



Pause numérique, parlons-en

publié le 15/09/2025 - mis à jour le 25/09/2025

Descriptif :

Retour provenant d'établissements qui ont testé le dispositif "pause numérique" pendant l'année scolaire 2024/2025

Sommaire :

- Le cadrage
- Essais de régulation
- Un programme et une pochette
- Pédagogie du renoncement

A l'heure où le ministère [réaffirme l'interdiction du téléphone portable dans les écoles et les collèges](#) et la nécessité de mettre en place une "pause numérique", quelques constats partagés par les établissements de la Région Académique Nouvelle Aquitaine qui ont déjà tenté de mettre en place une régulation pour faire appliquer cette loi.

● Le cadrage

L'interdiction porte sur l'utilisation des téléphones mobiles et de tout autre équipement terminal de communications électroniques (tablette ou montre connectée, par exemple) dans l'enceinte des **écoles** et des **collèges**.

La loi permet également au conseil d'administration des **lycées** d'introduire, dans le règlement intérieur, l'interdiction de l'utilisation par les lycéens de ces appareils.

Les établissements peuvent prévoir des circonstances, notamment les **usages pédagogiques**, et des lieux dans lesquels le règlement intérieur **autorise** expressément l'utilisation d'un téléphone portable par les élèves. Ces indications doivent figurer dans le **règlement intérieur**.

● Essais de régulation

Les 9 établissements expérimentateurs de notre région sont globalement satisfaits du résultat.

Les méthodes de régulation sont plus ou moins compliquées à mettre en place.

La solution consistant à "ne pas apporter son téléphone" est la plus simple, mais inquiète certains jeunes et/ou leur famille. Pour que les téléphones portables de ces élèves soient bien éteints et rangés, dans l'enceinte de l'établissement, différentes solutions sont possibles.

Les collèges de la région qui ont tenté des solutions de type "**casier à téléphones**" en constatent la complexité : cela engendre des coûts et une gestion contraignante de ces précieux objets dont les jeunes ont du mal à s'éloigner.



● Un programme et une pochette

Au collège Arthur Rimbaud, dans la Vienne, l'équipe de direction a associé professeurs, parents et élèves à la réflexion sur les moyens de faciliter la régulation.

Le bilan de l'opération est positif. Le nombre de troubles et de portables confisqués a drastiquement diminué.

La méthode associe :

- des enquêtes pour repérer les leviers, les craintes et à postériori les ressentis
- la diffusion d'informations et d'une charte présentant de manière positive les objectifs et moyens
- la mise en place d'activités motivantes
- la mise à disposition d'une pochette.

Les élèves qui ne laissent pas leur portable chez eux le placent en début de journée dans cette pochette individuelle, qui le rend non accessible. Ce choix permet de garder son téléphone portable sur soi, ce qui est acceptable d'un point de vue organisationnel (et par les élèves : l'objet est protégé et à proximité).

Les enseignants qui organisent des activités pédagogiques associant les téléphones doivent aller chercher une clé à la vie scolaire.

● Pédagogie du renoncement

Quand un renoncement est demandé, il semble important de faire percevoir le bénéfice visé, pour les individus et le collectif

Au collège Arthur Rimbaud, le projet s'est nourri des formations sur les **compétences psycho-sociales**, qui se prolongent maintenant par des formations à la vie affective, relationnelle et sexuelle. On vise un "mieux vivre ensemble".

Les réflexions menées à l'occasion de cette expérience "pause numérique" ont amené aussi à mettre en place une régulation des **échanges électroniques** au sein de la communauté éducative.

Le renoncement dans cet établissement ne porte pas sur le numérique en général, mais cible les perturbations et mauvaises expériences (harcèlement, sonneries et notifications intempestives, exposition à la pornographie...) engendrées par certains de ses usages.

Des nouvelles activités ont été mises en place pour que des expériences stimulantes viennent occuper le temps et l'attention regagnés. Elles peuvent avoir lieu via des ordinateurs, mais aussi viser un mieux être par une reconnexion à la nature et aux autres (jardin, etc).

► [Voir la note au CA du collège Arthur Rimbaud de Latillé pour présenter le projet](#) ↗.

Lien complémentaire

📍 [Promouvoir un numérique raisonné à l'école, circulaire du 10/7/2025](#) ↗



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.