



Par Jacques BRODEUR

Consultant – Formateur et Conférencier

Initiateur du Défi 10 jours sans écrans

LE DÉFI SANS ÉCRANS PROPOSÉ AUX ADOLESCENTS

Depuis 2008, plus d'une centaine d'écoles de France ont proposé aux enfants le Défi sans écrans et aidé les familles à appuyer leur jeune. Quand le Défi a été proposé à des adolescents, l'exploit est devenu beaucoup plus difficile. Depuis le printemps 2016, le Conseil départemental de la Vendée a mandaté Edupax pour proposer la réduction du temps-écrans dans ses collèges. Sept milliers d'adolescents vendéens ont ainsi été rencontrés dans 25 collèges entre 2016 et 2018.

À combien de reprises a-t-on rencontré les élèves ?

Les élèves auxquels chaque collège voulait proposer la déconnexion ont été rencontrés à deux reprises. Dans certains collèges, tous les élèves étaient impliqués. Ailleurs, on avait visé les classes de 6e et 5e, ou encore les 4e et 3e. La première rencontre durait environ 1 heure et quart. Les trois quarts de ce temps étaient consacrés à faire découvrir les effets pervers (documentés) de l'exposition au numérique. Presque toujours sous forme d'une anecdote de 4 minutes à laquelle chaque élève était invité à réagir librement, par écrit, en utilisant son jugement ; par exemple : « *Les dommages du temps-écrans qui t'inquiètent le plus sur une liste de 7 ? Tes activités préférées si les écrans tombaient en panne ? Les paroles blessantes les plus courantes dans ton collège ?* ». Les feuilles où les élèves écrivaient leurs réponses étaient recueillies à la fin.

La deuxième rencontre, 50 minutes environ, avait lieu la toute veille du Défi. Elle servait à présenter aux élèves la feuille où on leur demandait de marquer leurs points avec franchise et à apporter des explications complémentaires, telles que :

- Pourquoi il fallait la protéger et la remettre à la fin du Défi.
- Pourquoi l'équipe adverse engage-t-elle des milliers de professionnels pour te garder assis à regarder tes écrans ? Qu'est-ce que la nomophobie ? La captologie ?
- Pourquoi a-t-on choisi de te proposer les trois valeurs suivantes : Liberté, Vérité, Solidarité.
- Que gagne-t-on quand on relève le Défi ?
- Pourquoi dit-on que tout le monde gagne ?

Combien d'ados ont-ils essayé de se déconnecter ?

Le taux de participation a varié d'un collège à l'autre. On peut sommairement affirmer qu'entre 40 et 60% des adolescents ont accepté de relever le Défi. Et que le taux de refus de participer est aussi révélateur du degré de dépendance aux divertissements numériques.

Quelle collaboration a-t-on demandé aux professeurs ?

Nous avons mis des outils pédagogiques à leur disposition en ligne.

- Pour reconstruire l'empathie

http://www.edupax.org/images/stories/edupax/Outils_du_DEFI/19a-Activ-JgmtCritiqEmpathieMars2017.pdf

- Autres outils variés à la disposition des écoles et collèges

<http://www.edupax.org/le-defi/trousse-vend%C3%A9-2017.html>

Comment les parents ont-ils répondu à l'appel ?

Le taux de présence des parents aux conférences préparatoires a varié de 2 à 15 %. Les personnes qui ont assisté ont évalué la rencontre par écrit sur un formulaire mis à leur disposition. Les commentaires sont très élogieux.

Les communautés ont-elles mobilisé les associations de proximité et les citoyens ?

Très peu de collèges ont contacté les associations du milieu. Là où on l'a fait, la réponse a été positive. C'est à retenir pour l'année suivante.

La réduction du temps-écran a-t-elle eu du succès ?

Le Défi a été jugé assez utile ou très utile par 66% des parents, 80% des élèves et 100% du personnel.

Santé et bien-être

- 50% des élèves disent avoir consacré + de temps aux sports et aux activités physiques.
- 45% des élèves disent avoir passé + de temps avec des amis.
- 25% disent avoir passé + temps avec leurs parents et augmenté leur collaboration aux tâches familiales.

Relations à l'école

- 63% des jeunes disent avoir vu les relations s'améliorer à l'école. Majoritairement des filles. C'est **le 2e aspect le plus amélioré** durant les 10 jours.
- 58% des jeunes disent avoir vu les relations dans la communauté s'améliorer. Majoritairement des filles. C'est **le 3e aspect le + amélioré** durant les 10 jours.

Jugement critique

- 65% des élèves disent l'avoir amélioré, majoritairement des filles. C'est **l'élément le + amélioré** durant les 10 jours.
- 59% des parents partagent l'avis des ados.
- 90% des professeurs sont eux aussi d'accord.

Réduction de la violence à la maison et à l'école

- Baisse de la violence verbale à la maison selon 39% des jeunes.
- Baisse de la violence physique à la maison selon 38% des élèves.
- Baisse de la violence verbale à l'école selon 27% des élèves.
- Baisse de la violence physique à l'école selon 32% des élèves.

Comment ?

- Baisse de la VP et de la VV a été confirmée par les trois partenaires: jeunes, parents, professeurs.
- Baisse de la VV constatée plus à la maison (39%) qu'à l'école (27%).
- Baisse de la VP constatée + à la maison (38%) qu'à l'école (32%).

À la question concernant une éventuelle reprise du Défi :

72% des élèves, 75% des parents et 89,7% du personnel ont souhaité que le Défi soit proposé chaque année.

Quelles leçons retenir pour d'autres collègues ?

Insister sur l'importance de la présence des parents à la conférence préparatoire.