Lundi 16 novembre 2026

JOURNÉES SANS TÉLÉPHONE

MERCREDI 25 NOVEMBRE

A toute la communauté du Gymnase de Burier. A lire et à afficher en classe

Des journées sans téléphone : pourquoi ?

Des membres du comité des élèves, du conseil de direction, du corps enseignant, de la bibliothèque ainsi que du GPS réfléchissent aux questions liées aux **usages des téléphones portables sur le site du Gymnase de Burier et à leurs impacts sur le climat d'études**.
Avec les journées sans téléphone, nous proposons à toute la communauté du Gymnase de Burier (étudiant·e·s, enseignant·e·s et membres des services) une expérience collective dont le but est de questionner nos habitudes liées à ces usages. Comment affectent-ils nos relations, notre concentration, nos capacités de travail et notre bien-être général ?

Nous vous invitons à …

- former un groupe (classe entière ou non, amis·e·s, collègues, …) pour expérimenter ensemble ;
- ne pas utiliser vos téléphones portables durant toute la journée, de la première à la dernière période, pauses comprises ;
- les laisser éteints dans les sacs, dans les casiers ou dans la boîte de la classe, hors de portée ;
- profiter de ce temps pour observer et vivre une journée autrement.

Une fois le groupe formé, trois actions …

1. Remplissez la liste ci-jointe ;
2. Affichez-la sur les panneaux à disposition devant la bibliothèque ;
3. Allez chercher vos stickers de participation aux stands ou à la bibliothèque le mercredi 25 novembre.

Quelques pistes de réflexion :

- **Concentration et mémorisation.** La formation gymnasiale demande de grandes capacités de concentration. Or l'économie de l'attention déploie des moyens considérables pour nous maintenir en ligne et distrait·e·s : *L'éloignement du téléphone et la déconnexion permettraient-ils de mieux se concentrer* ?
- **Lecture approfondie et rapport à l'écrit.** Structuration, argumentation, pensée critique : ces compétences sont au cœur de la formation gymnasiale et demandent du temps continu. *Quels sont les impacts du* scrolling *et des interruptions dues aux notifications sur ces compétences ?*
- **Vie sociale et attention aux autres.** Nos vies en ligne et hors-ligne s'entremêlent et parfois se court-circuitent. *Des journées sans téléphone peuvent-elles être l'occasion de prendre soin de la sociabilité sur le site (pauses, projets, ambiance de classe, jeux, sport, …) ?*
- **Qu'est-ce qu'une pause sans téléphone ?**
- **Sobriété numérique.** Chaque utilisation consomme de l'énergie. Est-il possible d'en consommer moins ?

Pour continuer ces réflexions, une nouvelle page sur notre site : https://www.gymnasedeburier.ch/node/961

CEB COMITÉ DES ÉLÈVES GYMNASE DE BURIER — GPS Groupe Promotion Santé — gymnase BURIER

JOURNÉES SANS TÉLÉPHONE

MERCREDI 25 NOVEMBRE

Charte d'engagement

A afficher sur les panneaux devant la bibliothèque

Nom du groupe : ……

Les personnes ci-dessous s'engagent à passer la journée du mercredi 25 novembre au Gymnase de Burier sans téléphone.

NOMS	
1	13
2	14
3	15
4	16
5	17
6	18
7	19
8	20
9	21
10	22
11	23
12	24

En prévision de cette journée :

- Chargez votre carte polyright, si nécessaire (application SECANDA).
- Informez vos proches qu'en cas d'urgence, ils ou elles peuvent joindre le secrétariat au 021 316 93 33.