

QU'EN DISENT-ILS ?

Les parents :

84 %

Estiment que le défi les aide, de manière significative, à **mieux maîtriser le temps** que consacrent leurs enfants aux écrans de loisirs.

97 %

Souhaitent que l'école reconduise le défi.

Les enfants :

95 %

Lorsque tous les ingrédients sont réunis, leur taux de participation est supérieur à 95%.

80 %

Des enfants réussissent l'exploit de se passer **complètement** d'écran de loisirs pendant 7 jours.

Les enseignants :

100 %

Des enseignants jugent l'expérience significativement **utile**.

96 %

D'entre eux ont trouvé que les **bénéfices** retirés par les élèves étaient significativement importants.

92 %

Jugent l'énergie requise par le défi **profitable** d'un point de vue pédagogique.

Un défi signé Jacques Brodeur

Le défi 10 jours sans écran s'inspire du programme SMART conçu et expérimenté par l'Université de Stanford dans les années 90, avec des résultats probants. L'intervention auprès des enseignants et des enfants dans les écoles a ainsi permis :

- **De réduire significativement et durablement le temps consacré aux écrans de loisirs** dans les foyers,
- De constater une baisse de **l'adiposité**
- D'observer une réduction notable des **comportements violents** dans la cour et des **comportements consuméristes** à la maison.

Depuis sa création en 2003 au Québec par Jacques BRODEUR, professeur d'éducation physique, le défi a été mis en place par des centaines d'écoles et de collèges, et enrichi par les expériences propres à chaque établissement. Il repose sur l'union des efforts des enseignants, parents et de l'ensemble de la communauté.

« Préparer les enfants et les adolescents à se servir des outils numériques sans se laisser asservir, voilà l'enjeu principal de l'éducation du 21ème siècle.

Le Défi sans écrans est réalisable partout où des parents et des enseignants conviennent d'unir leurs efforts pour rendre les enfants capables de le relever. C'est une affaire de famille, d'école, de quartier, de communauté, de société, à nous parents et enseignants de passer à l'action. »

Jacques Brodeur
(1943-2020)

LE DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS

Un projet éducatif ambitieux et collaboratif

Au printemps prochain, des milliers d'enfants et d'adolescents vont relever, avec l'aide de leurs enseignants et parents, **un véritable défi : se déconnecter pendant dix jours de tous les écrans de loisirs** (télévisions, jeux vidéo, consoles, tablettes et smartphones) !

L'exposition trop importante des enfants aux écrans de loisirs a des conséquences dommageables bien documentées en ce qui concerne la santé physique et mentale, le vivre ensemble, et la réussite scolaire.

Le temps passé devant les écrans constitue donc un des défis majeurs en termes de santé publique et d'éducation.

Or, il est possible d'apprendre aux enfants et aux adolescents à **vouloir et pouvoir** réduire leur consommation médiatique, avec l'aide des professionnels de l'éducation et des familles.

Le défi 10 jours sans écrans est un exercice collectif d'information et de déconnexion numérique aux résultats étonnants !

10joursansecrans.org

Les modalités du défi 10 Jours sans écrans

Après une préparation soignée menée sur plusieurs semaines, les enfants et les adolescents, accompagnés de leurs parents et de leur fratrie, des enseignants et de la collectivité, se lancent dans un exercice collaboratif de **jeune numérique** durant 10 jours.

Pour soutenir leur effort, les élèves sont invités à participer à des **activités** organisées par l'école, les parents, les associations ou les collectivités territoriales, pendant les temps habituellement passés devant les écrans.

Le défi sans écrans est en effet avant tout ludique et présenté comme un **match de très haut niveau** à livrer contre des adversaires redoutables : des enfants, amateurs, s'entraînent et s'entraident, pour affronter des professionnels du divertissement et du marketing. Chacun tient à jour son **carnet de bord** et note les points gagnés : on remporte un point chaque fois qu'on se passe d'écran, pendant toute la durée du défi, sur **six temps** précis de la journée (le matin avant d'aller à l'école, à midi, au retour de l'école, pendant le repas du soir, avant de se coucher, la nuit).

L'objectif est d'éviter toute compétition entre élèves et de susciter une émulation d'équipe : les points de la classe et/ou de l'école sont cumulés chaque jour.

Comme dans une équipe, il est important de **s'encourager les uns les autres** et de se soutenir. Le défi est vécu comme **une réussite collective**.

Infos, outils et évaluations :
<https://10jourssansécrans.org>

Avec le soutien de :

Pour qui ?

Le défi sans écrans est particulièrement adapté à l'école primaire et au collège, mais il peut être adapté pour les crèches et les lycées.



Pourquoi ?

Le défi sans écrans crée une collaboration entre enseignants, parents et associations accueillant des enfants, dans le but d'aider les familles à mieux maîtriser la **place des écrans** de loisirs dans le foyer, et à adopter **des habitudes de vie** plus saines (activités physiques, sommeil, lecture et conversation familiale). La baisse du temps écran réduit en outre la **sollicitation publicitaire**, aide l'enfant à avoir une image positive de lui-même, favorise **son bien-être, sa santé, ses capacités d'empathie**.

En permettant de **mieux définir la frontière entre les écrans qui rendent service et les écrans qui asservissent**, le défi participe au **développement d'un esprit critique** et donne aux enfants **des outils** pour éviter l'utilisation excessive et problématique des écrans.

Un étroit partenariat école-famille pour une formule gagnante !

Les enseignants et les parents **décident ensemble** de lancer le projet et valident la décision en conseil d'école. **Une équipe de pilotage** mixte définit un **calendrier de préparation**, sollicite les associations et la communauté, et prépare un **programme d'activités de 10 jours**. Les enseignants conduisent des **activités pédagogiques** préparatoires dans les classes. Des parents bénévoles préparent la **fête de clôture** et compilent les réponses du **questionnaire final**.

Une préparation essentielle à la réussite du défi

Les enseignants, par des **exercices préparatoires**, permettent aux élèves de **savoir, vouloir et pouvoir** se déconnecter :

- Sensibilisation à la place des écrans dans leur vie, aux **conséquences** d'un temps excessif passé devant les écrans de loisirs, mais aussi aux **bénéfices** résultant d'une réduction du temps d'écran.
- **Prise de conscience** de leur propre temps-écran et de **ses impacts** sur leurs habitudes de vie (sédentarité, activité physique, sommeil, lecture...). Les élèves sont invités à lister les activités sans écrans qu'ils aiment mener, et les personnes avec qui ils aiment les réaliser.
- Apprentissage de la manière dont la **violence médiatique** (films, émissions et jeux vidéo violents ou choquants) peut **affecter leur cerveau et leur comportement**.
- Aide à la **construction et au développement de l'esprit critique des jeunes** : pourquoi les écrans sont-ils aussi chronophages ? pourquoi les professionnels des écrans et du marketing veulent-ils capter notre attention plus souvent et plus longtemps ? comment procèdent-ils ? quelles sont les stratégies de l'industrie pour capter notre attention et orienter nos comportements ?
- Accompagnement au développement de leur **capacité** et de leur **liberté d'expression** : les enseignants invitent les élèves à donner leur avis et à **construire des argumentaires** afin de convaincre d'autres élèves (et leurs proches) de maîtriser leur consommation d'écrans. Ils sont également sollicités pour **analyser puis classer** des émissions, films, jeux, contenus et plateformes, en fonction de leur toxicité ou de leurs bienfaits.