

DÉTOX NUMÉRIQUE

Angie Hemidy et moi même (Elia Gomez-Monfort) avons participé avec certains élèves des 3^e B et D, à la semaine de la **Détox numérique** début décembre, proposée par Mme Guinaud, notre professeur d'anglais et par M. Dufay, notre professeur de technologie.

Le principe : Lors d'un cours d'anglais, Mme Guinaud nous a lancé un défi : « Passer une semaine sans écrans ! »

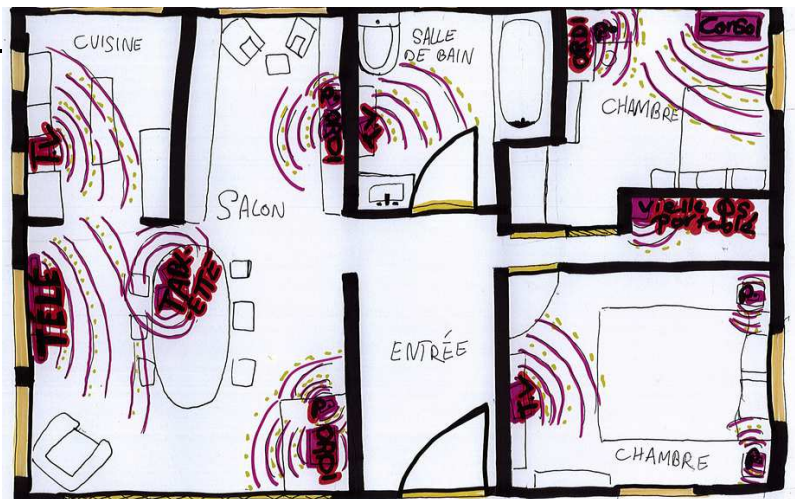
Lors de ce défi, nous devons éviter nos chers écrans sauf en cas de nécessité, et nous ne parlons pas de la saison 4 de la « Casa de Papel ». En plus de cela, il nous fallait rédiger un journal de bord dans lequel nous devons décrire nos journées en anglais (of course !) Et en français pour nos parents. Car oui ! Nos familles étaient aussi embarquées dans cette mission impossible.

Le déroulement : Lors de cette semaine rude, « *Nous avons fortement douillé.* », nous révèle une élève qui souhaite garder son anonymat. Il est vrai qu'il faut admettre que les écrans c'est comme une drogue. C'est une addiction et ce ne sont pas les sollicitations qui ont manqué pendant ce challenge.

On a pu se rendre compte que nous n'étions pas forcément les plus addicts de notre famille car oui, le manque s'est fait ressentir auprès des autres membres de notre maison. C'était rude, mais nous y sommes parvenus après un long chemin contre l'addiction numérique.

Bilan : Ce challenge nous a peut-être embêté mais il nous a permis de nous rendre compte à quel point nous perdons du temps sur nos écrans. Nos notes ont augmenté à Angie et à moi. Les adultes qui ont participé se sont aperçus qu'eux aussi passaient beaucoup de temps sur les écrans. Finalement, nous pensons que ce challenge nous a assez aidé. « *C'était un mal pour un bien.* » me dit Angie. Nous avons pu passer du temps à faire d'autres choses, à nous ouvrir l'esprit, à passer plus de temps avec nos familles.

Nos maisons d'aujourd'hui



Texte : Elia Gomez Monfort & Angie Hemidy - 3B

Illustrations : Roxane Bollo - 3B