté** des objets dans ma chambre.  
Lesquels ? \_\_\_\_\_

Après les vacances de Noël, j'ai **enlevé** des objets dans ma chambre.  
Lesquels ? \_\_\_\_\_

# Comment utiliser les questionnaires

« *Comment est mon sommeil ?* » et  
« *Qu'y a-t-il dans ma chambre ?* »

Afin de ne pas biaiser les résultats, les élèves/enfants/jeunes ne doivent pas connaître le but de l'exercice.

La première série de questions porte sur la qualité du sommeil. La seconde série de questions porte sur les objets qui se trouvent dans la chambre.

Après avoir distribué, puis fait remplir, puis ramassé le premier questionnaire « *Comment est mon sommeil ?* », **vous inscrirez sous le trait** :

**1. Dans le cercle de gauche, votre avis sur le comportement de l'enfant ou du jeune face à l'apprentissage** (choix multiple possible) :

- A** = Attentionné-e et appliqué-e, agréable
- B** = Bouge beaucoup, ne tient pas en place
- C** = Colérique, chipoteur-euse,
- D** = Distrait-e et dissipé-e
- E** = Etourdi-e, écervelé-e
- F** = Fatigué-e, faible niveau d'énergie
- G** = Gêneur, pénible

**2. Dans les trois carrés verticaux :**

- **en haut** la moyenne générale de l'élève (ou sa moyenne dans une matière) au **premier** trimestre,
- **au milieu**, sa moyenne générale (ou sa moyenne dans une matière) au **deuxième** trimestre,
- et **en bas** sa moyenne générale (ou sa moyenne dans une matière) au **troisième** trimestre.

**3. Dans les trois losanges :**

- **en haut** le rang de l'élève dans sa classe au **premier** trimestre,
- **au milieu**, son rang dans la classe au **deuxième** trimestre,
- et **en bas** son rang dans la classe au **troisième** trimestre.

**4. Dans les trois carrés supérieurs à droite**, vous recopierez les heures de coucher en semaine, le week-end et pendant les vacances, et dans le carré en-dessous, vous calculerez l'heure moyenne du coucher.

**5. Dans les trois carrés inférieurs à droite**, vous recopierez le nombre de réveils nocturnes en semaine, le week-end et pendant les vacances, et dans le carré en dessous, vous calculerez la moyenne du nombre de réveils nocturnes.

**6. Sur le trait horizontal**, vous totaliserez le nombre de OUI de la page.

**7. Au verso**, vous inscrirez successivement dans les six carrés :

- 1.** Le nombre total d'appareils électriques et à pile.
- 2.** Le nombre total d'écrans.
- 3.** Le nombre total d'heures passées sur écran.
- 4.** Le nombre total de OUI.
- 5.** Le nombre total de livres.
- 6.** Le nombre total de jeux de société.

**Pour préserver l'anonymat** des enfants/élèves/jeunes et éviter des biais dans l'étude, la personne qui a ramassé les questionnaires :

**1. Inscrit dans le cercle situé en haut**, au centre de la page, **le numéro** attribué à chaque élève/enfant/jeune.

Par exemple :

- à partir de 100 pour un premier professionnel,
  - à partir de 200 pour un deuxième professionnel
- et ainsi de suite, si l'exercice est proposé à différents groupes par plusieurs professionnels de la même structure.

**2. Photocopie les feuilles** en recto-verso.

**3. Sur les photocopies, découpe**, suivant le trait en biais, le nom de l'élève/enfant/jeune.

Seules les photocopies ainsi anonymisées doivent être diffusées, au besoin, ou circuler au sein de la structure.

Il est important de **conserver les originaux** sur lesquels figurent le nom et le numéro attribué à chaque élève/enfant/jeune afin que vous puissiez attribuer le même numéro à chaque élève/enfant/jeune sur la deuxième série de questions « *Qu'y a-t-il dans ma chambre ?* » et corrélérer la qualité du sommeil avec l'exposition aux appareils émetteurs de champs électromagnétiques dans la chambre et le temps d'usage des écrans.

Afin de ne pas biaiser les résultats, la **deuxième série** de questions « *Qu'y a-t-il dans ma chambre ?* » ne doit être **remise aux élèves qu'après le ramassage de la première série de questions** « *Comment est mon sommeil ?* ».

Il est préférable de laisser au moins **une semaine** s'écouler entre les deux questionnaires.

Pour la validité de la démarche, il est très important que les enfants/élèves/jeunes ne soient pas influencés, même involontairement.

Pour cette raison, **il est préférable de ne pas leur dire quel but vous poursuivez** en leur posant ces questions (étude en « simple aveugle ». Pour une étude en « double aveugle », la personne qui distribue et ramasse les questionnaires n'est pas non plus informée du but recherché, et elle est différente de celle qui inscrit l'appréciation dans le cercle en bas à gauche.)

Egalement pour cette raison, si la démarche est prévue pour être effectuée dans plusieurs classes d'un même établissement, il est préférable de la faire **simultanément**.

Ces questionnaires sont proposés par Annie Lobé, journaliste scientifique indépendante.

Vos pouvez m'adresser vos questions à : [info@santepublique-editions.fr](mailto:info@santepublique-editions.fr)

En intitulant votre mail :

"Etude Sommeil Ecrans"

Comment utiliser les questionnaires « *Comment est mon sommeil ?* »

et « *Qu'y a-t-il dans ma chambre ?* »

<http://www.santepublique-editions.fr/>

p. 2