



# Kit de Détox solidaire



## #LaSmartboxPhone

Projet collaboratif de sensibilisation à l'impact de l'utilisation du smartphone sur la santé mentale.





## Réservez votre kit Détox solidaire !

#1

Le professeur réserve un créneau en précisant la classe, le jour et l'heure de l'intervention souhaitée ainsi que le numéro de la salle...

#2

Le professeur reçoit les ambassadrices et ambassadeurs dans sa salle de classe le jour J

#3

2 élèves ambassadrices/ambassadeurs invitent les élèves à réaliser une action solidaire en déposant leur smartphone dans une enveloppe à leur nom puis dans la boîte en carton

#4

Ils distribuent ensuite un papillon "Mon ressenti Détox Phone" Avant et invitent les élèves à le compléter puis ils le remettent au professeur

#5

5 minutes avant la sonnerie, le professeur autorise les élèves à récupérer leur téléphone et les invite à compléter le papillon "Mon ressenti Détox Phone" Après

**#LaSmartboxPhone**

Cette action solidaire a pour objectif de permettre à l'élève de gérer le temps passé sur son smartphone, de contribuer à sa réussite scolaire dans un climat scolaire plus propice aux apprentissages et à son bien être mental !



# Lâche ton smartphone !

#LaSmartboxPhone les étapes à suivre :

L'ambassadeur explique les consignes et distribue une enveloppe à chaque élève. L'élève écrit son nom sur l'enveloppe en précisant la classe.

Au début de la séance, à la demande du professeur, l'élève range son téléphone dans l'enveloppe.

À la fin de la séance, sur autorisation du professeur, le téléphone est récupéré par l'élève lui-même.

L'ABUS DE SMARTPHONE EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ !

*Nom Prénom :*

-----  
-----

*Classe : -----*

#LaSmartboxPhone

doit permettre à l'élève de gérer le temps passé sur son smartphone, de contribuer à sa réussite scolaire dans un climat scolaire plus propice aux apprentissages et à son bien être mental !



# Mon ressenti #DétoxPhone

*Qu'est ce que je ressens lorsque je pose mon téléphone ?*

Écrivez ici vos mots clés positifs

Avant

Écrivez ici vos mots clés négatifs

This form is designed for recording feelings before putting the phone down. It consists of two main colored boxes: a green box on the left for positive keywords and a yellow box on the right for negative keywords. A white arrow labeled 'Avant' points from the green box to the yellow box.

# Mon ressenti #DétoxPhone

*Qu'est ce que je ressens lorsque je récupère mon téléphone ?*

Écrivez ici vos mots clés positifs

Après

Écrivez ici vos mots clés négatifs

This form is designed for recording feelings after picking up the phone. It consists of two main colored boxes: a light blue box on the left for positive keywords and a light red box on the right for negative keywords. A white arrow labeled 'Après' points from the blue box to the red box.



# #LaSmartboxPhone

## Script des Ambassadeurs

Texte à dire par les ambassadeurs de la smartbox Phone :

“ Bonjour nous sommes en 1er baccalauréat professionnel métiers de l'accueil dans le cadre de votre chef d'oeuvre, nous travaillons avec des associations et 150 co-créateurs de différents collèges et lycées sur un projet collaboratif Détox Solidaire.

Aujourd'hui on vient vous présenter un des kits solidaires sur le téléphone.

L'objectif du projet est de sensibiliser sur les addictions sur le smartphone et son impact sur la santé mentale.

Il suffit participer à cette action solidaire

- d'écrire votre nom et Prénom la classe sur cette enveloppe
- de mettre votre smartphone dans l'enveloppe
- de déposer le tout dans cette boîte

Nous allons vous distribuer un Papillon pour exprimer votre ressenti “comment vous sentez-vous ? “ Vous pouvez écrire 5 mots clés, adjectifs Positif et ou négatif.

Le défi à relever est de rester pendant l'heure de cours sans son smartphone.

À la fin du cours, 10 minutes avant, le professeur vous autorisera à récupérer 1 par 1 votre téléphone.

Vous complétez le Verso “qu'est ce que je ressens lorsque je récupère mon smartphone ?”

Nous vous souhaitons une Bonne Détox solidaire !

# Kit de Détox solidaire





# Lâche ton smartphone !

#1

Écris ton nom

#2



#3

Range ton tél. dans la poche

Uniquement par ordonnance du professeur



Centre de  
détox numérique

#laSmartboxPhone

L'ABUS DE SMARTPHONE EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ !

#LaSmartboxPhone

Ateliers de sensibilisation à l'impact de l'utilisation du smartphone sur la santé mentale.  
Projet collaboratif Détox Solidaire



# Lâche ton smartphone !

**#LaSmartboxPhone**  
les étapes à suivre :

Le professeur explique les consignes et distribue une enveloppe à chaque élève. L'élève écrit son nom sur l'enveloppe en précisant la classe.

Au début de la séance, à la demande du professeur, l'élève range son téléphone dans l'enveloppe.

À la fin de la séance, sur autorisation du professeur, le téléphone est récupéré par l'élève lui-même.

**L'ABUS DE SMARTPHONE EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ !**

**#LaSmartboxPhone**

doit permettre à l'élève de gérer le temps passé sur son smartphone, de contribuer à sa réussite scolaire dans un climat scolaire plus propice aux apprentissages et à son bien être mental !



# Kit de Détox solidaire

## #LaSmartboxPhone

Dispositif de sensibilisation à l'impact de l'utilisation du smartphone sur la santé mentale.

*Projet collaboratif ODD Santé et Bien être*



## LA SANTÉ À L'ÈRE DES ODD



## 3 BONNE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



# PLANNING

## des Ambassadrices et des Ambassadeurs

Exemple de communication pour les professeurs :  
Bonjour,

Nous sommes les élèves de 1ère baccalauréat professionnel métiers de l'Accueil, ambassadeurs et ambassadrices du projet collaboratif Détox solidaire, dans le cadre de notre Chef d'œuvre.

Nous vous proposons d'intervenir au sein de votre classe :

- 10 à 15 minutes
- Par groupe de 2 élèves
- pour une présentation du projet
- et inviter les élèves à réaliser une action solidaire en déposant leur smartphone dans une enveloppe à leur nom puis dans la boîte en carton la SMARTBOXPHONE.

Nous vous invitons à vous inscrire sur le tableau suivant

Nous vous remercions de votre participation à cette action solidaire.

Cordialement

Pour les 1ère MA,  
Océane COLLET

# #LaSmartboxPhone



*Réservez votre kit Détox solidaire !*

Box No	Date Heure	No de salle	Classe Nbre d' élèves	Professeur	Ambassadrices Ambassadeurs
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					