

## **10 jours sans écrans – les enfants et les parents d'une école de Strasbourg ont relevé le défi**

*Du 20 au 29 mai 2008, les 259 élèves de l'école du Ziegelwasser, dans le quartier du Neuhof à Strasbourg, ont relevé un véritable défi : celui de ne plus regarder la télévision, de ne pas utiliser l'ordinateur et de ne pas jouer sur leur console de jeux pendant 10 jours.*

*Cette action, dans laquelle se sont largement impliqués les parents, les enseignants de l'école et les partenaires de proximité, a été initiée et accompagnée par ECO-Conseil et la Chambre de Consommation d'Alsace, 2 associations strasbourgeoises.*

### **A l'origine, les « défis de la dizaine » menés au Québec**

Le « défi 10 jours pour voir autrement » s'inspire des « défis de la dizaine ». Depuis 2003, plus de 80 défis de la dizaine ont été menés dans des écoles au Québec, à l'initiative de M. Jacques Brodeur (cf. site internet : <http://www.edupax.org/>). Ils s'inscrivent, pour leur initiateur, dans des programmes d'éducation à la paix et de prévention de la violence incluant la "lutte" contre l'envahissement de la télévision - et des écrans en général - dans la vie de tous les jours.

Cet envahissement a des effets multiples notamment sur les enfants qui développent de plus en plus précocement des comportements violents et qui présentent une tendance à l'obésité résultant, entre autre, d'une diminution des activités physiques.

D'après les études menées sur de telles actions, la mise en œuvre d'un « Défi de la dizaine » permet :

- une réduction très sensible de la violence physique ou verbale,
- une réduction de l'obésité, une amélioration de l'alimentation, de la santé et du bien-être,
- une diminution du temps passé devant la télé au profit des échanges avec la famille, les amis...
- un apprentissage du regard sur la télévision.

### **Ecole du Ziegelwasser à Strasbourg : premier défi en Europe**

A Strasbourg, le projet a été initié et animé par ECO-Conseil et la Chambre de Consommation d'Alsace (CCA), associations intervenant dans différentes actions à caractère éducatif. Les premières réunions de présentation aux partenaires institutionnels (Préfecture de Région, Inspection Académique, Communauté Urbaine de Strasbourg, Conseil Général du Bas-Rhin et Direction régionale de l'Environnement Alsace) se sont tenues début 2007. Après obtention des financements au titre du Contrat Urbain de Cohésion Sociale, le projet a été lancé au sein de l'école élémentaire du Ziegelwasser qui a constitué le site « pilote » pour ce projet.

#### **Plusieurs mois de préparation ...**

Un « défi 10 jours pour voir autrement » suppose, pour être relevé, l'adhésion de toutes les parties concernées : enseignants, parents, enfants. Il nécessite aussi un soutien et une implication de partenaires externes (associations sportives, culturelles, d'habitants...) sollicités pour proposer de activités aux enfants pendant les 10 jours du défi. Les 2 associations à l'initiative du projet se sont chargées de mobiliser et d'accompagner ces différentes populations d'acteurs.

### ***L 'équipe enseignante***

Le projet, d'abord proposé au Directeur de l'école qui a immédiatement adhéré, a été présenté aux enseignants dès juin 2007. Les enseignants des 12 classes que compte l'école ont, eux aussi, adhéré et ont accepté que ce défi soit proposé à leurs élèves qui, comme tous les enfants d'aujourd'hui, passent beaucoup de temps devant les écrans.

### ***La mobilisation des parents***

L'accord et le soutien des parents est essentiel voire indispensable pour un tel projet. En effet, le défi consiste à proposer aux enfants de passer moins de temps devant des écrans en dehors des temps scolaires. Il constitue de ce fait une intrusion dans la sphère privée et suppose donc un accord des parents.

L'adhésion des parents a été recherchée en 2 temps. Le projet a été présenté aux représentants des parents lors du premier conseil d'école en novembre 2007.

Suite à l'accord de leurs représentants, une réunion de tous les parents a été organisée en décembre 2007.

Près d'une centaine de parents ont assisté à cette réunion soit une participation très importante vu que l'école représente environ 160 familles. A la question de savoir si les parents acceptaient que l'école s'engage dans le défi, la réponse a été unanime : 99% des parents ont accepté et les discussions préalables au vote ont montré que les parents présents s'accordaient sur le fait que les enfants passaient trop de temps devant les écrans tout en reconnaissant être un peu démunis devant cette situation...

Cette même réunion a permis de recenser les parents prêts à s'engager dans l'organisation d'activités pour les enfants pendant les 10 jours du défi : résultat encore une fois très positif puisque 55 parents se sont déclarés partants pour s'engager dans cet accompagnement des enfants.

### ***La recherche de partenaires***

Des contacts ont été pris, dès l'automne 2007, avec les partenaires institutionnels et associatifs du quartier en vue de leur présenter le défi et de les inviter à participer au projet. Les réponses des partenaires ont été positives et nombre d'entre eux se sont dit prêts à organiser des activités, ou à aider les parents à en organiser, pendant les 10 jours du défi.

### ***La mobilisation des enfants et l'accompagnement des enseignants***

La mobilisation des enfants a été engagée début mars 2008.

Deux types d'actions ont été menées :

- 3 animations ont été assurées dans chaque classe par ECO-Conseil et la CCA à 3 semaines d'intervalles,
- des activités ont été menées dans les classes par les enseignants à partir de début mars.

### **Les animations réalisées par ECO-Conseil et la CCA**

La 1<sup>ère</sup> séance (début mars) visait à faire prendre conscience aux enfants du temps qu'ils passaient devant les écrans et de certains aspects nocifs de cette (sur)consommation : violences physiques et verbales véhiculées par nombre de programmes et autres jeux vidéo, peurs générées par certains films et émissions.

Le 2<sup>ème</sup> animation, réalisée début avril, avait un double objectif : proposer le défi aux enfants et les faire réfléchir aux activités possibles pendant ce temps « libéré ».

Le défi a été présenté aux enfants comme un véritable « match » entre une équipe de 259 joueurs, les enfants de l'école, et une équipe de 3 joueurs professionnels et disposant de gros moyens : la Télévision, l'Ordinateur et la Console de jeux vidéo.

Les enfants ont globalement adhéré à cette proposition qui avait, pour eux, une dimension « sportive » évidente avec un système de points marqués par chaque enfant pour chaque plage horaire sans écran (5 plages les jours d'école : matin avant école, pause de midi, fin d'après-midi, repas du soir et après-repas et 7 points les jours sans école).

L'animation s'est ensuite poursuivie par une réflexion, individuelle et collective, sur les occupations qui pourraient remplacer les écrans pendant les 10 jours du défi, chaque enfant étant invité à noter les activités alternatives possibles qu'il souhaiterait avoir pendant les 10 jours du défi.

La 3<sup>ème</sup> animation a été réalisée début mai soit 3 semaines avant la date de démarrage du défi. Lors de cette dernière animation, chaque enfant est reparti des activités qu'il avait lister lors de l'animation précédente, activités qui avaient été discutées avec les parents dans l'intervalle, et a essayé de les placer dans une grille emploi du temps des 10 jours du défi.

*Plusieurs notions étaient au centre des 2 dernières animations :*

- *le courage et le dépassement de soi qui allaient s'exprimer de la part des enfants*
- *la solidarité, qui devait se mettre en place entre tous les joueurs de l'équipe des enfants» pour réussir le défi,*
- *l'honnêteté attendue des enfants dans le décompte des points marqués,*
- *la confiance placée par les adultes dans la parole des enfants et dans leur capacité à « gagner ce match »...*

A noter qu'à la fin de la 3<sup>ème</sup> animation, les enfants étaient prêts et motivés alors même que les activités, préparées avec les parents et les partenaires, n'avaient pas encore été annoncées.

### **Les activités en classes menées par les enseignants**

Les deux mois qui ont précédé le démarrage du défi ont été marqués par des activités en classe qui prolongeaient ou exploitaient les animations. Ces activités avaient été préparées et présentées aux enseignants par ECO-Conseil et la CCA.

Plusieurs activités ont été ainsi proposées aux enseignants :

- faire dessiner aux enfants un film ou une émission qui leur a fait peur puis amener le dessin dans la famille pour en discuter,
- faire réaliser aux enfants une enquête auprès d'adultes (membre de la famille, voisins..) sur leur perception des programmes télé et discuter les résultats en classe,
- faire travailler, à l'écrit ou oralement, les enfants à partir de textes mettant en scène des enfants réagissant à des séquences télé (cauchemars, peurs, violence).
- ...

D'autres actions ont été menées sur l'ensemble des classes : un concours de dessins et de slogans illustrant le défi a été organisé sur l'ensemble des classes. Les 2 slogans et les 2 dessins retenus à l'issue de ce concours ont été utilisés pour créer 2 affiches qui ont été mises en place, pendant les 10 jours du défi, dans les bus de la Communauté Urbaine de Strasbourg.

Enfin des activités ont été mises en œuvre, à l'initiative des enseignants, sur le thème de l'éducation à l'image :

- analyse de séquences publicitaires,
- initiation au cinéma d'animation et montage de petits films
- ...

### **Les 10 jours du défi : magiques**

Le défi s'est déroulé du mardi 20 au jeudi 29 mai. La veille du démarrage, l'ensemble des enfants, l'équipe au grand complet, a été réuni dans le forum de l'école et l'un d'entre eux a lu l'engagement proposé aux enfants : « ... essayer, pendant les 10 jours qui viennent, de ne plus regarder la télévision, de ne plus passer de temps à la maison devant l'ordinateur et de ne plus jouer avec ma console de jeux vidéo... » et de « ... faire tout ce qui est humainement possible pour réussir ce défi et à compter honnêtement les points ».

Chaque enfant a ensuite reçu :

- un carnet de bord dans lequel figurait l'engagement cité précédemment qu'il était invité à signer. Ce livret permettait à chaque enfant de noter ses impressions (bonnes ou mauvaises) et ses activités pendant les 10 jours,
- une grille permettant de compter, jour après jour, les points marqués,
- une affiche du défi.

### **La période du défi.**

Dès le démarrage du défi, les enfants et, plus largement l'école, a fait l'objet d'une déferlante médiatique. Chaînes de télévision nationales, journaux et radios ont afflué, ce qui n'était pas sans créer une excitation des enfants (et des adultes...).

Malgré cette présence journalistique incessante, les enfants, et leurs parents, sont restés concentrés sur leur objectif : relever et gagner le défi...

Les activités, organisées par les parents et par les associations mobilisées autour du projet, se sont mises en place jours après jours, le Directeur de l'école assurant la lourde tâche de coordonner le bon déroulement des diverses activités.

Ballades à vélo, ateliers de couture, sortie piscine, visites de musées, mini-marché aux puces, cours de danse, visite du commissariat ont ainsi été proposés aux enfants par des parents.

Les associations sont intervenues dans l'organisation de tournois de sport, d'ateliers de découvertes scientifiques, d'ateliers cuisine, de jeux de plein air...

Même les enseignants, qui n'avaient pas prévu de s'impliquer dans les activités extrascolaires des enfants, ont organisé des activités après la classe :

- grand jeu après le repas du soir pour les CM2,
- activité de jardinage,
- préparation et organisation d'un repas,
- organisation de jeux collectifs pendant la période de midi,
- organisation d'un pique nique et d'une soirée contes,
- ...

A l'école, les jours de classes, les enseignants relevaient chaque matin les points marqués la veille par leurs élèves et transmettaient au directeur le score de la classe. Les « scores » de l'école ont été, dès le premier jour, impressionnants et le sont restés tout au long des 10 jours. Le 30 mai, les derniers chiffres ont été connus : les enfants de l'école ont réussi, pendant ces 10 jours, à passer plus de 90% de leur temps « libre<sup>1</sup> » sans regarder un écran. Ce succès est avant tout à mettre au crédit des enfants et de leurs familles. En effet, même si des activités avaient été organisées pour occuper les enfants, l'analyse des grilles de

---

<sup>1</sup> Hors temps scolaire

comptages des enfants montre que la plupart des « points » marqués l'ont été pendant les plages horaires où aucune activité n'était proposée.

## **L'après défi**

Le mois de juin a été à l'école le mois de l' « après défi ». La vie a repris avec beaucoup moins de journalistes dans l'école mais un défi encore présent dans toutes les têtes. Les enfants ont notamment mis à profit ce dernier mois de classe pour répondre aux nombreux courriers de soutien, plus de 600 lettres, reçus de toute la France et même de l'étranger (Etats-Unis, Australie, ...).

Juin a été aussi, pour ECO-Conseil et la CCA, le mois du bilan et des évaluations auprès des différents acteurs de ce projet.

## **Une enquête auprès des enfants réalisée par les enfants....**

Afin d'en savoir plus sur ce qu'avaient vécu les enfants, une enquête a été menée fin juin par les élèves de CM2 qui avaient mis au point un questionnaire relatif aux 10 jours du défi et à ce qu'il en restait un mois après.

Chaque enfant de l'école a ainsi été interrogé par un élève de CM2 et plus de 200 questionnaires ont ainsi été complétés. Le bilan est positif. Concernant les 10 jours du défi : si plus de 70% des enfants ont jugé le défi « difficile », ils sont 66% à considérer que ces 10 jours ont été marqués par moins de disputes avec leur famille, 85% à trouver qu'ils ont mieux dormi, 50% à avoir passé plus de temps à lire mais autant à reconnaître qu'ils ont été « tentés » par les écrans. Enfin, à la question : « as-tu triché dans le comptage des points » plus de 96% des enfants interrogés ont clairement répondu 'NON'.

Concernant la période de l'après défi, les résultats confirment l'influence de 10 jours de 'sevrage' : 60% des enfants interrogés disaient passer moins de temps devant les écrans qu'avant le défi, 50% consacraient plus de temps à faire les devoirs et plus de 60% considéraient que le temps passé en famille était plus important qu'avant le défi.

Ultime question posée aux enfants : « voudrais-tu refaire ce défi ». La réponse majoritaire a été « oui » mais les 45% obtenus par le « non » prouvent, si besoin est, que passer 10 jours sans écran n'est pas chose si facile pour les enfants...

## **95 familles interrogées sur les 140 que compte l'école**

La fin du mois de juin, comme chaque fin de trimestre, sonne l'heure de la remise des « bulletins » et les parents sont alors invités à venir rencontrer l'enseignant de leurs enfants. C'est à cette occasion qu'ECO-Conseil a mobilisé une dizaine d'éco-conseillers pour mener un entretien avec chacun des parents venant à l'école. 95 parents ont ainsi été interviewés sur la base d'un questionnaire. L'analyse de ces réponses confirme la réussite et les effets positifs du défi.

Premier enseignement de l'enquête « Parents », le défi a été une affaire de famille : plus de 85 % des parents ont aidé leur enfant à réussir le défi et dans plus de 40 % des familles les frères et sœurs se sont mobilisés aux côtés des enfants de l'école.

Autre constat : près de 80% des parents interrogés disent avoir eux aussi réduit leur consommation d'écrans pendant 10 jours.

Concernant l'effet du défi sur les enfants, les parents reconnaissent les vertus soulignées par les enfants : amélioration du sommeil, plus de temps passé à lire, à faire les devoirs et amélioration sensible de l'humeur des enfants. Les effets « sociologiques » du défi sont soulignés par nombre de parents : environ 30% d'entre eux notent une amélioration des

relations avec l'école et la même proportion souligne une amélioration des relations avec les autres parents.

Enfin, depuis la fin du défi, 75% des parents ont noté une réduction du temps passé par leur enfant devant les écrans.

En définitive, 95% des parents jugent, un mois après la fin du défi, « l'expérience » comme utile ou très utile et ils sont 97% à se dire prêts pour un nouveau défi.

### **Le point de vue des enseignants**

Interrogés à leur tour à la veille de vacances, les enseignants dressent, eux aussi, des constats positifs sur la période du défi. Sur les 10 enseignants interrogés : 6 notent une amélioration de l'humeur générale de la classe et 5 relèvent une amélioration de la qualité des devoirs et des relations avec les parents.

Malgré une charge de travail plus importante pendant les 10 jours du défi, l'ensemble des enseignants juge le défi positif et se disent tous partants pour réitérer cette action.

### **Et le point de vue des associations qui ont porté le projet**

Pour ECO-Conseil et la Chambre de Consommation d'Alsace, le défi ne visait pas à supprimer la télévision (outil de communication), la publicité (source d'information) ou les jeux vidéo (ludiques et sources d'apprentissage). Il visait au contraire à faire un meilleur usage de ces outils, avec un regard critique, de diminuer, voir supprimer, la « dépendance » aux écrans et de provoquer une réflexion sur la place des écrans dans la vie des enfants et des familles.

L'action menée avec l'école du Ziegelwasser a été une réussite : les enfants ont relevé le défi, les parents et les enseignants se sont mobilisés aux côtés des enfants et le quartier a vécu 10 jours différents. Cette réussite est confirmée par les différentes évaluations réalisées mais ces évaluations ne sauraient rendre compte de tout ce qui s'est passé au cœur des familles qui, d'après de nombreux témoignages, ont vécu de façon positive ces 10 jours sans écrans...

Autre indicateur de réussite, les enseignants de l'école du Ziegelwasser ont décidé, en ce début d'année scolaire, de relancer en 2009 un défi au sein de l'école sans assistance extérieure.

Pour ECO-Conseil et la CCA, l'année 2008-2009 sera marquée par 2 nouveaux défis en cours de préparation dans 2 nouvelles écoles de Strasbourg.