



Défi « Réduisons nos écrans »

Kit d'accompagnement

Nom de la famille :

.....

Participant(s) du défi :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Présentation du défi « Réduisons nos écrans »

Les écrans ont envahi notre quotidien. Il est devenu presque impossible aujourd'hui de trouver un foyer sans écran.

Ils nous sont devenus indispensables, car nous en avons besoin dans notre vie personnelle, professionnelle et même aujourd'hui pour le travail scolaire des enfants et des adolescents. Ils présentent de nombreux avantages notamment du point de vue des divertissements, de la communication et de la découverte.

Les plateformes de vidéos, de discussion se sont multipliées et permettent de découvrir et d'échanger sur des domaines divers et variés. Les messageries instantanées permettent d'échanger et de garder le contact avec les amis, la famille.

Pourtant, alors que nous passons de plus en plus de temps sur nos écrans, les professionnels de santé tirent la sonnette d'alarme. En effet, de nombreuses études tendent à prouver que passer trop de temps sur les écrans peut provoquer différents problèmes de santé autant pour les enfants que pour les adultes (trouble du sommeil, augmentation de la sédentarité et du grignotage qui amplifie les risques de surpoids/d'obésité, trouble de l'attention et de la concentration, problèmes oculaires...).

C'est pour toutes ces raisons que nous proposons aux familles de Saint-Egreve de participer à ce défi !

Il ne s'agit pas de supprimer tous les écrans présents chez soi mais de définir de nouvelles habitudes afin de mieux maîtriser le temps d'écran de tous les membres du foyer et de s'octroyer plus de moments de déconnexions ! Ce défi peut aussi être l'occasion de découvrir et de partager de nouvelles activités.

Les conditions :

- Menez ce défi sur 7 jours entiers !
- Essayer d'inclure tous les membres de la famille (tout les membres de la famille peuvent participer du plus jeune au plus âgés!)
- Donner une place à chacun dans les décisions à prendre !

Comment se présente ce défi ?

Vous trouverez quatre grands étapes :

1. **Un état des lieux** : Vous commencerez par évaluer votre consommation actuelle d'écrans afin d'identifier les moments où vous pensez que les écrans sont un peu trop présents dans votre quotidien.
2. **Une fiche d'objectifs** : C'est en famille que vous allez pouvoir décider des nouvelles habitudes que vous souhaitez prendre sur cette semaine.
3. **Des ressources** : Pour arriver à définir ses objectifs et à les réaliser, vous trouverez des ressources, des informations utiles et des petits conseils qui pourront vous aider à respecter vos nouvelles habitudes.
4. **Une fiche bilan**. A l'issue de ces 7 jours, les participants pourront s'auto évaluer et faire le bilan de cette semaine. Il s'agira de vérifier si nos objectifs sont atteints, d'identifier les difficultés rencontrées et de lister ce que l'on souhaite faire à la suite de ce défi. **A noter, que dans le but d'évaluer la pertinence de ce défi, nous vous demanderons de transmettre uniquement votre fiche bilan.** Cette dernière doit rester entièrement anonyme et les informations transmises seront uniquement utilisées dans le cadre des actions de la Quinzaine de la parentalité.

États des lieux

Les écrans sont devenus omniprésents dans notre quotidien mais savons-nous à quel point ?

Quelques petites précisions:

- Soyez le plus précis et le plus honnête possible.
- Si une question ne vous concerne pas, ne répondez pas.
- Certaines questions demandent une réponse de la part des parents et une réponse de la part des enfants et/ou adolescent. Si les réponses ne sont pas les mêmes selon les membres de la famille (par exemple pour les enfants, selon les âges les usages des écrans ne sont pas les mêmes), n'hésitez pas à le préciser. Ce tableau reste anonyme et ne concerne que votre famille !
- Chacun a le droit de donner son avis ! Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses !

1. Combien y a t'il d'écran(s) à la maison ?

Télévision :

Ordinateur (fixe et portable) :

Téléphone portable :

Tablettes :

Consoles de jeux (salon ou portable) :

2. La télévision :

Où est située la (ou les) télévision(s) dans la maison?		
Est-ce qu'il arrive que la télévision soit allumée sans que personne ne la regarde ?	Oui	Non
Quel est le (ou les) moment(s) de la journée où vous regardez le plus la télévision ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Quel est le (ou les) programme(s) préféré(s) :	Des parents :	Des enfants/adolescents :
Le plus souvent, est-ce que vous regardez la télévision tous ensemble ?	Oui	Non
Donner une estimation du temps passé devant la télévision en moyenne (soit par jour ou par semaine).	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Pensez-vous que vous passez trop de temps devant la télévision ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Y a t'il un moment de la journée où vous aimeriez moins regarder la télévision ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :

3. La tablette

Si vous avez une ou plusieurs tablettes, à qui appartiennent-elles ? (possible de répondre « à toute la famille »)		
A quoi sert le plus la tablette ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Donnez une estimation du temps passé sur la tablette (soit par jour ou par semaine). <i>Vous pouvez installer une application pour le savoir.</i>	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Pensez-vous que vous passez trop de temps sur la tablette ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Y a-t-il un moment de la journée où vous aimeriez moins utiliser la tablette ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :

4. L'ordinateur

S'il y a un ou plusieurs ordinateurs, à qui appartiennent-ils ? (Possible de répondre « à toute la famille »)		
A quoi sert le plus l'ordinateur ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Donnez une estimation du temps passé sur l'ordinateur (soit par jour ou par semaine).	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Pensez-vous que vous passez trop de temps sur l'ordinateur ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Y a-t-il un moment de la journée où vous aimeriez moins utiliser l'ordinateur ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :

5. Le téléphone portable

Qui possède son propre téléphone portable ?		
Est-ce que tous les téléphones portables de la maison ont un accès à internet ?	Oui	Non
Qu'est ce vous consultez le plus sur votre téléphone ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Donnez une estimation du temps passé sur le téléphone portable (soit par jour ou par semaine).	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Pensez-vous que vous passez trop de temps sur le téléphone?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Y a t'il un moment de la journée où vous aimeriez moins utiliser le téléphone ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :

6. La console de jeux :

Si vous avez une ou plusieurs consoles de jeux, à qui appartiennent-elles ?		
Qui joue au jeux vidéo ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Quel est le (ou les) jeu(x) préféré(s) :	Des parents :	Des enfants/adolescents :
Donnez une estimation du temps passé sur la console (soit par jour ou par semaine).	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Pensez-vous que vous passez trop de temps sur la console ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :
Y a t'il un moment de la journée où vous aimeriez moins joué à la console ?	Pour les parents :	Pour les enfants/adolescents :

Et si on prenait de nouvelles habitudes ?

Ça y est, vous en savez plus maintenant sur votre consommation d'écran et vous êtes prêts à vous lancer dans ce défi !

Tous les participants vont pouvoir définir ensemble les nouvelles habitudes qu'ils souhaitent mettre en place et qu'ils doivent essayer de tenir sur 7 jours minimum !

En fonction de votre état des lieux, vous pouvez soit prendre une habitude qui concerne toute la famille soit une habitude individuelle qui ne concerne alors qu'un seul membre de la famille. Dans le cas d'une nouvelle habitude individuelle, c'est la personne concernée qui est à l'origine de cette initiative et pas les autres qui lui imposent ce choix !

Voici quelques indications à prendre en compte :

- **Soyez précis !:** Quand vous définirez votre nouvelle habitude, décrivez précisément le moment où vous diminuez votre temps d'écrans (le moment ou l'horaire, quel écran est diminué, si une autre activité est proposée à la place...)

- **Limitez vous ! :** Il vaut mieux mettre en place une ou deux nouvelles habitudes sur lesquelles toute la famille est d'accord, qui sont atteignables et peu contraignantes!

Par exemple :

La famille Dupont est une famille de Saint-Égrève qui participe au défi ! On y trouve les parents Mr et Mme Dupont, les parents et leurs deux enfants âgés respectivement de 8 et 10 ans.

La famille Dupont a constaté lors de son état des lieux qu'elle regardait trop la télévision au moment des repas et qu'il y avait peu d'échanges entre eux.

Monsieur Dupont, le papa, a de son côté, constaté qu'il passait trop de temps sur les réseaux sociaux le soir en rentrant du travail.

La famille et Mr Dupont ont défini ces deux nouvelles habitudes :

- **Éteindre la télévision au moment du repas du soir :** La famille souhaite commencer par le repas du soir car c'est le moment où toute la famille est réunie. C'est ensemble qu'ils ont décidé que pour remplacer la télévision, ils organiseraient un tour de table pour que tout le monde puisse raconter sa journée et qu'ils organiseraient un jeu de devinette au moment du dessert.

- **Laisser son téléphone dans le sac entre 18h et 21h pour Mr Dupont :** Mr Dupont rentre du travail à 18h et ses enfants se couchent à partir de 21h. Il s'est engagé à laisser son téléphone dans son sac et à la place, il souhaite prendre un moment pour jouer avec ses enfants à des jeux de construction.

Fiche d'objectifs

Nos nouvelles habitudes à prendre !

1. Cette nouvelle habitude concerne :

- ☐ Toute la famille
☐ Un seul membre de la famille, si oui lequel :

Description de la nouvelle habitude :

.....
.....
.....
.....
.....

Quelle stratégie a été mise en place pour tenir cette nouvelle habitude (une activité de remplacement, l'utilisation d'un outil comme un contrat...) :

.....
.....
.....

2. Cette nouvelle habitude concerne :

- ☐ Toute la famille
☐ Un seul membre de la famille, si oui lequel :

Description de la nouvelle habitude :

.....
.....
.....
.....
.....

Quelle stratégie a été mise en place pour tenir cette nouvelle habitude (une activité de remplacement, l'utilisation d'un outil comme un contrat...) :

.....
.....
.....

3. Cette nouvelle habitude concerne :

- ☐ Toute la famille
☐ Un seul membre de la famille, si oui lequel :

Description de la nouvelle habitude :

.....
.....
.....
.....
.....

Quelle stratégie a été mise en place pour tenir cette nouvelle habitude (une activité de remplacement, l'utilisation d'un outil comme un contrat...) :

.....
.....
.....

Des ressources

Quelques informations à savoir qui peuvent vous aider à prendre de nouvelles habitudes !

1. Le 3-6-9-12

Source et pour aller plus loin : « Apprivoisez vos écrans et grandir » de Serge Tisseron et app-enfant.com

C'est le pédopsychiatre Serge Tisseron qui a instauré ce repère pour aider les parents et leurs enfants à instaurer un usage et temps d'écran approprié à leur âge.

Avant 3 ans : Jouer, parler et éviter les écrans. Session de 10 minutes maximum d'écran conseillé.

Entre 3 et 6 ans : Les écrans doivent être limités et partagé. On instaure des règles sur la durée d'utilisation des écrans et on évite de laisser seul un enfant devant un écran. On échange avec lui sur le contenu regardé. Session de 20 minutes d'écran maximum conseillé.

Entre 6 et 9 ans : On crée avec les écrans et on commence à expliquer l'usage d'internet. On dissocie l'usage éducatif et récréatif. On décide avec l'enfant des programmes qu'il peut regarder. Le temps d'écran peut-être plus long, mais il faut décider avec l'enfant de la limite de temps à imposer.

Entre 9 et 12 ans : On apprend aux enfants à se protéger et à protéger ses échanges. On dissocie l'usage éducatif et récréatif. L'enfant peut choisir seul ses programmes, mais les parents s'y intéressent et vérifient que le contenu est adapté. Le temps d'écran se choisit ensemble.

Après 12 ans : On reste disponible et à l'écoute !

2. Les 4 pas

Source et pour aller plus loin : « Il ne décroche pas des écrans ! - la méthodes des 4 pas pour protéger le cerveau des enfants » de Sabine Duflo

Cette méthode initiée par la psychologue Sabine Duflo vise principalement les enfants, mais peut tout aussi bien concerner toute la famille. En effet, cette méthode permet de dégager suffisamment de temps dans la journée pour bien dormir, manger, bouger, échanger et faire d'autres activités. Elles consistent à éteindre les écrans dans 4 situations du quotidien :

- **Pas d'écran au réveil :** pour éviter de se fatiguer dès le début de la journée et d'altérer sa concentration, mais aussi éviter de se générer du stress en consultant ses mails, les informations...
- **Pas d'écran en mangeant :** pour favoriser les échanges et prendre le temps de manger. En effet, regarder un écran en mangeant perturbe la digestion et altère la satiété.
- **Pas d'écran avant de se coucher :** La lumière bleu des écrans perturbent l'endormissement des petits et des grands.
- **Pas d'écran dans les chambres :** Pour les enfants, cela permet aux parents de garder un contrôle sur ce que regarde leur enfant et sur la durée d'exposition.

Quelques petites astuces pour vous aider à réduire votre temps d'écrans !

1^{er} tips : Réduire le temps passé sur son smartphone

Source : *Devant l'écran 11 heures par jour – à quel prix?*, Katherine Laidlaw, CPCanada.ca

En 2021, un rapport publié par App Annie a pointé du doigt que les français passaient près de 3,6 heures sur leur téléphone portable, ce qui représente presque 1 tiers de leur journée. Happé par les notifications, les réseaux sociaux, on ne se rend plus compte du temps qui passe. Si vous souhaitez réduire votre temps passé sur votre smartphone, voici quelques astuces à connaître :

→ **Désactivez les notifications** : le son d'une notification donne immédiatement envie à l'utilisateur de regarder par peur de rater une information importante, une urgence ou juste de consulter l'actualité proposée. Hors impératif, désactivez les notifications ou au moins celles qui ne sont pas essentielles. Vous serez moins tenté !

→ **Passez l'écran en noir et blanc** : les couleurs vives du smartphone rendent nos écrans plus attractifs. Depuis vos paramètres, vous pouvez passer l'écran en noir et blanc et vous constaterez que vous passerez naturellement moins de temps sur votre téléphone.

→ **Activez des minuteurs sur vos applications favorites** : nous perdons la notion du temps quand nous sommes sur notre téléphone. Vous pouvez donc passer par vos paramètres pour activer un minuteur qui correspond à vos besoins et à vos objectifs.

→ **N'empportez pas votre téléphone partout** : apprenez à laisser votre téléphone dans votre sac, dans la pièce voisine, surtout quand vous êtes en train de faire une autre activité et même, laissez le à la maison quand vous décidez de sortir. Cela vous permet d'être plus présent et moins dispersé.

→ **Installez une application dédiée au bien-être numérique** : c'est le principe du minuteur à l'envers. Certaines applications proposent de vous empêcher d'accéder à vos applications durant un temps que vous pouvez définir librement, c'est le cas de l'application Forest par exemple.

2^e tips : Le contrat familial ou le budget écran

Source : *guide clemi la famille tout écrans*

Le contrat familial consiste à établir en famille un emploi du temps de la semaine, en prévoyant des plages horaires dédiées à la télévision, aux jeux vidéo afin de se responsabiliser et d'aider à auto-réguler sa consommation. Ce contrat est signé par chaque membre de la famille, qui s'engage à le respecter.

Pour le budget écran, au lieu de fixer des plages horaires comme sur le contrat, on octroie un nombre d'heures sur les écrans à ne pas dépasser par jour ou par semaine. Là aussi, toute la famille peut participer.

3^e tips : Le rituel des paniers à portables

Source : *guide clemi la famille tout écrans*

Demandez à tous les membres de la famille de déposer les portables, tablette ou console de jeux dans un panier ou une boîte au moment où vous avez choisi de ne pas utiliser d'écrans (à table ou avant de vous coucher par exemple.)

4^e tips : la pièce sans écrans

Source : www.mangerbouger.fr

Instaurer une pièce dans la maison sans aucun écran pour organiser d'autres activités. Quand les écrans ne sont pas à portée de vue, il est moins tentant de les utiliser. Au contraire, laissez des activités ludiques, créatives, culturelles ou sportives à portée de main.

5^e tips : trouver des idées d'activités à faire sans écran pendant le temps libre

Source : www.mangerbouger.fr

Aujourd'hui, on a l'impression de vite s'ennuyer sans écran et pourtant il existe plusieurs activités que l'on peut faire. Voici quelques propositions :

- Cuisiner ensemble
- Se renseigner sur les agendas culturels pour connaître les animations proposées dans les environs
- Organiser des sorties à l'extérieur et se tenter à découvrir de nouveaux lieux et de nouvelles activités.
- Voir des amis, de la famille
- Ressortir les jeux de société
- Faire des activités créatives
- Lire des livres et/ou écouter des livres audios
- Faire des jeux sportifs ensemble à l'extérieur

On peut aussi tout simplement laisser libre court à son imagination ou même retrouver le plaisir de ne rien faire.

Pour aller plus loin...

Sélection de ressources proposées par l'IREPS ARA Délégation Isère

Ouvrages :

Grandir avec les écrans ? Ce qu'en pensent les professionnels de l'enfance. BATON-HERVE Elisabeth. Erès, 2020, 347 p.

Grandir avec les écrans : La règle 3-6-9-12.

TISSERON Serge. Yapaka, 2013, 55 p. <http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrians-tisseron-web.pdf>

La famille connectée : De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants.

LACHANCE Jocelyn. Erès, 2019, 140 p.

Les écrans : Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille.

DIEU OSIKA Sylvie. Paris : Hatier, 2018, 64 p.

Ressources en ligne :

Face aux écrans changeons nos habitudes!

https://parents.loire-atlantique.fr/fichier/rte/web_livret_ecransprotectionenfants.1.pdf

Je protège mon enfant : la plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique.

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

La famille Tout-Ecran.

<https://www.clemi.fr/fr/famille.html>

Le jeu des connectés.

<https://lig-up.net/communaute-educative/contenus/276/le-jeu-des-connectes>

Mon enfant et les écrans.

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>

Le jeu vidéo expliqué aux parents.

<https://www.pedagojeux.fr>



Défi « Réduisons nos écrans »

Fiche bilan

Ça y est vous êtes arrivés au bout des 7 jours ! C'est le moment de faire le bilan de cette expérience !

Pour rappel, cette fiche bilan est à transmettre à la coordinatrice parentalité :

- soit par mail à karla.szpiek@mairie-st-egreve.fr
- soit à déposer dans les boîtes de réception présentes dans les accueils périscolaires de la ville ou à l'accueil de la mairie.

Cette fiche est anonyme et utilisée uniquement dans le cadre des actions de la Quinzaine de la parentalité.

Avez vous réussi à tenir toutes vos nouvelles habitudes ?	Oui	En partie	Non
Remarques/ commentaires			
Est-ce que les nouvelles habitudes choisies ont été contraignantes à mettre en place ?	Oui	En partie	Non
Remarques/ commentaires			
Si ce défi a été plus difficile pour un ou plusieurs participants, quelles sont ses ou leurs impressions ?			
Comment ces nouvelles habitudes ont apporté des améliorations dans votre quotidien ?			

Comment ces nouvelles habitudes ont apporté des aggravations dans votre quotidien ?			
Quelles activités avez-vous découvert ou redécouvert au cours de ce défi ?			
Avez vous utilisé un ou plusieurs outils proposé dans la rubrique ressources ?	Oui	En partie	Non
<i>Remarques/ Commentaires</i>			
Souhaitez vous conservez ces nouvelles habitudes ?	Oui	En partie	Non
<i>Remarques/ commentaires</i>			
Souhaitez vous mettre en place de nouvelles habitudes supplémentaires ?	Oui	Peut-être	Non
Est-ce que ce défi a été une expérience enrichissante ?	Oui	En partie	Non
<i>Remarques/ commentaires</i>			
Comment qualifierez vous le défi en un mot et une phrase pour chaque membre de la famille ?			