

# 10 jours sans écrans

Défi collectif 2022

## Résultats du questionnaire

### En résumé :

- **L'engagement autour du défi a été important** car 83 % des enfants répondants ont tenu au moins 7 jours complets sans écrans de loisirs. 76 % des enseignants ont estimé que l'implication de la communauté autour du défi avait été importante. Et 68 % des parents ont tenté de réduire significativement leur propre consommation d'écran pendant le défi.
- Durant le défi les parents ont observé des **changements positifs dans les habitudes**. Pour la majorité il s'agit une augmentation du temps passé en famille, de l'activité physique et de la lecture.
- La majorité de des enfants et des parents ont noté des **bénéfices dans le vivre-ensemble familial** : augmentation de l'entraide, baisse des disputes, et/ou une meilleure humeur de leur enfant.
- La très grande majorité des parents se sentent **renforcés dans leur rôle éducatif** puisque **92 %** pensent que le défi aide les familles à mieux maîtriser la place des écrans de loisirs et qu'il a une influence positive significative sur les habitudes de vie à la maison.
- **99 %** des parents et **74 %** des enfants **souhaitent que l'école propose à nouveau le défi**.
- La majorité des parents et des enseignants pensent que le défi **améliore la santé et le bien-être** des enfants et des adolescents et qu'il leur permet de **développer leur sens critique** face aux écrans.
- Lorsqu'un défi est soigneusement préparé, on obtient le taux de participation supérieurs à **95 %**

### Index

En résumé :.....	1
Provenance des soumissions.....	2
Ce qu'en disent les parents,.....	4
Ce qu'en disent les enseignants,.....	5
Commentaires libres des parents.....	5
Commentaires libres d'enfants.....	8
Commentaires libres d'enseignants.....	11

## Provenance des soumissions

Le défi collectif 10 jours sans écrans 2022 s'est déroulé du 7 au 16 juin. 278 structures (crèches, écoles maternelles, écoles primaires, collège) s'étaient inscrites sur [10jourssansécrans.org](https://10jourssansécrans.org), ce qui représentait 38 215 enfants et adolescents.

À la fin du défi un questionnaire en ligne avait été mis à la disposition des participants (enfants/adolescents, parents, et enseignants) du 17 au 6 juillet 2022. 369 réponses complètes avaient été recueillies.

Les questionnaires et résultats des soumissions disponibles ici :

<https://10jourssansécrans.org/defi-collectif/bilan-du-defi-2022/>

Au total **369 soumissions** complètes ont été recueillies :

- **173 soumissions** pour le questionnaire **enfants-adolescents** : AIGUEPERSE école primaire ; AMIENS Collège César Franck (3) ; AMIENS, école élémentaire Pigeonnier (11) ; AMIENS, école élémentaire Voltaire (8) ; BIDACHE, école primaire ; BRON, école Jean Moulin ; JURANÇON, La Salle St Joseph ; LARZABALE Oztibarre ikastola (2) ; LE KREMLIN BICETRE, école Primaire Benoît Malon ; LE LOROUX BOTTEREAU, Maxime Marchand (23) ; LE TEICH, école primaire du Delta (7) ; LE TEICH, école primaire Val des Pins (3) ; LIMEIL-BREVANNES, école Jean Louis Marqueze ; TOULOUSE, école élémentaire Fleurance (3) ; URRUÑA San Frantses Xabier eskola (99), VALDALLIÈRE, collège Anne Frank ; non renseignés (3).
- **151 soumissions** pour le questionnaire **parents** : AIGUEPERSE, école primaire ; ALOZE, Basaburuko Ikastola (3) ; AMIENS collège César Franck ; AMIENS, école élémentaire Voltaire ; AMIENS, école maternelle Charpentier ; AMIENS, école maternelle Saint-Pierre (3) ; BIDACHE, école primaire ; BRON, école Jean Moulin (7) ; JURANÇON, La Salle St Joseph (7) ; L'ARBRESLES, école des Mollières (4) ; LARZABALE LARCEVEAU, oztibarreko ikastola (5) ; LE KREMLIN BICETRE, école Primaire Benoit Malon (2) ; LE LOROUX BOTTEREAU, Maxime Marchand (4) ; LE TEICH, école primaire du Delta (19) ; LE TEICH, école primaire Val des Pins ; LIMEIL-BREVANNES, école Jean Louis Marqueze (6) ; MACHECOUL ST MÊME, école primaire La Genette ; ORTZAIZE, Ortzaizeko Ikastola (6) ; SOHÛTA, Eperra Ikastola (1) ; TAILLECOURT, école primaire (18) ; TOULOUSE, école élémentaire Fleurance ; URRUÑA, San Frantses Xabier (18).
- **45 soumissions** pour le questionnaire **enseignants** : ALOZE, Basaburuko Ikastola ; Amiens, Collège César Franck (4), AMIENS, école élémentaire Saint-Pierre (4) ; AMIENS, école élémentaire Schweitzer (2) ; AMIENS, école élémentaire Voltaire (4) ; ARMENTIERES, école Léo Lagrange niveau 2 ; BORDS, école Jules Ferry (2), BRON, école Jean Moulin ; JURANÇON, école Arc-en-Ciel ; LA CHAPELLE EN SERVAL, école du Bois de Chênes ; LARZABALE LARCEVEAU, oztibarreko ikastola (2) ; LE BLANC-MESNIL, école Albert Calmette ; LE TEICH, école primaire du Delta (2) ; LE TEICH, école primaire Val des Pins (4) ; LIMEIL-BREVANNES, école Jean Louis Marqueze ; RUCH, école Louis Delom Sorbé ; TAILLECOURT, école primaire (3) ; TARGON, école Jules Ferry ; TOULOUSE, école élémentaire Fleurance (2) ; URRUÑA, San Frantses Xabier (5) ; VALDALLIÈRE, collège Anne Frank ; VALENCE, école Kergomard Récamier ;

## Ce qu'en disent les enfants

173 réponses de 15 écoles différentes.

Age moyen du répondant : 10 ans.

### Engagement des enfants

- **83 %** ont tenu au moins 7 jours complets sans écrans de loisirs.
- **72 %** ont tenu au moins 8 jours complets sans écrans de loisirs.
- **57 %** ont tenu au moins 9 jours complets sans écrans de loisirs.
- **46 %** ont tenu 10 jours complets sans écrans de loisirs.



**97 %** des enfants répondants ont observé au moins **un changement positif** pendant le défi :

- **59 %** disent avoir fait plus de sport et d'activité physique.
- **57 %** ont vu une amélioration dans l'aide qu'ils ont fourni à la maison (aide aux parents ou aux frères et sœurs)
- **50 %** disent avoir passé plus de temps avec leurs parents.
- **44 %** ont observé une amélioration de leur humeur.
- **39 %** disent avoir lu plus souvent.
- **32 %** amélioration des relations entre frères et sœurs.
- **29 %** ont observé une amélioration dans la qualité des devoirs et des leçons.
- **25 %** baisse des disputes à la maison
- **21 %** des élèves disent s'être couchés plus tôt.
- **20 %** baisse des paroles méchantes à la maison.
- **18 %** baisse significative des disputes à l'école / collège.

### Evaluation

- **74 %** des enfants souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau le défi, **52 %** chaque année.
- **71 %** le trouvent significativement utile.
- **45 %** se sont sentis significativement encouragés par leurs parents.
- **60 %** disent que depuis le défi, leur consommation d'écrans de loisirs a diminué.

### Autres observations

- Lorsqu'un défi est soigneusement préparé, on obtient le taux de participation supérieurs à **95 %**

## Ce qu'en disent **les parents**,

151 réponses provenant de 23 écoles différentes.

Moyenne d'âge : 40 ans.

**99 %** des parents disent avoir observé au moins un **changement positif** chez leur enfant durant le défi :

- **64 %** : augmentation du **temps passé avec ses parents**.
- **54 %** : augmentation du **temps consacré à la lecture**.
- **52 %** : augmentation du **temps consacré à l'activité physique et sportive**.
- **51 %** : amélioration de **l'entraide familiale** (tâches ménagères, aide aux frères et sœurs)
- **46 %** : amélioration concernant les **disputes** à la maison (parents-enfants ou fratrie)
- **41 %** : amélioration de son **humeur**.
- **32 %** : augmentation du **temps passé avec ses amis**.
- **25 %** : baisse significative des **comportements consuméristes** à la maison (demandes monétaires pour des achats en lien avec des annonces à l'écran).
- **23 %** : baisse significative des « **paroles méchantes** » à la maison.
- **15 %** : Amélioration des habitudes liées au **sommeil**.
- **15 %** Amélioration du **langage** à la maison
- **12 %** : Amélioration au niveau des **devoirs** et des **leçons**.
- **11 %** : Amélioration significative des **habitudes alimentaires**.

**99 %** souhaitent que l'école reconduise le défi, 96 % chaque année :

- **94 %** des parents ont trouvé l'expérience significativement **utile**.
- **92 %** pensent que le défi aide les familles à **mieux maîtriser la place des écrans** de loisirs.
- **92 %** pensent que le défi a une **influence positive** significative sur les **habitudes de vie** à la maison.
- **84 %** pensent que le défi améliore la **santé et le bien-être** des enfants.
- **61 %** Pensent que le défi aide leur enfants à affûter son **regard critique** face à ce qu'il voit à l'écran.

**89 %** ont **encouragé** leur enfant (au moins un peu).

**68 %** ont tenté de **réduire** significativement leur propre consommation d'écran pendant le défi.

**94 %** disent qu'après le défi ils vont continuer à aider leur enfant à maîtriser le temps qu'il consacre aux écrans.



## Ce qu'en disent les enseignants,

(35 réponses provenant de 20 écoles différentes) :

- **87 %** ont trouvé que le défi était d'une **utilité significative**.
- **89 %** pensent que le défi a significativement amélioré la **santé et le bien-être** des élèves.
- **80 %** estiment que le défi a significativement aiguisé le **sens critique des jeunes** face aux écrans.
- **78 %** pensent que l'énergie requise par le défi est **rentable pédagogiquement**.
- 76 % pensent que l'implication de la communauté a été importante
- **75 %** estiment que les profits retirés par les élèves sont **importants**.



D'après eux, le défi a pu toucher significativement les domaines de formation suivants :

- **82 %** Santé et bien-être
- **75 %** Vivre ensemble et citoyenneté
- **58 %** Médias et communication
- **47 %** Environnement et consommation

## Commentaires libres des parents

Réponses à la question : « Durant ces 10 jours, qu'avez-vous le plus apprécié ? » :

*Le silence et le dialogue*

*Le sommeil de mon enfant était bien meilleur et elle s'endort bcp plus rapidement*

*C'était un réel plaisir de ne plus voir mon enfant scotché devant un écran...*

*Le silence*

*Activités en famille et notamment davantage avec son petit frère.*

*Les activités proposées*

*Sa volonté à relevé ce défi.*

*Son implication*

*Le calme du matin car moins de stress*

*Les voir jouer entre sœurs*

*Le calme*

*L'implication de mon enfant dans ces 10 jours sans écran c'est à dire qu'il allait par exemple lire un livre dans sa chambre pendant que nous regardions les informations de 20h.*

*la motivation des enfants pour réussir le défi*

*D'avoir plus de temps le soir puisque les parents ont participé aussi au défi*

*le temps passez ensemble*

*la qualité et la diversité des activités proposées par la FCPE du Teich, bravo et merci à eux ! Cela a permis à mon fils de découvrir des activités où il n'était pas plus motivé en y allant, et enchanté en sortant de l'activité. Et cela nous a permis de partager de bons moments en dessin kawaiï notamment.*

Ça a été l'occasion de passer plus de temps ensemble, en allant dans des parcs, en jouant à des activités physiques et des jeux de société.  
Le défi a été très bien accepté, mais les écrans sont très contrôlés à l'origine dans notre famille. Mon fils n'a accès qu'à la télé les jours sans école.  
Par rapport aux habitudes, les jeux de société et les activités manuelles ont pris plus de place. Mon fils a plus lu que d'habitude.  
Cela n'a pas beaucoup changé nos habitudes et nos filles avaient leur spectacle de danse donc nous étions pas mal occupés.  
La variété des activités proposées par les parents d'élèves.  
L'ambiance du défi collectif, car les enfants et parents participants se sont bien pris au jeu.  
Sa motivation a réussi son défi  
La diversité des activités proposées. N'ayant pas de console ou TV à la maison, le défi n'a pas posé de problème mais il est agréable de pouvoir bénéficier des activités proposées dans ce cadre.  
Faire des activités en semaine.  
Enfant plus calme le soir  
Passer du temps avec mon enfant, au jardin et à pratiquer des jeux de société avec lui  
Sa volonté de vouloir relever le défi  
La dynamique et l'implication des enfants dans cette démarche  
Son implication pour réussir le défi  
De passer du temps en famille  
Les activités proposées  
Le fait qu'il participe plus à la vie de la maison mais il est vrai que les écrans de loisirs sont une facilité pour nous quand nous avons besoin d'un moment à cause de nos horaires décalés  
la proposition de découverte d'autres activités  
Pas de grand changement.  
Les activités de l'école  
Elle est plus tranquille  
Se retrouver pour jouer aux jeux de société ensemble  
de moi aussi couper un peu mon écran pour faire d'autres choses avec eux, le fait qu'il ne le réclame même pas et qu'il l'oublie (habituellement il regarde uniquement les mercredis et week-end pendant 1h30)  
Il n'y a pas de télévision à la maison, cela n'a rien changé à nos habitudes, ce ne fut pas un défi !  
Nous n'avons pas participé au défi car mon enfant ne regarde que très peu la télévision  
Nous la regardons en famille le vendredi et samedi soir, tous ensemble.  
Cela n'a pas changé nos habitudes  
Le temps passe à échanger sur la journée de chacun  
Le calme  
Découvrir de nouvelles activités grâce au intervenant  
retrouver un enfant moins énervé  
Visite de l'orgue  
Que la tv soit éteinte, le calme  
Le calme  
Le programme d'activités proposées  
Pas de dispute pour arrêter la télévision

Les activités proposées par l'école, notamment la randonnée en famille et avec des amis. Et le fait que notre fille nous dise à la fin du défi « on pourra en faire d'autres des dimanches sans écrans même si ce n'est pas le moment du défi, en fait c'est facile. »

L'absence d'écran, le défi, le partage dans toutes les activités

Le temps passé par l'enfant à des activités créatives et artistiques

les activités proposées

les activités proposées par l'école

Le changement de caractère de Hussein en douceur. Au début il avait du mal à s'adapter et ensuite plus il avançait dans les jours plus il est concentré calme moins nerveux

Plus de demande de télé.. il savait que c'était les 10 jours sans télé...

Écouter de la musique.

Les différentes activités proposées et à force de ne plus faire d'écran, l'enfant oublie.

Échange parents enfants

L'arrêt des demandes incessantes de dessins animés.

Le calme,

Pas de négociation

ne plus avoir à gérer les négociations de timing à passer devant les écrans

l'aide spontanée proposée au moment de préparer les repas

les gâteaux préparés spontanément

communication

J'ai apprécié le fait de ne pas être en négociation constante concernant les écrans. Et j'ai énormément apprécié de ne pas avoir de sauts d'humeur de la part de mon petit garçon qui, même si la place des écrans au quotidien est limitée, à du mal à accepter que le temps d'écran se termine, même si ce temps a été décidé ensemble en amont.

J'ai aimé également pouvoir échanger librement sur le sujet avec parents et enfants de l'école, ainsi que proposer des activités communes après l'école.

Nous avons pu partager des moments de discussions de fous rires.

Les activités proposées à l'école

La soirée plus agréable et plus d'échanges

Il ne regarde pas bcp les écrans

Les jeux au sein de la fratrie

Plus de moments partagés pour remplacer le dessin animé du matin et de fin d'après midi

la proposition d'activités diverses pendant le défi

Activités de jeux en famille ou entre copains d'école

Climat plus agréable à la maison

Les activités proposées par l'école

Les jeux en famille

De prendre le temps de faire plus de jeux en famille.

Ma fille a beaucoup lu et joué pendant les 10 jours sans écran.

Nous avons apprécié l'aide apportée par l'école, en organisant de nombreuses activités.

Et nous, parents, avons aussi participé au défi.

Les activités parents enfants

pas de conflit au sujet des écrans. le rêve.

bonne ambiance

La proximité et le temps passé avec mon fils

Relaxation parent enfant et observation de la lune

De voir le temps passer

Motivation de mon fils

Il était plus calme et avec la volonté de faire des nouvelles choses

*De pouvoir réaliser des choses sans penser aux écrans.  
Qu'il ne demande pas du tout la tv  
Le temps consacré en famille  
Ma petite a fait plein de choses, elle avait envie de faire de la cuisine, du sport, du ménage :) sa tête n'a pas arrêté un seul moment  
Ne pas répondre aux demandes répétées d'accès aux écrans  
Ne pas gérer les frustrations de fin d'écrans  
Passer du temps en famille, discuter pendant les repas, faire des activités ensemble  
Ma fille était bien plus attentive  
Ne pas devoir négocier pour le portable avec les jeux  
D AVOIR MOINS A INSCISTER POUR QU'IL QUITTE LES ECRANS. CERTAINS JOURS.  
Y avait moins de temps passé sur les écrans donc plus de disponibilité.  
Prendre le temps de faire des choses simples avec son enfant qu'on ne fait pas forcément en temps normal alors que l'on pourrait.  
le sens de la responsabilité de mon fils, je ne lui ai rien imposé c'est lui qui a voulu faire le défi avec sérieux  
Les animations diversifiées et enrichissantes.  
Ma fille n'a pas du tout réclamé les écrans.  
Découverte de certaines activités  
Moins de disputes avec son frère  
Les activités proposées par l'école  
Le fait que l'enfant est conscient de sa consommation d'écran.  
les activités proposées par l'école que l'on a partagé avec notre fille  
mon conjoint ne répondait pas toujours au téléphone à la maison  
Plus facile le matin pour se préparer avant d'aller à l'école.  
Le défi était stimulant mais le COVID ne lui a pas facilité la tâche, il a donc regardé quelques dessins animés et reportages. Nous trouvons ce défi très bien, y compris les activités mises en place par la commune.  
Moins de caprices  
Remplir le cahier  
Nous avons l'habitude de ne pas regarder la tv donc pour nous c'est des jours normaux  
Plus détendus  
Les activités proposées*

## **Commentaires libres d'enfants**

Réponses à la question : « Tes commentaires sur le défi de la dizaine sans écrans »

*aucune  
rien  
rien  
J'ai aimé ce défi parce que j'ai fait plus d'activités  
rien  
j'ai pas trop aimé car c'était long  
rien  
C'était ultra bien.  
il était bien  
Rein na dire  
rien*

je trouve que c'est utile pour toulemende.  
j'ai aimé le 10 sans écran  
C'était nul  
Bien mais un peu ennuyeux car on voulait voir les écrans  
très bien mais un peu dur  
J'ai beaucoup aimé ce projet.  
Anna : « moi je ne voulais pas le faire le défi mais je l'ai fait »  
Le faire en dehors de matchs importants.  
C'était une très bonne expérience.  
Moi j'ai pas de crabs voilà  
Super  
C'était assez difficile au début et après ça va... Le weekend le défi terminé je n'ai  
presque pas touché aux écrans !  
c'est très bien  
c'était bien  
aucun  
que ça va bien et ça fait passer plus de temps avec sa famille  
j'ai trouvé ça énervant  
aucun  
rien  
Aucun  
ça c'est bien  
je trouvais ça dur au début mais en fait ça allait  
je trouve que c'était trop bien  
Rien de particulier  
aucun  
aucun  
aucun  
aucun  
c'était bien  
aucun  
j'ai bien aimé  
surtout bien  
rien  
J'ai bien aimé le défi  
Rien  
Je n'ai pas de frère et sœur.  
Je ne regarde pas beaucoup la télé et ne joue pas aux jeux vidéo. Mais j'ai très très  
bien aimé  
c'était trop cool. Merci.  
A refaire plus souvent !  
J'ai trouvé cela long.  
Super  
J'ai aimé  
C'est pas facile mais ça est passé vite  
Mes commentaires sont que ce défi m'a beaucoup aidé  
Bien  
C'est très dur  
De toute façon je n'ai pas de télé et j'ai que les écrans le week-end

*C'est inutile car je regardé encore plus les écrans  
peu utile  
Bien  
C'était très bien.  
c'est bien pour notre corps  
non  
G  
belle eperiase  
C'était un peu dur  
C'est bien  
J'ai trop aimé, parce que en plus c'est bien pour les enfants de notre âge et aussi pour  
notre santé  
Que la zumba et le plus important pour notre quor pour trenssepilé et quon ses bien  
amusé en nous arrosion  
C'était une bonne expérience  
les dix sans écran, c'est chouette, mais on devrait pouvoir regarder les matchs de rugby  
quand ils sont très de ma maison :)*

...

*C'était trop bien.  
Je n'ai pas trop aimé Mais j'ai réussi  
J'ai aimé  
rien  
C'est bien parce que je fais plus de choses  
J'ai aimer  
Très bonne idée.  
Je n'ai pas aime  
C'était bien  
C'était génial  
Ce qui m'a le plus embêté c'est de ne pas voir les matchs et Foot de rue.  
RAS  
Que je trouve que c'est bien pour tout le monde.  
C'était bien  
C est super  
J'ai bien aimé j'aimerais le faire plus souvent et merci à une éco surtout nous avons  
réalisé ce magnifique dessin merci c'était extraordinaire une belle terrasse merci  
j'adore le sexe et tout le reste au revoir merci c'est génial  
c'est nul  
Très utile pour se rapprocher de ses amis  
Très bien  
Ses nul  
Rien  
Cela m'a permis de pouvoir faire plus de choses en famille comme rigoler, jouer et  
rencontrer Stitch et Mickey de la maison hantée.  
Rien  
meilleure santé et je mangeais plus souvent et j'étais plus dehors qu'est-ce que tu fais  
J'ai bien aimé cette représentation  
C'est une grosse merde  
Il est peu utile  
Je trouve l'idée très bonne  
Trois fois par an*

Rin  
merci pour sa  
C'est très bien.  
rien  
C'était super  
J'ai réussi mais ça ne m'a pas changé grand chose.  
C'est peut-être une bonne chose pour les autres.  
Très très très compliqué car de fois je savais pas quoi faire et quand il y avait pas d'activité j'ai voulu craquer bien sûr j'ai pas réussi le défi complet mais j'ai essayé qui et quand même une grand victoire pour moi a leur d'aujourd'hui  
R

## Commentaires libres d'enseignants

Réponses à la question : « Commentaires généraux sur le DÉFI relevé dans votre école »

*Peu d'échos sur la réalisation de ce défi.  
C'est une très bonne initiative et très importante. Cela permet aux élèves de comprendre l'importance de se détacher des écrans. Cette semaine sensibilise beaucoup.  
Pas vraiment de temps de l'exploiter, la fin d'année étant très chargée.  
Remplir le fascicule a été très fastidieux.  
Un peu plus difficile que l'année précédente à suivre pour les élèves. Il faut vraiment réussir à mobiliser les parents pour qu'ils jouent le jeu aussi.  
Les enfants ont joué le jeu, ont perdu très peu de points. Très intéressant de voir les raisons des points " perdus" (communication avec cousin hospitalisé...).  
Les cahiers et badges super ! Très bon support physique pour garder en mémoire les victoires quotidiennes !  
Milesker !  
Merci. Merci. Merci. Je me sens portée par la structure collective du défi.  
Milesker pour tous les supports en euskara.  
Nous vous sommes très reconnaissants. Ce défi est primordial. De plus en plus. Nous n'allons rien lâcher.  
Le dispositif est très utile et très bien organisé, il y a de nombreuses activités proposées ce qui permet aux enfants de vivre différemment ces 10 jours en se coupant le plus possible des écrans. Mes élèves ont très bien relevé le défi et j'espère qu'ils ont intégré certains principes au quotidien pour changer leurs habitudes. L'intention du dispositif est très bien, mais éduquer les enfants sur les méfaits des écrans n'est pas suffisant, car l'école ne peut tout faire. Les parents et les adultes sont les premiers responsables de l'utilisation massive des écrans. La responsabilité individuelle de chaque parent doit aller dans le sens du partage, de l'échange, de la communication réelle, du jeu avec leurs propres enfants.  
Les 10 jours sans écrans on était bien suivis  
Intérêt variable en fonction des parents (peu de suivi en maternelle, à un âge où l'implication des parents est indispensable pour accompagner son enfant.... et compléter le livret!) et des enseignants (certains ne voient pas l'intérêt de cette action et il est compliqué de motiver et stimuler ses élèves lorsqu'on n'y croit pas et qu'on ne s'engage pas soi-même).  
Difficile à vivre pour les enfants pour lesquels les grands frères ou parents ne veulent pas participer  
Une belle expérience, intéressante.*