



This article appeared in a journal published by Elsevier. The attached copy is furnished to the author for internal non-commercial research and education use, including for instruction at the authors institution and sharing with colleagues.

Other uses, including reproduction and distribution, or selling or licensing copies, or posting to personal, institutional or third party websites are prohibited.

In most cases authors are permitted to post their version of the article (e.g. in Word or Tex form) to their personal website or institutional repository. Authors requiring further information regarding Elsevier's archiving and manuscript policies are encouraged to visit:

<http://www.elsevier.com/authorsrights>

éducation

Décrocher des écrans pour mieux les maîtriser

JACQUES BRODEUR
Directeur d'Edupax
Edupax, Trois-Rivières,
Québec, Canada

■ Le Défi sans écrans a déjà été proposé dans près de 200 établissements éducatifs de France, généralement à l'initiative de parents et d'enseignants ■ L'objectif est de responsabiliser les enfants et adolescents vis-à-vis de leur consommation d'écrans et de la remplacer par des activités sportives et culturelles, pendant une période donnée ■ Cette initiative rencontre un franc succès et donne des résultats significatifs : amélioration des apprentissages, prévention de l'obésité et diminution de la violence.

© 2014 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés – addiction ; Défi sans écrans ; école ; éducation médiatique ; enseignant ; famille

Switching off screens to learn how to use them responsibly. The 'Screen-free Challenge' has been experienced in almost 200 schools across France, generally on the initiative of parents and teachers. The objective is to make children and teenagers aware of their use of screens and support screen replacement with leisure and sports activities, during a given period of time. This initiative has been a huge success and has produced significant results, notably in terms of improving learning, preventing obesity and decrease of violence.

© 2014 Elsevier Masson SAS. All rights reserved

Keywords – addiction; media education; family; school; Screen-Free Challenge; teacher

Depuis l'arrivée de la télévision dans les foyers, au milieu du siècle dernier, plusieurs inquiétudes se sont exprimées concernant l'influence de l'exposition aux écrans sur la santé émotionnelle, intellectuelle et physique des jeunes. Durant un demi-siècle, des personnes se présentant comme expertes ont tenté de rassurer les parents en leur répétant qu'il fallait s'adapter à la modernité, que la consommation excessive différait de l'addiction, que la violence présentée à l'écran n'avait pas ou peu d'influence. Elles ont rejeté les affirmations de nombreux enseignants témoins de changements négatifs sur le comportement des élèves, sur leur manque de sommeil et leur fatigue en classe, la baisse des résultats scolaires, etc. Ces inquiétudes ont été attribuées à l'attitude rébarbative de certains adultes face à l'incontournable révolution numérique. Pourtant, aujourd'hui, on s'étonne que le monde médical déplore les progrès fulgurants de la nomophobie¹ et que des cliniques de désintoxication numérique ouvrent leurs portes aux quatre coins du monde [1,2].

LA RÉDUCTION DU TEMPS-ÉCRANS

À la fin du xx^e siècle, aux États-Unis, une équipe de chercheurs de l'Université de Stanford a

évalué rigoureusement l'impact de la réduction du temps-écrans sur 192 élèves ayant un âge moyen de 9 ans. Le programme expérimenté a été nommé *Student Media Awareness to Reduce Television (Smart)* [3-4]². Les résultats après 20 semaines ont de quoi étonner [5-7] :

- **violence verbale et physique réduite de moitié**, ou presque ;
- **diminution significative de l'adiposité**, donc une prévention de l'excès de poids ;
- **diminution des demandes aux parents** pour obtenir des jouets vantés à la télévision.

En prenant connaissance de ces découvertes, des éducateurs du Michigan et du Québec ont décidé, sans se connaître, de préparer deux versions différentes du programme destiné à des élèves de la maternelle jusqu'à la fin du collège [8,9]³. L'évaluation a montré des résultats positifs à tous points de vue, y compris avec des adolescents convaincus que les écrans n'avaient pas d'influence sur eux [10]. À partir de 2003, les deux programmes se sont étendus dans des centaines d'écoles aux États-Unis et au Canada. Depuis cette date, des deux côtés de l'Atlantique, des intervenants ont adapté, renommé et ajouté des outils pédagogiques donnant à des jeunes âgés de 5 à 17 ans l'accès "au savoir, au vouloir et au pouvoir" de réduire le temps-écrans [11-14]. En France, en

Adresse e-mail :
jbrodeur@edupax.org
(J. Brodeur).

L'enfant et les écrans

six ans, près de 200 établissements éducatifs situés dans 15 régions ont proposé à leurs élèves de réduire leur temps-écrans, avec des résultats significatifs (encadrés 1 et 2) [15].

Savoir

Préparer des enseignants, des enfants, des adolescents et des parents à éteindre les écrans nécessite d'échanger avec eux sur deux types de savoirs.

■ **Le premier type de savoir** concerne la connaissance des dommages accompagnant la surexposition des cerveaux aux écrans :

- **violence physique et verbale** (criminelle ou pas), incivilités ;
- **publicité ciblant les enfants**, abus de pouvoir grâce à la neurologie/psychologie, caractère prédateur ;
- **troubles liés aux jeux vidéo**, à la déconnexion de la réalité, aux jeux de hasard en ligne ;
- **troubles de l'alimentation** et anorexie, image corporelle et obsession de l'apparence ;
- **sédentarité**, excès de poids, obésité ;
- **déficit d'attention** et résultats scolaires ;
- **homophobie et misogynie** dans la musique et les vidéo-clips ;
- **hypersexualisation**, pornographie, exhibitionnisme, conduites et attitudes sexuelles à risques ;
- **publicité sexiste** et rapports sexuels inégalitaires ;
- **estime de soi dégradée**, isolement, dépression, risque de suicide ;

• **habiletés sociales réduites**, diffamation, liens d'amitié et de confiance mis à mal.

■ **Les savoirs du deuxième type** comprennent les études sur la réduction du temps-écrans. Ces études ont été réalisées avec des enfants et des adolescents qui ont accepté l'expérience. Sont examinés :

- **les différentes façons de préparer les enfants** de divers groupes d'âge à vouloir participer ;
- **les outils fournis aux intervenants** ou aux enseignants, des modalités de collaboration offertes et choisies par les parents ;
- **les difficultés rencontrées** ;
- **les changements** survenus ;
- **les bienfaits** constatés à court, moyen et long termes, statistiques à l'appui.

Vouloir

Une fois ces savoirs partagés, il s'agit de susciter la volonté d'éteindre l'écran. Les élèves vont ainsi développer une curiosité, un intérêt, puis le désir et la volonté de participer à la réduction du temps-écrans, et enfin la détermination de tenir jusqu'au bout. Pour cela, les enseignants se voient confier des exercices à réaliser en classe par les élèves, puis à compléter avec l'aide de leurs parents. Les premiers exercices consistent à extérioriser des émotions, sentiments et opinions. Il leur est demandé de dessiner un film qui leur a fait peur, puis de se dessiner en train de raconter un

NOTES

¹ La nomophobie (*no mobile phobia*) désigne l'angoisse ressentie dès que le téléphone portable n'est plus à portée de main.

² L'acronyme Smart pourrait être traduit par "Vigilance médiatique des élèves pour réduire le temps consacré à la télévision" : un nom humoristique puisqu'il comporte un double sens, le mot *smart* signifiant malin, astucieux, vif, intelligent. Le message est simple : « *En agissant ta vigilance, ton jugement critique, tu deviens avisé, futé* ».

Ce programme comprend 18 leçons hebdomadaires sur la consommation médiatique, y compris, dès la 4^e leçon, un arrêt complet d'exposition aux écrans (de type récréatif) durant dix jours, après quoi les enfants observent un temps maximal de sept heures de temps-écrans par semaine durant quatre mois.

³ Au Michigan, le programme a été intitulé *Take the Challenge, Take Charge* ; au Québec, Défi de la Dizaine sans télé ni jeu vidéo.

ENCADRÉ 1

Une initiative très suivie

■ **Nous participons depuis cinq ans maintenant à la Semaine sans écran**, au sein de notre école, où nous sommes une dizaine de parents élus pour 275 élèves âgés de 6 à 11 ans.

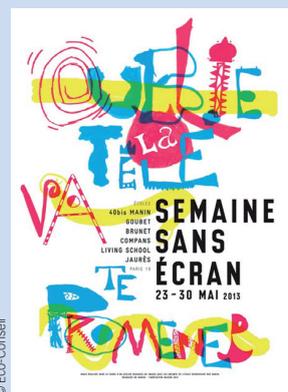
■ **Une maman, parent d'élève élue, avait initialement lancé l'idée** pour permettre aux enfants de réfléchir sur les impacts de la télévision, et tout particulièrement sur le catch. En effet, les matches de catch retransmis à la télévision, très largement suivis par de nombreux enfants, étaient souvent rejoués à l'école. Il y avait alors urgence car des scènes parfois violentes n'étaient pas aussi bien simulées à l'école...

■ **Les enfants se sont pris au jeu et ont adhéré très fortement à cette initiative**, qui a été une réussite à plusieurs titres. Tout d'abord, les pratiques développées pendant la semaine ont perduré pour un bon nombre d'enfants : la télévision n'était plus incontournable. D'autres activités sportives ont pris le pas de manière durable. Par ailleurs, la dynamique a également gagné le corps enseignant, et l'énergie de cette semaine a été un moteur pour le reste de l'année. Les projets ébauchés par les enfants se sont développés et ont donné lieu à un festival ainsi qu'à l'élaboration

d'une "carte des activités sans écran".

■ **Nos enfants ont vraiment été transformés par cette semaine.** Leurs comportements vis-à-vis des écrans ont radicalement changé. Toutefois, ils restent bien entendu très sensibles aux charmes de ces écrans présents partout dans nos vies. À nous maintenant de prendre le relais, d'être les porteurs de ce projet que l'on croyait fou, de faire connaître la Semaine sans écran et de la faire vivre avec d'autres enfants, parents et écoles.

© ECO-Conseil



Nicolas Moreux, Parent d'élèves,
École, 40 bis rue Manin, 75019 Paris

ENCADRÉ 2

Davantage de temps partagé en famille

■ **Lorsque j'ai découvert le Défi sans écrans**, j'ai tout de suite adhéré à ce projet car il était fédérateur. Au début, mes enfants se sont demandés ce que je leur avais encore "concocté", mais lorsqu'ils ont vu que cela allait concerner tous les enfants de l'école et que l'on allait y réfléchir tous ensemble, avec des activités à la clé, ils ont signé tout de suite ! Par ailleurs, le défi ne se résume pas seulement aux dix jours merveilleux passés avec les uns et les autres à pratiquer des activités de toutes sortes ou à redécouvrir le plaisir de se balader ensemble, tout simplement. Avant ces dix jours, une réflexion est menée avec les enfants et les parents. Oui, nous allons jouer ensemble, mais qu'est-ce que cela va nous apporter ensuite ? Et pourquoi décide-t-on un jour de se lancer un tel défi ? Nous avons réfléchi en tant que parents, les enfants se sont posés des questions en classe, puis nous en avons rediscuté en famille. Nous étions tous d'accord pour dire que nous consacrons beaucoup de notre temps à ces écrans, que cela freine la créativité, l'envie et le dépassement de soi.

■ **Aujourd'hui, deux ans après le défi, la question du temps passé devant les écrans** est toujours d'actualité, mais elle ne

ressemble plus à la bataille que nous menions auparavant. Quand votre enfant vous dit qu'il préfère ne pas regarder la télévision plus longtemps car il sent qu'il va être de mauvaise humeur, c'est plutôt bon signe : il a appris à s'écouter, à reconnaître les signes que lui envoient son corps et son cerveau. Et même si, parfois, mes enfants dépassent le temps prévu, ils savent aujourd'hui gérer leur consommation avec réflexion, ils comprennent également que lorsqu'on le leur signale, ce n'est pas par excès d'autoritarisme, mais plutôt par souci de leur bien-être, et du nôtre en tant que parents.

■ **Je pense que le Défi sans écrans a contribué à rendre mes enfants responsables de leurs choix** face aux écrans. Ils savent reconnaître le moment où ils ont "abusé", sont capables d'appuyer eux-mêmes sur le bouton stop, et surtout, ils ont intégré cette notion de dépendance possible face à un écran. Je souhaite à chacun de vivre une aussi belle aventure que celle de la rencontre avec soi-même et avec les autres !

Émilie Breton, Parent d'élève,
Montfort-sur-Meu (35)

RÉFÉRENCES

- [1] Cailleau É. Le Japon en lutte contre l'addiction des jeunes à Internet. Top Santé. www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans/vivre-avec/le-japon-en-lutte-contre-laddiction-des-jeunes-a-internet-43503
- [2] Bradford Regional Medical Center. Internet addiction. www.brmc.com/programs-services/internet-addiction-bradford-pa.php
- [3] Stanford prevention research center. Examining the negative effects of excessive television. Children spend more time watching television and videotapes and playing video games than any other activity except sleeping. <http://notv.stanford.edu/>
- [4] Dictionnaire Larousse. www.larousse.fr/dictionnaires/anglais-francais/smart/612705
- [5] Robinson TN. Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial. JAMA. 1999;282:1561-7.

moment où ils ont ressenti de la peur, de la peine, de la colère. Ils notent et compilent le nombre de quarts d'heure passés à regarder des écrans. Puis, ils rédigent une liste de choses qu'ils aimeraient faire si la télévision et les autres écrans restaient éteints. Cette liste, personnelle, comprend cinq types d'activités à réaliser : seul, en famille, avec des amis, en groupe, avec les grands-parents.

Pouvoir

Afin de permettre à l'enfant de prendre du pouvoir, des outils lui sont confiés :

- **une grille-horaire** sur laquelle il constate que les dix jours du défi sont découpés en 55 points à marquer. Cela lui donne confiance et lui permet de planifier les moments où il regardera une émission ;
- **la liste des activités proposées** par les différents organismes de la communauté, parmi lesquelles il peut faire des choix, et où il peut rencontrer des amis ;
- **un livre de bord personnel** où il peut noter ses choix, exprimer ses sentiments et raconter ce qu'il a fait à 12 occasions : avant le début de ce défi, chaque jour durant et après ce défi.

MODALITÉS DU DÉFI SANS ÉCRANS

■ **Le Défi sans écran est présenté comme un match**, un jeu, un tour de force. En réunissant les conditions gagnantes énoncées ci-dessous, le taux

de participation dépasse 95 %. Chaque établissement ajoute sa créativité (*figure 1*). Comme le difficile Défi sans écrans est proposé à tous les élèves d'un établissement éducatif, deux premiers partenaires décident de le proposer aux élèves : l'équipe enseignante et le conseil d'école. Une fois l'accord obtenu, la direction de l'établissement fixe le calendrier de préparation des élèves, habituellement sur trois mois.

■ **Lors de ce défi de dix jours**, deux équipes de forces inégales vont s'affronter, l'une devant l'écran, l'autre derrière :

- **devant l'écran**, celle des élèves, composée d'amateurs-consommateurs qui ne connaissent pas le coût caché du temps-écrans ;
- **derrière l'écran**, des milliers de professionnels du divertissement et de la publicité, avec un but commun : attirer et garder devant l'écran toujours plus d'enfants, plus longtemps, plus souvent. Les professionnels sont payés, les élèves non. Comment gagner ? Comme dans tous les sports, en s'entraînant et en s'entraînant. Pour gagner quoi ? Rien, sinon un cerveau plus puissant que ces professionnels du divertissement et de la publicité.

Préparation des plus jeunes

■ **Les classes sont rencontrées à trois reprises**, sur une période de trois mois. Lors de la première rencontre, il est expliqué aux enfants que la peur, la peine et la colère (PPC) peuvent gâcher leur

L'enfant et les écrans

journée et celle de leurs parents. Pour "guérir" de la PPC, « 4 trucs qui sont mieux que la baguette de Harry Potter » leur sont présentés : raconter, consoler, répliquer lorsqu'ils sont victimes ou témoins, « cliquer la peur » lorsqu'elle sort d'un film et veut entrer en eux. Puis, le Défi sans écrans est présenté :

- avec l'aide de leurs parents, les enfants comptabilisent le temps passé devant des écrans ;
- puis, pour s'entraîner à exprimer leurs émotions, ils dessinent un film qui leur a fait peur ;
- ils se représentent également en train de pratiquer les "4 trucs" pour se donner du courage et "guérir de la PPC".

■ **Les enfants dressent le bilan de leur consommation.** Ils découvrent peu à peu que Papa est bien plus fort et courageux que Spiderman, que Maman est plus intelligente et généreuse que Lady Gaga, et qu'ils sont eux-mêmes bien meilleurs que Bart Simpson. Tout cela les amène à la deuxième phase préparatoire axée sur "le vouloir", où ils feront la liste de ce qu'ils aimeraient faire s'il n'y avait plus d'écran.

Préparation des pré-adolescents et des adolescents

■ **Chez les élèves de CM1-CM2 et chez les adolescents,** le jugement critique et la liberté d'expression sont aiguisés au moyen de questions plutôt que de démonstrations, analyses, explications et sermons. Pour chaque question, les élèves disposent de 60 secondes pour discuter à deux ou trois, puis de 60 secondes pour écrire leur réponse personnelle. Une liste de questions permet d'inspirer la réflexion et susciter l'expression chez des 9-19 ans, par exemple :

- dans quel but les écrans cherchent-ils à capter notre attention plus souvent et plus longtemps ?
- d'où viennent les revenus des chaînes de télévision ?
- pourquoi les militaires utilisent-ils les jeux vidéo pour habiliter les nouvelles recrues à tuer ?
- qu'est-ce qui distingue un ami Facebook d'un ami véritable ?

■ **Pour compléter cette première rencontre,** les élèves se voient confier le devoir de chercher la définition des mots suivants : sédentarité, addiction, diffamation, conditionnement, amitié, marketing, désensibilisation, intimidation, humiliation, solidarité, narcissisme, etc.

Les parents, les locomotives du défi

■ **Dès le début des préparatifs, les parents sont invités à l'école** pour prendre connaissance du Défi sans écrans et de ce que l'on attendra



Figure 1. Enfants ayant accepté de participer au défi "10 jours sans écran".

d'eux. Ce défi présenté aux élèves ressemble à un jeu, mais en fait, il s'agit d'une activité éprouvée scientifiquement. Les bienfaits rapportés aux enfants, aux familles, aux écoles et aux communautés sont présentés. Les jeunes seront aidés, leur motivation et leur détermination seront nourries. La formule gagnante ? Concertation école-famille. Les enseignants motivent les jeunes à l'école, les parents font de même à la maison. Le "gouvernement familial" est valorisé. Des parents bénévoles sont recrutés afin de préparer la fête de clôture et compiler les réponses.

Activités préparatoires par les enseignants

Les enseignants se voient confier des activités préparatoires qui sont complétées à la maison sous la forme de devoirs. Ce match difficile est donc foncièrement éducatif. En coïncidant avec le programme de l'Éducation nationale, les activités proposées évitent de constituer un surcroît de tâche pour les enseignants. Des outils éducatifs sont accessibles en ligne [16].

Trois mots-clés

Le Défi sans écrans est fondé sur trois mots-clés : liberté, vérité, solidarité.

■ **Liberté.** Chacun est libre de participer : cela rend le défi plus difficile et la victoire d'autant plus significative. Les parents sont invités à encourager leur enfant. Il est essentiel de ne pas culpabiliser les parents, ni les enfants, ce qui nuirait à l'esprit du projet. Le jeu et les moyens pour gagner sont expliqués. Les frères et sœurs peuvent également aider l'enfant à gagner. Toute la famille peut jouer et il s'agit d'une victoire d'équipe.

■ **Vérité.** Les enfants sont invités à marquer leurs points : 5 par jour (matin, midi, après-midi, repas du soir, soirée). Les après-midi de congé, ils

RÉFÉRENCES

- [6] Robinson TN, Wilde ML, Navracruz LC, et al. Effects of reducing children's television and video game use on aggressive behavior. Arch Pediatr Adolesc Med. 2001;155:17-23.
- [7] Robinson TN, Saphir MN, Kraemer HC, et al. Effects of reducing television viewing on children's requests for toys: A randomized controlled trial. J Dev Behav Pediatr. 2001;22:179-84.
- [8] Take the challenge. Take charge. About take the challenge. www.takethechallengenow.net/about.html
- [9] Brodeur J. Défi de la dizaine sans télé ni jeux vidéo. Savoir. 2005;16. <http://www3.fcsq.qc.ca/Publications/Savoir/Decembre-2005/Page-16.pdf>
- [10] Brodeur J. « DÉFI de la Dizaine sans télé ni jeux vidéo » : bilan dans une école secondaire. Carrefour Education 2005. http://carrefour-education.qc.ca/nouvelles/_defi_de_la_dizaine_sans_tele_ni_jeux_video_bilan_dans_une_ecole_secondaire
- [11] Attention Ecrans ! Apprendre à "voir autrement". Non-Violence Actualité 2009;302. www.nonviolence-actualite.org/catalog/index.php?main_page=product_info&products_id=12077
- [12] www.ecoconseil.org/public_files/fck/Ecole%20Ziegelwasser%20-%20le%20defi%20des%2010%20jours.pdf
- [13] Les enfants face aux écrans. Ensemble faisons le point ! <http://jacbro13.com/colloques/paris/c2-accueil.php>
- [14] www.edupax.org/images/stories/edupax/PDF/zehn%20tags001.pdf
- [15] Eco Conseil pour un développement durable. Les Défis "10 jours pour voir autrement" (10 jours sans écran) www.ecoconseil.org/decouvrir-nos-actions/sensibilisation-et-formation/le-defi-10-jours-sans-ecrians
- [16] www.edupax.org/le-defi/outils-du-d%C3%A9fi.html
- [17] Edupax. Étapes à suivre pour participer au Défi de la dizaine sans écrans. www.edupax.org/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=33

ENCADRÉ 3

Les bénéfiques du Défi sans écran

- **Le défi est jugé utile par 88 % des parents**, 79 % des élèves et 95 % des membres du personnel.
- **75 % des parents et 87 % des enfants** ont augmenté le temps consacré aux activités physiques et sportives.
- **52 % des enfants** ont lu plus souvent.
- **70 % des parents et des enfants** disent avoir passé plus de temps en famille.
- **Les mères et les pères** ont réduit leur temps-écrans : 71 % et 55 % respectivement.
- **58 % des enseignants** ont noté l'amélioration de la concentration des élèves en classe.
- **Les activités de remplacement** des écrans facilitent la reconnexion avec la réalité, la vie, le monde. La pratique du vélo et la lecture font augmenter le métabolisme et fondre l'adiposité.
- **L'amélioration moyenne** des résultats scolaires est de 15 %.

- **L'implication des parents** dans l'école est augmentée. Ceux-ci se sentent moins jugés, moins coupables du comportement de leur enfant, mieux acceptés par le personnel et davantage partenaires.
 - **La relation école-communauté** est valorisée.
 - **Le climat à l'école et à la maison** est amélioré : les disputes diminuent, la vie familiale reprend sa place, les repas sont des moments d'échanges.
 - **88 % des parents disent vouloir conserver le contrôle** du "robinet-écrans".
 - **La réduction du temps-écrans** est pérenne.
- Sources : www.edupax.org/diaporamas/65-edupax/diaporama/261-sortir-de-l-%C3%A9cran.html ; http://edupax.jacbro13.com/images/stories/edupax/PDF/4_49_2007_jr_pj1_article_dc9fi.pdf ; www.takethechallengenow.net/research.html ; www.ecoconseil.org/actualites/archives/defi-bilan-2-ans-apres

RÉFÉRENCES

- [18] Edupax. Les bilans du défi. <http://www.edupax.org/index.php/le-defi/les-bilans-du-defi>
- [19] Campaign for a commercial-free childhood. www.commercialfreechildhood.org/resource/marketing-children-overview

POUR EN SAVOIR PLUS

- Desmurget M. TV lobotomie : la vérité scientifique sur les effets de la télévision. Paris; Max Milo Editions: 2011.

peuvent marquer 2 points au lieu d'un seul. Le mercredi vaudra donc 6 points au lieu de 5. Le samedi et dimanche correspondent à 7 points/jour. Il est donc possible d'accumuler 55 points sur dix jours. Les points sont marqués avec franchise. Regarder une émission de télévision, ce n'est pas tricher, car l'enfant écrit la vérité et sa maîtresse le félicite.

■ **Solidarité** (entraide, coopération). Chaque jour, durant le match, les points de tous les élèves de chaque classe sont additionnés, puis les points de toutes les classes pour connaître le total de l'école. Ce total permet d'apprécier le poids global de la victoire collective et de calculer la contribution moyenne de chacun. Le Défi sans écrans est coopératif, non compétitif. En additionnant les points et les efforts, on deviendra ensemble plus fort que les écrans.

Préparation complémentaire

Deux autres rencontres préparatoires avec les élèves sont consacrées à des exercices visant à augmenter la confiance en soi, la puissance du jeune cerveau pour développer la patience et la détermination. Lors de la deuxième rencontre, l'enfant dresse sa liste d'activités préférées. À la troisième rencontre, l'élève complète sa grille-horaire en inscrivant les activités retenues. Chaque enfant possède son propre plan de Défi. En option, un livre de bord peut être complété chaque jour. Par ailleurs, il est possible de jouer en famille.

Résultats

Les résultats sont évalués *via* des questionnaires accessibles en ligne [17], et des parents bénévoles

compilent les réponses. Chaque année, depuis 2003, des écoles produisent leur bilan et les archivent sur Internet [18] (*encadré 3*).

UNE COMMUNAUTÉ MOBILISÉE

Les associations du quartier ou de la commune sont invitées à proposer des activités : excursions à vélo, pique-niques, soirées de danse, cours de cuisine, sports, soirées de jeux de société, observation des étoiles... Lorsque les activités proposées sont familiales, que les parents (divorcés ou pas) et/ou les grands-parents, sont invités, les chances de victoire et les bienfaits pour l'enfant sont augmentés.

« Pour éduquer un enfant, il faut tout un village », dit un proverbe africain. Les organismes du quartier qui offrent des activités de remplacement participent à l'éducation des jeunes. Puisque les budgets de marketing ciblant les enfants augmentent à vitesse grand V [19], et que ceux investis en éducation diminuent, seule une complicité école-famille-communauté peut faire contrepoids. Le Défi sans écrans fait diminuer l'impact de la publicité sur les jeunes en aiguissant leur jugement critique, en plus de valoriser l'école et le "gouvernement familial", éléments essentiels de la réussite éducative. Ainsi, partout où parents et enseignants unissent leurs efforts, la victoire de l'éducation devient possible et l'emprise des écrans sur la jeunesse s'estompe, jusqu'à replacer les technologies dans leur rôle : celui d'être à notre service. ■

Déclaration d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.