

Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans

Genre : Documentaire de Gilles Vernet

Date de parution sortie cinéma en 2017

Durée : 52 min [en replay sur public sénat](#) jusqu'au 22 décembre 2026



Résumé

Le film traite des dangers de la surexposition des enfants aux écrans. Il n'élude pas la responsabilité des uns et des autres, comme les parents. C'est aussi un film où l'on tutoie le bonheur, l'envie de vivre ensemble et où l'on respire.

Intérêt du film : Une réflexion sur le rapport aux écrans avec une classe au fil de l'année pour poser la question clé du langage et ce qui nous permet de communiquer.

Analyse

Les personnages

- Les enfants : quel type de population représentent-ils ? la situation filmée pourrait-elle se reproduire dans toutes les classes ? La classe mise en scène est une classe du XIXe arrondissement parisien quartier des Buttes Chaumont. Les origines des enfants sont très diverses.

La capacité d'analyse des enfants est impressionnante.

- L'enseignant : Il est le fil rouge du film démarrant sur ses souvenirs personnels, son rapport à la littérature. Il construit un projet de réflexion sur la durée (une année scolaire)
- Les parents
- Les experts : A quoi invitent-ils ? En quoi nous aident-ils à prendre du recul ? prendre conscience du sujet ? donner du sens ? Y a-t-il un appel à mobilisation ?
Quel type de langage utilisent-ils (disciplinaire pour nous apprendre ce que nous ne savons pas ? mobilisateur pour nous inviter à agir ? narratif-descriptif pour nous mettre en présence d'une situation ?

La bande son et le statut de la voix off ?

Le rapport au sensible :

Comment l'enseignant prend-il en compte la personne entière de l'élève ?

Les lieux : la classe et la nature

Proposition d'animation sur notre rapport aux écrans

Quelle impression générale se dégage après la projection ? Quel message du réalisateur, personnage clé du film ? Est-ce en accord avec le synopsis officiel ?



Pouvons-nous retracer l'itinéraire du documentaire qui se présente comme une grande conversation qui progresse pour saisir toutes les questions sur lesquelles l'enseignant fait réfléchir les enfants ? (à retrouver dans le déroulé détaillé du film ci-dessous)

Cela permettra de préciser la diversité des experts qui interviennent : quel apport du psychologue, philosophe, médecin, musicien... ?

Comment qualifier l'attitude de l'enseignant ? (pas de culpabilisation, pas de discours moralisateur...)

Comment sa thématique d'année vient-elle rencontrer les programmes plus classiques d'enseignement ? Comment montre-t-il qu'on peut faire grandir un enfant quel que soit son milieu ?

Repérer que le film commence avec une liste de conséquences des écrans et se termine sur une liste de remèdes...

Pour nous, quel modèle éducatif en tirer ?

On pourra compléter la réflexion avec quelques extraits de la [lettre du Pape François sur la littérature](#) de juillet 2024.

L'enseignant met en place la forme du débat pour faire réfléchir ses élèves. La place de la parole vient rejoindre notre préoccupation chrétienne de l'humain, de la nécessité de la relation.

Comment être une personne capable de discerner, d'être plus libre ?

Une résonance est possible avec les 10 commandements et/ou les Béatitudes.

Mots-clés : écrans, santé, dépendance, réseaux sociaux, portable, liberté

Public : tout public

Déroulé minuté du film

	Un disque démarre avec un homme de dos qui dit son amour de la lecture en voix off
0'40	L'homme se présente comme instituteur et évoque le changement. Ses élèves sont de la génération X. Volonté de mettre des mots sur un phénomène dont les enfants sont à la fois acteurs et victimes
1'2	Titre puis objectif : reprendre le contrôle sur les écrans en 10 mois... pour les emmener au contact de la nature. Les enfants expriment l'attrance des écrans, comme des papillons de nuit attirés par la lumière.
3'24	Expert psy puis philosophe sur le développement de l'attention et la concentration
4'2	En classe, respiration pour ressentir les émotions et analyse sur les ressentis, plus de liberté quand on respire !
6'	Réunion de parents en classe pour exposer le projet avec médecin et exprimer le constat de perte de contrôle de certains parents
7'22	Leçon sur Socrate : connais-toi toi-même et expérience de mesure du temps passé sur les écrans pour chaque élève
9'12	Retour en classe pour partager l'expérience et échanger sur le manque de disponibilité des parents aussi pris par les écrans
12'57	Journaliste : adulte comme modèle ? et musicien pour une parole sur le comportement des parents. Chanson
14'46	Psy sur la famille en morceaux, chacun sur son écran, écran à la relation , écran au lien Les enfants constatent que la télé peut réunir la famille, pas la multiplication des écrans. Plus de liens.
16'55	Psy : sur l'expérience clinique de privation du portable : pas de pb à l'hôpital puisqu'on n'y est pas seul. Voix off : Quelle est cette force d'attraction qui nous dépossède de notre volonté et de nos désirs profonds ?
17'18	En classe, question de l'addiction
19'29	Avec les parents et le médecin sur la même question
19'55	Psy : on a légiféré pour des substances addictives, pourquoi pas pour les écrans ? En classe, parallèle avec le buveur du Petit Prince Définition du cercle vicieux
21'38	Outils incroyables, mais guerre pour capter l'attention . Seul concurrent, le sommeil.
22'17	Philosophe : l'attention se forme et se déforme, c'est une question d'éducation. Pas d'investissement dans les relations
25'45	Ecrans = Facilité, pas d'effort, pas de lecture . Pourtant chercher un bonheur supérieur peut demander un effort (ex du sport)
26'40	En rangeant la classe, interrogation sur la place restante à la parole , à la lecture... Comment faire société quand on n'a plus les mots ? sans les mots, on ne peut pas exprimer sa pensée, on ne comprend plus le monde. Violence – abus de pouvoir de ceux qui ont le langage, même si des mots peuvent blesser.
30'57	Expert ingénieur : neutralité de la technologie ? à la fois positive et négative Côté sombre avec les réseaux sociaux sous la pression constante du regard des autres. Comment construire l'estime de soi (histoire de Narcisse) ? Le débat fait ressortir la peur de ne pas être aimé.
34'45	Voix off : Nos enfants ont besoin de nous pour les guider. Mémoire de son enfance où l'écran (de cinéma) était fixe, collectif et temporaire alors qu'aujourd'hui il est mobile, permanent et individuel.
35'43	En classe : de quoi privent les écrans ? Quand on ressent une émotion, on se souvient
38'16	Expert : évoque Spinoza pour aider les jeunes à trouver autre chose que les écrans, quelque chose qui donne plus de plaisir pour éviter de trouver refuge dans les écrans à tout ce qui les ennue dans la vie. Annonce de la classe découverte

39'36	Départ en classe découverte et expérience de la nature, du dialogue
46'	Le plus beau cadeau que l'on peut faire est celui de la présence. Méditer c'est l'art de revenir à la maison pour mieux se connaître. Les algorithmes nous connaissent mieux que nous-mêmes, enjeu fondamental de liberté.
46'50	Conclusion : les enfants expriment ce qui a changé en une année scolaire. Rapport au temps passé à être en relation avec les autres, moins de temps pour s'engager vers les plus pauvres, les plus vulnérables, moins de temps pour prendre soin. Lien avec la rose du Petit Prince et ce qui la rend importante.
	Quelques remèdes pour mieux gérer les écrans aussi utiles Contrôle parental, se fixer des règles, des limites pour faire des écrans un serviteur Côté enseignant, il espère des enfants armés pour être plus libres, plus vivants et avec cœur.