



Le Défi (presque) sans écran

Adapté aux cabinets d'orthophonie

Origine du défi

Plusieurs constats depuis quelques années :

- augmentation du nombre d'écrans au sein de chaque famille
- utilisation de plus en plus passive des écrans
 - chaînes TV en continu, toute la journée et toute la nuit
 - applications dites éducatives en croissance exponentielle
- scènes violentes regardées dès le plus jeune âge
 - jeux vidéos tel GTA®
 - publicité
 - journal télévisé
- enfants collés au téléphone de leurs parents dans nos salles d'attente avec la difficulté à le laisser, ou l'excitation débordante pour le récupérer à la fin de la séance d'orthophonie
- les parents croient souvent bien faire !
- des parents ayant une addiction aux écrans, qui ne regardent et n'écoutent plus leur enfant

Des observations cliniques :

- des retards de langage plus importants
- des troubles massifs de la communication
- des troubles de la pragmatique et du raisonnement avec de plus en plus de plaintes relatives à des difficultés de compréhension
- des enfants avec des stéréotypies verbales ou davantage de mots en anglais qu'en français (sans lien avec un bilinguisme)

En 2011, lors d'une formation, un conseil nous a été donné par L.MOREL (orthophoniste) : demander en anamnèse pour les moins de 3 ans le nombre d'heures où la TV était regardée ou allumée à proximité de l'enfant. → Moyenne de 7h/jour retrouvée



A.P.O.H.

Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

Quelques données chiffrées

- Aux États-Unis, le taux d'utilisation des médias mobiles est passé de 39 % à 80 % entre 2011 et 2013 chez les enfants de deux à quatre ans.
- Une récente étude menée au Royaume-Uni a établi qu'environ 51 % des nourrissons de 6 à 11 mois utilisent quotidiennement un écran tactile. (*Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. Groupe de travail sur la santé numérique. Juin 2017. Société canadienne de pédiatrie*)

Études sur le nombre de mots entendus par un enfant :

- Étude belge « *Et s'il suffisait de leur parler* » (*assurezvotreavenir.be.*) : deux enfants du même âge de familles différentes → 500 mots par heure contre 2500, soit jusqu'à 25 millions de mots de différence en 3 ans

Quid quand la télé est allumée ou que les parents sont happés par leur téléphone/ordinateur/série ?



<http://www.florinebinel.com/content/affiche-orthophoniste-florinebinel/>

Chez les plus grands :

- 9 minutes d'écran le matin suffisent pour diminuer les ressources cérébrales (« *modulation of competing memory system* »)
- 1 heure de télé par jour augmente de 10 % la probabilité de développer des difficultés attentionnelles. (*Revue Pediatrics avril 2001*)
- En clinique : plainte des enseignants de plus en plus « il n'arrive pas à se concentrer », augmentation des demandes de bilan

TEMPS de télé et TEMPS d'école sur 1 année (Etude Ipsos 2015 pour Gulli) :

2h22 : temps passé devant la télé chaque jour pour les 4-6 ans

apoh.ortho@gmail.com



A.P.O.H.

Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

2h53 : temps passé devant la télé chaque jour pour les 7-10 ans

3h34 : temps passé devant la télé chaque jour pour les 11-14 ans

- Un écolier scolarisé en école primaire a passé en moyenne 864 heures devant son professeur en 2010. Il en a passé 956 devant la télévision. C'est l'un des chiffres compilés par Ic@are (association spécialisée dans l'éducation aux médias) :
TEMPS TELE > ECOLE

Conclusion

- Relation entre le temps d'écrans (massif 7H/jour) des tout-petits et le retard de langage.
- Le temps de télé en fond sonore nuit directement à l'utilisation et au développement du langage, de l'attention et au développement cognitif. Cela réduit la qualité et la quantité d'échanges.
- **Notion de TEMPS VOLE (S.Duflo)** : Les écrans volent du temps aux échanges langagiers, aux jeux de manipulation, aux explorations, à l'ennui. (Source SCP)

Recommandations :

- **Pas d'écrans avant 3 ans**
Puis très encadré entre 3-6 ans
- **Temps d'écran limité et réglementé**
- **Ce qui est regardé sur l'écran est choisi et accompagné par les adultes**

Les 4 pas de Sabine Duflo



Qualité et quantité d'écrans

Qualité et quantité d'échanges / jeux / communication

Que faire à notre échelle en orthophonie ?

Les objectifs :

- sensibiliser les parents aux dangers de l'usage excessif des écrans
- les informer quant aux recommandations
- réfléchir ensemble, avec eux, sans juger ni dénigrer
- obtenir les meilleures conditions pour une prise en soin efficace



A.P.O.H.

Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

- montrer que les difficultés engendrées par une exposition massive peuvent être réversibles rapidement
- travail pluridisciplinaire autour des écrans (école, santé, famille)

Le défi (presque) sans écran, dans nos cabinets

adapté du Défi sans écran, dans les écoles (Site EDUPAX)

Un défi à la carte
pour les familles

Réduire
le temps d'écran

Accompagner
les familles

Dès la salle d'attente

Avec des outils
concrets et pratiques

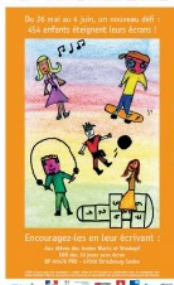
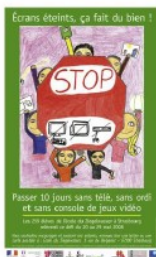
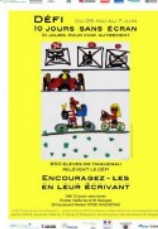
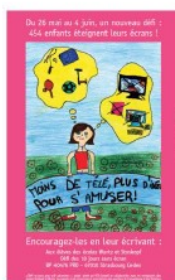
Organisation pratique du défi

1. Dès la salle d'attente

I- DÈS LA SALLE D'ATTENTE



affiches



dessins



boîtes à idées



Livres
d'information



livres
jeunesse



A.P.O.H.

Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

Combien y a-t-il d'écrans chez vous ?

(téléphone, tablette, télé, ordinateur, console portable..)

- Entre 1 et 3
- Entre 3 et 5
- Plus de 5



Votre orthophoniste vous propose des pistes de réflexion, des outils pour diminuer le temps d'écrans de nos enfants.

Rejoignez-nous pour le défi (presque) sans écran!



A.P.O.H.
Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

La télé chez vous, un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, ou pas du tout?



Télé et langage font-ils bon ménage?

Votre orthophoniste vous propose des pistes de réflexion pour diminuer le temps d'écrans de nos enfants.

Rejoignez-nous pour le défi (presque) sans écran!



A.P.O.H.
Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

Votre enfant : réel ou virtuel ?

L'enfant communique et apprend grâce à vous, ne restez pas derrière votre écran...



Votre orthophoniste vous propose des pistes de réflexion pour diminuer le temps d'écrans de nos enfants.

Rejoignez-nous pour le défi (presque) sans écran!



A.P.O.H.
Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

Saurez-vous résister à l'envie de regarder votre téléphone pendant une demi-heure?



Une étude britannique rapporte que l'on consulte en moyenne 221 fois par jour son téléphone et ce, dès le réveil. ¹Etude tedmark sur 1000 personnes.

Le téléphone nous prive souvent de moments d'échanges avec nos enfants et perturbe ces interactions pourtant nécessaires, ce qui peut entraîner des problèmes de langage et de communication. ²Technovernez: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems

Venez en discuter avec votre orthophoniste. Rejoignez nous pour le (presque) défi sans écran!



A.P.O.H.
Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault



A.P.O.H.

Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

A Noël, sans écran révèle tes talents!



Les écrans privent souvent les enfants de moment de calme, de moment de jeux libres, de moment d'ennuis pourtant nécessaires au bon développement intellectuel.

Et si on essayait de s'en passer pour Noël?



Et si on laissait tomber les écrans pour mieux s'occuper de nos enfants ?



Votre orthophoniste vous propose des pistes de réflexion pour diminuer le temps d'écrans de nos enfants.

Rejoignez-nous pour le défi (presque) sans écran!



2. Discuter, questionner, sensibiliser

Prendre un temps avec la famille pour faire le point sur le temps d'écran de leur enfant, en fonction de la plainte.

Poser des questions ouvertes, sans jugement.

- Que pensez-vous des affiches ?
- Quel livre jeunesse avez-vous préféré ?
- Vous sentez-vous envahi par les écrans ?

...

3. Proposer le défi

Réfléchir ensemble à un défi à la carte, selon la problématique de la famille.

- Fratrie ?
- Parents ?
- Moments de la journée ?
- Réduire le temps d'écran ?
- Supprimer un type d'écran ?

Nommer le défi
et
Noter les objectifs,
les questionnements...



A.P.O.H.

Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

Le questionnaire :

Nom : _____ Nombre de personnes à la maison et âge : _____ Nom du défi _____

Problématique :

Pour qui le défi sera le plus difficile ? Pourquoi ?				
Quel moment de du défi sera le plus difficile, pour qui ? Pourquoi ?				
Quelle(s) activité (s) sera/seront privilégiée pour remplacer le temps d'écrans ?				
Dans quel(s) domaine(s) de la vie quotidienne pensez-vous que le défi apportera du positif ?				
Organiser par ordre croissant les domaines qui vont s'améliorer ? 1er=domaine qui va bcp s'améliorer, 8° domaine qui va moins s'améliorer	Les colères/ disputes dans la fratrie	Les discussions entre les membres de la famille	Les jeux	Les temps de repas
	Les temps de sommeil	La créativité	L'ambiance	Le langage

Quels qualificatifs donneriez-vous aux écrans ?	
D'après vous quels sont les éléments positifs que les écrans apportent au sein de la famille ?	
D'après vous quels sont les éléments négatifs que les écrans apportent au sein de la famille ?	
Combien possédez vous d'écrans à la maison ? et pour qui ?	
Quel est le temps moyen d'écrans par jour pour chaque membre de la famille ? et quel type d'écrans favoris	
Commentaires :	

4. Réfléchir ensemble à la mise en place concrète

-livret d'activités APOH à imprimer

**Défi (presque) sans écran
Jouons, apprenons réellement !!**



**Livret d'activités
pour grandir et s'amuser**



A.P.O.H.
Association de Prévention en Orthophonie de l'Hérault

-Livres à prêter






- Outils concrets :

Par exemple : minuteur, boîtes à smartphones à l'entrée de la maison, paramétrer la tablette tactile, application netapplicmobile (temps et applications), application pour adultes pour mesurer leur addiction au smartphone, mot de passe wifi changé, télécommandes cachées (non visibles et non à disposition)



A.P.O.H.

Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

- Règles bien établies et affichées

5. Retour du défi

Discussion : impressions, difficultés, résultats...

Tendre vers une **pérennisation** :

le plus difficile a été fait, il faut minimum 1 mois pour parvenir à réorganiser la vie quotidienne

Questionnaire :

Le défi a-t-il été une expérience enrichissante ?	Oui	Non	Modéré (pourquoi ?)
Avez-vous diminué l'utilisation des écrans ?	Oui	Un peu	Non
Quel moment/Le moment choisi a-t-il réellement bénéficié d'une baisse d'écrans ?			
Pour qui le défi a-t-il été le plus difficile ? Ses impressions/commentaires ?			
Avez-vous eu des surprises ? Si oui lesquelles ?			
Quel écran a été le plus difficile à supprimer ?			
Quel moment du défi était le plus compliqué à gérer sans écrans ?			
Quelle activité a le mieux marché pour pallier l'envie d'écrans ?			
Dans quels domaines avez-vous ressenti des améliorations au quotidien ?			
Dans quels domaines avez-vous ressenti des			



Pas d'écrans le matin

Les écrans (TV, jeux vidéo) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin perd sa capacité attentionnelle avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bégaye, qui parle, qui ne tient pas ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer ! Ce manque freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

aggravations ?			
Vos proches vous ont-ils soutenu ?			
Comment qualifieriez-vous votre consommation d'écrans depuis la fin du défi ?	Réellement diminuée	Un peu Diminuée	identique
Pensez-vous prendre des mesures pour gérer les écrans au quotidien ? Quelles mesures ?			
Comment qualifieriez-vous le défi ? en un mot/une phrase pour chaque membre de la famille ?			
Avez-vous ressenti une amélioration dans la communication/ le langage au quotidien ?			

Aux orthophonistes :

Si vous souhaitez mettre en place le Défi dans votre cabinet, envoyez-nous un mail à l'adresse apoh.ortho@gmail.com et vous recevrez :

- la feuille de mise en route du Défi
- les 2 questionnaires
- le livret d'activité
- la bibliographie jeunesse
- la bibliographie adulte