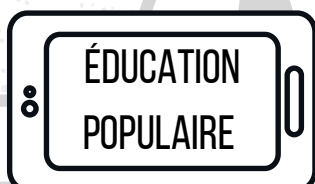




synapses

ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION
&
ACCOMPAGNEMENT À L'USAGE DES ÉCRANS



LES ÉCRANS DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

SAISON 2025/2026

RÉSULTATS CHIFFRÉS, SYNTHÈSE ET RETOURS D'EXPÉRIENCE

QUESTIONNAIRE RÉALISÉ AUPRÈS DE 6170 ÉLÈVES DE L'ACADÉMIE DE TOULOUSE

SOMMAIRE



PRÉSENTATION	2
--------------------	---

I - LE QUESTIONNAIRE MOUVANT ET LES PLUS JEUNES.....	4
--	---

1. COMBIEN D'ÉCRANS Y A-T-IL CHEZ MOI ?.....	5
--	---

2. COMBIEN DE TEMPS JE PASSE PAR JOUR DEVANT LES ÉCRANS ?.....	7
--	---

3. QUAND EST-CE-QUE J'ÉTEINS LE DERNIER ÉCRAN ?	9
---	---

II - LES ADULTES ET LES ÉCRANS.....	10
-------------------------------------	----

CONCLUSION.....	11
-----------------	----

ANNEXES

PRÉSENTATION

DE L'ASSOCIATION ET SES INTERVENTIONS EN ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES



L'association Synapses est spécialisée dans l'éducation aux médias et à l'information et l'accompagnement à l'usage des écrans. Nous intervenons principalement en milieu scolaire (mais aussi auprès de jeunes adultes, de parents, de professionnel.les) afin d'animer des temps autour de la question des écrans. Notre démarche mobilise des outils issus de l'éducation populaire et a pour objectif d'alimenter une réflexion critique. Afin que nos décryptages restent pertinents, nous interrogeons avec curiosité et sans jugement les pratiques des publics rencontrés. Cette posture est souvent saluée à l'issue de nos interventions.

Depuis sa création en 2019, Synapses a été au contact de plus de 30 000 jeunes - principalement en collège - réparti.es dans les huit départements de l'académie de Toulouse ainsi que dans le Finistère et le Morbihan depuis deux ans. Pour la saison 2025-2026, en Occitanie, nous avons vu 6170 jeunes (soit 267 classes) dans 67 établissements, ainsi que près de 80 parents et 110 professionnels (infirmières scolaires, animateurs et animatrices, etc).

Nos interventions de deux heures proposées en milieu scolaire se déroulent le plus souvent en deux temps. En début de séance, nous menons un questionnaire mouvant qui permet d'interroger le public sur son rapport aux écrans. C'est l'occasion d'aborder les impacts qu'ont ces nouvelles technologies et usages sur notre quotidien, nos relations sociales, l'image que l'on a de soi, notre santé physique et mentale, etc.

Nous poursuivons avec un décryptage autour d'applications ou contenus massivement consommés. Plusieurs ateliers sont à ce jour disponibles : réseaux sociaux, télé-réalité, YouTube, infox, analyse d'émission de télévision où des caméras sont embarquées avec différents services de secours (émissions diffusées essentiellement sur la TNT) et considérées comme source d'information.

L'enjeu est toujours le même : interroger la fabrication de ces contenus, montrer l'envers du décor et transmettre des clefs de compréhension au public. Les fiches présentant nos ateliers sont toutes disponibles [sur le site de l'association](#). Chaque personne peut ainsi, si elle le souhaite, s'approprier nos outils.

Nous sommes par ailleurs convaincu.es chez Synapses de la nécessité de se former en continu afin d'acquérir de nouvelles compétences et d'adapter nos postures pédagogiques. Depuis cette année, les trois salarié.es de l'antenne de Toulouse sont ainsi titulaires d'un certificat de compétences professionnelles "Eduquer aux médias et à l'information" validé par la CPNEF de la presse et de l'audiovisuel.

D'autre part, l'ensemble des intervenant.es qui le souhaitaient ont terminé fin 2025 de suivre une session d'information approfondie de quatre jours dispensée par Promotion Santé Occitanie intitulée "soutenir le développement des compétences psychosociales". Le but était de nous faire monter en compétences sur la question centrale des CPS pour un meilleur encadrement des enfants et adolescent.es. Cette formation visait aussi à nous accompagner dans la création d'un programme toujours plus pertinent, mobilisant des partenaires multiples, sur un territoire ciblé, et à destination d'un large public.

I - LE QUESTIONNAIRE MOUVANT

ET LES PLUS JEUNES

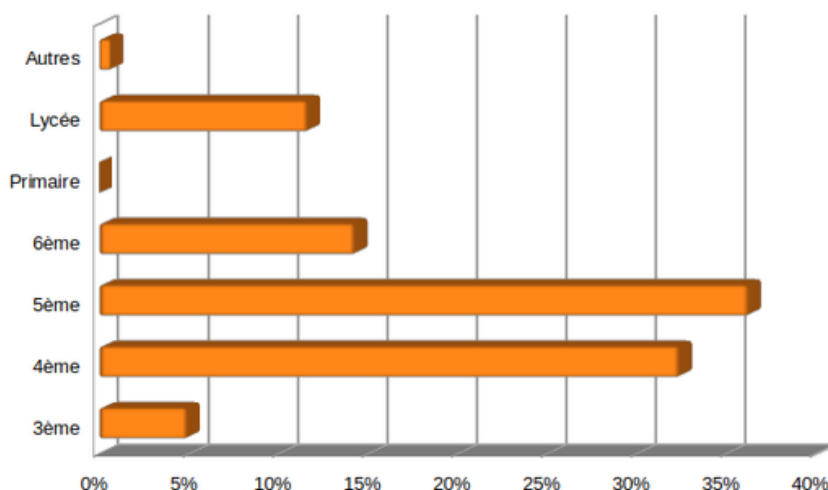
Ce questionnaire a été mis en place pour susciter un temps d'échanges selon une modalité différente de celle habituellement utilisée en classe. L'objectif est de libérer la parole. Tables et chaises sont poussées sur les côtés afin de dégager un grand espace central. A chaque question, les participant.es se positionnent à un endroit donné en fonction de leur réponse. Toutes sont correctes, l'idée est de partager son expérience, la discussion se fait de manière horizontale.

Nous compilons les réponses des élèves dans un tableau interne à Synapses. Nous proposons dans ce rapport une analyse des résultats récoltés grâce à l'outil questionnaire mouvant. Elle n'a pas valeur de travail sociologique car son protocole n'est pas scientifique. Si elle permet de dégager des tendances (*exprimées dans ce rapport en italique, après chaque graphique compilant les réponses des élèves*), ces dernières restent à nuancer. Les réponses sont déclaratives. En fonction de la présence de membres des équipes pédagogiques ou de la dynamique du groupe, certaines réponses peuvent être exagérées ou sous-évaluées.

Malgré tout, au cours des dernières années, nous constatons l'instauration de règles en matière d'utilisation des écrans dans les foyers, et un léger recul de l'âge de l'enfant pour un premier équipement mobile (observation confirmée par le rapport de l'Observatoire des parentalités numériques). Les établissements et les infirmières scolaires sont souvent demandeurs d'interventions à dispenser auprès des parents afin d'aller explorer avec eux la question des écrans. Nous en réalisons quelques unes chaque année mais force est de constater qu'il est difficile de capter les parents et de les faire venir au sein du collège pour évoquer la thématique.

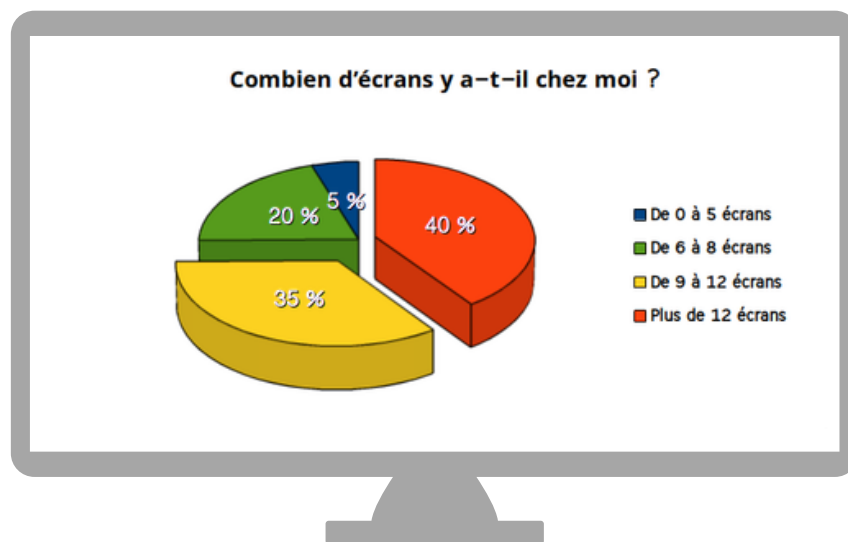
Cette année encore, nous avons souhaité rencontrer des lycéen.nes. Ce sont en effet des jeunes adultes, avec des consommations intenses associées à des difficultés à les maîtriser. Globalement, nous incitons fortement les établissements à cibler des classes de cycle 4 (5e, 4e et 3e). En effet, plus les élèves avancent en âge, plus ils ont un usage conscient des plateformes et des pratiques informationnelles pro-actives.

Niveaux rencontrés cette saison



RÉSULTAT DE LA QUESTION 1

COMBIEN D'ÉCRANS Y A-T-IL CHEZ MOI ?



Chiffres stables comparativement aux saisons précédentes.

Le nombre d'écrans dans les maisons n'est pertinent que s'il est mis en regard avec le nombre de personnes qui constituent le foyer. La question est surtout un prétexte pour aborder l'**omniprésence des écrans**. Le premier constat est que peu d'élèves n'ont pas de smartphone en cycle 4.

Le sujet des **règles à la maison** est très vite abordé lors de cette question et le constat est que la plupart des élèves de 6e et 5e sont concernés, et que ce nombre diminue avec le temps. Bien que source de conflits, les élèves comprennent pour la majorité la nécessité de poser un cadre. Ils acceptent d'autant mieux la règle si elle a été co-construite.

Le besoin de cadre ressort quand des élèves expriment la difficulté de se limiter par leur seule volonté, ou lorsque l'on propose à la classe de se projeter parents et que plusieurs élèves affirment vouloir imposer un cadre très restrictif à leurs enfants.

De très nombreuses familles ont adopté différentes applications de **contrôle parentaux** (contrôle du temps d'écran, du temps passé sur certaines appli, validation de l'installation d'application, coupure de l'accès au réseau internet au delà d'un certain horaire, etc). A cela s'ajoute des outils de **géolocalisation** (air tag, montre connectée, application, etc). Sur la base de leur déclarations, il semble que près d'un tiers des enfants sont suivis par leurs parents. Certains jeunes y voient un acte intrusif dans leur intimité et liberté de mouvements. D'autres en revanche sont rassurés par cette géolocalisation, et trouvent normal que les parents sachent à tous moments où ils sont. Parfois, la géolocalisation parents/enfant est réciproque, tout comme elle peut l'être dans un duo d'amis, ou dans les couples.

A noter que la Cnil a publié un article en 2025 rappelant que “ces dispositifs sont souvent présentés comme un moyen de s’assurer en temps réel que l’enfant ne se trouve pas dans une situation « anormale ». La géolocalisation rassure les parents qui seraient alors plus enclin à laisser davantage d’autonomie à l’enfant. Mais suivre la position d’un enfant en permanence peut aussi avoir des effets négatifs sur son développement et ses relations.” Ces outils peuvent aussi être détournés et devenir des moyens pour exercer un contrôle coercitif (notamment dans le cadre des couples).

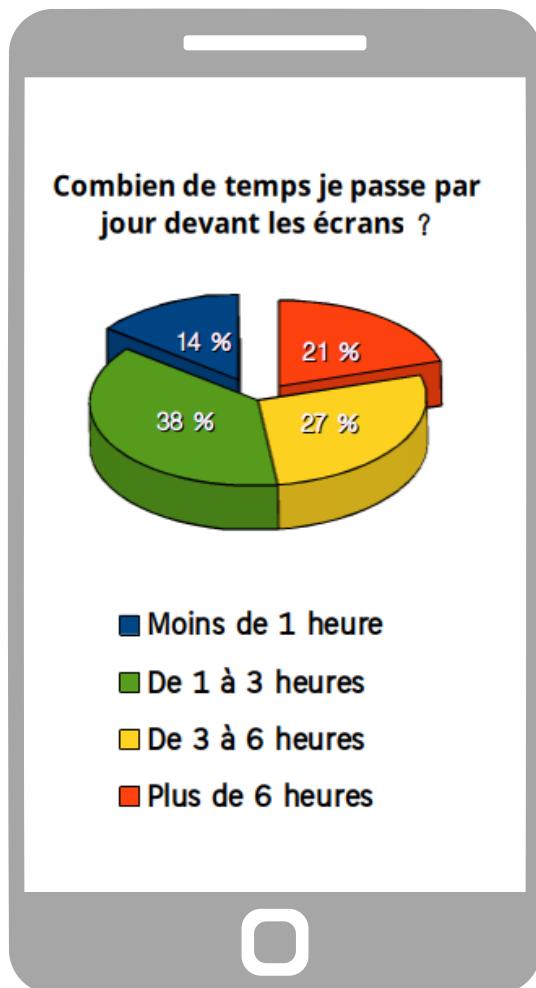
Nous abordons ensuite dans cette question, l’existence des **groupes classe** sur des réseaux sociaux. Constat : il y en a quasiment dans toutes les sections, de tous les niveaux (généralement WhatsApp et Snapchat), et la plupart du temps, aucune règle n’est posée lors de sa création. Les échanges sur cet espace dépassent très souvent le cadre scolaire. Il s’agit là d’une extension de la vie de classe qui fait partie du quotidien des élèves.

Afin de limiter les débordements, peut-être faudrait-il envisager un accompagnement par les adultes à la création de ces groupes et sensibiliser à la notion d’espace public numérique : quelques établissements ont par exemple expérimenté des temps de sensibilisation, l’interdiction totale ou l’accompagnement pédagogique.

Enfin, nous nous intéressons aux usages des élèves. Jeux vidéo, réseaux sociaux et contenus vidéo (TikTok, shorts sur YouTube) arrivent en tête. Nous cherchons à identifier les mécanismes qui peuvent expliquer la forte attractivité des plateformes telles TikTok. Son système de scroll infini, de vidéos courtes choisies (algorithme de recommandation), l’ordre aléatoire des vidéos, etc. Tout pousse à y passer du temps, souvent malgré soi. Les élèves verbalisent très bien l’impression d’être happés.

RÉSULTAT DE LA QUESTION 2

COMBIEN DE TEMPS JE PASSE PAR JOUR DEVANT LES ÉCRANS ?



Chiffres stables comparativement à la saison précédente

Au cours de cette temps d'échange, nous cherchons à mettre au jour les effets que peut produire notre consommation d'écrans sur nos corps, nos représentation, l'estime de soi, etc.

Le plus souvent, les élèves évoquent les problèmes de vue et l'isolement social. Dès le collège elles et ils ont intégré un discours culpabilisant et jugeant qui provient directement des adultes : "ça rend débile", "je ne suis pas productif sur mon temps libre"... Le sentiment de "flemme" est également très verbalisé ainsi que la sensation d'être "**accro**". Nous relativisons ce propos. A ce jour, il n'y a pas de consensus scientifique, les études sur des cohortes significatives sont en cours, et il semblerait qu'entre écran et addiction, il existe plutôt des liens de corrélation que de causalité. Nous travaillons ce sujet et sommes en contact régulier (temps d'information et de partage d'expériences) avec l'équipe de liaison et de soins en addictologie de l'hôpital de Montauban (82). Tout professionnel au contact d'un public jeune observe des comportements excessifs, mais d'aucuns rappellent que ces comportements ont lieu dans un contexte de puberté, que la plupart des effets sont réversibles et que les usages peuvent se réguler avec le temps. Evidemment, la vulnérabilité de certains jeunes est à prendre en compte.

Durant cette question, est abordée la notion de **la charge cognitive**. Nous voyons énormément d'images, très rythmées, avec beaucoup de son, et qui nous font vivre des émotions intenses. Par ailleurs, elles répondent toutes aux mêmes codes et format, sans hiérarchisation mais en flux continu et aléatoire.

Autres notions, **l'empathie** - et la difficulté à la mobiliser car nous n'avons pas accès à la communication non-verbale/aux émotions de notre interlocuteur.ice via un écran - est abordée, tout comme la question du **harcèlement numérique**.

C'est aussi l'occasion d'évoquer le cadre légal : le **droit à l'image** et le **secret des correspondances** doivent être respectés, même en ligne et sur les réseaux sociaux. Si une image est largement propagée -en dehors du consentement explicite de la personne représentée-, c'est l'auteur.ice de la diffusion qui est légalement responsable. La question des "nudes" (photos dénudées) est fréquemment évoquée. Nous proposons de faire ici de la réduction de risques : qu'est ce que je peux mettre en place techniquement pour limiter qu'une fois produit et diffusé mon nude ne m'"échappe" pas.

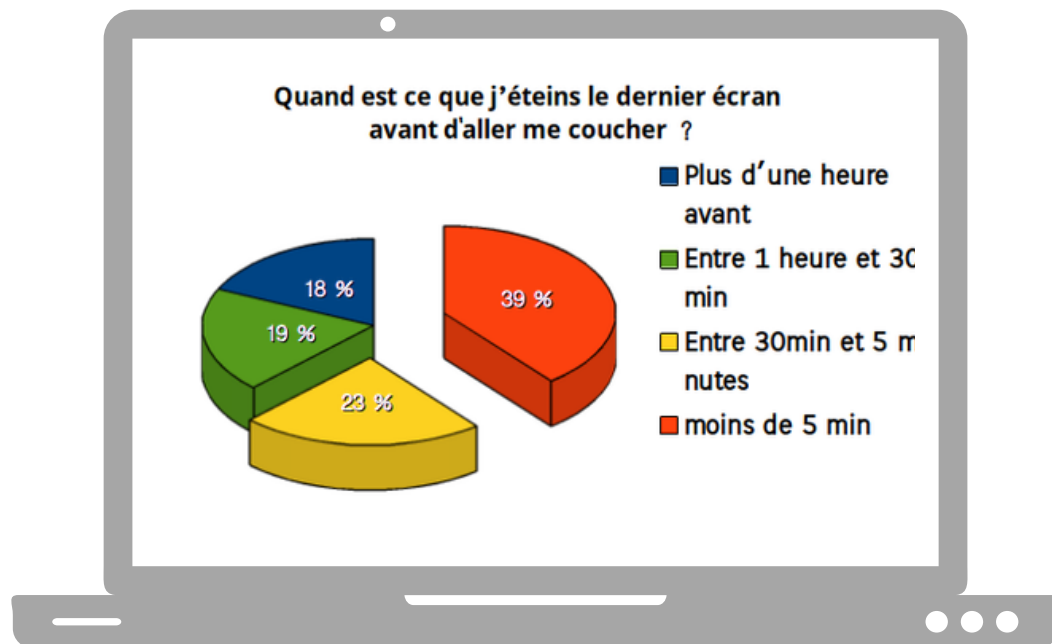
Cette année, nous avons aussi à plusieurs reprises évoqué la **proposition de loi sur l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans**. Elle suscite pour le moins du débat au sein des élèves, certains évoquent un besoin de cadre, d'autres y voient l'exercice d'un contrôle coercitif. C'est une loi complexe, qui mobilise des enjeux de vie privée et de données sensibles. Souvent, les élèves se sont arrêtés au titre de la loi et à des bribes d'information entendues ici ou là. Dès lors que durant de l'échange on entre dans le détail de ce que la loi prévoit, sur la mise en oeuvre technique et sur les enjeux en creu, la classe fait alors preuve de plus de nuance. Côté adultes, ils sont nombreux en revanche à la plébisciter. Sur ce sujet, l'observatoire des parentalités numériques a publié un rapport sur le sujet en février 2026. La conclusion ? "Les parents demandent à la loi de faire ce qu'ils n'arrivent plus (ou n'ont plus la force) de faire dans le cadre privé, tout en restant conscients que cette solution est pour l'heure, largement illusoire."

Lors de nos interventions, nous faisons aussi le choix de **valoriser certains usages des écrans** - les élèves ont conscience de partager une culture commune faite de "ref" et de trend. Ils peuvent parfois permettre de rester en contact avec des proches vivant loin, de découvrir de nouvelles choses, de se retrouver dans un jeu avec des ami.es, d'avoir accès à des ressources et contacts d'associations, etc. Nous avons trop peu de temps pour développer le sujet en classe, mais ce sont des questions de départ pouvant aider à alimenter une réflexion chez les jeunes, teintée de positif.

Parmi les applications phares sont toujours citées Brawl Stars en ce qui concerne le jeu vidéo et le quatuor TikTok/Snapchat/WhatsApp/Instagram pour la partie réseaux sociaux.

RÉSULTAT DE LA QUESTION 3

QUAND EST-CE QUE J'ÉTEINS LE DERNIER ÉCRAN ?



Chiffres stables depuis 2019 (à plus ou moins 5%) et à peu près équivalents quel que soit le niveau rencontré.

Ces résultats sont toutefois à pondérer, car cette question n'a été posée qu'à 15% des élèves rencontrés. Les notions abordées dans le déroulé de la réponse a parfois été intégré dans le temps d'échange faisant suite à la question 1.

Le lien entre l'exposition aux écrans le soir et l'impact sur le sommeil est très spontanément évoqué. On note qu'ils et elles sont d'avantage au fait que nos écrans émettent de la **lumière bleue**, de ses similitudes avec la lumière du jour, de son **effet sur notre sommeil**, et des **outils pour s'en prémunir** (mode lumière bleu, etc).

Cette évolution, nous permet de passer moins de temps sur ce point et d'aborder plus longuement l'impact des contenus consommés le soir sur leurs écrans. Ils sont très variés d'un élève à l'autre (jeux vidéo, séries sur des plateformes de streaming avec abonnement, vidéos YouTube, réseaux sociaux...) mais ils et elles ont en commun d'être **impactés émotionnellement** par ce qui est consommé.

Une nouvelle fois, nous pouvons évoquer ici la **charge cognitive** et prenons souvent l'exemple de 120 vidéos visionnées sur TikTok en 1 heure. A priori, il est impossible de nommer quelle était la 37e ou la 98e. En revanche, si on nous la montre, nous la reconnaissons. Cela signifie donc que notre cerveau a traité la donnée. Toutes ces informations sont à assimiler et trier durant le sommeil. Mal -ou peu- dormir a donc des conséquences sur notre capacité d'apprentissage, notre humeur, etc.

Les équipes pédagogiques font régulièrement un parallèle entre le temps passé devant les écrans et/ou le manque de sommeil et les capacités d'apprentissage des élèves.

LES ADULTES ET LES ÉCRANS

> Auprès des parents d'élèves

Les établissements se heurtent à la difficulté de mobiliser les parents sur un temps périscolaire. Nous travaillons de concert avec les collèges pour lever ce frein et trouver des outils efficaces pour les mobiliser. L'an passé, nous avons expérimenté de proposer une **visio améliorée** (grâce à un studio-live monté et géré par notre partenaire TV Bruits) dédiée aux parents. Ils pouvaient y découvrir les interfaces des différentes plateformes et nous poser leurs questions via un chat. Reproduire ces visio est envisagé et reste pour nous une option sérieuse à explorer.

Globalement les parents témoignent de leurs **angoisses** face aux écrans, de leurs craintes de voir leur enfant harcelé. Certains évoquent aussi la pression sociale à l'équiper d'un smartphone. S'il n'existe **pas de recette miracle** pour gérer le rapport aux écrans, on les incite à réfléchir à leur posture : créer et maintenir un **lien de confiance** avec leurs enfants, s'intéresser aux contenus consommés, dépasser leurs a priori négatifs ou l'impression de ne rien y connaître.

En fin d'atelier, nous sommes systématiquement remercié.es pour notre ton non-culpabilisant et pour tenir un discours plus nuancé.

> Auprès des professionnel.les

Lors des différentes formations que nous animons (infirmières scolaires, éducateur.trices PJJ, centres sociaux, professionnel.les de l'EMI...), beaucoup expriment leurs difficultés à rester aux contacts des usages des plus jeunes. Pour répondre à leur besoins, nous avons **mis sur pied deux formations** (sur les réseaux sociaux et la pornographie) via l'**organisme de formation de [la fédération de l'audiovisuel participatif](#)** (certifié Qualiopi). Les Opco (opérateurs de compétences) peuvent prendre en charge leur financement dans la plupart des cas (excepté pour les fonctionnaires). Cette année, nous avons proposée la formation EMI et RS deux fois à Toulouse et une fois en intra pour la Ligue de l'enseignement en Aveyron. Celle sur les pornographies a été proposée une fois à Paris.

Les infirmières scolaires, elles, témoignent de la difficulté des parents à gérer le cyberharcèlement. Souvent, l'émotion prend le dessus. Les concernant, elles mesurent la nécessité -et la difficulté- de se tenir à jour de l'évolution des pratiques des plus jeunes sur les écrans. Une quatrième formation (six heures en présentiel, 3 heures en visio augmentée) s'est tenue cette année auprès d'un groupe de l'Ariège, de l'Aveyron et d'un autre de la Haute-Garonne. Une nouvelle fois, les retours sont très positifs et la formation plébiscitée.

> Auprès d'élèves de l'INSA

Pour la deuxième fois nous avons animé un module d'ouverture de trente heures tout au long du second semestre auprès d'un groupe de 20 élèves de l'école d'ingénieurs INSA Toulouse issus de différents filières. L'expérience a été très enrichissante

CONCLUSION

> Observations sur la saison 2025-2026

Globalement, les chiffres récoltés lors du questionnaire mouvant restent les mêmes d'une année sur l'autre, et ce, que ce soit en zone urbaine ou rurale. Les plus jeunes sont **très conscients** de la place que prennent les écrans dans leur vie. S'ils en mesurent les effets, ils ne connaissent pas toujours les mécaniques délibérément mises en place par les fabricants d'applications, les sociétés de production de programmes télévisés, de jeux vidéo, et plus largement, par les créateurs de contenus numériques. Elles et ils sont **très réceptifs** lors de nos interventions dès qu'on leur parle de collecte de données, de montage de vidéo, de placement de produit. etc. Peu importe l'âge, la majorité des **élèves sont curieux.ses et intéressé.es** par ces questions.

Le sujet de l'**intelligence artificielle** continue de s'imposer, il questionne notamment les équipes pédagogiques, alors que petit à petit les élèves l'intègre dans leurs pratiques. Une observation confirmée par le dernier baromètre du numérique publié par l'Arcom. Nous notons l'utilisation d'un vocabulaire anthropomorphique très marqué ("il est gentil", "je lui dis bonjour") qui dit bien que l'IA n'est pas perçue comme un outil technologique lambda. Concrètement, les élèves s'en servent principalement en lieu et place d'un moteur de recherche, pour de l'aide aux devoirs, et comme agent conversationnel. L'IA a intégré la pop culture, le succès fulgurant de L'Île de la Skibidi Tenta Fruit (mini série produite par IA mettant en scène des personnages à tête de fruit, inspirée de la télé réalité L'Île de la tentation) montre la capacité des images générées par IA à intégrer nos quotidiens et nos consommations numériques. Sans que cela soit questionné.

L'IA est un sujet complexe et mal maîtrisé par les différents publics que nous rencontrons. Sollicitée pour aborder ce thème, Synapses est en train d'expérimenter différents ateliers sur l'IA. Notre posture et méthodologie restent les mêmes que dans tous nos ateliers : apporter de la nuance et de la prise de recul, questionner les mécaniques et fonctionnements. L'objectif est toujours d'alimenter les connaissances des publics, et d'ouvrir des espaces d'échanges sur nos usages.

Par ailleurs, cette année, la Mildeca (mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) a financé un tout nouveau programme développé par Synapses : rencontrer deux fois des classes de lycée en Ariège afin d'aborder la question des réseaux sociaux et de l'impact sur nos santés, notamment mentale. Nous avons pu ainsi analyser avec les élèves les notions de désinformation, de cadre légal pour l'exercice du métier d'influenceur, et des contenus "muscu/salle de sport" très présents sur les plateformes. Cette expérience et cette formule pourraient être amenées à se reproduire car elle compatible avec plusieurs critères de l'instruction interministérielle sur les compétences psycho sociales.

> Observations générales

Nous remarquons que la question des écrans reste au **cœur des préoccupations** de professionnel.les travaillant avec des élèves. Les interventions de Synapses s'inscrivent dans un **parcours d'actions** menées sur la thématique tout au long de la scolarité des jeunes. Nous sommes persuadé.es qu'il existe une **complémentarité** des actions, et que c'est la diversité des approches qui permet à chacun.e de se forger un avis propre, et, *in fine*, de faire des choix conscients.

Souvent, la sécurité des enfants/jeunes est associée à leur sécurité sur les écrans/réseaux sociaux. Entre discours médiatiques alarmants, retours et observations terrain et études scientifiques sérieuses, il est parfois difficile de faire le tri, et de produire une analyse critique et non émotionnelle. Chez Synapses, nous sommes convaincu.es qu'ouvrir des espaces de discussion sur le question des écrans et une montée en compétence collective sont essentiels. Les besoins d'action en EMI (éducation aux médias et à l'information) sont importants et identifiés par de très nombreuses structures.

L'association est sollicitée pour des interventions en milieu scolaire, mais pas seulement. Les structures partenaires se heurtent à des contraintes budgétaires, et nous, à nos capacités en matière de ressources humaines. Au final, chaque année, nous sommes obligés de refuser de très nombreuses demandes.

Pour la saison 2024/2025, nous avons eu 332 demandes d'interventions sur l'ensemble des huit départements de l'académie de Toulouse. Sur l'ensemble, 109 interventions n'ont pas été pourvues et 236 ont été financées via le CPOM ARS et les MILDECA départementales (Ariège, Tarn, Haute-Garonne, Gers, Haute-Pyrénées). Ainsi, par exemple, pour le département de l'Ariège, le nombre d'interventions sollicitées par les établissements scolaires était de 71, et seulement 37 ont pu être financées.

Pour conclure, nous notons que les collégien.nes rencontré.es ont des utilisations différenciées des plateformes (WhatsApp pour la famille, Snapchat avec leurs ami.es, Insta pour suivre des influenceurs, etc) et évolutives. Ainsi, à plusieurs reprises, elles et ils nous ont indiqué utiliser TikTok comme un moteur de recherche (afin de trouver des recettes de cuisine par exemple). Nous observons qu'ils et elles sont plein de ressources, de questions, d'idées, d'envie d'échanger. **Les écrans font partie de leur culture.**

SOMMAIRE DES ANNEXES



ANNEXE 1 - TABLEAU SYNTHÈSE DES RÉSULTATS CHIFFRÉS

ANNEXE 2 - LISTE DES ÉTABLISSEMENTS PARTENAIRES
DEPUIS 2018

ANNEXE 3 - SYNAPSES, C'EST AUSSI...

ANNEXE 4 - PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

ANNEXE 1 - TABLEAU SYNTHÈSE DES RÉSULTATS CHIFFRÉS

Résultats du questionnaire de consommation d'écrans dans 8 départements d'Occitanie. 6167 élèves interrogés entre octobre 2025 et juin 2026 dans le cadre du programme Média'TIC mené par l'association Synapses. Programme en partie financée par les MILDECA 09, 31, 32, 81, 82, 12, 65, l'ARS Occitanie et le Parcours Laïque et Citoyen de Haute-Garonne.

Global	Gers	Haute Garonne	Haute Pyrénées	Tarn et Garonne	Aveyron	Tarn	Ariège	Lot
Nombre d'élèves interrogées								
6167	582	2003	477	725	155	1020	876	329

Combien d'écrans y a-t-il chez moi ?									
De 0 à 5 écrans	5 %	4 %	4 %	4 %	4 %	5 %	5 %	8 %	10 %
De 6 à 8 écrans	20 %	18 %	19 %	24 %	18 %	17 %	21 %	22 %	26 %
De 9 à 12 écrans	35 %	35 %	34 %	43 %	38 %	40 %	34 %	34 %	24 %
Plus de 12 écrans	40 %	43 %	43 %	29 %	41 %	37 %	41 %	37 %	40 %

Combien de temps je passe par jour devant les écrans ?									
Moins de 1 heure	14 %	16 %	14 %	7 %	10 %	15 %	16 %	19 %	17 %
De 1 à 3 heures	38 %	43 %	38 %	32 %	31 %	48 %	43 %	34 %	34 %
De 3 à 6 heures	27 %	26 %	29 %	26 %	31 %	19 %	24 %	27 %	31 %
Plus de 6 heures	21 %	14 %	19 %	35 %	28 %	18 %	17 %	20 %	18 %

Quand est ce que j'éteins le dernier écran ?									
Plus d'une heure avant	18 %	NC	15 %	NC	22 %	NC	20 %	13 %	9 %
Entre 1 heure et 30 min	19 %	NC	20 %	NC	15 %	NC	21 %	16 %	18 %
Entre 30min et 5 minutes	23 %	NC	25 %	NC	17 %	NC	24 %	19 %	27 %
moins de 5 min	39 %	NC	40 %	NC	46 %	NC	35 %	52 %	45 %

ANNEXE 2

LISTE DES ÉTABLISSEMENTS PARTENAIRES DEPUIS 2018

LES ÉTABLISSEMENTS DANS LESQUELS NOUS SOMMES INTERVENUS EN 2025-2026

Département du Tarn

Collège Alain-Fournier - Alban
Collège Aristide-Briand - Albi
Collège Bellevue - Albi
Lycée Louis-Rascol - Albi
Collège Augustin-Malroux - Blaye-Les-Mines
Collège "La Catalanie" - Brassac
Collège Sidobre - Castres
Collège Jean-Jaurès - Castres
Collège Jean-Monnet - Castres
Collège "Les Cèdres" - Castres
Ensemble scolaire Barral - Castres
Collège Thomas-Pesquet - Castres
Collège Victor-Hugo - Carmaux
Collège Val-Cérou - Cordes-sur-Ciel
Collège Madeleine-Cros - Dourgne
Collège Albert-Camus - Gaillac
Collège Renée-Taillefer - Gaillac
Lycée Victor-Hugo - Gaillac
Collège Louis-Pasteur - Graulhet
Collège La vallée du Thorée - La Bastide-Rouairoux
Collège "Les Portanelles" - Lautrec
Collège "Les Clauzades" - Lavar
Collège Le Clézio - Lisle-sur-Tarn
Collège Marcel-Pagnol - Mazamet
Collège Jean-Louis-Etienne - Mazamet
Collège Jacques-Durand - Puylaurens
Collège du Saut de Sabo - Saint-Juéry
Collège Pierre-Suc - Saint-Sulpice-la-Pointe

Département du Tarn et Garonne

Collège Théodore-Despeyroux - Beaumont-de-Lomagne
Collège Jean de Prades - Castelsarrasin
Collège Pierre Darasse - Caussade
Collège Jean-Lacaze - Grisolles
Collège Antonin-Perbosc - Lafrançaise
Collège du pays Serres - Lauzerte
Collège François-Mitterrand - Moissac
Collège Ingres - Montauban
Institut familial - Montauban
Collège Vercingétorix - Montech
Collège Jean-Honoré-Fragonard - Négrepelisse
Collège Pierre-Bayrou - Saint-Antonin Noble Val
Collège Jean-Rostand - Valence-d'Agen
Collège Simone-Veil - Verdun-sur-Garonne
École d'Escatalens (partenariat avec EnRegards)
École de Castelmayran (partenariat avec EnRegards)

Département des Hautes-Pyrénées

Collège Blanche-Odin - Bagnères-de-Bigorre
Lycée Victor-Duruy - Bagnères-de-Bigorre
Lycée L'Arrouza - Lourdes
Collège de la Barousse - Loures Barousse
Collège Paul-Valéry - Séméac
Collège Victor-Hugo - Tarbes
Collège Paul Eluard - Tarbes
Collège Pyrénées - Tarbes
Collège Val-d'Arros - Tournay
Collège Astarac-de-Bigorre - Trie sur Baïse
Lycée Reffye - Tarbes

Département du Gers

Collège Vert - Aignan
Collège Carnot - Auch
Collège Salinis - Auch
Collège Mathalin - Auch
Collège Antoine-de-Saint-Exupéry - Condom
Collège Jean-Rostand - Eauze/Cazaubon
Collège Hubert Reeves - Fleurance
Collège Jean-Lartet - Gimont
Collège Françoise-Héritier - L'Isle-Jourdain
Collège Louise Michel - L'Isle Jourdain
Collège Aretha Franklin - Marciac
Collège du Fezensaguet - Mauvezin
Collège Vasconie - Miélan
Cité scolaire Nogaro
Collège Louis-Pasteur - Plaisance du Gers
Collège François-de-Belleforest - Samatan
Lycée Clément-Ader - Samatan
Collège Val-d'Adour - Riscle
Collège Gabriel-Sallières - Vic-Fezensac
École de Gimont

Département de l'Aveyron

Collège Jean Jaurès - Cransac
Collège du Larzac - La Cavalerie
Collège Paul Ramadier - Decazeville
Collège Denayrouze - Espalion
Collège Pierre-Soulages - Marcillac-Vallon
Collège du Carladez - Mur-de-Barrez
Collège Jean-Boudou - Naucelle
Collège Saint-Viateur - Onet-le-Château
Collège des Quatre Saisons - Onet-le-Château
Collège Saint-Amans - Pont-de-Salars
Collège Georges-Rouquier - Rignac
Collège la Viadène - Saint-Amans-des-Cots
Collège Jean-d'Alembert - Sévérac-le-Château
Ecole de Flaugergues - Rodez
Ecole Cambon - Rodez

Département de la Haute-Garonne

Collège Emile Paul Veyssie - Aurignac

Collège A. Latour - Aspet

Collège Elisa-Deroche - Beauzelle

Collège Jean-Mermoz - Blagnac

Collège Suran - Boulogne-sur-Gesse

Collège Joseph-Rey - Cadours

Collège Castelnau-d'Estretfonds

Collège Jean-Jaurès - Colomiers

Collège Voltaire - Colomiers

Collège Jane-Dieulafoy - Escalquens

Collège François-Mitterrand - Fenouillet

Collège Joliot-Curie - Fontenilles

Collège François-Verdier - Léguevin

Collège Flora-Tristan - L'Herm

Collège Condorcet - Nailloux

Collège Nelson-Mandela - Noé

Collège La Salle - Pibrac

Collège Jules-Vallès - Portet-sur-Garonne

Collège Elisabeth Badinter - Quint-Fonsegrives

Collège François-Cazes - Saint-de-Béat

Collège Léo Ferré - Saint-Lys

Collège Des Roussillous - Saint-Pierre-de-Lages

Collège René Cassin - Saint-Orens-de-Gameville

Collège de Seysses - Seysses

Collège Anatole-France - Toulouse

Collège Bellefontaine - Toulouse

Collège Bellevue - Toulouse

Collège Clémence-Isaure - Toulouse

Collège Les Chalets - Toulouse

Collège Marcelin-Berthelot - Toulouse

Collège Marengo - Toulouse

Collège Jean-Moulin - Toulouse

Collège Jeanne et Jean Philippe - Toulouse

Collège Jolimont - Toulouse

Collège Rosa Parks - Toulouse

Collège Toulouse-Lautrec - Toulouse

Collège Georges Sand - Toulouse

Collège Stendhal - Toulouse

Collège George Chaumeton - L'Union

Collège Jean Gay - Verfeil

Collège Marcel Doret - Le Vernet

Collège Albert-Camus - Villemur-sur-Tarn

Collège Jacqueline Auriol - Villeneuve-Tolosane

Lycée Lydie Salvayre - Auterive

Lycée Martin-Calvy - Cazères

Lycée Pierre-Bourdieu - Fronton

Lycée Hélène-Boucher - Toulouse

Lycée des Métiers de l'Hôtellerie

et du Tourisme d'Occitanie - Toulouse

Lycée Sainte-Marie-de-Nevers - Toulouse

Lycée Ozenne - Toulouse

Ecole La Boétie - Toulouse

Ecole Léo-Lagrange - Toulouse

Département du Lot

Collège Orlinde - Bretenoux

Collège Jean Lurçat - Saint Céré

Collège la Chataigneraie - Latronquière

Collège La Garenne - Gramat

Collège Jean Monnet - Lacapelle-Marival

Collège Emile-Vaysse - Castelnau Montratier
(partenariat avec Kinomad)

Collège Les Castors - Bagnac sur Célé

Collège George-Pompidou - Cajarc

Collège Masbou - Figeac

Cité scolaire Léo-Ferré - Gourdon

Collège L'Impernale - Luzech

Collège Jean-Jacques Faurie - Montcuq

Collège D'Istrie - Prayssac

Collège d'Olt - Puy-L'Evêque

Collège du Puy d'Issolud - Vayrac

Collège des Sept Tours - Martel

École de Sousceyrac

École de Leyme

École Souhol - Saint-Céré

École de Lavergne

École Simone-Veil - Labastide-Murat

École de Biars-sur-Cère

École Brouqui - Gramat

École de Rocamadour

École de Pern (partenariat avec Kinomad)

Département de l'Ariège

Collège Mario-Beulaygue - Ax-les-Thermes

Collège Joseph-Lakanal - Foix

Lycée Gabriel-Fauré - Foix

Collège Louis-Pasteur - Lavelanet

Collège Victor-Hugo - Lavelanet

Collège François-Verdier - Lézat-sur-Lèze

Collège Andre-Saint-Paul - Mas-d'Azil

Collège Gaston-Fébus - Mazères

Collège Pierre-Bayle - Pamiers

Collège J.-P. Rambaud - Pamiers

Cité scolaire - Saint-Girons

Collège du Girbet - Saverdun

Collège Jules-Palmade - Seix

Collège Montcalm-Sabarthès - Tarsacon-sur-
Ariège et Vicdessos

Lycée Pyrène - Pamiers

Lycée François-Camel - Saint-Girons

Ecole Cazalé - Pamiers

Ecole des Canonges - Pamiers

LES PARTENAIRES FINANCIERS DE L'ASSOCIATION



ANNEXE 3 - SYNAPSES, C'EST AUSSI...

Des Formations professionnelles pour les adultes

> Ces formations sont destinées à des professionnel·elles qui sont en lien avec des publics jeunes et qui cherchent à se former pour une meilleure compréhension des usages de leur public. Elles reprennent la globalité de nos ateliers par thématique (**santé, réseaux sociaux, télé réalité, information 2.0, complot**) et s'organisent généralement sur **3 à 4 jours**. Nous avons déjà formé des éducateur·trices spécialisé·es et gendarmes pour la Protection Judiciaire de la Jeunesse en partenariat avec l'association EnRegards, des médiathécaires d'Ariège en partenariat avec Immédiat, des animateurs de Loisirs Éducation et Citoyenneté en partenariat avec la webradio Média commun, etc.

> Synapses s'inscrit aussi dans un réseau de professionnels de l'éducation aux médias et à l'information (EMI). Dans ce cadre, l'association fait partie de l'équipe formatrice de la fédération de l'audiovisuel participatif qui prépare des stagiaires à l'obtention de la **certification professionnelle EMI** validée par les CPNEF presse écrite et audiovisuelle.

Par ailleurs, pour la quatrième année consécutive, nous avons organisé à Toulouse en septembre 2025 une journée rassemblant plusieurs acteur·trices de monde de l'EMI.

Autres Partenariats

L'association intervient également de manière ponctuelle sur des événements co-construits avec les structures organisatrices. Cela nous permet d'innover dans nos modalités d'interventions.. Nous pouvons par exemple, utiliser notre borne de décryptage mobile afin de réaliser des interventions sur l'espace public et adapter nos ateliers à des publics spécifiques.

- Insa de Toulouse (Institut national des sciences appliquées)
- Kinomad (Lot)
- CFE Hélène-Boucher, Gabriel-Péri, Renée-Bonnet et Urbain-Vitry (fonds européens)
- Dispositif du DILAMI au sein des universités de Toulouse (Comue)
- Ligue de l'enseignement Aveyron (et les jeunes accueillis au lieu de vie La Maiz' à Sébazac avec qui nous avons fabriqué un film collectif)
- Association La Mue
- Agence Unique - Occitanie Culture (Région Occitanie)
- Médiathèque départementale de la Haute-Garonne
- Association Caméra au poing (Ariège)
- TV Bruits
- Promeneurs du net Ariège
- Maison des adolescents d'Ariège
- Association EnRegards (Haute-Garonne)
- École nationale de la protection judiciaire de la jeunesse
- Association de théâtre Canal'art (Haute-Garonne)
- Collège privé La Salle à Pibrac
- Lycée Sainte-Marie-de-Nevers à Toulouse
- Club de formation du TFC (Toulouse)
- Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA), CH de Montauban
- Maison des adolescents de Montauban
- APAJH Ariège

... ET DES APÉRO-DÉCRYPTAGE, TOUS LES MOIS, À L'ASTRONEF

ANNEXE 4 - PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



Julien

Intervenant en éducation aux médias et à l'information depuis presque 20 ans. Formé comme cadreur éclairagiste, il a démarré une carrière de Journaliste Reporter d'Images avant de se consacrer entièrement à l'EMI, d'abord avec l'association de téléspectateurs les Pieds dans le PAF à Saint Nazaire et aujourd'hui avec l'association Synapses.

Guillaume

Un bagage en information et communication d'une main, quelques années d'expérience dans l'animation de l'autre en plus de nombreuses heures passées devant son ordinateur. Guillaume a une connaissance et une pratique des outils numériques qu'il met au service de Synapses depuis ses débuts.



Chloé

Journaliste multimédia de formation, elle a passé une dizaine d'années dans des rédactions de presse quotidienne régionale. En 2021, après une brève expérience de journaliste indépendante, elle s'est tournée vers l'éducation aux médias et a rejoint l'équipe Synapses.

