

DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS,

LE BULLETIN DES PARENTS : N°1

Chers parents,

Dans quelques semaines, votre école/collège va proposer à votre enfant de participer au Défi 10 Jours Sans Écrans, comme des milliers d'autres enfants et adolescents dans des dizaines d'autres villes et villages.

Le Défi 10 Jours Sans Écrans en quelques mots

Il s'agit, durant 10 jours, de se déconnecter de tous **les écrans de loisirs** (télévisions, jeux vidéo, consoles, tablettes, smartphones ...). Le défi est présenté aux enfants comme un challenge, un match de très haut niveau qu'ils vont livrer, en amateur, contre des professionnels du divertissement et du marketing.

Le Défi 10 Jours Sans Écrans, modalités

En amont, **un travail préparatoire** est réalisé par les enseignants avec les élèves pour les aider à comprendre les enjeux de la maîtrise des écrans et leur donner envie de s'impliquer.

Un **carnet de bord** est remis à chaque enfant, avec des informations, des idées d'activités sans écran, carnet dans lequel il notera les points gagnés.

En effet, l'élève remporte un point chaque fois qu'il se passe d'écran sur **six temps** précis de la journée (le matin avant d'aller à l'école, à midi, au retour de l'école, pendant le repas du soir, avant de se coucher, la nuit). Les points de la classe et/ou de l'école sont cumulés chaque jour. Le défi est ainsi vécu comme une **réussite collective**. Des **badges** sont aussi distribués gratuitement aux élèves, pour favoriser leur motivation.

Le jeûne numérique, une démarche bénéfique de maîtrise du temps écran

Les conséquences négatives d'une trop grande utilisation des écrans sont scientifiquement établies. L'objectif de la déconnexion est d'aider les jeunes à **maîtriser la place des écrans** dans leur vie, à acquérir de **saines habitudes de vie**, à être en **meilleure santé**, à **apprendre plus facilement**. Il s'agit aussi de les accompagner dans le développement de leur esprit critique, pour que les écrans restent **à leur service, sans les asservir**.

Votre soutien et votre participation sont essentiels pour la réussite du défi

Réduire le temps écran n'est pas facile : votre enfant aura donc besoin de votre soutien. De plus, les **bénéfices** du défi concernent toute la famille : moins d'écrans, c'est notamment plus de temps partagé, d'échanges ... et des relations plus sereines.

5 autres bulletins d'information vous seront communiqués : pour vous donner envie de participer au défi avec votre enfant, vous accompagner et vous donner des astuces pour réussir le mieux possible cette performance.

À très vite et merci de votre attention !