

## Une journée sans téléphone

**\*JOURNÉE SANS TÉLÉPHONE\***  
**14 MARS 2019**



**NOMOPHOBIE?**

**Es-tu capable de rester quelques heures sans ton smartphone?**

**Equipe de projet:** Cloé, Alexandra et Mélody

**Métier:** -

**Année d'apprentissage:** -Année de préparation Professionnelle

**Nom de l'école ou de l'entreprise:** Ceff Artisanal Moutier

**Nom de l'enseignant ou du maître d'apprentissage:** M. Emanuele Raho

**Résumé du projet:**

Nous avons organisé une journée sans téléphone dans notre école pour pouvoir regarder l'énergie qu'on peut économiser seulement en se privant de son smartphone à l'école et sensibiliser les élèves à leur rapport au téléphone.

Projet Energie: Energie réellement économisée en kWh par an : 0.76 kwatt/jour  
Projet Sensibilisation: Nombre de personnes touchées: 170 personnes

**Catégories du concours:** Prix sensibilisation

## Sommaire

<b>1. Introduction</b> .....	<b>2</b>
1.1. Situation de départ.....	2
1.2. Motivations.....	2
<b>2. Recherche d'idées / définition du projet</b> .....	<b>3</b>
2.1. Définition du projet et objectifs .....	3
2.2. Faisabilité.....	3
<b>3. Planification du projet</b> .....	<b>3</b>
3.1. Les étapes les plus importantes.....	4
3.2. Plan détaillé des tâches .....	4
<b>4. Mise en œuvre concrète</b> .....	<b>5</b>
<b>5. Calculs</b> .....	<b>7</b>
<b>6. Rapport du projet</b> .....	<b>8</b>
6.1. Rétrospective .....	8
6.2. Prises de conscience .....	8
6.3. Perspectives .....	8
<b>7. Bibliographie</b> .....	<b>10</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>11</b>

# 1. Introduction

## 1.1. Situation de départ

La consommation énergétique suisse passe en grande partie par l'utilisation des objets du quotidien. Le smartphone devient un outil indispensable à beaucoup de personnes et nous passons notre temps à le recharger.

## 2. Comment pouvez-vous influencer cela?

En utilisant moins notre téléphone cela peut réduire la consommation d'énergie pour l'environnement et pour nous même (20 watt/pers/jour).

### 2.1. Motivations

Alexandra : Je suis motivée à faire ça parce que je pense que de nos jours nous sommes de moins en moins sociable, nous avons tendance à nous renfermer en écoutant de la musique, en regardant les réseaux sociaux, être au téléphone au lieu de parler entre nous et en face.

Cloé : Pour faire une expérience, mais surtout pour essayer de trouver une solution pour rendre les gens un peu plus sociables et leurs prouver que on n'a pas forcément besoin de nos téléphones tous le temps.

Mélody : Sans les téléphones, on pourrait profiter de nos proches et amis. Être moins coller à notre téléphone et penser aux effets que cela pourrait causer par rapport à l'homme et à la nature.

#### ***Pour quelles raisons souhaiterais-tu t'engager dans ce projet?***

Alexandra : Pour que les gens se rendent compte qu'on peut aussi communiquer sans téléphone même si certains et certaines pensent que cela ne sert à rien.

Cloé : Pour voir comment font les gens sans leur téléphone et surtout pour voir comment vont se comportent les gens.

Mélody : Pour ne pas oublier qu'il est possible d'avoir une vie sans téléphone, qu'on peut vivre mieux et sainement sans l'utiliser.

### 3. Recherche d'idées / définition du projet

Nous avons surtout essayé d'organiser une feuille de route nous permettant d'atteindre notre but. L'idée d'une journée sans téléphone nous est venue assez vite.

#### 3.1. Définition du projet et objectifs

Notre projet s'inscrit pleinement dans la catégorie sensibilisation dans la mesure où notre but est non seulement d'économiser de l'énergie, mais aussi de sensibiliser les élèves à leur rapport addictif envers leur téléphone.

#### 3.2. Faisabilité

*Testez la faisabilité de réalisation de vos idées:*

- *Quel projet répond le mieux à votre objectif ?*   Projet de sensibilisation
- *La mise en œuvre du projet est-elle réaliste ?*   Oui bien sûr.
- *Quels sont les problèmes qui pourraient survenir ?*  
(Par exemple manque d'informations, de temps, de matériel, d'argent, etc.)

Le problème c'est qu'il n'y aurait pas assez de participants, que les gens ne jouent pas le jeu en utilisant par exemple un deuxième téléphone ou qu'on perde des téléphones.

### 4. Planification du projet

*La première étape de la phase de mise en œuvre est **un calendrier d'exécution et un plan des tâches détaillées**. Il s'agit de se poser les questions suivantes:*

- *Quel est le but de mon projet ?*  
De voir la consommation d'énergie que l'on fait avec et sans notre téléphone.
- *Combien de temps me reste-il pour le réaliser ?*  
Nous sommes le 12 mars 2019 alors il nous reste 2 semaines.
- *Quelles sont les tâches à accomplir ? Qui peut me soutenir ?*  
Présenter le projet aux classes, faire la liste des élèves, faire le projet, avoir un compte rendu de tout ce projet en demandant aux élèves qui participent et combien ont-ils consommé en dehors de l'école.  
Les professeurs, le directeur et les élèves.
- *Quels sont les problèmes qui peuvent apparaître ? Qui peut m'aider ?*  
Le plus gros problème serait principalement le manque de personnes car si on a pas assez de personnes on ne pourra pas se faire une idée concrète de la consommation moyenne des gens.  
Les professeurs pour convaincre les élèves.

- *Faut-il encore convaincre d'autres personnes de mon idée ? (par exemple le concierge ou le chef d'entreprise) Non.*
- *Me faut-il du matériel supplémentaire ? Qui en assume les coûts ? (par exemple l'école, l'entreprise, un sponsor, myclimate) Non, il n'y a besoin de personnes.*

*Dès que vous avez répondu à ces questions, vous pouvez définir les étapes les plus importantes du projet et écrire un plan détaillé des tâches:*

#### 4.1. Les étapes les plus importantes

<i>Quoi</i>	<i>Délai</i>
Fixer une date	Mois de septembre
Faire la feuille de présentation	Depuis le mois de septembre jusqu'au mois de décembre
Le directeur doit accepter le projet	25.02.19
Faire la liste de tous les élèves	05.02.19
Présenter le projet aux classes	07.03.19

#### 4.2. Plan détaillé des tâches

<i>Quoi</i>	<i>Qui</i>	<i>Jusque quand</i>
Faire la feuille de présentation	Cloé, Alexandra	Fin décembre
Faire la liste des classes	Alexandra	05.02.19
Présenter au directeur et enseignants	M. Raho	28.02.19
Faire la présentation du projet aux classes	Alexandra, Cloé et Melody	07.03.19
Le jour J	Cloé, Alexandra, Mélody	14.03.19

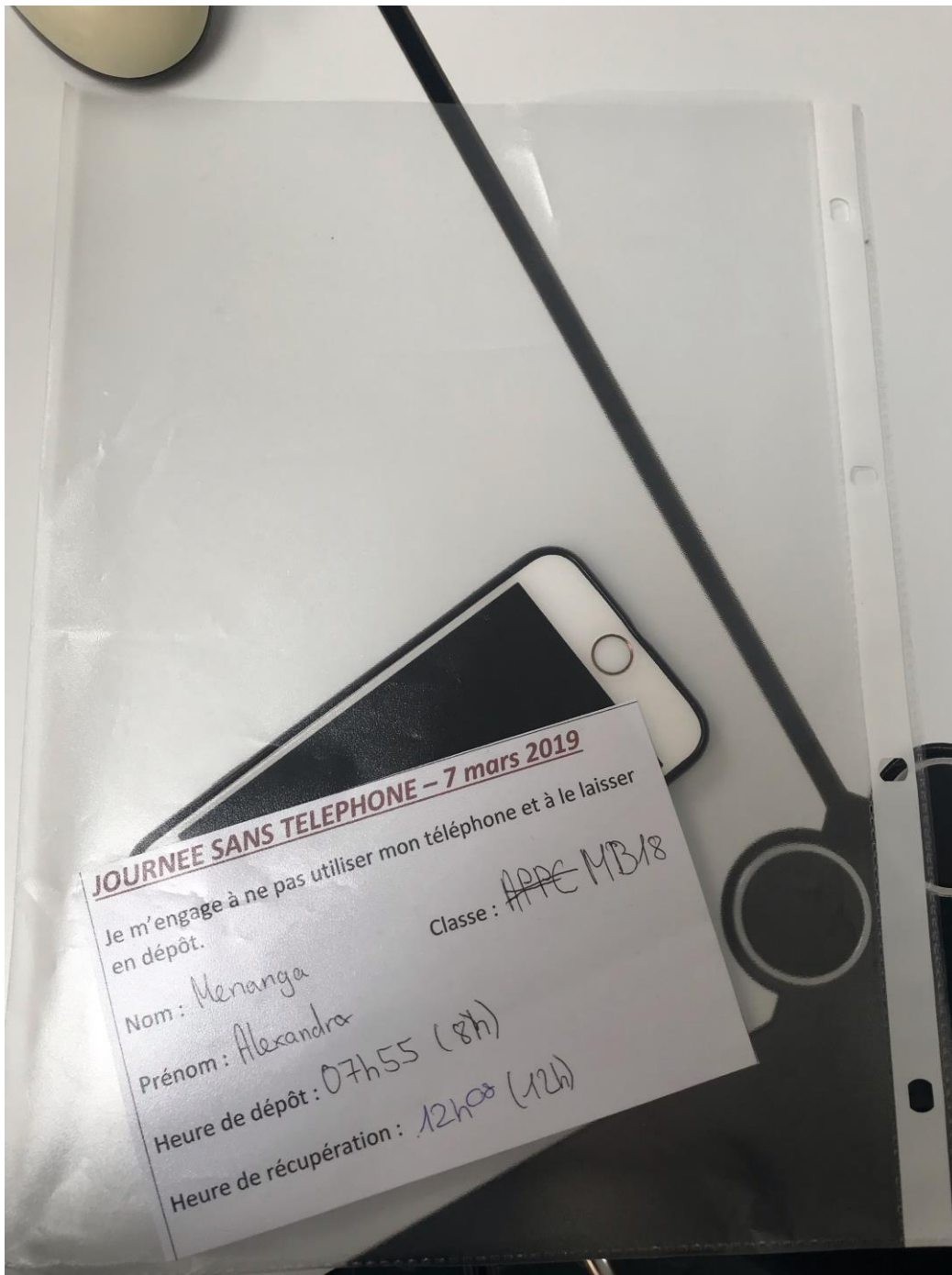
## 5. Mise en œuvre concrète

Décrivez ici comment vous réalisez votre projet concrètement et documentez cette mise en œuvre avec des dessins, modèle, photos etc.

APPC *60 cours 50 lemming  
x  
2 12h/0*

Andrea Leticia	<i>Leticia A</i>	50%
Bürki Cloé	<i>Cloé B</i>	100%
Dos Santos Guedes Sara	<i>Sara Santos</i>	50%
Joss Maxime	<i>MJ</i>	50%
Keita Seyna	<i>Keita</i>	57,5%
Menanga Amenda Alexandra	<i>Alexandra</i>	100%
Quaranta Manoa	<i>Manoa</i>	82,5%
Vuilleumier Kylie	<i>K. Vuilleumier</i>	100%
Alves Sami	<i>Sami</i>	100%
Flück Ryan	<i>R. Flück</i>	82,5%
Atake Melody Ahoefa	<i>Melody</i>	100%
Keita Djoméé	<i>Djoméé</i>	50%
Laubscher Alicya	<i>Alicya</i>	82,5%
Mella Trish	<i>Trish</i>	100%
Nuvolone Nathan	<i>Nathan</i>	50%
Stauffer Julie	<i>Stauffer</i>	82,5%
Faozia Naseri	<i>Faozia</i>	50%

*16*  
69,9% moyenne



Après la signature des participants, nous avons mis leurs téléphones dans une fourre avec une petite feuille où il y avait écrit leurs coordonnées. Ensuite nous les avons mis dans un carton pour chaque classe et mis au secrétariat pour qu'il soit à leurs dispositions pour quand ils vont les chercher à la fin des cours ou en risque de nécessités.



## 6. Calculs

Notez vos calculs ici en décrivant toutes les étapes pour arriver à la solution:

- *Projet Energie : énergie réellement économisée en kWh par an*
- *Projet Innovation ou Planification : potentiel d'économie d'énergie en kWh par an:*
- *Projet Sensibilisation : nombre de personnes touchées*

On calculera par rapport au temps que les étudiants ont fait par rapport à l'heure heures de cours.

On fera : le temps fait x 100% diviser par le temps de leurs cours totaux. Ensuite on additionnera les pourcentages de chaque élève et on divisera par le nombre d'élèves totale de la classe.

170 personnes demandé et 134 personnes ont participé.

Grâce à notre journée nous avons pu économiser 0,76 kwatts

	A	B	C	D	E	F	G
1	<b>Temps effectif sans téléphone en % par rapport aux heures de cours</b>						
2							
3	<b>CLASSE</b>	<b>nb eleves</b>	<b>% moy</b>	<b>% total</b>	<b>Nb heures en classe</b>	<b>Nb heures total</b>	<b>heures sans téléphone</b>
4	ICC2	14	15.50%	217.00%	9	126	20
5	ICC3	9	37.03%	333.27%	9	81	30
6	ISA1	6	43.40%	260.40%	9	54	23
7	ISA2	15	25%	375.00%	9	135	34
8	ISA3	11	16.16%	177.76%	9	99	16
9	DCC2	7	47.62%	333.34%	9	63	30
10	MPR2	14	69.04%	966.56%	9	126	87
11	APPTA	9	83.33%	749.97%	4	36	30
12	APPA	9	29.98%	269.82%	7.5	67.5	20
13	APP-SA	12	90.05%	1080.60%	6.5	78	70
14	APPC	16	69.90%	1118.40%	4	64	45
15	APPSB	12	37.71%	452.52%	6.5	78	29
16	<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>47.06%</b>	<b>6334.64%</b>			
17				<b>Moyenne Totale</b>		Total h. sans tél.	434
18				<b>47%</b>		Consommation/h	Watts économisés
19	<b>APPRENTIS</b>	<b>nb eleves</b>	<b>% moy</b>	<b>% total</b>		1.75	760
20	ICC2	14	15.50%	217.00%			Kwatt économisés
21	ICC3	9	37.03%	333.27%			0.76
22	ISA1	6	43.40%	260.40%			Consommation annuelle Ménage Somalie Kwatts
23	ISA2	15	25%	375.00%			(www.indexmundi.ch)
24	ISA3	11	16.16%	177.76%			23.9
25	DCC2	7	47.62%	333.34%			Consommation journalière Ménage Somalie Kwatts
26	MPR2	14	69.04%	966.56%			0.065
27	<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>36.25%</b>	<b>2663.33%</b>			Jour de contribution électrique pour un ménage en Somalie
28				<b>Moyenne Totale</b>			11.6
29				<b>35%</b>			
30	<b>APP</b>	<b>nb eleves</b>	<b>% moy</b>	<b>% total</b>			
31	APPTA	9	83.33%	749.97%			
32	APPA	9	29.98%	269.82%			
33	APP-SA	12	90.05%	1080.60%			
34	APPC	16	69.90%	1118.40%			
35	APPSB	12	37.71%	452.52%			
36	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>62.19%</b>	<b>3671.31%</b>			
37				<b>Moyenne Totale</b>			
38				<b>63%</b>			
39							
40							

## 7. Rapport du projet

### 7.1. Rétrospective

#### 8. Avez-vous atteint votre objectif ?

Non, nous n'avons pas atteint l'objectif prévue mais notre objectif était très optimiste vu qu'on voulait le 80% donc nous sommes quand même contentes d'avoir eu 47% ( temps effectué en moyenne pour les élèves du ceff )

#### 9. Avez-vous pu réaliser votre projet comme prévu ? Oui

**10. A quelles difficultés avez-vous été confrontés ?** La difficulté que l'on a eu était de motiver les élèves à rester sans téléphone jusqu'à la fin des cours.

**11. Qui a pu vous aider ?** Les profs ont pu nous aider en motivant leurs élèves en jouant le jeu.

**12. Êtes-vous satisfait de votre projet ou de vos résultats?** Oui et non, on aurait voulu avoir plus de personnes et plus de gens qui puissent tenir jusqu'à la fin des cours, mais nous sommes satisfait du résultat quand même, parce que on ne pensait pas forcément que certaines personnes allaient autant tenir.

### 12.1. Prises de conscience

**13. Qu'avez-vous appris avec ce projet et de quoi vous a-t-il fait prendre conscience ?** Nous avons pris conscience que de nos jours, nous sommes beaucoup plus dépendant de nos téléphones qu'avant. Certaines personnes ont craqué très vite en pensant qu'ils en « avaient besoin » donc c'est devenu essentiel. Nous avons tenu jusqu'à la fin des cours donc nous pensons que c'est possible si nous avons vraiment la volonté.

**14. Que retiendrez-vous de cette expérience pour vos projets d'avenir?** Qu'un téléphone consomme beaucoup d'énergie, que nous utilisons notre téléphone par habitude ou juste pour voir nos messages et que c'est dommage de ne pas l'utiliser par vrai nécessité pour éviter de toujours le charger.

### 14.1. Perspectives

- Que va devenir votre projet ? Nous espérons qu'il sera institutionnalisé les années à venir. La direction penche dans cette direction.

Il sera probablement reconduit les années à venir et institutionnalisé pour tous les élèves de tous les domaines, à savoir 1200 élèves..

#### **14.2. Le changement climatique et moi**

- Quel avenir souhaites-tu pour la Suisse et le monde en termes de changement climatique (par ex. dans 20 ans)?
- Nous souhaiterions qu'en Suisse nous puissions utiliser moins d'énergie pour l'environnement et pour notre bien être personnel.

#### **15. Quel rôle jouera le changement climatique pour les populations à faibles revenus dans 20 ans?**

- Ils sont plus susceptibles aux maladies et le taux de mortalité augmentera.
- Quelle est ta responsabilité personnelle quant à l'avenir de notre planète? Comment aimerais-tu assumer cette responsabilité?

Utiliser moins de produits chimiques , ne pas utiliser de l'énergie si on en a pas besoin et recycler nos déchets.

## **16. Bibliographie**

Rien

## Annexes

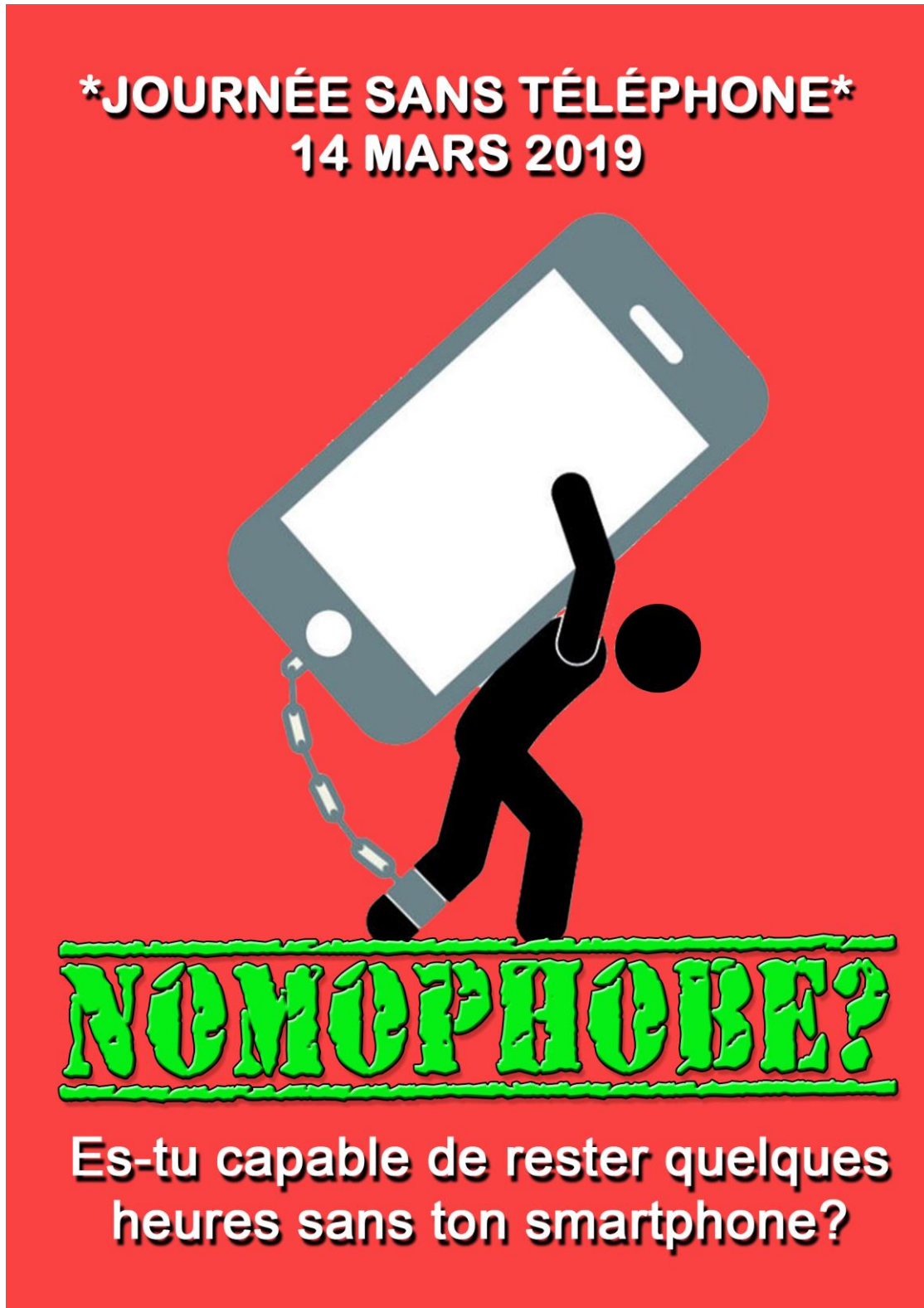


Figure 1 Flyer de la journée

	A	B	C	D	E	F	G
1	<b>Temps effectif sans téléphone en % par rapport aux heures de cours</b>						
2							
3	<b>CLASSE</b>	<b>nb élèves</b>	<b>% moy</b>	<b>% total</b>	<b>Nb heures en classe</b>	<b>Nb heures total</b>	<b>heures sans téléphone</b>
4	ICC2	14	15.50%	217.00%	9	126	20
5	ICC3	9	37.03%	333.27%	9	81	30
6	ISA1	6	43.40%	260.40%	9	54	23
7	ISA2	15	25%	375.00%	9	135	34
8	ISA3	11	16.16%	177.76%	9	99	16
9	DCC2	7	47.62%	333.34%	9	63	30
10	MPR2	14	69.04%	966.56%	9	126	87
11	APPTA	9	83.33%	749.97%	4	36	30
12	APPA	9	29.98%	269.82%	7.5	67.5	20
13	APP-SA	12	90.05%	1080.60%	6.5	78	70
14	APPC	16	69.90%	1118.40%	4	64	45
15	APPSB	12	37.71%	452.52%	6.5	78	29
16	<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>47.06%</b>	<b>6334.64%</b>			
17				<b>Moyenne Totale</b>		Total h. sans tél.	434
18				<b>47%</b>		Consommation/h	Watts économisés
19	<b>APPRENTIS</b>	<b>nb élèves</b>	<b>% moy</b>	<b>% total</b>		<b>1.75</b>	<b>760</b>
20	ICC2	14	15.50%	217.00%			Kwatt économisés
21	ICC3	9	37.03%	333.27%			<b>0.76</b>
22	ISA1	6	43.40%	260.40%			Consommation annuelle Ménage Somalie Kwatts <small>(www.indexmundi.ch)</small>
23	ISA2	15	25%	375.00%			<b>23.9</b>
24	ISA3	11	16.16%	177.76%			Consommation journalière Ménage Somalie Kwatts
25	DCC2	7	47.62%	333.34%			<b>0.065</b>
26	MPR2	14	69.04%	966.56%			Jour de contribution électrique pour un ménage en Somalie
27	<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>36.25%</b>	<b>2663.33%</b>			<b>11.6</b>
28				<b>Moyenne Totale</b>			
29				<b>35%</b>			
30	<b>APP</b>	<b>nb élèves</b>	<b>% moy</b>	<b>% total</b>			
31	APPTA	9	83.33%	749.97%			
32	APPA	9	29.98%	269.82%			
33	APP-SA	12	90.05%	1080.60%			
34	APPC	16	69.90%	1118.40%			
35	APPSB	12	37.71%	452.52%			
36	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>62.19%</b>	<b>3671.31%</b>			
37				<b>Moyenne Totale</b>			
38				<b>63%</b>			
39							
40							