



CONVENTION CITOYENNE
SUR LES TEMPS DE L'ENFANT

Rapport du panel d'enfants et d'adolescents

Panel composé de 20 jeunes âgés de 12 à 17 ans



NOVEMBRE 2025

SUR LES TEMPS DE L'ENFANT

Rapport du panel d'enfants et d'adolescents

Panel composé de 20 jeunes âgés de 12 à 17 ans

Introduction 6

Le Conseil économique, social et environnemental 8

Les messages clés des travaux du panel d'enfants
et d'adolescents..... 10

PARTIE 01

**Les problématiques prioritaires identifiées
par le panel d'enfants et d'adolescents sur
la structuration des temps 12**

Les constats et problématiques prioritaires..... 14

1. Des journées trop longues et trop denses 15

2. Une charge de travail et un volume de devoirs impactant fortement
le temps libre et la santé mentale 16

3. Une forte pression autour des choix d'orientation, en particulier dans le cadre
de Parcoursup 18

4. Une exposition excessive aux écrans sur le temps libre et sur
le temps scolaire 20

Les autres problématiques identifiées 22

Poèmes 26

PARTIE 02

**Les propositions des enfants et adolescents pour
une meilleure structuration des temps..... 28**

**Les souhaits pour une meilleure organisation des temps :
retour sur les récits d'un « futur souhaitable » 29**

Les propositions « coup de cœur » 31

1. Des devoirs allégés à réaliser au sein de l'école, pour progresser
et préserver le temps libre 33

2. Des journées plus courtes (9h-15h30) avec des après-midis dédiés
à des apprentissages pratiques divers et au choix 35

3. Des contenus d'apprentissages variés pour mieux préparer à la vie future... 37

4. Des cours de 45 minutes pour les matières du tronc commun qui nécessitent
une forte attention avec des pauses de 5 minutes entre chaque cours 40

Les autres propositions 43

5. Un accès simplifié à des activités extrascolaires facultatives 43

6. Des trajets plus adaptés et mieux organisés 45

7. Une éducation participative avec une implication plus active de la part
des élèves..... 46

8. Un cours de média numérique et informatique (MNI) pour mieux appréhender
le temps d'écran 48

9. Des temps consacrés à l'orientation 50

10. Une pause du midi d'1h30, plus paisible et de meilleure qualité 51

**Le rythme et la durée des vacances : un nœud de débat du panel
d'enfants et d'adolescents..... 54**

Le panel d'enfants et d'adolescents 56

Introduction

Un travail réalisé par 20 enfants et adolescents de 12 à 17 ans, au cours de 6 jours de délibérations

Les enfants et les adolescents sont les premiers concernés par le sujet des temps de l'enfant : il est donc essentiel de leur donner la parole.

Pour recueillir leurs expériences et partir de leurs besoins, un panel de vingt enfants et adolescents, de 12 à 17 ans, a été associé aux travaux de la Convention citoyenne sur les temps de l'enfant organisée par le Conseil économique social et environnemental. Ils se sont réunis pendant deux séquences délibératives, du 8 au 10 octobre puis du 5 au 7 novembre 2025, pour partager leurs points de vue et leurs vécus afin de produire des constats et propositions et, in fine, éclairer les délibérations de la Convention citoyenne.

« Une attention particulière sera portée à la parole des enfants et des adolescents eux-mêmes, afin que leurs expériences et attentes soient pleinement intégrées dans les propositions »

Lettre de saisine du Premier ministre



Le Conseil économique, social et environnemental

Le CESE est l'une des trois assemblées constitutionnelles de la République, avec l'Assemblée nationale et le Sénat. C'est l'assemblée de la société civile. Elle conseille le Gouvernement et le Parlement, représente les organisations de la société civile et organise la participation des citoyens à la vie démocratique.

→ Associations, ONG, fédérations professionnelles, syndicats, organisations patronales... Ce sont au total 82 organisations, représentées par les voix de 175 conseillères et conseillers, qui cherchent ensemble des terrains d'entente sur des sujets d'intérêt général et éclairent la décision publique.

→ Depuis 2021, le CESE est aussi l'assemblée de la participation citoyenne : il organise des conventions citoyennes. Pour les enjeux qui trouvent un fort écho dans le débat public, une Convention citoyenne permet de réunir un échantillon de citoyens illustrant la diversité de la population française pour s'informer, délibérer, débattre et formuler des propositions qui aideront les responsables politiques à écrire des lois adaptées aux défis, aux besoins et aux réalités des Françaises et des Français.

→ Après la Convention citoyenne pour le climat (2020) et la Convention citoyenne sur la fin de vie (2023), à l'initiative du président de la République, le Premier ministre François Bayrou a confié en mai 2025 au Conseil économique, social et environnemental l'organisation d'une

nouvelle Convention citoyenne sur les temps de l'enfant.

→ Pour cette convention citoyenne, 130 citoyens tirés au sort se réunissent pour 7 sessions de travail depuis juin afin de remettre leurs conclusions au Gouvernement en novembre 2025. Parce qu'ils sont les premiers concernés et qu'il est essentiel de leur donner la parole et de recueillir leurs expériences et leurs besoins, un panel d'une vingtaine de jeunes est associé aux travaux de la Convention.

→ Les citoyennes et citoyens de la Convention, ainsi que le panel d'enfants et d'adolescents ont pour mandat de répondre à la question suivante : « *Comment mieux structurer les différents temps de la vie quotidienne des enfants afin qu'ils soient plus favorables à leurs apprentissages, à leur développement et à leur santé ?* »

Des constats et propositions qui visent à éclairer la réflexion des conventionnels

L'objectif principal de ce dispositif est de permettre aux enfants et aux adolescents de contribuer à un diagnostic collectif sur l'articulation des temps, en tenant compte de la diversité de leurs parcours, de leurs expériences et de leurs environnements afin de faire émerger des propositions concrètes. Le panel a également pu apporter des précisions et des éléments de réponse sur les travaux des 130 conventionnels, afin que leurs propositions puissent répondre aux mieux aux problématiques vécues par les jeunes.

Un panel d'enfants représentant une diversité de profils

Le panel d'enfants et d'adolescents est composé de 20 jeunes de 12 à 17 ans. Ils sont 10 filles et 10 garçons, vivant en milieu rural, périurbain et urbain et venant de toutes les régions métropolitaines de France.

Pour garantir cette diversité, un tirage au sort stratifié a été réalisé sur la base d'une liste de volontaires, constituée via un appel à candidatures largement diffusé. Plus précisément, ce tirage au sort s'est appuyé sur quatre critères pour former le panel : assurer la parité, répartir équitablement les participants entre milieux rural, périurbain et urbain, avoir 1 à 2 jeunes par région métropolitaine, et une pyramide des âges avec 10 jeunes de 12 à 14 ans et 10 jeunes de 15 à 17 ans.

Un rapport détaillant les préoccupations majeures des enfants et des adolescents

Ce rapport est structuré de manière à offrir une vue d'ensemble complète et détaillée des réflexions et propositions du panel d'enfants et d'adolescents, exprimées lors des ateliers délibératifs organisés pendant 6 jours au CESE, entre octobre et novembre 2025.

La première partie vise à affiner l'état des lieux réalisé par les enfants et les adolescents du panel pour dresser les constats et problématiques, priorisés par les jeunes. Enfin, la seconde partie détaille les propositions identifiées et portées par les jeunes dans l'objectif de nourrir la réflexion des conventionnels et d'attirer l'attention des pouvoirs publics sur certaines pistes de propositions concrètes qu'ils ont définies comme étant prioritaires.

Les messages clés des travaux du panel d'enfants et d'adolescents

Nous sommes un panel de 20 jeunes de 12 à 17 ans, tirés au sort, venant de toute la France et issus de tous les horizons. Nous nous sommes réunis au CESE durant 6 jours, entre octobre et novembre 2025. Nous avons partagé la diversité de nos vécus et de nos expériences afin de construire collectivement des propositions pour mener à un meilleur avenir.



Nous avons remis un rapport qui reprend l'entièreté de nos délibérations, et qui détaille nos constats et propositions. Ce travail, nous l'avons réalisé en ayant à cœur de garantir les intérêts de tous les enfants et jeunes.

Nous appelons à une réorganisation de nos temps : nous aspirons à des journées moins denses, moins longues, à des méthodes pédagogiques renouvelées et à des temps de devoirs allégés. Notre génération est pleine d'envie, mais elle manque de temps. De temps pour respirer, de temps pour s'amuser. Il s'agit, pour nous, d'un réel besoin, pour notre bien-être et nos apprentissages.



C'est d'ailleurs ce que nous avons fait : cette Convention citoyenne a permis d'appuyer sur le bouton « pause », en laissant le temps aux réflexions et aux débats. Nous avons travaillé avec sérieux, cette fois-ci non pas à l'école, mais pour l'école.



Par nos recommandations, nous espérons ouvrir la voie à un meilleur avenir pour les générations futures, à une école plus ouverte et moins « enfermante ». Nous estimons que nos apprentissages et notre environnement jouent un rôle majeur sur notre développement et sur notre santé mentale.



Nous appelons les décideurs politiques ainsi que les personnes concernées au quotidien à s'emparer de notre rapport, à étudier nos recommandations et à nous aider à améliorer nos journées. Nous souhaitons que notre parole soit entendue et prise en compte, car nous sommes les premiers concernés.



Notre voix est importante.

PARTIE 1

Les problématiques prioritaires identifiées par le panel d'enfants et d'adolescents sur la structuration des temps

Dans le cadre du mandat confié aux jeunes, le panel a identifié quatre problématiques majeures :

- des journées trop longues et trop denses
- une pression liée à la charge de travail
- une pression liée aux choix d'orientation qui impacte leur temps libre et accélère le rythme du parcours scolaire au détriment de leur bien-être
- une exposition excessive aux écrans sur le temps libre.

Les échanges se sont principalement concentrés sur le temps scolaire, apparaissant comme une forte préoccupation.

Ces constats reflètent les principaux facteurs qui affectent leur perception du temps (de la journée au parcours scolaire). Pour certains, le temps scolaire s'étire lorsque les méthodes d'apprentissage leur paraissent peu stimulantes. À l'inverse, ils expriment le sentiment que le rythme scolaire **s'accélère**, à cause de la charge de travail, l'intensité des journées de cours et parce qu'ils doivent faire des choix d'orientation et prendre des décisions importantes trop tôt. Les problématiques ci-dessous constituent ainsi les priorités à analyser pour proposer des solutions adaptées.



Les constats et problématiques prioritaires



1. Des journées trop longues et trop denses

L'essentiel

Les jeunes ont exprimé que **la longueur et l'intensité** des journées impactent fortement leur énergie, leur motivation et leur capacité à se concentrer. Cela s'explique à la fois par le temps passé en cours, les devoirs, les déplacements et la manière dont les activités scolaires sont organisées.

Les causes

Les journées trop longues sont principalement liées à des cours trop longs et trop nombreux, et des pauses pas assez fréquentes ni assez longues, notamment la pause méridienne. Les transports contribuent également à ce problème. Les enfants et adolescents doivent se lever très tôt et sont stressés par les retards, particulièrement en milieu rural, car les trajets y sont longs, avec beaucoup d'arrêts et une fréquence de bus insuffisante. Par ailleurs, certaines méthodes de travail jugées peu stimulantes, et le fait de ne pas comprendre l'intérêt de certains apprentissages accentuent la perception d'une journée trop longue.

« C'est comme un cercle vicieux : on commence tôt, on finit tard, transports, devoirs, coucher... On n'a pas de temps, on se prive, on ne peut pas profiter »

« On a une génération qui a envie mais qui manque cruellement de temps »

Les conséquences

Ces journées longues et denses entraînent une baisse de l'attention, de la concentration, et une fatigue importante – voire un endormissement en cours. Ils témoignent du fait que cela impacte ainsi les apprentissages avec des notes en baisse et, dans certains cas, une phobie scolaire ou un phénomène de décrochage scolaire.

2. Une charge de travail et un volume de devoirs impactant fortement le temps libre et la santé mentale

L'essentiel

 Selon les membres du panel, **la quantité et la répartition des devoirs**, combinées à la **pression des évaluations**, rendent le rythme des journées scolaires particulièrement lourdes et stressantes. Cette surcharge engendre souvent de la fatigue, un manque de motivation et un risque de décrochage.

« C'est un cercle vicieux : plus il y en a moins on fait, on est perdus en cours et on ne peut plus refaire, on est restés sur l'étape d'avant »



Sofiane

Les causes

Les jeunes ont identifié plusieurs causes expliquant cette surcharge :

- **Les devoirs sont trop nombreux et trop longs**, en raison des programmes scolaires trop chargés, occupant une grande partie du temps libre, le week-end et parfois même pendant les vacances, ce qui réduit les plages consacrées au repos, aux loisirs ou aux activités familiales.
- **L'organisation de la charge de travail est également complexe et mal coordonnée entre les matières**, avec des examens souvent concentrés sur de courtes périodes, ce qui déséquilibre le rythme des journées et des semaines.
- Enfin, **la pression sur les notes et les coefficients**, crée un sentiment constant d'urgence et de tension sur tous les temps de la journée.

Ils nuancent toutefois et expriment le fait que certains enseignants sont à l'écoute, s'adaptent à leur charge et proposent des méthodes de devoirs ludiques (« Il y a des devoirs qu'on aime bien faire : quand c'est plus rapide à écrire. La rédaction ça demande de faire un brouillon. Les petits jeux, comme en anglais ou en espagnol, c'est bien. »)

« Ça coupe l'élan de créativité. À cause des devoirs, on ne peut pas faire les activités qu'on aime.. »

Moi ça me coupe dans le piano ; quand j'ai trop de devoirs, ce n'est pas le piano que je priorise »



Camille

Les conséquences

Cette surcharge a des répercussions sur l'organisation quotidienne et sur plusieurs dimensions de la vie des jeunes.

Sur le plan de la santé, elle provoque une fatigue importante, des couchers tardifs et un stress important, affectant le bien-être physique et mental (« On doit choisir entre notre santé mentale ou les résultats scolaires » – Sofiane).

Concernant le développement, les enfants et adolescents ont identifié plusieurs conséquences :

- le manque de temps libre
- le manque de lien social, avec les amis, la famille (« Quand je suis en stress je passe moins de temps avec ma famille, et le peu de temps qu'il y a, comme on est stressé, ça se passe moins bien avec les parents »)

Enfin, sur le plan des apprentissages, la surcharge peut entraîner un décrochage progressif, une baisse de concentration et de motivation. Ils témoignent également d'un recours plus fréquent, pour ces raisons, à l'intelligence artificielle dans l'objectif d'alléger le travail. Pour eux, l'utilisation de ces outils d'intelligence artificielle peut traduire un désengagement partiel et limite l'efficacité des apprentissages (« Il y a tellement de devoirs, que la simplicité c'est ChatGPT. Ça revient au fait de dire qu'on ne comprend pas ce qu'on fait. »)

« On a l'impression qu'il n'y a que les notes qui font notre valeur alors que pas du tout »

3. Une forte pression autour des choix d'orientation, en particulier dans le cadre de Parcoursup

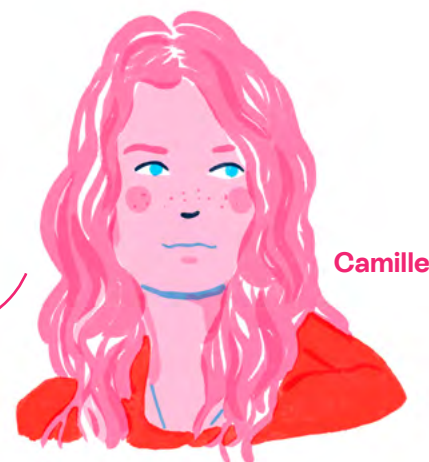
L'essentiel

À l'échelle du parcours scolaire, sur plusieurs années, cette pression existe aussi en lien avec les choix d'orientation et le système proposé par Parcoursup selon les retours des jeunes du panel. Ils relient l'orientation au sujet des temps de l'enfant à l'échelle du parcours de scolarité sur plusieurs années. La nécessité de prendre des décisions importantes dès le collège ou le lycée, associée à l'incertitude sur l'avenir, génère une anxiété persistante et une perte de maîtrise sur leur propre parcours.

Ils témoignent :

- D'une pression sur l'orientation **banalisée dès le collège**, avec des discours types « *si vous ne réussissez pas le brevet, vous n'irez pas au lycée, vous ne ferez pas de bonnes études et vous n'aurez pas des métiers intéressants* »
- De **choix d'orientation imposés trop tôt**
- D'un **manque de temps de qualité consacré à l'orientation** : peu d'accompagnement individualisé car les conseillers d'orientation sont peu disponibles, des forums d'orientation peu diversifiés dans les types de formations proposées, etc.

« On nous demande de prédire notre avenir alors qu'on est des enfants (...) dès la 4^e ou 3^e on doit faire des choix qui changent notre vie »



Les causes

Les jeunes ont identifié plusieurs facteurs contribuant à cette pression :

- Le manque d'information et de transparence sur le fonctionnement de Parcoursup et des filières scolaires
- Les changements réguliers dans les procédures à réaliser par les élèves
- L'insuffisance de temps de qualité consacré à l'orientation
- La disponibilité limitée des conseillers d'orientation
- La pression des enseignants et la minimisation du ressenti des élèves (« *Les enseignants disent que personne ne nous met la pression, alors que l'on pense tous ça* ») renforçant le sentiment que chaque note et chaque décision conditionnent l'avenir

Par ailleurs, une fois la phase d'inscription terminée, le manque de places dans les formations implique que certains élèves se voient obligés de poursuivre leurs parcours scolaires dans des filières choisies par défaut.

Les conséquences

Les impacts de cette pression se manifestent sur plusieurs dimensions de la vie des jeunes.

Sur le plan de la santé, elle provoque une angoisse permanente à cause du sentiment de ne pas avoir droit à l'erreur. Ils expriment également une forte culpabilité quant aux absences sur le temps scolaire pour maladie car ils expliquent que, dans certains établissements, chaque absence injustifiée est comptabilisée pour Parcoursup (« *je suis venue à des examens, avec une triple rhinopharyngite* » « *les retards de bus peuvent être des retards injustifiés* ») ce qui nuit fortement à leur santé physique et mentale.

Sur le plan du développement et des apprentissages, les élèves se sentent obligés de concentrer tous leurs efforts dans des activités jugées « utiles » pour Parcoursup. Ils évoquent par exemple le fait de se sentir obligés de devenir délégués de classe et de consacrer du temps à ces activités « valorisées » produisant un engagement artificiel. Par ailleurs, ces activités « utiles pour Parcoursup » se font au détriment d'autres apprentissages qui leur procureraient davantage de plaisir et qui généreraient un engagement réel.

L'incertitude sur leur avenir et le manque de maîtrise de leurs décisions limitent également leur confiance en eux et leur capacité à prendre des initiatives (« *on se sent dépossédés de nos choix* »).

4. Une exposition excessive aux écrans sur le temps libre et sur le temps scolaire

L'essentiel

Les participants ont expliqué que **l'usage des écrans occupe une part importante sur le temps scolaire tout comme sur leur temps libre**, affectant l'équilibre entre loisirs, activités physiques, apprentissages et temps familial. Bien que les écrans soient **utiles** pour s'informer, apprendre ou communiquer, ou encore se faire de nouveaux amis, leur utilisation excessive peut perturber l'organisation quotidienne et entraîner des **effets négatifs** sur la santé, le développement et les apprentissages. Ils notent également une contradiction entre l'interdiction souhaitée des écrans par les adultes et l'obligation de les utiliser pour les cours et les devoirs.

« Je trouve qu'il y a une grosse contradiction parce que d'un côté on nous dit qu'il faut réduire les temps d'écrans et de l'autre on nous donne toujours plus de cours/devoirs sur Pronote »



Mathieu

Les causes

Plusieurs facteurs contribuent à cette exposition excessive selon eux :

- Les écrans sont parfois imposés par les enseignants pour certaines activités scolaires, créant une obligation d'usage. Par ailleurs, les enseignants ne consacraient pas assez de temps pour apprendre aux enfants et adolescents comment les utiliser correctement, alors que certains usages pourraient avoir des effets positifs selon les jeunes.
- La crainte d'être exclu, lorsque l'on n'a pas accès aux réseaux sociaux ou aux applications utilisées par ses pairs, incite également à passer plus de temps devant les écrans.
- Enfin, la charge de travail importante laisse peu de temps pour d'autres activités, ce qui conduit les jeunes à privilégier les écrans pour se détendre ou gérer la fatigue accumulée (« Au lieu de sortir et d'aller faire un tour de vélo, on « scrolle » pendant une heure ou deux » – Sofiane).



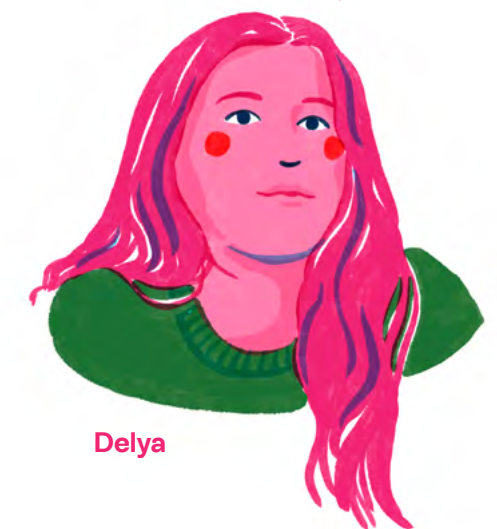
Les conséquences

Les impacts de l'usage excessif des écrans se manifestent sur plusieurs dimensions. Selon les jeunes, sur le plan de la santé, ils peuvent provoquer de l'addiction, de la procrastination, de la fatigue accrue, et des effets négatifs sur la capacité à se concentrer et à mémoriser (« J'ai supprimé mon compte et je me suis mis une limite de temps par moi-même à un moment et j'essayais de combler le manque en faisant des activités avec mes parents, mon frère, de la pâtisserie et j'ai vu la différence sur ma capacité de concentration »).

Sur le plan du développement, le temps passé devant les écrans réduit les occasions de sociabiliser autrement, de pratiquer des activités physiques ou de passer du temps en famille.

Enfin, sur le plan des apprentissages, l'exposition excessive peut entraîner une baisse des notes et une difficulté à gérer le temps consacré aux devoirs ou à d'autres activités éducatives.

« Certaines personnes se sentent inférieures si elles n'ont pas de réseaux sociaux, c'est dur aujourd'hui de s'intégrer si tu ne connais pas la dernière "trend", si t'es pas branché en fait tu as le sentiment de louper quelque chose... »



Delya

Les autres problématiques identifiées

Au-delà des problématiques définies comme prioritaires et approfondies par les jeunes, d'autres sujets ont émergé au cours des ateliers délibératifs.



Le manque de temps pour soi et pour les proches

Les enfants et adolescents ne disposent pas du temps nécessaire pour faire ce qu'ils souhaitent ou ce qu'ils aiment. Ils sont souvent contraints de faire des choix et n'ont pas la possibilité de décompresser, notamment à cause des devoirs le soir, le week-end et pendant les vacances.

L'organisation quotidienne inadaptée

Certaines matières sont mal réparties au cours de la journée, ce qui rend la concentration difficile, et trop d'heures de creux dans la journée perturbent le rythme scolaire.



La répartition des vacances déséquilibrée

Certaines périodes de cours sont trop longues et les transitions entre les vacances et les périodes scolaires sont difficiles à gérer, en particulier en raison des trois zones.



Le manque d'accompagnement et d'écoute des adultes

Les professeurs ne sont pas toujours attentifs aux centres d'intérêt des élèves, se concentrent sur ceux qui comprennent le mieux, et les effectifs de classe élevés limitent le suivi individuel. De plus, la sensibilisation à la santé mentale reste insuffisante.



Le climat scolaire problématique

À l'école, le harcèlement n'est pas toujours suffisamment pris en compte et sanctionné, la compétition entre élèves est accentuée par la comparaison des notes sur Pronote, et il existe un manque d'activités favorisant la cohésion et la sociabilité.



Des pratiques pédagogiques qui nuisent à la motivation

Les jeunes témoignent d'exemples nombreux où les enseignants portent des discours peu valorisants, voire dégradants à l'égard des élèves. Par exemple, le fait de donner des appréciations ou les notes en public est une pratique courante selon eux. Les pratiques ne sont pas renouvelées (« *c'est la vieille école* » – Mathieu). Aussi, les punitions sont affichées tout au long de l'année scolaire sur Pronote. Enfin, au collège, dans certains établissements, certains jeunes expriment se sentir déresponsabilisés, et en manque d'autonomie, affectant leur motivation (« *on est passifs, on passe juste de classe en classe* » – Ernest).



Le temps de trajet excessif

Les enfants et adolescents passent beaucoup de temps en transport, avec des attentes prolongées et une mauvaise coordination entre les horaires de cours et les transports, ce qui allonge considérablement la journée scolaire.



Le peu de temps et de prise en compte et de valorisation pour les activités extra-scolaires

Les jeunes disposent de peu de temps pour développer des activités hors du cadre scolaire et ces activités sont peu valorisées.



Les méthodes d'apprentissage peu diversifiées

L'école restreint la créativité, la découverte autonome, et les possibilités d'exploration. Les voyages scolaires ou les échanges internationaux sont trop limités.



L'insuffisante prise en compte des besoins spécifiques

L'école ne s'adapte pas suffisamment aux différents types de handicap et aux besoins spécifiques, notamment ceux qui ont besoin de bouger. Il y a des avancées dans certains établissements (ex : ascenseurs) mais celles-ci ne sont pas généralisées.

Poèmes

Le panel d'enfants et d'adolescents a été invité, à l'issue de ses travaux, à un temps de créativité visent à illustrer librement leurs propositions. Trois jeunes ont décidé d'illustrer leur rapport en écrivant un poème.

On est reposé,
Le soleil est déjà levé,
On rejoint nos ami(e)s à l'arrêt
C'est parti pour un agréable trajet

Nous voilà arrivés,
On entend la mélodie raisonner,
On rejoint nos salles décorées,
Débute alors les leçons des profs passionnés

Aujourd'hui,
On nous parle de quizz, de jeux...
Pas le temps pour l'ennui
C'est prodigieux

Arrive le midi,
On mange des kiwis,
On s'assoit, on débat
On a le temps pour tout ça

Et puis, de nouveau la mélodie,
Venue l'heure de l'EMCP, de la MNI...
Pas le temps de râler,
On apprend à cuisiner, à s'informer, à se responsabiliser...

Et maintenant, c'est la récré,
On peut discuter, rigoler, se retrouver...
Et puis, 20 minutes écoulées,
C'est parti pour les activités

Gym, Latin, arts plastiques, théâtre,
basket, volley, Écriture, danse, astronomie,
badminton, chinois...
Chacun fait son choix :
Participer ? S'en aller?

16h30, et cette fois,
C'est vraiment la fin,
Tout le monde rentre chez soi,
Ça tombe bien, on a faim

Pas de devoirs,
Pas besoin de procrastiner,
On peut profiter
Sans avoir à se coucher plus tard

C'était une belle journée,
Mais maintenant qu'on l'a rêvée,
On ne peut pas l'oublier,
Alors pourquoi ne pas la réaliser ?



Léa



Alana

Vingt voix se lèvent venant d'enfants de 12 à 17 ans autour d'une table où se dessine le temps.

Ils parlent de leurs vies, de leurs heures de cours, et de leurs quotidiens qui parfois fait mal.

Les devoirs qui débordent et les contenus trop lourd ainsi que les cours qui s'enchaînent sans souffles entre deux et les pauses trop courtes qui n'apaise plus leurs yeux.

Ils pensent au trajet de car qui les secoue, au matin ou l'ont part avant même d'être entre nous,

À la pause du midi qu'on voudrait plus humaine,

Ou l'ont mange en courant avalant même notre peine.

Ils rêvent de journée moins longues moins serrées,

De moment pour souffler, respirer, exister,

D'une école qui écoute, qui façonne autrement,

Le rythme délicat du cœur d'un adolescent.



Mélinée

PARTIE 2

Les propositions des enfants et adolescents pour une meilleure structuration des temps

Les souhaits pour une meilleure organisation des temps : retour sur les récits d'un « futur souhaitable »

Pour définir leurs aspirations en termes d'organisation des temps, les enfants et adolescents du panel ont imaginé des récits d'organisation idéale des journées, semaines et années. Cette organisation temporelle qui répondrait à leurs besoins, serait pensée pour leur bien-être et serait pleinement favorable à leur développement, leurs apprentissages, et leur santé.

La retranscription des récits et le détail méthodologique de l'atelier sont disponibles en annexe.



Les jeunes dégagent de leurs récits trois « souhaits » qu'ils jugent particulièrement prioritaires : **plus de choix, plus de liberté et des méthodes d'apprentissages plus ludiques, pratiques et variées.**

Plus précisément :

- Les enfants souhaitent **une école où on a le choix**, avec des moments facultatifs et la possibilité de proposer des activités, clubs ou moments qu'ils choisissent eux-mêmes : ils veulent une école plus individualisée et qui s'adapte davantage aux besoins et aux rythmes de chacun.
- Les cours devraient être plus pratiques, préparer à la « vraie vie » et utiliser des **méthodes pédagogiques plus interactives et engageantes.**
- Ils soulignent l'importance du **temps libre et de la notion de liberté** dans l'organisation de leurs temps hors scolaire : ils veulent pouvoir, au quotidien, disposer de temps pour soi, pour leurs amis et pour leurs activités.



D'autres principes sont également soulignés, et récurrents dans les récits :

- La **répartition de la journée** doit être repensée : des trajets plus courts et agréables (à pied, avec des amis), des cours mieux répartis selon le niveau de concentration nécessaire, des temps de pauses respectés entre les cours, et une pause méridienne longue (au moins 1h30), organisée de façon libre.
- Les **après-midis** devraient être consacrés à des activités choisies, pratiques, ludiques et interactives.
- La **charge liée aux devoirs** doit être réduite, avec des exercices ciblés sur les difficultés, des révisions courtes mais régulières, et un allègement du programme pour se concentrer sur ce qui sera utile plus tard.

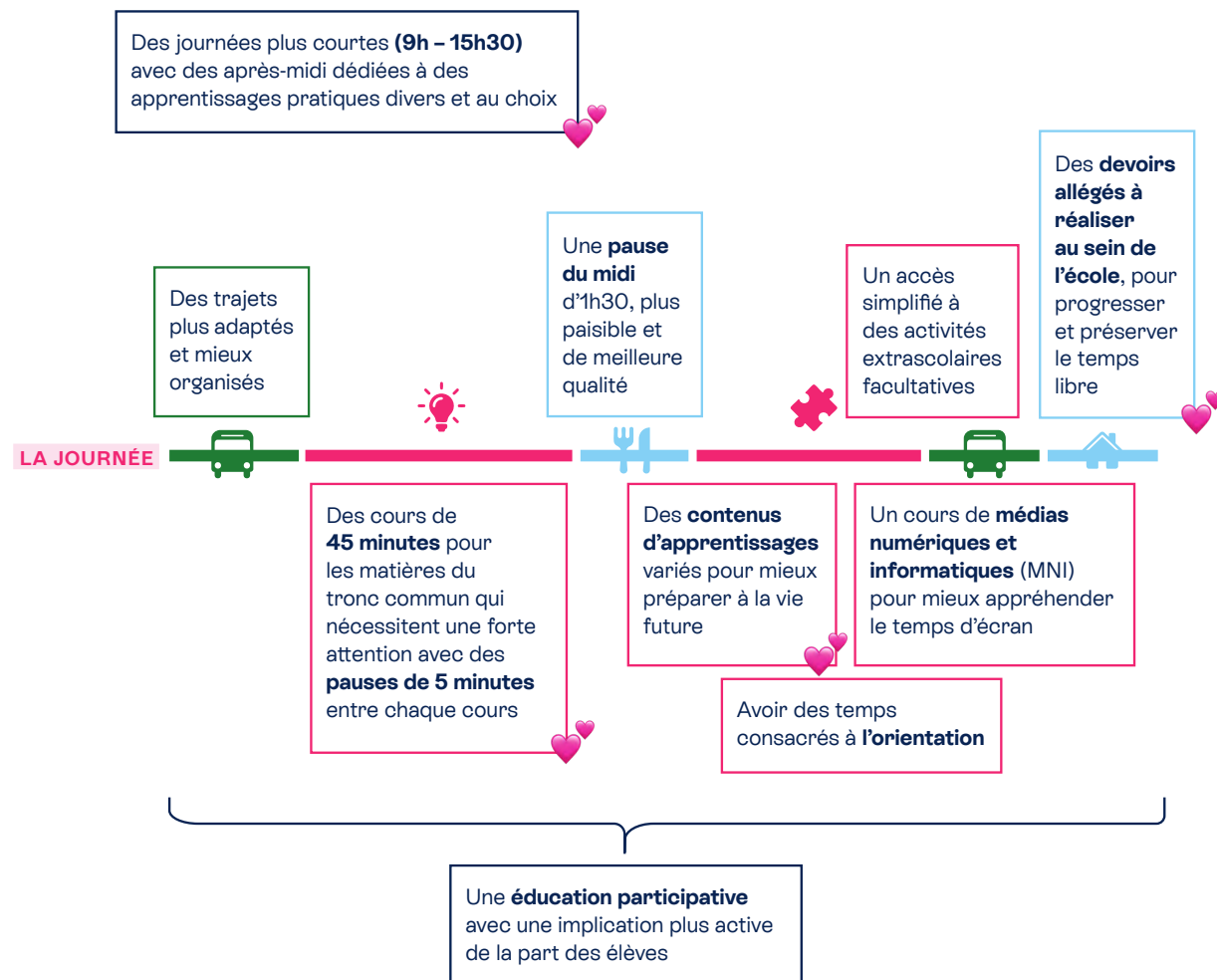
Les propositions « coup de cœur »

Les jeunes ont décliné chacun des souhaits en propositions concrètes en petits groupes. Ils ont pris le soin d'élaborer des propositions qui répondent aux problèmes qu'ils avaient identifiés et d'étayer leurs argumentaires avec les ressources pédagogiques qui leur avaient été transmises.

Les propositions ont été ensuite adoptées collectivement et priorisées. 4 propositions ont été identifiées comme des propositions « coup de cœur » via un vote de priorisation.



Les 10 propositions du panel d'enfants et d'adolescents



Propositions « coup de cœur » des jeunes

Vidéo réalisée par le panel de jeunes pendant les ateliers de créativité



1. Des devoirs allégés à réaliser au sein de l'école, pour progresser et préserver le temps libre

14 VOTES « COUP DE CŒUR »

L'essentiel

Cette proposition vise à **repenser le temps des devoirs et la place du temps libre** dans leurs journées. Ils proposent que les devoirs soient effectués **uniquement sur le temps scolaire, grâce la mise en place d'un temps et un espace dédié dans les collèges et lycées**. À noter qu'ils soulignent la distinction entre devoirs (exercices, préparation d'un examen) qui doivent, selon eux, être réalisés à l'école – et révisions (relecture, jeux ludiques) qui peuvent être réalisées à la maison.

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Beaucoup estiment que « *l'école prend trop de place dans [leurs] vies* », notamment à cause des devoirs, et que cela empiète trop sur leur temps libre. Cette surcharge de devoirs crée une forte pression et rend les journées très longues, commençant tôt et finissant tard. Par ailleurs, les devoirs sont vus comme des punitions plutôt que comme des moyens de progresser et d'apprendre.

Les modalités de mise en œuvre

→ Que les devoirs soient faits à l'école, et qu'aucun travail ne soit à réaliser à la maison, en dehors des révisions, pour avoir plus de temps libre.

- Ce temps de travail dédié aux devoirs sur le temps scolaire pourrait avoir lieu le matin, le midi ou le soir, selon les préférences des élèves.
- Un espace dans chaque établissement doit être dédié aux devoirs avec un accompagnant à disposition.
- Enfin, il serait possible d'avoir deux salles différentes : une silencieuse pour travailler seul, et une en groupe pour ceux qui préfèrent échanger.

→ Que les contenus des devoirs soient revus et se limitent à des exercices simples et des révisions facultatives, afin qu'ils soient perçus comme un moyen de progresser, d'apprendre plutôt que des punitions.

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

- Le développement car elle permettrait d'acquérir des compétences non scolaires, comme l'autonomie, la gestion du temps et la coopération.
- Les apprentissages grâce à un rythme plus équilibré qui aiderait à mieux apprendre.
- La santé : en limitant le stress et en permettant une plage de sommeil allongée.

Les nuances ou points de débat au sein du panel

- Le caractère « obligatoire » du dispositif de devoirs réalisés à l'école fait débat :
- Les jeunes en faveur de l'obligation avancent le fait que cela permettrait de ne pas stigmatiser les élèves qui s'y rendent.
 - Les autres membres du panel estiment qu'il doit s'agir d'un dispositif facultatif, particulièrement au lycée. Selon eux, de la seconde à la terminale, les devoirs doivent être vus comme une incitation pour progresser et non pas comme une obligation. Par ailleurs, ils avancent le fait qu'ils n'ont pas toujours envie de rester dans l'établissement scolaire pour faire leurs devoirs.

Vidéo réalisée par le panel de jeunes pendant les ateliers de créativité



2. Des journées plus courtes (9h-15h30) avec des après-midis dédiés à des apprentissages pratiques divers et au choix

11 VOTES « COUP DE CŒUR » ♥♥

L'essentiel



Le panel propose de repenser l'organisation scolaire avec **des journées plus courtes (9h-15h30) et des semaines de 5 jours**, respectant les rythmes de chacun et laissant davantage de choix aux élèves. Le matin est consacré aux apprentissages théoriques du tronc commun, et l'après-midi à des apprentissages pratiques et choisis (spécialités, travaux pratiques, projets, sport et art...).

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Pour le panel de jeunes, les journées sont trop longues, trop denses, commencent trop tôt et se terminent trop tard. Le rythme ne laisse pas assez de temps pour soi, pour ses amis ou pour sa famille. Les méthodes et les apprentissages ne sont pas assez variés et les matières ne sont pas bien réparties tout au long de la journée. Les enfants et les adolescents n'ont pas suffisamment de choix.

Les modalités de mise en œuvre

Le panel d'enfants et d'adolescents souhaite que l'organisation de la journée soit repensée avec des journées plus courtes (9h-15h30), sur une semaine de 5 jours, avec des apprentissages pratiques l'après-midi, et davantage de choix. Plus précisément, ils proposent que cette nouvelle organisation s'adapte selon les niveaux :

→ Au primaire : Le matin est consacré aux apprentissages théoriques, et l'après-midi aux apprentissages pratiques afin de respecter les pics d'attention et des rythmes biologiques. L'organisation de la journée et les matières sont imposées, pour favoriser la découverte. Les semaines s'étendent sur 5 jours, du lundi au vendredi (pas le samedi). La journée du mercredi est allégée : les enfants n'ont cours que le matin et l'après-midi est consacrée à des activités artistiques et sportives.

→ Au collège et au lycée :

- La journée commence à 9h, afin de respecter les rythmes biologiques des adolescents ;
- Le matin (environ 3 heures) est consacré aux apprentissages théoriques sur les matières du tronc commun (mathématiques, français, histoires,

langues) en groupe classe, ou à certaines spécialités au lycée ;

- L'après-midi (environ 2 heures) est consacré aux apprentissages pratiques, au choix : Enseignement Moral Civil et Pratique (EMCP - cf proposition 3), spécialités, travaux pratiques, projets de groupes... ;
- A partir de 15h30, des activités extra-scolaires facultatives (artistiques et sportives) sont organisées et choisies par les enfants et les adolescents, afin qu'ils puissent pratiquer ce qui leur plaît. Elles durent d'une à deux heures et sont organisées soit par l'établissement scolaire, soit à l'extérieur dans des clubs ou des associations.

Cette proposition a émergé à la suite nombreux échanges autour de la place laissée au choix et à l'autonomie des élèves dans l'organisation et la répartition des apprentissages sur la journée. Le panel a abouti à cette proposition afin de concilier la place laissée au choix et une organisation réaliste de la journée.

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

- Leur santé : cela permet de respecter les rythmes biologiques et favoriser l'activité physique ;
- Leurs apprentissages grâce à des journées plus courtes qui favorise la concentration et la motivation.

Les nuances ou points de débat au sein du panel

Une minorité préfère que seuls les cours « théoriques » fassent l'objet d'un choix, plutôt que les cours « pratiques » dans leurs emplois du temps.

Par ailleurs, certains évoquent la nécessité de varier les journées (parfois des cours théoriques l'après-midi et parfois le matin) pour rendre le rythme moins monotone.

Enfin, certains craignent « de ne pas finir le programme » et évoquent la nécessité de les alléger pour que cette proposition fonctionne.

3. Des contenus d'apprentissages variés pour mieux préparer à la vie future

9 VOTES « COUP DE CŒUR » ♥

L'essentiel



Cette proposition, centrée sur la création d'un **enseignement pratique et citoyen sur le temps scolaire**, répond au besoin d'une école dont les enseignements seraient plus concrets et formateurs pour la vie future. Elle découle du sentiment ambivalent d'un temps scolaire **trop long** lorsque les journées sont jugées monotones ou les apprentissages peu adaptés, mais aussi d'une perception du temps scolaire **trop rapide** car ne préparant pas assez au futur.

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Cette proposition répond au constat que l'école ne prépare pas assez les élèves à la vie future. Beaucoup d'entre eux se sentent peu formés à gérer les aspects concrets du quotidien, comme l'argent, la santé, la citoyenneté ou la vie pratique. Il manque donc un véritable apprentissage pour devenir autonomes et prêts à affronter les responsabilités de la vie d'adulte (« *Il y a un risque d'être perdu après dans les études supérieures quand on devient majeur si on n'a pas reçu tous ces apprentissages* »).

Les modalités de mise en œuvre

Pour répondre à ce besoin, les enfants et adolescents du panel proposent :

- de créer un nouvel enseignement intitulé **Enseignement Moral, Civique et Pratique (EMCP) ou Enseignement de Vie Extérieure**
- Cet enseignement serait obligatoire à raison d'1 heure ou 2 heures par semaine ou toutes les deux semaines, à partir de la seconde, proposé par des enseignants ou des intervenants extérieurs
- Les thèmes varieraient selon l'âge et le niveau, afin de s'adapter aux besoins des élèves. Parmi les sujets abordés : la gestion de l'argent, le vote, les démarches administratives, le bricolage, le ménage, la cuisine et d'autres thèmes liés à la vie quotidienne et citoyenne.

- Les jeunes notent l'importance de rendre ces cours obligatoires car la nature des sujets abordés (par exemple le ménage) permettrait de réduire les inégalités de genre notamment.
- Les cours seraient ludiques, pratiques, placés en début d'après-midi, avec un système d'évaluation sans notation : les élèves recevraient des appréciations valorisantes sur leurs compétences, leurs attitudes et leurs progrès, plutôt que des notes.

De manière générale, le panel d'enfants et d'adolescents soulignent l'importance de reconnaître et valoriser toutes les formes d'apprentissages :

- apprentissages théoriques
- apprentissages pratiques (découverte de métiers, mais aussi travaux pratiques, langues...),
- activités sportives et artistiques. langues...)

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

- Leur développement : elle renforcerait leur vie civique et économique, en les aidant à mieux comprendre leurs futures responsabilités, les rendrait plus autonomes et moins dépendants des adultes, notamment sur les questions financières.
- Leurs apprentissages : elle leur permettrait d'acquérir des savoirs pratiques et utiles pour la vie quotidienne.
- Leur santé : elle contribuerait à réduire la phobie administrative, la pression et le stress, notamment liés aux questions financières, et à améliorer la santé physique grâce à une meilleure éducation nutritionnelle, etc.



Affiche réalisée par le panel de jeunes pendant les ateliers de créativité

4. Des cours de 45 minutes pour les matières du tronc commun qui nécessitent une forte attention avec des pauses de 5 minutes entre chaque cours

9 VOTES « COUP DE CŒUR » ♥

L'essentiel



Cette proposition vise à réorganiser le temps scolaire à l'échelle de la journée, en posant le principe de **cours d'une durée de 45 minutes**, avec des exceptions possibles pour certains enseignements nécessitant davantage de temps (travaux pratiques, langues, spécialités).

Les jeunes souhaitent ainsi renverser la logique actuelle dans laquelle les cours de deux heures sont la norme, pour privilégier des séquences plus courtes, plus dynamiques et mieux adaptées à la concentration.

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Selon les enfants et les adolescents du panel, beaucoup d'élèves rencontrent des difficultés à se concentrer pendant les cours, ce qui peut conduire à un décrochage progressif. Les journées sont souvent trop longues, avec des cours qui s'enchaînent sans pause, rendant l'attention difficile à maintenir et réduisant la motivation.

Les modalités de mise en œuvre

Ils proposent, au collège et au lycée :

→ de poser le principe de cours d'une durée de 45 minutes, pour se concentrer sur

l'essentiel. Exceptionnellement, certains cours pourraient durer plus longtemps.

- Cette organisation permettrait de gagner entre 1h et 1h30 par jour, tout en rendant les apprentissages plus efficaces et moins fatigants.

→ de systématiser les pauses entre chaque cours, afin de permettre aux élèves de souffler entre deux matières.

- Les pauses doivent durer 5 minutes au minimum entre chaque cours. Ces pauses à l'intercours sont dédiées au passage d'une salle à l'autre, à l'installation en classe, pour avoir 45 minutes de temps de cours effectifs.

- Au bout de 2 ou 3 cours, une pause plus longue de 15 minutes doit être prévue pour sortir, s'aérer, manger et avoir du temps libre

→ que lorsqu'un cours nécessite une durée plus longue, de deux heures d'affilée (particulièrement au lycée), il serait placé à un moment de la journée propice à la concentration, par exemple entre 10h et 12h ou entre 14h et 16h.

→ que ces cours longs seraient divisés en deux phases :

- une phase d'apprentissage théorique, consacrée à la leçon ou au travail ;
- une phase plus ludique, avec une vidéo, des exercices ou un temps calme pour assimiler les connaissances.

→ que l'organisation des pauses au cours de la journée soit flexible et dépende des professeurs et des examens

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

→ Leur développement : elle permettrait d'acquérir différents types de compétences, en variant les approches et les rythmes d'apprentissage.

→ Leurs apprentissages : elle offrirait plus de clarté et d'efficacité dans le rythme des cours, avec une meilleure compréhension des contenus pédagogiques.

→ Leur santé : elle améliorerait la concentration, tout en réduisant la fatigue physique et mentale.

emploi du temps

COURS
OBLIGATOIRE

45 min - Français

5 MIN

COURS
OBLIGATOIRE

45 min - Mathématiques

15 MIN

1h30 min - Anglais

COURS
OBLIGATOIRE

1h30 - Déjeuner

COURS
OBLIGATOIRE

45 min - EMCP

5 MIN

ACTIVITÉ
AU CHOIX

45 min - Arts

Emploi du temps réalisé par le panel de jeunes pendant les ateliers de créativité

Les autres propositions

5. Un accès simplifié à des activités extrascolaires facultatives

5 VOTES « COUP DE CŒUR » ♥♥

L'essentiel

Cette proposition vise à inciter chaque enfant et adolescent à réaliser les activités extrascolaires de son choix, qui soient valorisées dans leurs parcours scolaires. Ces activités seraient réalisées au sein de l'établissement scolaire ou en dehors pour prendre en considération les différentes réalités des territoires.

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Cette proposition vise à remédier au manque de diversité dans les apprentissages. Les jeunes estiment également que la pratique d'une activité contribuerait à réduire le temps passé devant les écrans de manière « inutile ».

Les modalités de mise en œuvre

Pour inciter fortement les jeunes à réaliser des activités extrascolaires, ils proposent de :

→ Généraliser des forums des activités organisés par les communes en début d'année, où toutes les associations et clubs sont présents (sport, culture, association humanitaire, etc.)

- Au primaire et au collège, tous les établissements doivent obligatoirement emmener leurs élèves pendant une journée à ce forum pour que tout le monde puisse découvrir les activités disponibles.
- Au lycée, les élèves ont la possibilité d'y aller par eux-mêmes.

→ Mettre en place un « Pass activité » qui permette de financer uniquement des activités extra-scolaires (à la différence du Pass culture) et dont le montant dépend du quotient familial ou des ressources disponibles du foyer (en cas de surendettement).

→ Valoriser la participation à ces activités extra-scolaires dans le parcours scolaire,

en le mentionnant dans les bulletins scolaires par exemple.

- Permettre à chacun de réaliser ces activités au choix au sein de l'établissement scolaire, dans un autre établissement scolaire ou ailleurs sur le territoire, pour rencontrer de nouvelles personnes.
- De développer un système de jumelage/ partenariat entre les établissements et les communes voisines, avec un moyen de transport à la demande pour les jeunes vivant en milieu rural.

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

- Leur santé, par un accès facilité au sport ;
- Leur développement , grâce à davantage de détente et la rencontre de nouvelles personnes ;
- Leurs apprentissages, notamment en valorisant les activités manuelles.

Les nuances ou points de débat au sein du panel

- Le caractère « obligatoire » de ces activités : les jeunes du panel sont globalement plus favorables à ce que ces activités soient facultatives mais certains soutiennent l'idée qu'elles doivent être obligatoires, en particulier pour les élèves de primaire, pour permettre de découvrir des nouvelles activités.
- La valorisation des activités ou « passe-temps » réalisées à la maison, comme la lecture ou le dessin, dans le parcours scolaire : pour certains ces activités doivent également être valorisées mais certains pointent la difficulté de le justifier auprès de l'établissement scolaire.

6. Des trajets plus adaptés et mieux organisés

4 VOTES « COUP DE CŒUR » ♥

L'essentiel



Cette proposition s'intéresse au temps quotidien consacré aux **trajets**, souvent source de fatigue et de stress pour les élèves. Les jeunes proposent de fixer des critères pour les acteurs du transport visant à limiter, dans l'idéal, les temps de transport à **20 minutes maximum**, notamment grâce à des bus à la demande en zones rurales, une meilleure **coordination** entre bus et trains, et le développement des **mobilités actives** (pistes cyclables, voies piétonnes, prêt de vélos). En repensant ce temps souvent « subi », ils invitent à considérer la mobilité comme un levier d'équilibre et de bien-être.

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Selon les enfants et les adolescents du panel, les élèves passent trop de temps dans les transports, ce qui rallonge leurs journées et peut provoquer stress et fatigue. Ils constatent également des temps d'attente trop longs et une mauvaise coordination des transports, rendant les déplacements compliqués.

Les modalités de mise en œuvre

Leur proposition vise à fixer un certain nombre de **critères/règles générales** pour l'organisation des transports scolaires et urbains à savoir :

- Fixer un temps de trajet de bus de 20 minutes maximum pour chaque élève grâce à :
 - Des bus à la demande dans les zones rurales pour réduire les trajets inutiles.
 - Des voies de bus aménagées et plus de stations d'arrêt pour limiter les correspondances entre trains et bus.
 - Des bus plus fréquents en zones rurales

→ En ville, ils proposent également de **favoriser la marche à pied et l'usage du vélo** grâce à :

- la mise en place de davantage de pistes cyclables – avec des voies dédiées uniquement aux vélos, voire un prêt de vélo
- la mise en place de davantage de voies piétonnes pour encourager la marche et le vélo.

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

- Leur développement : moins de stress, donc une vigilance accrue pour les cours, et davantage d'indépendance.
- Leurs apprentissages : le contact avec la nature et la réduction de la fatigue amélioreraient la concentration et l'efficacité.
- Leur santé : plus de sommeil et davantage d'activité physique, notamment grâce aux trajets à pied ou à vélo.

7. Une éducation participative avec une implication plus active de la part des élèves

3 VOTES « COUP DE CŒUR » ♥♥♥

L'essentiel



En proposant des approches plus **pratiques, interactives et ludiques**, les jeunes cherchent à redonner du sens au temps scolaire et du plaisir à l'apprentissage, tout en réduisant la pression ressentie.

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Selon les enfants et les adolescents du panel, les élèves rencontrent aujourd'hui un manque d'attention, une baisse de motivation et d'envie d'apprendre. Ils soulignent également

une forte pression scolaire, car le moindre retard ou manque de compréhension peut rendre la suite du programme très difficile à suivre. Ces difficultés entraînent une perte d'intérêt pour les cours et un sentiment de découragement.

Les modalités de mise en œuvre

Pour une meilleure compréhension, plus d'envie de la part des élèves et moins de pression, les enfants et adolescents du panel suggèrent des **façons d'apprendre** :

- plus pratiques : avec des exemples concrets, des mises en situation (par exemple : cours de français, histoire et latin mis en scène)
- plus interactives, où l'élève devient « acteur du cours et n'est plus spectateur » (échanges oraux, participation)
- plus individualisées, adaptées au niveau de chacun mais sans classe de niveau

plus ludiques avec de la nouveauté, du mouvement, de l'action et des quizz interactifs (par exemple : des « plickers »)

Pour cela ils soulignent également la nécessité d'accompagner les professeurs pour leur apprendre ces nouvelles méthodes (formation, expérimentation en mettant le professeur à la place de l'élève...). Ils soulignent également que pour que ces méthodes fonctionnent, les effectifs par classe doivent être réduits.

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

- Leur développement : elle renforcerait la confiance en soi, en valorisant la participation de chacun et de ses compétences.
- Leurs apprentissages : elle permettrait une meilleure compréhension des cours, développerait l'éloquence et réduirait la timidité.
- Leur santé : elle contribuerait à réduire la pression scolaire et à redonner de l'envie et du plaisir d'apprendre.

8. Un cours de média numérique et informatique (MNI) pour mieux appréhender le temps d'écran

2 VOTES « COUP DE CŒUR »

L'essentiel

Selon les enfants et les adolescents du panel, il manque aujourd'hui une éducation qui permette de faire du temps sur écrans un temps plus qualitatif et plus sécurisé. Ils proposent de créer un cours obligatoire de « Médias numériques et informatiques », fusionnant technologie, éducation aux médias et à l'information (EMI) et sciences numériques et technologie (SNT).

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Les enfants et les adolescents du panel estiment manquer de compétences numériques utiles pour la vie quotidienne et future. En conséquence ils expriment le besoin d'une meilleure prévention face aux risques du numérique et d'Internet : « fake news », cyberharcèlement, addictions, arnaques, etc.) pour passer un temps plus qualitatif sur les écrans.

Les modalités de mise en œuvre

Ils proposent :

→ De mettre en place un cours intitulé « Médias numériques et informatiques » obligatoire au collège et jusqu'en seconde. Plus précisément, il s'agirait d'un cours avec une progression du collège au lycée, permettant de fusionner les cours déjà existants de technologie, d'éducation

aux médias et à l'information (EMI) et de sciences numériques et technologie (SNT). L'objectif est d'aboutir à un seul cours théorique et pratique plus cohérent et progressif, qui s'adapte tout au long de la scolarité.

- Ce cours inclurait la prévention sur les usages des écrans, particulièrement au collège, notamment sur les sujets suivants : bonne utilisation de l'IA, cyberharcèlement, diffusion de photos, liens frauduleux, sécurité numérique, règles de courtoisie en ligne, lutte contre les fake news, lutte contre les addictions aux écrans, etc.
- Il permettrait également d'acquérir des compétences pratiques comme l'utilisation des logiciels informatiques de base (Word, PowerPoint, Canva, site de carte mentale « mindmap », etc.), la rédaction et l'envoi d'emails et l'utilisation d'outils d'intelligence artificielle.

- Au lycée, le cours serait davantage pratique (apprentissage du code informatique, du design 3D, de logiciels type Photoshop ou Excel, etc.) et permettrait de découvrir les métiers du numérique. À partir de la classe de première, il serait facultatif et les élèves choisiraient le thème sur lequel ils voudraient travailler.
- Ce cours serait évalué comme les autres cours quand il est obligatoire (jusqu'en seconde), ensuite la note ne compterait dans la moyenne que si elle l'augmente (si elle ne l'augmente pas, la participation à ce cours serait simplement mentionnée dans le bulletin).
- S'il y a un déséquilibre de niveau entre les élèves, alors le professeur pourra proposer des exercices adaptés.

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

- Leur développement : acquisition de compétences utiles pour le futur et dans des domaines plus variés que dans les cours actuels liés au numérique ;
- Leurs apprentissages : des compétences numériques réutilisables dans d'autres matières ;
- Leur santé : une meilleure santé mentale grâce à la prévention (moins de cyberharcèlement, moins de risques de souffrance psychologique) et des journées un peu moins denses grâce à la fusion des cours.

Les nuances ou points de débat au sein du panel

- Une minorité des jeunes du panel souligne l'importance du cours de technologie, qui permet d'apprendre les bases du métier d'ingénieur et craint que ces enseignements soient minimisés s'ils sont fusionnés dans cette nouvelle matière.

9. Des temps consacrés à l'orientation

2 VOTES « COUP DE CŒUR » ♥♥

L'essentiel

 Cette proposition aborde la question du temps scolaire sous un angle singulier, en l'envisageant à l'échelle **pluriannuelle**, c'est-à-dire de l'entièreté du parcours scolaire. Les jeunes souhaitent ainsi être mieux accompagnés pour les choix d'orientation grâce à un **suivi personnalisé**, un accès renforcé aux **conseillers d'orientation** et des **expériences concrètes** (stages, immersions, forums, etc.).

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Selon les enfants et les adolescents du panel, les élèves subissent trop de pression sur leur orientation. Ils se sentent parfois perdus ou stressés face aux décisions concernant leur avenir scolaire et professionnel, et ne disposent pas d'accompagnement personnalisé (« *Il faut attendre 3 mois dans mon collège pour avoir un rendez-vous avec la conseillère d'orientation* »).

Les modalités de mise en œuvre

Face à ces constats, ils proposent :

→ de mettre en place des accompagnements et tutorats personnalisés.

- Chaque élève bénéficie dès la 4^e d'un référent personnel individuel, qui peut être un ancien élève, un professeur ou un professionnel actif dans le milieu du travail, un animateur, ou tout autre adulte avec qui l'élève entretient un lien de

confiance. Cet adulte a pour objectif de guider l'élève, partager son expérience et répondre à ses questions.

- Cet accompagnement n'est pas obligatoire mais il est encouragé par l'établissement, et ce partout en France.

→ en complément, un suivi du parcours d'orientation effectué par un professeur référent.

- Chaque professeur référent suit un groupe de 5 à 10 élèves avec lequel il organise des sessions collectives.

→ multiplier le nombre de conseillers d'orientation dans les collèges pour rendre plus accessibles les informations précises sur les choix d'études et de filières.

→ d'organiser davantage de stages, des semaines d'immersion et des forums, permettant aux élèves de mieux découvrir différents métiers et filières, et ainsi de faire des choix d'orientation plus éclairés.

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

→ Leur développement : elle aiderait les élèves à prendre des décisions plus autonomes et à mieux comprendre les possibilités qui s'offrent à eux.

→ Leurs apprentissages : un accompagnement personnalisé permettrait de clarifier les choix et de mieux planifier leur parcours scolaire.

→ Leur santé : elle contribuerait à réduire la pression et le stress, améliorant le bien-être mental, cognitif et physique des élèves.

10. Une pause du midi d'1h30, plus paisible et de meilleure qualité

1 VOTE « COUP DE CŒUR » ♥

L'essentiel

 Cette proposition prolonge la réflexion sur le rythme quotidien et les temps de pause en mettant l'accent sur la **qualité de la pause méridienne**, souvent jugée trop courte, bruyante et peu reposante. Les jeunes souhaitent en faire un véritable temps de respiration, d'**au moins 1h30**, permettant de manger dans le calme, de se détendre ou de **pratiquer des activités libres** dans des espaces adaptés (intérieurs, extérieurs, foyers, gymnases).

La proposition détaillée

À quels problèmes cela répond ?

Le sentiment de journées trop longues est également lié au fait que la pause méridienne n'est pas qualitative à cause du manque de temps, d'espace et du niveau sonore trop élevé (« *On doit manger en 15 minutes, et c'est un rythme banalisé !* » - Delya)

Les modalités de mise en œuvre

Les membres du panel d'enfants et d'adolescents proposent ainsi :

→ d'instaurer une pause du midi devant durer 1h30, pour permettre aux élèves de manger et de pratiquer des activités.

- Une flexibilité pourra être laissée à l'établissement scolaire pour organiser les flux sur le temps de la pause du midi.

→ d'en faire un moment plus reposant avec moins de pression de la part des surveillants

→ de mettre à disposition plusieurs espaces, par exemple en plein air ou à l'extérieur, avec des zones isolées pour ceux qui souhaitent manger dans le calme et parler doucement

→ de laisser la possibilité aux enfants et aux adolescents de pouvoir manger avec ses amis

→ de prévoir un temps pour des activités libres, comme se reposer, faire du sport ou se divertir, grâce à une cour de récréation divisée en plusieurs espaces.

→ de rendre les gymnases, terrains sportifs et foyers accessibles et gratuits pendant les pauses.

→ de permettre aux élèves de ramener leur propre repas dans les établissements scolaires

Selon les enfants et les adolescents du panel, cette proposition favoriserait...

→ Leur santé : moins de stress, moins de bruit, et une meilleure digestion

→ Leur développement : plus de temps pour les activités personnelles et la socialisation.

→ Leurs apprentissages : les élèves seraient plus prêts à reprendre les cours dans un état d'esprit calme et concentré.

Les nuances ou points de débat au sein du panel

→ Certains jeunes du panel suggèrent que les élèves puissent, en début d'année, définir ensemble des règles communes sur le temps maximal passé au self. L'objectif serait de favoriser une forme d'autorégulation, en incitant chacun à laisser la place aux autres une fois le repas terminé. Cette idée fait toutefois débat : une partie du groupe reste opposée à l'instauration d'une règle, même décidée collectivement.

Le rythme et la durée des vacances : un nœud de débat du panel d'enfants et d'adolescents

Le panel d'enfants et d'adolescents s'est interrogé sur le rythme et la durée des vacances scolaires. Deux options principales se dégagent :

- Le maintien du volume actuel de vacances à l'année (option majoritaire)
- La réduction du volume global des vacances (option minoritaire)

Option majoritaire : le maintien du calendrier actuel

La majorité des participantes et participants souhaite conserver la durée actuelle des vacances scolaires. Ils soulignent plusieurs obstacles à une réduction du temps de vacances et un allongement de l'année scolaire :

La chaleur en juillet, particulièrement dans le sud de la France, rend difficile un allongement de l'année scolaire, car le bâti scolaire n'est pas adapté et cela rend la concentration difficile pour les élèves durant l'été.

Les contraintes familiales, notamment pour les familles en garde alternée, compliqueraient l'organisation en cas de changement de calendrier.

La réduction du temps libre poserait problème à de nombreux élèves, en particulier ceux qui passent des examens (brevet, baccalauréat) ou qui doivent préparer leur entrée dans l'enseignement supérieur (recherche d'appartement, déménagement,).

Elle limiterait aussi les possibilités de travail saisonnier pour les jeunes (vendanges, animation, colonies de vacances).

Selon eux, le maintien du calendrier actuel permet de conserver un équilibre entre temps scolaire et temps personnel, tout en facilitant l'organisation de séjours facultatifs ou d'échanges scolaires.

Ils estiment enfin que, grâce au passage à la semaine de cinq jours, il n'est pas nécessaire de réduire le volume des vacances, même sans alléger le programme, jusqu'à la classe de seconde.

« L'année ne serait plus un sprint, mais une course de fond »



Goustan

Option minoritaire : la réduction du volume global des vacances

Une partie du panel soutient l'idée de réduire d'environ un mois le volume total des vacances pour les collégiens et les lycéens, à condition que les journées de cours soient allégées. L'objectif serait d'améliorer la qualité des apprentissages et d'éviter le sentiment de « décrochage » après de longues interruptions.

Leurs propositions sont les suivantes :

- Réduire les vacances d'été de huit à six semaines (de mi-juillet à début septembre), avec la possibilité d'une semaine facultative de séjour linguistique ou d'échanges, accompagnée d'une aide financière pour les familles en difficulté.
- Adapter la durée des petites vacances selon le moment de l'année : une semaine à la Toussaint, deux semaines à Noël, une semaine en février (avec trois zones), et dix jours au printemps (également avec trois zones).
- Limiter les périodes de cours à huit semaines consécutives maximum, afin de mieux répartir les temps de pause.

Selon cette partie du panel, cette réforme ne pourrait réussir que si :

- Les journées de cours sont plus courtes.
 - Les programmes sont allégés et recentrés sur les matières fondamentales.
 - Aucun devoir n'est donné pendant les vacances.
 - Les familles peuvent poser leurs congés sur les mêmes périodes.
 - Les enseignants obtiennent une contrepartie à l'allongement du temps de travail.
- Enfin, le groupe a écarté la troisième option envisagée initialement, à savoir l'allongement des vacances, car cela nuirait selon eux aux apprentissages et renforcerait le sentiment de décrochage.

Le panel d'enfants et d'adolescents



Jad



Jonathan



Léa



Alana



Caleb



Camille



Lyssia



Mahine



Mathieu



Colombine



Delya



Eloine



Mélinée



Nathan



Océane



Ernest



Goustan



Ichabod



Romane



Sofiane



Retrouvez le CESE
sur les réseaux sociaux



Convention
Citoyenne Cese
sur les temps de l'enfant

