
Défi 10 jours sans écrans

Activités préparatoires

DDEC 64 - 10 janvier 2017



Introduction

Ce document a été réalisé à partir des documents proposés par Edupax (voir en particulier le numéro spécial de Vents croisés consacré aux médias et à la violence.) Le DÉFI de la Dizaine s'inspire d'une expérience tentée en 1997 par un professeur de médecine de Californie et rapportée dans le Journal de l'Association médicale américaine (JAMA) en 2000. Le programme SMART, acronyme de Student Media Awareness to Reduce Television, a été mis au point par le Dr Thomas Robinson de l'Université Stanford.

Principe

Les enfants passent 10 jours sans écrans et maintiennent leur consommation à moins de sept heures par semaine durant les mois suivants. Vingt semaines après les 10 jours à écrans fermés, les enseignants qui l'ont implanté dans leur classe à San José ont réussi à réduire la violence physique de 40 %, la violence verbale de 50 %.

En plus de l'impact sur la violence, Robinson a mesuré deux autres paramètres: l'obésité et l'asticotage. Les résultats ont été positifs sur toute la ligne. Surprise supplémentaire, les enfants qui ont le plus amélioré leur comportement sont ceux qui, avant l'application du programme, manifestaient le plus d'agressivité.

Pourquoi cibler la télé?



Le choix est loin d'être subjectif. Si, comme le prétend le Conseil supérieur de l'éducation, l'exposition répétée à la violence des médias constitue vraiment l'un des trois facteurs à l'origine de la hausse du nombre d'élèves du primaire aux prises avec des difficultés de comportement, peut-on douter qu'une réduction de télé n'ait de bénéfice? On sait déjà que les enfants passent entre 15 à 30 heures par semaine devant les écrans.

Sachant qu'à l'âge de 14 ans les enfants ont déjà été exposés par la télé à 100000 actes d'agression et à 8000 scènes de meurtre, il ne faut pas s'étonner que des scientifiques, des parents et des enseignants aient voulu vérifier si la réduction du déversement allait donner des résultats. C'est cette curiosité qui, chaque année, convainc de nouveaux parents et de nouveaux enseignants de se concerter pour lancer aux enfants le DÉFI de la Dizaine sans écrans... et les aider à le relever. Et les résultats frappent. Sans engager de policiers ni d'agents de sécurité, sans punir, expulser ou suspendre plus de récidivistes, sans durcir les peines et sans resserrer les règlements, sans caméra de surveillance et sans détecteurs de métal, les résultats obtenus par les communautés qui acceptent de se mobiliser pour réduire l'influence de la télégardienne sont impressionnants.

Quelques outils pour se préparer

1- Je dessine une fois où j'ai eu peur

Dans le cadre de leur préparation au DÉFI, les enfants se voient proposer par leur enseignant des activités sur le thème de la peur transmise par le petit écran. Les films qui font peur aux enfants laissent des traces réelles et profondes. Les enfants sont invités à dessiner un film qui leur a fait peur. Par ce dessin ils expriment leurs émotions, condition préalable à la prévention de la violence. Pour prévenir la violence, Edupax propose aux éducateurs et aux parents de développer trois compétences chez les enfants d'aujourd'hui: la capacité d'expression, le sens critique et le pouvoir d'empathie.



En dessinant un film qui les a effrayés, les enfants se libèrent. Ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls à ressentir la peur en voyant les dessins des autres élèves, ils montrent leur dessin à leurs pairs et cette mise en commun donne lieu à des échanges animés.

Le nombre de scènes effrayantes dont ils ont été témoins – dans le confort de leur foyer – a augmenté au cours des 25 dernières années.

Pourquoi les petits humains sont-ils attirés par les films de peur? Parce qu'elle semble inoffensive derrière la fenêtre du petit écran. La peur est un étrange phénomène que tous les animaux connaissent. Quand ils ont peur, ils fuient. Sinon, c'est l'impuissance totale face à l'agresseur. Mais dans le fauteuil du salon, devant le petit écran, on continue de regarder le plus longtemps possible, on essaie en tout cas. Et puis, hélas, on s'habitue!

Pourquoi fuir puisque le danger dont on est témoin semble inoffensif? Le monstre, l'assassin, le violeur semblent rester prisonniers derrière l'écran. Mais l'image terrifiante, elle, sort réellement de la télé et pénètre le spectateur. Les enfants apprennent que la scène effrayante véhiculée par la télé cherche à entrer en eux en passant par les yeux et les oreilles. Et où va-t-elle se loger cette scène d'épouvante? Dans leur cerveau.

Certains enfants refusent d'admettre que la peur les habite, comme ce petit garçon de 6 ans qui disait adorer les films d'horreur et ne jamais faire de cauchemars. Son secret? «Quand je vais au lit, je laisse la lumière de ma chambre allumée.» Comme d'autres, ce petit refusait d'admettre qu'il avait eu peur, il cachait sa peur à ses pairs et à lui-même. En vieillissant, les enfants et les ados font l'impossible pour dissimuler la peur que leur

ont inspirée certains films. Pire, certains y prennent goût et recherchent des sensations toujours plus terrifiantes.

En exprimant leur peur, les enfants se libèrent et prennent confiance en eux. Oui, ils ont eu peur, c'est normal, il est sain d'en parler et de décrire cette peur.

2- Réalisation de statistiques :



Interroger les enfants de manière anonyme pour obtenir quelques statistiques pour chacune des classes ou chacun des cycles de l'école. Le but est de permettre aux enfants, enseignants et familles de s'interroger sur les usages et l'équipement. On entend trop souvent dire que ces chiffres ne sont pas les mêmes chez nous...

On pourra ainsi demander :

- Qui regarde un écran avant de venir à l'école le matin?
- Qui regarde un écran pendant le repas (on pourra préciser chaque repas)?
- Qui regarde un écran avant de se coucher?
- Qui fait ses leçons devant un écran?
- Qui possède une télé dans sa chambre?
- Combien d'écrans possède la famille?
- Qui joue à des jeux vidéos interdit aux moins de 16 ou 18 ans?
- ...

Attention, le but n'est pas de stigmatiser mais bien de prendre conscience. Aucun nom ne sera cité. Cela doit être anonyme.

3- Je développe ma bravoure

Pour un enfant, se priver de télé et de jeux vidéo est une décision peu rassurante. Nous allons donc les préparer à vouloir et à pouvoir le faire. La plupart des éducateurs savent déjà que dans toutes les situations de violence, on retrouve trois personnages: l'agresseur, la victime et le témoin.

Dans notre plan de match pour prévenir la violence, nous allons aider les élèves les plus jeunes à devenir braves; nous leur proposerons des exercices simples. Cette bravoure sera utile aux trois personnages: les victimes, les témoins et les agresseurs. Ces derniers sont, hélas, souvent convaincus que les abus commis envers leurs pairs sont des preuves d'héroïsme.

C'est faux, mais encore faut-il canaliser leurs énergies dans une autre direction. Les agresseurs ont intérêt à faire taire les témoins. D'où l'importance de rendre ces derniers capables de parler, de refuser la loi du silence imposée par l'agresseur.

Voilà pourquoi nous proposons à tous les enfants les quatre exercices suivants:

Après chaque période de récréation, les titulaires des classes de Maternelle à 4^e année invitent leurs élèves à raconter les actes de bravoure accomplis parmi les suivants:

A. Raconter

«Chaque fois que je ressens de la peine, de la peur ou de la colère, je cherche et trouve quelqu'un à qui RACONTER.» En verbalisant ses émotions et ses sentiments, l'enfant évite l'accumulation des frustrations, il se libère et améliore sa confiance en soi.

B. Consoler

«Chaque fois que je vois quelqu'un souffrir, (de peur, peine ou de colère), je cherche un moyen de consoler cette personne.» Les enfants apprennent vite divers moyens de consoler, notamment en s'approchant, en questionnant et en écoutant. Cela brise l'isolement de la personne victime (humiliée ou blessée) tout en réduisant le pouvoir de l'agresseur.

C. Apprendre à répondre

«Hé, ce que tu viens de faire (ou dire), ça fait mal, c'est assez!» Comme tout enfant court le risque d'être maltraité, chacun doit apprendre à répliquer en évitant de provoquer l'escalade. La phrase est aussi utile aux témoins.

«Ce que tu viens de dire (ou de faire) à ce garçon ou cette fille, ça fait mal. Ça suffit.» C'est une forme d'autodéfense active qui diffère du traditionnel «ne les écoute pas», très apprécié des agresseurs.

D. Cliquer la peur

«Lorsque je regarde un film ou une émission et que je me rends compte que la peur sort de la télé pour entrer en moi, le plus rapidement possible, je prends la télécommande et... CLIC! Je ne laisse

pas entrer la peur dans ma tête. Ma tête est dure, mais ce n'est pas un caillou. Sous la coquille, il y a mon cerveau et je peux choisir ce qui va entrer dedans. Je ne laisse plus le réalisateur du film, ou celui qui choisit les émissions diffusées, décider de ce qui va entrer dans mon cerveau.»

En bloquant la peur avant qu'elle n'entre en lui, l'enfant sait qu'il pourra dormir à l'abri des cauchemars. «Je ne deviens pas brave en laissant la peur entrer dans ma tête, au contraire, plus j'en laisse entrer, plus je deviens peureux.»

Pour aider les enfants à se voir braves

Pour permettre aux enfants de s'approprier ces quatre conseils, leur enseignante leur demande de se dessiner eux-mêmes en train de les appliquer.

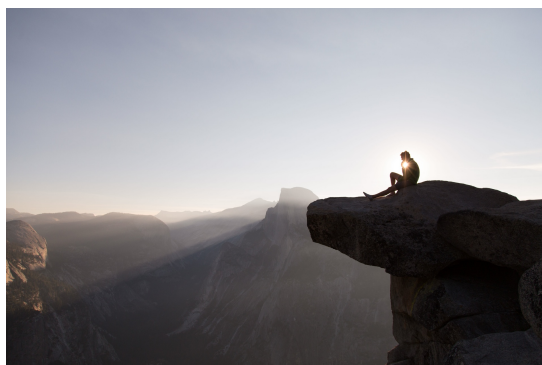
On remet à l'enfant une feuille blanche au bas de laquelle est écrit le conseil qu'on lui demande de représenter.

Par exemple: «Quand je console, je suis brave». L'enfant apporte son dessin à la maison pour expliquer à ses parents l'exercice qu'il a commencé. Une lettre de l'école accompagne le dessin pour permettre aux parents de comprendre le cadre dans lequel il a été fait et de valoriser leur enfant.

Les parents pourront apprécier les dessins réalisés par leur enfant.

Les enseignantes valorisent et félicitent leurs élèves qui pratiquent les exercices pour devenir BRAVES. L'attention n'est plus (ne doit plus être) concentrée sur les récidivistes à corriger à coups de semonces et de punitions, mais sur les braves qui racontent, qui consolent, qui ont su répliquer aux agressions, etc.

Les enseignants affichent au mur un grand soleil entouré de rayons sur lesquels on écrit le nom de chaque enfant. Chaque matin et après chaque récré, l'enseignante questionne et ajoute une petite étoile près du nom de l'élève qui a pratiqué sa bravoure. Les enfants qui tardent, souvent



des agresseurs, ont besoin d'encouragements; la classe a besoin d'eux dans la famille des braves. Plusieurs de ces enfants souffrent de traitements subis à la maison, il faut donc du doigté pour les sécuriser, les apprivoiser, les valoriser dans le développement de leurs nouveaux comportements. Chaque enfant développe ainsi ses habiletés sociales en apprenant à raconter, à consoler, à répliquer et à cliquer la peur avant qu'elle n'entre dans sa tête. La pratique de ces quatre exercices permet de briser la loi du silence imposée par les petits tyrans de toutes les cours d'école du monde. C'est grâce au silence des victimes et des témoins que certains apprennent à étendre leur emprise sur leurs pairs et augmenter leur cote de popularité.

Pour s'attaquer au phénomène de la violence, il faut aller à la racine et augmenter la capacité de tous les enfants de se défendre, de s'entraider, de mettre des mots sur leurs sentiments et leurs émotions. En facilitant la capacité de verbalisation des enfants, on fait reculer le silence nécessaire à la propagation de la violence, de l'intimidation et du taxage.

4- Activités d'écriture

Ici, l'idée est de faire réfléchir les enfants en passant de manière individuelle ou en groupe par l'écrit. Pour les plus jeunes, la technique de la dictée à l'adulte pourra être utilisée.



- . Situation 1. Cybercommérage
Chaque fin d'après-midi, sitôt arrivée chez elle, ton amie Laurence saute sur son ordinateur. Elle passe le plus clair de son temps à commérer avec des amies. Les échanges portent sur toutes sortes de sujets: les vêtements portés par une telle, la coiffure de telle autre, la mauvaise haleine de celui-ci, les broches et les lunettes de celui-là. Elle trouve cela amusant et ne s'inquiète pas des conséquences. Tu te rends compte que Laurence passe beaucoup de temps à dénigrer. Elle et ses copines s'amusent à détruire des réputations. C'est devenu un sport. Tu décides de lui en parler. Raconte-nous ce que tu lui dis

. Situation 2. Cauchemars persistants

L'autre jour, Jérôme racontait qu'il fait des cauchemars horribles après avoir vu certains films. Sophie avoua que la même chose lui était arrivée après avoir vu une émission de télé. Parfois, durant notre sommeil, on revoit des images vues dans un film d'horreur.

Certains élèves s'imaginent qu'ils deviendront braves à force de regarder des films violents. En fait, c'est tout le contraire, plus on en regarde, plus on devient peureux. C'est en racontant nos peurs qu'on se libère. Raconte la peur que t'a inspirée un film ou une émission.

Situation 3. Esprit sportif

Chaque fois que ton ami Émile pratique un sport, il veut gagner à tout prix. Lorsqu'un coéquipier fait une erreur, Émile utilise des mots humiliants : «poche, nouille, pourri (et) nul». Il croit que ses coéquipiers s'amélioreront à force de les insulter. Avec les adversaires, il aime provoquer. «On va vous torcher», déclare-t-il avant de débiter un match. Tu te rends compte que son langage enlève le plaisir de jouer aux élèves qui en ont le plus besoin. En fait, les coéquipiers qui se font humilier jouent encore plus mal et commettent encore plus d'erreurs. Ton professeur ne sait plus quoi faire. Tu décides de donner des conseils à Émile. Que lui dis-tu?

Situation 4. Jouer à tuer

Des élèves de ton école ont reçu des jeux vidéo en cadeau. Depuis qu'elle en a reçu un, Julie passe des heures à tuer des monstres, des méchants ou des policiers. Ces jeux servent à gagner des points en tuant. Ils rendent la violence facile et amusante. On t'invite à la radio pour donner des conseils aux parents sur les cadeaux donnés aux enfants. Quels conseils leur donnes-tu concernant les jeux vidéo violents?

Situation 5. Amour paternel

Des élèves de ta classe regardent l'émission de télé, «Les Simpson». Le lendemain, ils rigolent en se racontant les mauvais coups de Bart et la réaction de son père qui tente de l'étrangler. Tu apprends que l'homme qui réalise l'émission interdit à son fils de 12 ans de la regarder. Pourquoi cet homme refuse-t-il à son fils de regarder cette émission? Peux-tu deviner trois bonnes raisons pour qu'un papa agisse ainsi? Quels conseils donnes-tu aux parents concernant cette émission?

Situation 6. Consoler

Jérémie se pense bon lorsqu'il dit des paroles méchantes à des élèves de sa classe ou quand il se moque d'eux. Sébastien excelle à consoler ceux qui ont de la peine. Dès qu'il entend quelqu'un se faire rejeter, il vient le réconforter. Lequel des deux sera brave, devenu ado ou adulte? Le journal te demande d'expliquer pourquoi.

5- Annoncer le défi

A- Palme d'or (sens critique, médias et communication)

Lors de la soirée des Césars, on veut décerner un trophée à un film, une émission, un jeu vidéo ou une chanson qui a rendu les jeunes conscients d'une situation qu'il faut changer. Ça peut toucher la pauvreté, l'environnement, la guerre, l'injustice, la maladie, la solitude. Peux-tu proposer des nominations ? Compose un texte pour présenter ta nomination aux organisateurs de la soirée. Pour quelles raisons ce film, ce jeu, cette émission ou cette chanson méritent-ils d'être félicités ? Pourquoi devrait-on accorder un prix aux auteurs de ces productions ? Faut-il absolument avoir attiré beaucoup de spectateurs, vendu beaucoup d'albums ou rapporté beaucoup d'argent pour gagner ?



B- Exploit à faire connaître. (Santé, médias, vivre ensemble)

Pour faire connaître le DÉFI que vont relever les élèves de ton école, la directrice invite les élèves préparer des messages publicitaires pour informer la population de ton village et des environs. Elle a besoin de messages publicitaires de 3 sortes :

1. articles de 10 lignes pour le journal,
2. annonces de 30 secondes pour la radio,
3. affiches en couleurs.



Prépare un message dans ta catégorie préférée.

6- Prendre du recul

Cela nécessiterait un autre document mais une éducation aux médias et un travail autour de la lecture d'images serait indispensable pour les plus grands. Ces derniers leur permettrait de prendre du recul et de voir autrement les images regardées quotidiennement.

