Dix semaines pour se préparer à la production écrite

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dix sujets d'entraînement à la PE et à la CE du DALF C1

Charbel Boulanger

Dix semaines pour se préparer à la production écrite

Dix sujets d'entraînement à la PE et à la CE du DALF C1

Charbel Boulanger

Ouvrage indépendant, ni produit ni approuvé par France Éducation international. Les sujets de ce recueil sont des sujets d'entraînement au format du DALF C1 ; ce ne sont pas des sujets d'examen. Le DALF est le diplôme approfondi de langue française délivré par le ministère de l'Éducation nationale ; son nom sert seulement à désigner l'examen auquel ce recueil prépare.

Extrait · © C. Boulanger, 2026

Extrait · © C. Boulanger, 2026

Dix semaines pour se préparer à la production écrite : dix sujets d'entraînement à la PE et à la CE du DALF C1

Charbel Boulanger

Cet extrait reproduit le chapitre 1 du recueil, « Écrans, enfants et école » (p. 27 à 44), et les sources de ce chapitre (p. 370 à 372). Les numéros de page sont ceux du livre. Les renvois à la méthodologie, aux annexes et aux corrigés visent des parties du livre qui ne figurent pas dans cet extrait.

Tous droits réservés. Le Code de la propriété intellectuelle n'autorise que les copies réservées à l'usage privé du copiste et les courtes citations (art. L. 122-5) ; toute autre reproduction ou représentation sans l'accord de l'auteur est illicite (art. L. 122-4).

Ouvrage indépendant, ni produit ni approuvé par France Éducation international. Les sujets de ce recueil sont des sujets d'entraînement au format du DALF C1 ; ce ne sont pas des sujets d'examen. Le DALF est le diplôme approfondi de langue française délivré par le ministère de l'Éducation nationale ; son nom sert seulement à désigner l'examen auquel ce recueil prépare.

Les documents de ce recueil sont des textes originaux, rédigés pour l'entraînement : leurs auteurs et leurs titres de publication sont fictifs, et les faits viennent des sources publiques citées en fin d'ouvrage (pour le chapitre 1 : p. 370 à 372, à la fin de cet extrait). Les personnes et organismes cités n'ont ni écrit ni relu ces textes, et n'en partagent pas nécessairement le point de vue.

Composé en Source Serif 4, IBM Plex Sans et Atkinson Hyperlegible Next (polices sous licence OFL) ; pictogrammes Tabler Icons (licence MIT).

CHAPITRE

1

Écrans, enfants et école

Est-ce aux familles ou aux pouvoirs publics de limiter les écrans des enfants ?

DANS CE CHAPITRE

Compréhension des écrits « Le temps de la preuve et le temps de l'enfant » · 50 minutes · 25 points **28**

Production écrite 2 h 30 · 25 points **33**

Zone de rédaction **36**

Relire sa production écrite : les questions du jury **39**

Corrigé **312**

Sources **370**

Extrait · © C. Boulanger, 2026

2 Compréhension des écrits

50 minutes · 25 points

Après avoir lu le texte, répondez aux questions : selon le cas, marquez d'une croix la case qui convient ou rédigez la réponse demandée.

Le temps de la preuve et le temps de l'enfant

Les uns affirment que le doute n'est plus permis, les autres que l'effet des écrans, une fois le milieu familial pris en compte, reste modeste. Deux ans de débat n'ont pas rapproché les positions.

Le 30 avril 2024, un député presse le Premier ministre de passer « de la sensibilisation à l'interdiction ». La réponse est sans conditionnel : « L'addiction aux écrans chez les jeunes et les enfants est une catastrophe sanitaire et éducative en puissance. » Le même après-midi, la commission d'experts nommée par le président de la République remet son rapport. On y lit que « la notion "d'addiction aux écrans" en tant que telle n'est pas encore reconnue par la science ». Même jour, même sujet, deux registres : l'alarme et la preuve. Tout le débat tient dans cet écart.

Le rapport, lui, dit ce que l'on sait. Les études disponibles montrent « des associations le plus souvent négatives ou neutres, rarement positives », et ces effets, négatifs ou positifs, « sont faibles ». Impossible, pour des raisons éthiques, d'exposer par tirage au sort certains enfants aux écrans et d'en priver d'autres : on observe des corrélations, et « passer de la mise en évidence de corrélations à la démonstration d'une relation de causalité est difficile ». Et une troisième variable pèse sur tout : « le milieu social d'origine est la variable la plus explicative des différences observées dans le domaine cognitif ». En 2025, la directrice générale de la santé par intérim le redira aux députés : « Si nous observons une corrélation évidente, le débat porte encore sur l'établissement d'un lien de causalité direct. »

Le doute n'est plus permis

Onze mois après le rapport, la Société française de pédiatrie et trois autres sociétés savantes lancent un appel : en 2025, écrivent-elles, le doute n'est plus permis. Ni l'écran lui-même ni ses contenus, même ceux qui se disent éducatifs, ne seraient adaptés au cerveau d'un jeune enfant. D'où leur consigne sans nuance : aucun écran avant six ans, à l'école comme à la maison. Le texte ne discute pas les études, il les tient pour acquises, et il déplace la question sur le terrain du bon sens : personne, rappellent les signataires, n'aurait l'idée de laisser traverser seul la rue à un enfant qui n'a pas six ans. Personne ne conteste non plus l'étiquette qui déconseille un jouet aux moins de trois ans. L'argument est habile parce qu'il change de registre : on ne demande plus à la science de trancher, on demande aux adultes de se comporter comme ils le font déjà pour l'alcool, le tabac ou la rue.

Danger ou risque

La réplique vient de l'épidémiologie. En septembre 2026, Jonathan Bernard, chercheur à l'Inserm et membre de la commission de 2024, publie le bilan de travaux menés sur la cohorte Elfe. Le titre annonce « Des dangers à relativiser ». L'auteur confirme pourtant le consensus : « plus un enfant passe de temps devant un écran, moins favorable est son développement cognitif, notamment du langage ». Mais « une fois les facteurs sociaux pris en compte, la taille d'effet demeure modeste au niveau individuel ». Le temps d'écran serait moins une cause qu'un « marqueur d'un environnement social moins propice ». D'où une distinction « déterminante » : le danger, c'est-à-dire la gravité pour un enfant donné, est modéré ; le risque, qui intègre le niveau d'exposition de toute une génération, « prend une dimension substantielle à

l'échelle de la population tout entière ». Sa conclusion n'est pas l'inaction, mais une prévention « mesurée et proportionnée ».

Le professeur de neurosciences cognitives Grégoire Borst, autre membre de la commission, tenait aux députés, au printemps 2025, un discours voisin. « Je peux citer une centaine d'études montrant des effets, mais également des études préenregistrées n'en démontrant aucun. » Et la taille de l'effet compte : « Un impact de 3 % sur la santé mentale des adolescents n'a pas les mêmes implications qu'un impact de 20 %. » Puis : « Cela ne vous empêche pas d'appliquer un principe de précaution en tant que décideur public, mais il faut éviter d'instrumentaliser les données ». Autrement dit, la précaution est légitime à condition de s'avouer comme telle. Le président de la commission d'enquête l'admet : le temps de la recherche « ne correspond pas au rythme de la politique ». Un autre député reconnaît qu'une décision antérieure « reposait en partie sur l'intuition, nourrie par des témoignages alarmants ». La commission de 2024 le disait déjà : les enfants « n'ont pas ce luxe d'attendre que nous sachions tout comprendre à travers la science ». Personne, au fond, ne prétend que la science a tranché ; la question est ce que l'on a le droit de faire en attendant.

L'arbitraire assumé

Reste à fixer des bornes, et là, la preuve se dérobe. La commission de 2024 a refusé de fixer un temps d'écran quotidien : « tout seuil serait nécessairement arbitraire et non fondé sur des preuves probantes ». Elle a pourtant fixé des âges : trois, six, quinze ans. Sa coprésidente, la neurologue Servane Mouton, ne s'en cache pas : « tout seuil d'âge revêt un caractère artificiel, arbitraire, à commencer par la majorité ». Un seuil est une norme sociale plus qu'une frontière biologique, et certains responsables politiques le disent. Quand la ministre de la Santé veut, en juin 2025, interdire les écrans avant trois ans jusque dans les foyers, sans que personne puisse le vérifier, il s'agit, explique-t-elle à la presse, de faire passer l'idée que cela ne se fait pas. Le président de la République admet qu'on « n'arrive pas à faire vraiment un lien de cause à effet » tout en voyant « clairement un lien de corrélation », puis justifie l'interdit autrement : « les familles, elles n'ont pas de normes ».

L'objection vient du coprésident du Conseil national du numérique, Gilles Babinet : fixer l'interdit à quinze ans « laisse entendre qu'au-delà de cet âge, l'utilisation des réseaux sociaux ne présenterait aucun risque ». Comme si la cigarette cessait d'être mortelle à dix-huit ans. Outre-Atlantique, l'Académie américaine de pédiatrie fait le chemin inverse : en janvier 2026, elle abandonne les limites horaires qu'elle appliquait depuis plus de dix ans. Un chercheur qui approuve ce tournant, Gabriel E. Hales, de l'université d'État du Michigan, estime que le discours dominant sur les écrans dépasse de loin ce que les données scientifiques permettent aujourd'hui d'affirmer.

Le juge et la preuve

Un juge a fini par poser la question en droit. En août 2026, le Conseil constitutionnel censure l'interdiction des réseaux sociaux avant quinze ans. Le Gouvernement l'avait défendue, comme pour l'alcool ou le tabac, au nom d'« une logique de protection objective et uniforme, indépendante des pratiques familiales ». Le Conseil ne nie pas les dangers ; il relève que l'interdiction frappe aussi des services dont les risques « ne sont pas établis », et qu'elle « ne donne lieu à aucune appréciation particulière du risque pour le mineur », selon son âge ou sa situation. Ce n'est pas la précaution qu'il récuse, c'est la précaution sans mesure. La leçon dépasse le cas des réseaux sociaux : on peut agir avant la preuve complète, à condition de proportionner l'interdit au risque que l'on sait établir. Reste la piste la plus radicale qu'évoque le rapport de 2024 : exiger des industriels, comme pour un médicament, qu'ils démontrent « l'absence d'effet nocif » avant la mise sur le marché. La science n'a pas tranché. Mais on peut encore choisir à qui revient la charge de la preuve.

Maëlle QUINTARD, *Le Trimestriel de l'enfance*

Sources : p. 370

Extrait · © C. Boulanger, 2026

Répondez aux douze questions suivantes.

1 Dans ce texte, l'autrice s'intéresse avant tout… *(1 point)*

- ☐ **A.** aux désaccords entre pédiatres et épidémiologistes.
- ☐ **B.** aux effets prouvés des écrans sur le cerveau.
- ☐ **C.** à la façon de décider sans certitude.

2 Que signifie, pour l'autrice, que la réponse du Premier ministre soit « sans conditionnel » ? *(2 points)*

3 Pourquoi est-il impossible de prouver par l'expérience l'effet des écrans sur les enfants ? Répondez en reformulant, sans recopier le texte. *(2 points)*

4 Vrai ou faux ? Marquez votre choix d'une croix, puis recopiez le passage du texte (phrase ou partie de phrase) qui le fonde. *(2 points)*

Les 2 points ne sont attribués que si le choix et la justification sont tous deux corrects ; sinon, l'item vaut 0.

Selon la directrice générale de la santé, la corrélation entre écrans et développement reste à démontrer.

☐ Vrai ☐ Faux

Justification :

5 Pour l'autrice, la comparaison avec la rue ou le jouet est « habile » parce qu'elle… *(2 points)*

- ☐ **A.** tient les études scientifiques pour acquises.
- ☐ **B.** remplace la preuve scientifique par l'évidence commune.
- ☐ **C.** montre que l'écran est plus dangereux qu'un jouet.

6 Pourquoi, selon l'épidémiologiste, un même constat peut-il être à la fois « modéré » et « substantiel » ? *(2 points)*

7 Selon Grégoire Borst, que doit s'interdire un décideur public, même lorsqu'il applique le principe de précaution ? Expliquez avec vos propres mots. *(3 points)*

8 Vrai ou faux ? Marquez votre choix d'une croix, puis recopiez le passage du texte (phrase ou partie de phrase) qui le fonde. *(2 points)*

Les 2 points ne sont attribués que si le choix et la justification sont tous deux corrects ; sinon, l'item vaut 0.

Pour l'autrice, les députés eux-mêmes reconnaissent agir sans attendre les preuves.

☐ Vrai ☐ Faux

Justification :

9 Vrai ou faux ? Marquez votre choix d'une croix, puis recopiez le passage du texte (phrase ou partie de phrase) qui le fonde. *(2 points)*

Les 2 points ne sont attribués que si le choix et la justification sont tous deux corrects ; sinon, l'item vaut 0.

La commission de 2024 a renoncé à fixer le moindre seuil, faute de preuves.

☐ Vrai ☐ Faux

Justification :

10 Vrai ou faux ? Marquez votre choix d'une croix, puis recopiez le passage du texte (phrase ou partie de phrase) qui le fonde. *(2 points)*

Les 2 points ne sont attribués que si le choix et la justification sont tous deux corrects ; sinon, l'item vaut 0.

Selon Gilles Babinet, borner l'interdit par un âge rassure à tort sur ce qui vient après.

☐ Vrai ☐ Faux

Justification :

Extrait · © C. Boulanger, 2026

11 Selon l'autrice, quelle leçon la décision du Conseil constitutionnel donne-t-elle au-delà des réseaux sociaux ? Répondez avec vos propres mots. *(3 points)*

12 Le texte se termine sur l'idée que… *(2 points)*

- ☐ **A.** la preuve pourrait être exigée des industriels.
- ☐ **B.** les écrans devraient être traités comme des médicaments.
- ☐ **C.** la recherche finira par trancher.

3 Production écrite

2 h 30 · 25 points

Épreuve n° 1 : Synthèse de documents

12,5 points

Vous rédigez la synthèse des deux documents de ce dossier.

Pour cela, relevez ce que chacun apporte d'essentiel, informations comme idées ; rassemblez ces éléments et ordonnez-les selon le thème que les deux textes partagent ; exposez-les enfin avec vos propres mots, dans un texte nouveau, continu et cohérent.

Attention :

- **vous écrivez un seul texte, construit selon un plan qui vous appartient, et non le résumé du premier document suivi de celui du second ;**
- **vous n'introduisez dans votre synthèse ni idée ni information étrangère aux documents, et vous n'y ajoutez aucun commentaire personnel ;**
- **vous pouvez reprendre les mots-clés des documents, mais ni leurs phrases ni des passages entiers.**

200 à 240 mots

Comment compter les mots : un mot est tout groupe de signes compris entre deux espaces ; un signe de ponctuation isolé (deux-points, guillemet) n'est pas un mot, comme dans les exemples qui suivent, où les guillemets ne sont pas comptés. « aujourd'hui » = 1 mot ; « un cahier de textes » = 4 mots ; « elle s'est connectée avant-hier soir » = 5 mots.

La longueur demandée fait partie de l'exercice : la fourchette indiquée doit être respectée. Un écart est pris en compte dans la notation de votre copie.

Document 1

Pronote à 21 heures : enquête sur les devoirs connectés

Le téléphone est interdit au collège depuis 2018, et au lycée depuis cette rentrée. Le soir, pourtant, le travail scolaire passe encore par l'écran. Enquête sur une contradiction que l'école commence à corriger.

L'espace numérique de travail, l'ENT, est partout. À la rentrée 2024, 99 % des lycées publics et 89 % des collèges publics en proposaient un. Dans un rapport de juin 2025, l'Inspection générale de l'éducation, du sport et de la recherche a examiné les connexions à Pronote : « près de 400 000 jeunes » sont encore connectés à 21 heures. Les inspecteurs décrivent aussi des enseignants qui ajoutent au cahier de textes en ligne « des devoirs qui n'ont pas été indiqués en classe », le soir pour le lendemain, parfois le dimanche pour le lundi. Devant l'Assemblée nationale, en mai 2025, Patrick Salaün, président d'une fédération de parents, a résumé l'exaspération : « il n'est pas acceptable qu'un enseignant envoie, le dimanche soir à 22 heures, un exercice à effectuer pour le lundi matin ».

Le poids de l'ENT reste pourtant modeste : les élèves rencontrés par l'inspection évaluent leur temps d'écran quotidien entre trois et sept heures, dont dix à vingt minutes sur les outils scolaires. Le reproche porte donc moins sur la durée que sur le message. Dès avril 2024, la commission d'experts « Enfants et écrans » dénonçait « une injonction paradoxale » : on demande aux élèves de modérer leurs usages tout en

Extrait · © C. Boulanger, 2026

les conduisant « à passer du temps sur les ENT ou à les consulter à des heures indues ». Dans le panel de vingt jeunes de 12 à 17 ans de la Convention citoyenne sur les temps de l'enfant, en 2025, l'un d'eux relève « une grosse contradiction » : on leur demande de réduire les écrans, mais « on nous donne toujours plus de cours/devoirs sur Pronote ».

L'école a commencé à se corriger. Une circulaire de juillet 2025 impose de suspendre, au plus tard à la rentrée 2026, les mises à jour des ENT le soir, de 20 heures à 7 heures par défaut, et du vendredi soir au lundi matin ; un décret de décembre 2025 a rendu ce droit à la déconnexion opposable. Elle exige aussi un temps en classe pour noter les devoirs, « au collège en particulier ». Le ministère assure que les devoirs des plus jeunes sont « également communiqués sur support papier ». Un établissement de l'académie de Rennes est allé plus loin : « Aucun devoir personnel n'est ajouté sur l'ENT s'il n'a été préalablement donné en classe », et chaque élève doit tenir un cahier de textes papier. Depuis 2023, enfin, « Devoirs faits », l'étude accompagnée et gratuite du collège, est obligatoire en sixième : les devoirs à la maison « sont parfois une source d'inégalités entre les enfants », reconnaît le ministère. Plus d'un million de collégiens en ont bénéficié en 2023-2024 ; en éducation prioritaire, un collégien sur deux y participe.

La première proposition « coup de cœur » des mêmes jeunes, quatorze voix sur vingt, demande « que les devoirs soient faits à l'école », dans un espace dédié « avec un accompagnant à disposition », et qu'il ne reste à la maison que les révisions. Toutes les voix ne suivent pas. La PEEP, autre fédération de parents, refuse d'interdire Pronote, « car il faut vivre avec son temps » ; l'Unaf, qui fédère les associations familiales, y voit « un outil important qui établit un lien entre l'enfant, la famille et le corps enseignant » ; une députée juge que réglementer l'accès par plages horaires serait « une intrusion dans la vie privée des enseignants ». Et la FCPE, fédération de parents d'élèves elle aussi, prévient que bloquer l'ENT quelques heures « ne sera pas suffisant » tant que les devoirs arriveront tard.

Adèle KEROUANTON, *L'Hebdo de l'école*

Sources : p. 370

Document 2

L'écran du soir n'est pas le même pour tous

On parle des écrans comme d'une tentation qui frapperait toutes les familles à égalité. Les chiffres disent autre chose. En 2022, Santé publique France a mesuré le temps d'écran des 3-11 ans. Chez les 3-5 ans, 72 % des enfants des familles les moins diplômées dépassaient une heure par jour, contre 35 % dans les plus diplômées ; chez les 9-11 ans, 73 % contre 39 % passaient plus de deux heures. L'écart apparaît dès la maternelle et se maintient avec l'âge. Pourtant, neuf parents sur dix disent limiter « toujours » ou « souvent » le temps d'écran. La règle existe presque partout ; ce sont les moyens de la tenir qui diffèrent.

Que faut-il pour éteindre un écran ? D'abord un adulte présent. Le porte-parole de la PEEP, une fédération de parents, rappelle que des collégiens « terminent leurs cours à 14 heures alors que leurs parents ne rentrent qu'à 19 ou 20 heures ». Ensuite, autre chose à proposer. Une enquête menée par Barbara Fontar, chercheuse en sciences de l'éducation à l'université Rennes 2, et deux collègues auprès de plus de 800 parents bretons de collégiens le montre : dans les familles favorisées, les parents limitent davantage les écrans et les adolescents ont plus souvent des activités encadrées ; dans les milieux populaires, les enfants sont équipés plus tôt ; et certaines familles finissent par laisser faire, surtout en cas de monoparentalité ou d'horaires de travail décalés. La commission d'experts de 2024 l'écrivait déjà : l'écran « s'apparente bien souvent à "une valeur refuge" qui s'impose en l'absence d'autre activité possible ». Le psychiatre Serge Tisseron ajoute que l'accès aux activités extrascolaires varie « considérablement selon les milieux sociaux ».

Deux objections méritent réponse. Corinne Roehrig, médecin de santé publique dans les Alpes-Maritimes, assure que « tout le monde est concerné, tous les milieux sont atteints ». C'est vrai, mais quand l'écran

reste allumé, les conséquences ne sont pas les mêmes. Le psychologue Michael Stora observe des effets « considérablement accrus dans les milieux où le dialogue parental est faible et où règne une précarité sociale ou relationnelle importante » : « une forme d'injustice structurelle ». L'autre objection vient du ministère : restreindre l'accès des élèves aux outils numériques « pénaliserait en premier lieu les familles les plus défavorisées ». L'argument vaut pour l'équipement, pas pour l'encadrement : fournir un appareil ne fournit pas l'adulte qui le fait poser.

C'est pourquoi l'écran du soir est une question de politique publique, et non un jugement sur les parents. L'Unaf observe « des différences sociales et culturelles très marquées dans la capacité des parents à accompagner leurs enfants ». Louise Holly, de l'université de Genève, propose « de passer d'une logique de responsabilité individuelle, reposant sur les épaules des familles, à une approche collective » : espaces verts, installations sportives, loisirs organisés. Une ville s'y essaie : depuis 2018, Bordeaux mène une démarche « Bien grandir avec les écrans » qui sensibilise parents et enfants, surtout dans les quartiers prioritaires, et promeut le sport et l'éveil à la culture. L'école aussi peut fournir le cadre : dans les 175 écoles qui ont relevé le défi « 10 Jours sans écrans » en 2025, 72 % des élèves répondants ont tenu au moins sept jours ; pour son coordinateur, le professeur des écoles Eneko Jorajuria, « ce cadre partagé facilite une régulation de l'usage, difficile à réaliser seul ». « Je me suis rendu compte que je pouvais découvrir plein d'autres choses », note une élève de dix ans.

Rachida MEFTAH, *Le Mensuel des familles*
Sources : p. 371

SUJET · PE

Épreuve n° 2 : Essai argumenté

12,5 points

Le collège de votre quartier révise le volet numérique de son projet d'établissement et sollicite les propositions des parents et des habitants. Vous écrivez au conseil d'administration du collège une contribution où vous présentez votre point de vue argumenté sur la place des devoirs en ligne et du travail du soir. Vous précisez notamment ce que l'établissement peut décider et ce qui relève des familles.

250 mots minimum

Brouillon · plan de l'essai

Zone de rédaction · Synthèse (200 à 240 mots)

Nombre de mots :

Zone de rédaction · Essai (250 mots au moins)

Extrait · © C. Boulanger, 2026

Zone de rédaction · Essai (suite)

Nombre de mots :

Corrigés en ligne : scannez ce code. Vous pourrez aussi m'envoyer votre production écrite : je l'évalue, avec une note en fourchette pour chaque exercice et un retour sur chaque critère, langue comprise.

RELIRE

Relire sa production écrite : les questions du jury

Ces questions sont celles que le correcteur se pose en relisant votre copie. Elles suivent son ordre : la consigne et le cadre d'abord, puis ce que la tâche exige (le minimum, puis ce qui est valorisé), puis la qualité du texte. Viennent d'abord les questions générales de l'annexe A qui entrent dans ce chapitre, puis celles qui sont propres à ce dossier. Les seuils chiffrés sont des conseils du professeur ou, quand la question le dit, la méthode du professeur ; jamais des règles de l'examen.

Pour voir à quoi ressemblent une synthèse et un essai réussis, et comment partager les 2 h 30 de l'épreuve, reportez-vous à la partie Méthodologie : chaque épreuve y est illustrée par un exemple créé pour l'occasion, et une répartition du temps y est proposée.

Les questions de l'annexe A qui entrent dans ce chapitre

CO-CAD-01 Critère visé : réalisation de la tâche (le texte répond à ce que la consigne demande : chaque attente de la consigne (genre, destinataire, actes, axes, longueur) laisse une trace dans la copie ; une attente sans trace expose au hors-sujet)

1. Identifiez dans la consigne chaque verbe d'action et chaque contrainte (genre, destinataire, longueur, axes imposés) ; soulignez-les et numérotez-les dans la marge.
2. Pour chaque numéro, pouvez-vous citer la phrase ou le paragraphe de votre copie qui y répond ? Reste-t-il un numéro sans trace dans la copie ? Un élément est-il traité ailleurs que là où le lecteur l'attend (par exemple un axe imposé évoqué seulement en conclusion) ?
3. Pour chaque attente sans trace, ajoutez-la : une phrase suffit pour un acte secondaire, un paragraphe pour un acte central. Consultez l'annexe B (lire la consigne et relever ses attentes) et refaites le relevé avant de recompter.

CO-CAD-03 Critère visé : respect de la consigne de longueur (le nombre de mots est mesuré avec la règle du sujet, puis écrit dans la case prévue ; une estimation à l'œil n'est pas un comptage)

1. Calculez votre nombre de mots avec la règle du sujet (un mot = un ensemble de signes entre deux espaces ; un trait d'union ne sépare pas ; un signe de ponctuation isolé, deux-points ou guillemet, n'est pas un mot), en comptant tout ce qui est écrit (titre, formules d'appel et de congé, signature) sauf ce qui est barré ; écrivez le résultat dans la case « Nombre de mots ».
2. Le nombre obtenu est-il dans la zone demandée (synthèse : 200 à 240 ; essai : 250 au moins), que vous comptiez large (chaque signe isolé compté, « 6 000 » pour deux mots) ou serré (aucun signe, « 6 000 » pour un mot) ? Avant de compter, votre estimation était-elle juste à dix mots près ? La case est-elle remplie, pour les deux exercices ?
3. Si le nombre est hors zone, appliquez la question de longueur de l'exercice (SY-LON-01 ou ES-LON-01). Si votre estimation était fausse, consultez l'annexe B (règle de décompte, méthode de la moyenne par ligne) et entraînez-vous à estimer sur vos prochains textes.

SY-LON-01 Critère visé : respect de la consigne de longueur (la synthèse compte entre 200 et 240 mots, sans tolérance ; la longueur fait partie de l'exercice)

1. Calculez le nombre de mots de la synthèse avec la règle du sujet (titre compris si vous en avez mis un) et écrivez-le dans la case.
2. Le nombre est-il compris entre 200 et 240, bornes incluses ? Êtes-vous dans la zone de sécurité (conseil du professeur : 220 à 225), qui absorbe une erreur de comptage de quinze mots ?
3. Trop long : supprimez d'abord les commentaires et les mots vides, puis les redites, puis les détails secondaires, jamais une information clé. Trop court : ajoutez une information clé omise (voir

Extrait · © C. Boulanger, 2026

SY-REA-02), jamais un avis ni un exemple à vous. Consultez l'annexe E (condenser et reformuler).

SY-OBJ-01 Critère visé : respect de la règle d'objectivité (la synthèse ne contient aucun jugement ni commentaire personnel : ni « je », ni évaluation, ni conseil, ni exclamation)

1. Entourez toute marque de jugement : je, moi, mon, nous, à mon avis, il faut, on doit, il est nécessaire, heureusement, malheureusement, évidemment, bien sûr, grave, scandaleux, excellent, inacceptable, point d'exclamation, question posée au lecteur.
2. En reste-t-il une seule hors propos attribué à un auteur ? Une phrase dit-elle ce que les textes ne disent pas, mais que vous pensez (une solution, une conclusion morale, une prédiction) ? Votre dernière phrase ouvre-t-elle une question ou un appel qui vient de vous ?
3. Supprimez la marque ou rattachez l'idée à l'acteur qui la porte (« selon un linguiste cité », « pour les défenseurs de la mesure »), sans décrire le dossier ; consultez l'annexe J (l'objectivité de la synthèse : liste des marques à traquer).

SY-REA-04 Critère visé : réalisation de la tâche (les informations sont présentées avec les mots du candidat : des mots-clés peuvent être repris, jamais des phrases ni des passages entiers)

1. Dossier en main, soulignez tout groupe de cinq mots ou plus repris tel quel d'un document.
2. Reste-t-il un groupe souligné qui ne soit ni un mot-clé obligé (terme technique, nom propre, chiffre), ni une citation courte, entre guillemets et attribuée ? Quelle part de votre texte est soulignée (conseil du professeur : moins de 10 %) ? Avez-vous reformulé en changeant seulement un mot, ou en reconstruisant la phrase ? Chaque citation entre guillemets que vous avez gardée pourrait-elle être réécrite avec vos mots sans perte d'information (conseil du professeur : le moins de citations possible) ?
3. Reformulez chaque passage souligné : changez la construction (nominalisez, passez au passif, inversez cause et conséquence), puis le verbe, puis les adjectifs ; consultez l'annexe E (reformuler sans recopier).

SY-COH-01 Critère visé : cohérence et cohésion (les informations sont organisées selon un plan personnel qui croise les deux documents, et non en deux résumés mis bout à bout)

1. Notez dans la marge de chaque paragraphe sa source : D1, D2 ou D1 + D2.
2. Un paragraphe entier porte-t-il la seule mention D1, suivi d'un paragraphe D2 ? L'ordre de vos informations suit-il l'ordre des documents ? Chaque paragraphe réunit-il, autour d'un même sous-thème, ce que les deux documents en disent ?
3. Réorganisez par sous-thèmes (constat, causes, conséquences, solutions ; ou points d'accord, points de tension, nuances) et placez sous chaque sous-thème ce que dit chaque document ; consultez l'annexe D (le plan par croisement).

ES-LON-01 Critère visé : réalisation de la tâche (l'essai compte 250 mots au moins ; on peut écrire plus, jamais moins)

1. Calculez le nombre de mots de l'essai avec la règle du sujet (appel, formule de congé et signature compris) et écrivez-le dans la case.
2. Le nombre est-il égal ou supérieur à 250 ? Êtes-vous dans la zone de confort (conseil du professeur : 270 à 300), qui laisse la place aux trois parties du développement ? Au-delà de 300 mots, avez-vous encore gardé le temps de relire la synthèse et l'essai ?
3. Trop court : développez un exemple ou ajoutez l'explication d'un argument (jamais du remplissage ni des redites) ; trop long : coupez les redites, pas les exemples. Consultez l'annexe D (budget de mots de l'essai).

ES-REA-01 Critère visé : réalisation de la tâche (le texte est du genre demandé par la consigne (lettre ouverte, lettre formelle, article, courrier des lecteurs, contribution à un débat, rapport, discours) et s'adresse au destinataire nommé ; un autre genre est un hors-sujet discursif)

1. Soulignez dans la consigne le genre et le destinataire ; comparez-les avec l'ouverture, l'adresse et la clôture de votre texte.
2. Un lecteur reconnaît-il le genre dès les premières lignes (une lettre s'ouvre par un appel, un article par un titre, un discours par une

apostrophe) ? Le destinataire de votre texte est-il celui de la consigne (le ministre, la rédaction, le conseil d'administration), et non un lecteur anonyme ? Avez-vous écrit un « essai » neutre, sans genre, alors qu'un genre était imposé ?

❸ Ajoutez les marques du genre (ouverture, adresse, clôture) et nommez le destinataire dès la première phrase ; consultez l'annexe I (les genres de l'essai et leurs conventions).

ES-REA-03 Critère visé : réalisation de la tâche (le point de vue est présenté clairement : une position explicite, unique, repérable dès l'introduction et reprise en conclusion)

❶ Écrivez au brouillon, en une phrase, votre position ; soulignez ensuite dans votre texte la ou les phrases qui la disent explicitement.

❷ La position est-elle dite au plus tard à la fin de l'introduction, et reprise en conclusion ? Est-elle sans ambiguïté (pas de « ça dépend », pas deux positions contraires, pas de neutralité de synthèse) ? Un lecteur pressé pourrait-il la citer en une phrase ?

❸ Ajoutez une phrase de position explicite (« Je plaide pour… », « Il me paraît indispensable que… », « Ce projet doit, selon moi, être abandonné ») ; consultez l'annexe K (dire sa position).

ES-REA-04 Critère visé : réalisation de la tâche (l'argumentation est développée : chaque argument contient une idée, son explication et un exemple ; une affirmation répétée n'est pas un argument)

❶ Dans chaque paragraphe du développement, étiquetez en marge I (l'idée), E (l'explication : pourquoi c'est vrai) et X (l'exemple).

❷ Chaque paragraphe porte-t-il les trois lettres ? L'explication dit-elle une cause ou une conséquence, ou répète-t-elle l'idée avec d'autres mots ? L'exemple illustre-t-il bien cette idée, et non une autre ?

❸ Ajoutez la lettre manquante : une cause ou une conséquence pour E, un cas situé pour X ; consultez l'annexe K.

Exercice 1 : la synthèse (questions propres à ce dossier)

Question 1 Critère visé : réalisation de la tâche (le thème commun aux deux documents)

❶ Soulignez, dans votre premier paragraphe, la phrase qui annonce le thème commun aux deux documents.

❷ Cette phrase relie-t-elle les trois éléments du dossier : le travail scolaire du soir (document 1), les écrans à la maison et l'inégalité entre les familles (document 2) ? Ou ne nomme-t-elle qu'un seul document, ou bien un thème si large (« les écrans et les enfants ») qu'il conviendrait à n'importe quel dossier ?

❸ Si un élément manque, réécrivez cette phrase jusqu'à ce qu'elle ne puisse convenir qu'à ce dossier-ci. Conseil du professeur : nommez les auteurs ou les publications que vous avez lus (M-SY-18) ; une seule phrase suffit.

Question 2 Critère visé : réalisation de la tâche (la majorité des informations clés)

❶ Cochez, dans la liste suivante, les idées que votre texte contient, même reformulées. Les chiffres entre parenthèses sont donnés à titre d'exemple : ils ne sont pas exigés.

Document 1 : (a) l'ENT est généralisé et le travail scolaire passe par lui le soir (près de 400 000 jeunes connectés à 21 heures) ; (b) des devoirs sont ajoutés en ligne après la classe, parfois le dimanche pour le lundi ; (c) la part de l'ENT dans le temps d'écran est faible : le reproche porte sur la cohérence du message (« injonction paradoxale », « grosse contradiction ») ; (d) des réponses existent déjà : déconnexion des ENT le soir et le week-end (de 20 heures à 7 heures), devoirs notés en classe et donnés sur papier, cahier de textes papier, étude accompagnée « Devoirs faits » ; (e) les jeunes proposent de faire les devoirs à l'école ; (f) des fédérations de parents, l'Unaf et une députée défendent l'ENT ou refusent les plages horaires.

Document 2 : (g) le temps d'écran des enfants dépend fortement du diplôme des parents (72 % contre 35 % chez les 3-5 ans) ; (h) presque tous les parents fixent une règle, mais les moyens de la tenir diffèrent : présence d'un adulte, activités encadrées, horaires de travail, équipement précoce ; (i)

Extrait · © C. Boulanger, 2026

l'écran devient une « valeur refuge » faute d'autre activité ; (j) deux objections sont discutées : tous les milieux sont touchés ; restreindre l'accès pénaliserait les plus défavorisés ; (k) les effets sont plus graves là où le dialogue et les ressources manquent (« injustice structurelle ») ; (l) la réponse est collective : activités proposées par les villes, cadre scolaire partagé (« 10 Jours sans écrans »).

❷ Combien de cases cochées pour chaque document ? Les deux colonnes sont-elles à peu près équilibrées ?

❸ Conseil du professeur : visez quatre à six idées par document, jamais moins de quatre ; en dessous, ce document est sous-exploité. Dans ce cas, remplacez une précision chiffrée du document dominant par une idée manquante de l'autre.

Question 3 Critère visé : cohérence et cohésion (un plan qui croise les deux documents, avec les sous-thèmes de ce dossier)

Prolonge la question SY-COH-01 de l'annexe A.

❶ Reprenez les marques D1, D2 et D1 + D2 posées en marge de vos paragraphes pour la question SY-COH-01.

❷ Vos paragraphes D1 puis D2 suivent-ils l'ordre du dossier : d'abord tout ce que fait l'école, puis tout ce que peuvent les familles ? Ce dossier y pousse, parce que les deux textes ont des objets différents.

❸ Regroupez par question plutôt que par document : ce qui met les enfants devant l'écran le soir (l'école d'un côté, le manque d'alternatives de l'autre), ce que cela produit selon les familles, puis les réponses déjà engagées (par l'école, par les villes). Le plan reste le vôtre ; l'essentiel est que chaque partie puisse accueillir les deux documents.

Question 4 Critère visé : respect de la règle d'objectivité (fidélité aux chiffres et à leur périmètre)

❶ Entourez tous les chiffres, dates et noms d'institutions que vous avez repris, puis vérifiez chacun dans le dossier.

❷ Chaque chiffre est-il rattaché à son vrai périmètre ? Pièges de ce dossier : 72 % contre 35 % concerne les enfants de 3 à 5 ans et le niveau de diplôme des parents, non « les familles pauvres » ni « tous les enfants » ; 400 000 jeunes sont connectés à 21 heures, non « toute la soirée » ; 10 à 20 minutes est la part de l'ENT, non le temps d'écran total ; quatorze voix sur vingt est le vote d'un panel de jeunes, non une mesure adoptée ; la déconnexion de 20 heures à 7 heures est une règle imposée à l'école, non aux familles ; « un collégien sur deux » vaut pour l'éducation prioritaire, non pour tous les collèges.

❸ Au moindre doute, supprimez le chiffre et gardez l'idée (« une large majorité », « une faible part ») : une synthèse sans ce chiffre vaut mieux qu'une synthèse qui le déforme.

Question 5 Critère visé : respect de la règle d'objectivité (la thèse du document 2 et les ajouts tentants de ce dossier)

Prolonge la question SY-OBJ-01 de l'annexe A.

❶ Après le relevé des marques de jugement (question SY-OBJ-01), notez le genre du document 2 et deux indices qui le révèlent. Soulignez ensuite dans votre texte les phrases qui reprennent la position de ce document, et entourez toute information absente des deux documents (les réseaux sociaux, les seuils d'âge, la situation de votre pays, un souvenir d'école).

❷ Le document 2 n'est pas une enquête mais un point de vue : il conteste d'emblée une idée reçue (« Les chiffres disent autre chose »), réfute deux objections et en tire sa thèse (« C'est pourquoi… »). Votre texte présente-t-il cette thèse comme celle de ceux qui la défendent (« pour les partisans d'une réponse collective… ») ou comme la vôtre ? Votre dernière phrase tranche-t-elle la question du dossier ? L'interdiction du téléphone au lycée, que le chapeau du document 1 mentionne sans la développer, n'est pas une information clé : une incise au plus.

❸ Attribuez la thèse à ceux qui la défendent ; supprimez les informations entourées. Ce que vous retirez ici pourra servir dans l'essai.

Question 6 Critère visé : cohérence et cohésion (la relation entre les deux documents)

❶ Entourez les mots qui expriment un lien entre les deux documents (« de même », « à l'inverse »,

« ce que confirme », « cette contradiction pèse d'autant plus que… »).

❷ Votre texte fait-il se rencontrer les deux documents sur un même point : d'un côté l'école prolonge l'écran le soir (document 1), de l'autre les effets de l'écran sont plus lourds dans les familles qui ne peuvent pas l'encadrer (document 2) ? Ce rapprochement est-il présenté comme le vôtre (une transition, un connecteur) et non comme une affirmation d'un des textes ? Présentez-vous les deux documents comme opposés (ils ne le sont pas) ou comme complémentaires (l'un décrit ce que fait l'école, l'autre ce que peuvent les familles) ?

❸ Si ce rapprochement n'apparaît nulle part, ajoutez une phrase de transition qui le nomme, là où votre texte passe de ce que fait l'école à ce que peuvent les familles. Consultez l'annexe C pour exprimer la cause, la concession ou la conséquence, et pas seulement l'addition.

Question 7 Critère visé : réalisation de la tâche et lexique (les formules tentantes de ce dossier et ses termes exacts)

Prolonge la question SY-REA-04 de l'annexe A.

❶ Au relevé des suites de cinq mots ou plus (question SY-REA-04), ajoutez les formules les plus tentantes de ce dossier, même reprises en moins de cinq mots : « injonction paradoxale », « grosse contradiction », « valeur refuge », « injustice structurelle », « vivre avec son temps », « cadre partagé ».

❷ Avez-vous distingué les mots-clés, que vous pouvez garder (ENT, cahier de textes, déconnexion, « Devoirs faits », étude accompagnée, encadrement, activités extrascolaires), des formules d'auteur, qu'il vaut mieux réécrire ? Avez-vous employé les termes exacts du dossier : ENT plutôt que « site de l'école », niveau de diplôme des parents plutôt que « riches et pauvres » ?

❸ Réécrivez les formules d'auteur avec un terme propre (« valeur refuge » devient « activité par défaut », « injonction paradoxale » devient « message contradictoire »). Conseil du professeur : écrivez avec vos propres mots, sans reprise directe sauf les mots-clés. Une citation courte et pertinente, entre guillemets et attribuée, n'est jamais sanctionnée par nos questions, mais elle ne compte pas pour votre lexique : limitez-en le nombre et préférez la réécriture, plus dense.

Exercice 2 : l'essai (questions propres à ce dossier)

Question 8 Critère visé : réalisation de la tâche (les marques propres à une contribution au conseil d'administration)

Prolonge la question ES-REA-01 de l'annexe A.

❶ Soulignez dans votre texte les marques propres à cette consigne : l'adresse au conseil d'administration du collège, la qualité en laquelle vous écrivez (parent, habitant du quartier), l'objet (le volet numérique du projet d'établissement).

❷ Un lecteur qui ne connaîtrait pas la consigne comprendrait-il, dès les premières lignes, à qui vous écrivez et pourquoi ? Votre texte s'adresse-t-il au conseil (« votre établissement », « vous pourriez ») ou au public en général, comme un article ?

❸ Si l'adresse manque, ajoutez-la ; si le texte ressemble à un article, réécrivez les premières et les dernières lignes à la deuxième personne du pluriel. Consultez l'annexe I.

Question 9 Critère visé : réalisation de la tâche (le cadre réel du destinataire)

❶ Listez vos propositions sur une feuille, puis classez-les en trois colonnes : ce qu'un collège peut décider lui-même (règles d'usage de l'ENT, devoirs notés en classe, cahier de textes, horaires de l'étude, information des familles) ; ce qui relève de la loi ou du ministère (interdictions nationales, programmes) ; ce qui relève des familles.

❷ Avez-vous tenu compte de ce qu'un conseil d'administration peut réellement décider ? Combien de vos propositions tombent dans la première colonne ? Les deux axes de la consigne (ce que l'établissement peut décider ; ce qui relève des familles) sont-ils traités tous les deux, même brièvement ?

❸ Si la première colonne est vide, votre contribution est hors de portée de son lecteur : transformez au moins deux propositions en décisions d'établissement. Si un axe manque, donnez-lui un paragraphe. Conseil du professeur : un paragraphe par axe est un minimum confortable.

Extrait · © C. Boulanger, 2026

RELIRE

Question 10 Critère visé : réalisation de la tâche (des exemples concrets, pris dans le dossier ou ailleurs)

Prolonge la question ES-REA-04 de l'annexe A.

1. Reprenez les lettres I, E et X posées en marge pour la question ES-REA-04 ; à côté de chaque X, notez D si l'exemple vient du dossier (l'établissement de l'académie de Rennes, la déconnexion de 20 heures à 7 heures, « Devoirs faits », le défi « 10 Jours sans écrans »).
2. Chaque argument est-il appuyé par une justification ou un exemple concret ? Combien de X portent un D ?
3. Ajoutez l'exemple qui manque, en le situant (un lieu, un moment, une personne). Conseil du professeur : un exemple pris hors du dossier (votre expérience, l'actualité, votre pays) montre que vous vous êtes approprié le sujet ; si tous vos X portent un D, remplacez-en un.

Question 11 Critère visé : réalisation de la tâche (une position qui débouche sur des demandes au conseil)

Prolonge la question ES-REA-03 de l'annexe A.

1. Après avoir souligné la phrase qui dit votre position (question ES-REA-03), soulignez d'une autre couleur, dans votre dernier paragraphe, ce que vous demandez au conseil.
2. Ces demandes découlent-elles de votre position ? Sont-elles prises dans la première colonne de la question 9 (ce qu'un collège peut décider lui-même) et formulées avec précision (quoi, pour qui, à partir de quand) ?
3. Si le dernier paragraphe ne contient aucune demande, ajoutez-en une ou deux, en reprenant les mots de votre position ; si une demande vise la loi ou le ministère, remplacez-la par une décision à la portée du conseil.

Conseil du professeur

Ce dossier n'oppose pas deux camps : le document 1 décrit ce que l'école fait du soir, le document 2 ce que les familles peuvent ou ne peuvent pas en faire. Votre synthèse se construit donc sur ce qui les relie (d'un côté l'école prolonge l'écran le soir, de l'autre ses effets sont plus lourds dans les familles qui ne peuvent pas l'encadrer), et ce rapprochement est le vôtre : aucun des deux textes ne l'écrit. Les noms des personnes et organismes cités par les documents ne sont pas tous des informations clés : gardez ceux qui portent une idée (M-SY-36). Attribuez la thèse du document 2 à ceux qui la défendent. Dans l'essai, souvenez-vous qu'un conseil d'administration ne vote ni la loi ni les horaires de travail des parents : restez à sa portée.

1

Extrait · © C. Boulanger, 2026

SOURCES

Sources des chapitres

Les textes de ce recueil sont originaux. Ils sont rédigés à partir des faits et des propos publiés par les sources suivantes, consultées en 2026.

Chapitre 1 · Écrans, enfants et école

Compréhension des écrits · « Le temps de la preuve et le temps de l'enfant »

Commission « Enfants et écrans », commission d'experts coprésidée par S. MOUTON et A. BENYAMINA, rapport remis au président de la République, « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu (rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans) », 30 avril 2024. https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf (§ 1, 2, 4, 5, 6, 8)

Assemblée nationale (2025a), commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs (président A. DELAPORTE, rapporteure L. MILLER), « Rapport n° 1770 de la commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs, tome I », 4 septembre 2025. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/rapports/cetiktok/l17b1770-ti_rapport-enquete.pdf (§ 2, 6, 7)

Assemblée nationale (2025b), commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs, « Rapport n° 1770, tome II : comptes rendus des auditions », 4 septembre 2025. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/rapports/cetiktok/l17b1770-tii_rapport-enquete.pdf (§ 5)

Conseil constitutionnel, « Décision n° 2026-911 DC du 14 août 2026 (loi visant à protéger les mineurs des risques de l'utilisation des réseaux sociaux) », 14 août 2026. https://www.conseil-constitutionnel.fr/decision/2026/2026911DC.htm (§ 8)

Gouvernement (Secrétariat général du Gouvernement), « Observations du Gouvernement sur la loi déférée (décision 2026-911 DC) », 5 août 2026. https://www.conseil-constitutionnel.fr/sites/default/files/as/root/bank_mm/decisions/2026911dc/2026911dc_obs.pdf (§ 8)

Société française de pédiatrie, Société française de santé publique, SFPEA, SFSE (texte de S. MOUTON et A. BENYAMINA), « Les activités sur écrans ne conviennent pas aux enfants de moins de 6 ans : elles altèrent durablement leurs capacités intellectuelles », 1er avril 2025. https://www.sfpediatrie.com/sites/www.sfpediatrie.com/files/medias/documents/Les%20activite%CC%81s%20sur%20e%CC%81cran%20ne%20conviennent%20pas%20aux%20enfants%20de%20moins%20de%20six%20ans.pdf (chapeau, § 3)

Assemblée nationale (JO du 1/05/2024), « Question au Gouvernement n° 1807 (J.-P. Vermorel-Marques) et réponse de G. Attal », 30 avril 2024. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/questions/QANR5L16QG1807 (§ 1)

Présidence de la République, transcription, « Emmanuel Macron face aux lecteurs du groupe Ebra à Mirecourt », 28 novembre 2025. https://www.elysee.fr/front/pdf/elysee-module-25606-fr.pdf (§ 6)

G. E. HALES (Michigan State University), The Conversation (traduit de l'anglais), « Faut-il limiter le temps d'écran des enfants ? Les pédiatres américains revoient leur position », 22 juillet 2026. https://theconversation.com/faut-il-limiter-le-temps-decran-des-enfants-les-pediatres-americains-revoient-leur-position-287983 (§ 7)

Licence CC BY-ND 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/

Localtis (Banque des Territoires), avec AFP, « Les écrans formellement interdits dans les lieux d'accueil de jeunes enfants », 2 juillet 2025. https://www.banquedesterritoires.fr/les-ecrans-formellement-interdits-dans-les-lieux-daccueil-de-jeunes-enfants (§ 6)

Jonathan BERNARD, épidémiologiste, Inserm, dans La Santé en action n° 474, p. 18-19 (Santé publique France), « Des dangers à relativiser pour le développement cognitif des enfants », juillet-septembre 2026. https://www.santepubliquefrance.fr/sites/default/files/cadic_files/documents/spf00006806.pdf (chapeau, § 4)

Licence CC BY 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Document 1 · « Pronote à 21 heures : enquête sur les devoirs connectés »

Commission « Enfants et écrans », commission d'experts coprésidée par S. MOUTON et A. BENYAMINA, rapport remis au président de la République, « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu (rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans) », 30 avril 2024. https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf (§ 2)

Assemblée nationale (2025b), commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs, « Rapport

n° 1770, tome II : comptes rendus des auditions », 4 septembre 2025. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/rapports/cetiktok/l17b1770-tii_rapport-enquete.pdf (§ 1, 3, 4)

Ministère de l'Éducation nationale (2025b), DGESCO (C. PASCAL), « Circulaire du 10 juillet 2025 : promouvoir un numérique raisonné à l'École (BO n° 28) », 10 juillet 2025. https://www.education.gouv.fr/bo/2025/Hebdo28/MENE2519904C (§ 3)

Ministère de l'Éducation nationale, réponse à la question écrite n° 11760 de L. MILLER, députée, « Question écrite n° 11760 (ENT et devoirs) et réponse du ministère », 23 juin 2026. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/questions/QANR5L17QE11760 (§ 3)

Inspection générale de l'éducation, du sport et de la recherche, « Usages du numérique dans la relation École-familles (rapport IGESR n° 24-25 140C) », juin 2025. https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/299814.pdf (§ 1, 2, 3)

Ministère de l'Éducation nationale (2025a), « Devoirs faits : un temps d'étude accompagnée pour réaliser les devoirs », 8 janvier 2025 (page capturée le 12 mars 2026). https://www.education.gouv.fr/devoirs-faits-un-temps-d-etude-accompagnee-pour-realiser-les-devoirs-7337 (§ 3)

SNES-FSU, « Interdiction du téléphone portable : prendre le temps de la concertation », 1er septembre 2026. https://www.snes.edu/article/interdiction-du-telephone-portable-prendre-le-temps-de-la-concertation/ (chapeau)

Assemblée nationale, « Texte adopté n° 339 (21/07/2026), loi visant à protéger les mineurs des risques auxquels les expose l'utilisation des réseaux sociaux », 21 juillet 2026. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/textes/l17t0339_texte-adopte-provisoire.pdf (chapeau)

Convention citoyenne sur les temps de l'enfant, panel d'enfants et d'adolescents (CESE), « Convention citoyenne sur les temps de l'enfant : rapport du panel d'enfants et d'adolescents (20 jeunes de 12 à 17 ans) », novembre 2025. https://conventioncitoyennetempsenfant.lecese.fr/sites/ccte/files/CCTE-rapport-jeunes.pdf (§ 2, 4)

Document 2 · « L'écran du soir n'est pas le même pour tous »

Commission « Enfants et écrans », commission d'experts coprésidée par S. MOUTON et A. BENYAMINA, rapport remis au président de la République, « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu (rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans) », 30 avril 2024. https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf (§ 2)

Assemblée nationale (2025a), commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs (président A. DELAPORTE, rapporteure L. MILLER), « Rapport n° 1770 de la commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs, tome I », 4 septembre 2025. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/rapports/cetiktok/l17b1770-ti_rapport-enquete.pdf (§ 2, 3)

Assemblée nationale (2025b), commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs, « Rapport n° 1770, tome II : comptes rendus des auditions », 4 septembre 2025. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/rapports/cetiktok/l17b1770-tii_rapport-enquete.pdf (§ 2, 3)

Santé publique France, « Temps d'écran des enfants de 3 à 11 ans : un usage précoce, quotidien et marqué par les inégalités sociales (communiqué, enquête Enabee) », 25 septembre 2025. https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2025/temps-d-ecran-des-enfants-de-3-a-11-ans-un-usage-precoce-quotidien-et-marque-par-les-inegalites-sociales (§ 1)

Santé publique France, revue La Santé en action (dossier « Grandir avec les écrans »), « La Santé en action n° 474 : Grandir avec les écrans », juillet-septembre 2026. https://www.santepubliquefrance.fr/sites/default/files/cadic_files/documents/spf00006806.pdf (§ 3, 4)
Licence CC BY 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Barbara FONTAR, Agnès GRIMAULT-LEPRINCE et Mickaël LE MENTEC, universités Rennes 2 et de Bretagne occidentale (The Conversation), « Réguler les pratiques numériques des ados : un défi pour les parents ? », 24 janvier 2024. https://theconversation.com/reguler-les-pratiques-numeriques-des-ados-un-defi-pour-les-parents-219983 (§ 2)
Licence CC BY-ND 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/

Louise HOLLY, Laboratoire des transformations numériques pour la santé, université de Genève, dans La Santé en action n° 474, p. 24-25 (Santé publique France), « Des approches de santé publique pour un numérique plus sûr », juillet-septembre 2026. https://www.santepubliquefrance.fr/sites/default/files/cadic_files/documents/spf00006806.pdf (§ 4)
Licence CC BY 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Eneko JORAJURIA, professeur des écoles, coordinateur de l'association 10 Jours sans écrans, dans La Santé en action n° 474, p. 34 (Santé publique France), « Un défi pour déconnecter les enfants », juillet-septembre 2026. https://www.santepubliquefrance.fr/sites/default/files/cadic_files/documents/spf00006806.pdf (§ 4)
Licence CC BY 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Consigne de l'essai

Assemblée nationale, « Texte adopté n° 339 (21/07/2026), loi visant à protéger les mineurs des risques auxquels les expose l'utilisation des réseaux sociaux », 21 juillet 2026. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/textes/l17t0339_texte-adopte-provisoire.pdf

Chapitre 2 · L'avion et le climat

Compréhension des écrits · « Le troisième terme de l'équation »

Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques (rapporteurs J.-F. PORTARRIEU, député, et P. MÉDEVIELLE, sénateur), « La décarbonation du secteur de l'aéronautique (rapport de l'OPECST, AN n° 2703, Sénat n° 650) », 30 mai 2024. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/rapports/ots/l16b2703_rapport-information.pdf (chapeau, § 1, 2, 3, 5, 7)

Sénat, commission de l'aménagement du territoire et du développement durable (rapporteur S. DEMILLY), « L'essentiel sur le projet de loi de finances pour 2026 : avis relatif aux transports aériens », 19 novembre 2025. https://www.senat.fr/fileadmin/cru-1766394347/Commissions/Amenagement_territoire_Developpement_durable/Documents_pdf/Budget_2026/Essentiel_aerien.pdf (chapeau, § 5)

ADEME (étude I Care et 6t, comité de pilotage ADEME, DGAC, DGEC), « Élaboration de scénarios de transition écologique du secteur aérien : synthèse (30 p.) », septembre 2022. https://librairie.ademe.fr/index.php?controller=attachment&id_attachment=4918 (§ 2, 4, 6, 7)

Haut Conseil pour le climat, « Rapport annuel 2026 : Dangers climatiques, la France face à ses responsabilités », 17 juillet 2026. https://www.hautconseilclimat.fr/wp-content/uploads/2026/07/HCC_Rapport_annuel_2026_1707_2.pdf (§ 2, 3, 4, 7)

Barbara POMPILI, ministre de la Transition écologique, sur Sud Radio (transcription de vie-publique.fr), « Interview de B. Pompili, ministre de la transition écologique, à Sud Radio le 13 avril 2021 », 13 avril 2021. https://www.vie-publique.fr/discours/279570-barbara-pompili-13042021-projet-de-loi-climat-et-resilience (chapeau, § 5)

The Shift Project et collectif SUPAERO-DECARBO (ingénieurs, pilotes, contrôleurs aériens), « Pouvoir voler en 2050 : quelle aviation dans un monde contraint ? (synthèse, 10 p.) », 3 mars 2021. https://theshiftproject.org/app/uploads/2025/02/Pouvoir-voler-en-2050_Shift-Project_Synthese.pdf (§ 4, 7)

Anne-Sophie FERNANDEZ, Audrey ROUYRE, Paul CHIAMBARETTO et Sara LAURENT, chaire Pégase, Montpellier (The Conversation), « Avion : qui est prêt à payer plus pour polluer moins ? », 17 décembre 2025. https://theconversation.com/avion-qui-est-pret-a-payer-plus-pour-polluer-moins-270810 (§ 6)

Licence CC BY-ND 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/

Léa MARQUET, P.-E. ROCHE et Tamara BEN ARI, GDR Labos 1point5 (The Conversation), « Les chercheurs ont divisé par deux leurs vols professionnels sans y être contraints », 22 juin 2026. https://theconversation.com/les-chercheurs-ont-divise-par-deux-leurs-vols-professionnels-sans-y-etre-contraints-282805 (§ 6)

Licence CC BY-ND 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/

Loïc BONIFACIO, formateur à l'ESTACA, propos rapportés par France Culture (page de l'émission Le Temps du débat d'été, A. de VILLAINES), « Arrêter l'avion, c'est possible ? », 31 juillet 2024. https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/le-temps-du-debat-d-ete/arreter-l-avion-c-est-possible-2267917 (§ 3)

Charlène FLEURY, coordinatrice de la branche française du réseau Stay Grounded, propos rapportés par France Culture (page de l'émission Le Temps du débat d'été, A. de VILLAINES), « Arrêter l'avion, c'est possible ? », 31 juillet 2024. https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/le-temps-du-debat-d-ete/arreter-l-avion-c-est-possible-2267917 (§ 6)

Document 1 · « Le passager moyen n'existe pas »

Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques (rapporteurs J.-F. PORTARRIEU, député, et P. MÉDEVIELLE, sénateur), « La décarbonation du secteur de l'aéronautique (rapport de l'OPECST, AN n° 2703, Sénat n° 650) », 30 mai 2024. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/rapports/ots/l16b2703_rapport-information.pdf (§ 1)

ADEME (étude I Care et 6t, comité de pilotage ADEME, DGAC, DGEC), « Élaboration de scénarios de transition écologique du secteur aérien : synthèse (30 p.) », septembre 2022. https://librairie.ademe.fr/index.php?controller=attachment&id_attachment=4918 (§ 1, 4)

Assemblée nationale, « Compte rendu intégral, 3e séance du samedi 10 avril 2021 (projet de loi Climat et résilience, articles 36 A et 36) », 10 avril 2021. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/comptes-rendus/seance/session-ordinaire-de-2020-2021/troisieme-seance-du-samedi-10-avril-2021.pdf (§ 4)

Réseau Action Climat, « L'aérien, un transport de CSP+, largement sous-taxé », 26 septembre 2024. https://reseauactionclimat.org/laerien-un-transport-de-csp-largement-sous-taxe/ (§ 2)

Julien GROS et Yoann DEMOLI, sociologues (The Conversation), « Débat : Décarbonation, quotas… que faire de l'avion, privilège d'une minorité ? », 2 août 2023. https://theconve