

10 jours sans écrans



relève le défi!

10  
JOURS  
SANS ÉCRANS

14 mai au 23 mai 2024

DÉBRANCHER POUR MIEUX SE CONNECTER





## ORIGINE

Ce défi a été initié par Jacques BRODEUR au Québec.

Enseignant, consultant, conférencier, formateur dans les domaines de l'éducation à la paix, aux médias, à la prévention de la violence et à la promotion de saines habitudes de vie, il s'inspire d'une idée née à San José en Californie à travers le programme SMART (Student Media Awareness to Reduce Television).

**"Le défi est un exercice de consommation responsable, de santé mentale et de mobilisation sociétale qui permet de réduire la violence physique et verbale, la sollicitation publicitaire et l'obésité"**



10 jours sans écrans



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches

**10 jours sans écrans**

Depuis 2023, la Fédération Française des Entreprises de Crèches poursuit sa mobilisation et continue de s'associer au défi collectif, fruit d'une mobilisation sociétale et nationale initiée par l'association 10 jours sans écrans et de le proposer aux parents d'enfants de 0 à 3 ans.

**Et si nous tentions de nous passer des écrans du 14 mai au 23 mai prochain et profitons du temps passé ensemble pour se reconnecter !**



*bon défi !*



## POURQUOI CE DÉFI ?

Les écrans sont omniprésents à chaque instant de la journée, pouvant créer une véritable dépendance chez la plupart d'entre nous.

De nombreux scientifiques et professionnels s'accordent à dire qu'une utilisation excessive et précoce des écrans peut engendrer des **troubles du comportements** et de l'attention, ainsi que des **troubles du sommeil, troubles visuels, obésité et des retards de langage liés à un déficit d'interaction avec les adultes...**

**Or, entre 0 et 3 ans, les échanges avec l'entourage, l'utilisation des 5 sens et bouger sont essentiels pour le bon développement de votre enfant.**



10 jours sans écrans



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches



## POURQUOI CE DÉFI ?

C'est grâce aux interactions quotidiennes avec son environnement que votre enfant mettra en place des **repères spatiaux** et c'est en touchant, en manipulant les objets avec lesquels il joue qu'il va se familiariser avec un espace en 3 dimensions, lui permettant d'appréhender le monde qui l'entoure. L'acquisition de **repères temporels** se fera à partir des histoires que vous lui raconterez et des livres d'images dont il tournera les pages.

Le risque est que les écrans viennent remplacer ces activités essentielles au bon développement de votre enfant. En effet, le temps passé devant les écrans, **même passivement**, sera du temps en moins pour les activités motrices, exploratoires et interhumaines.

**Le but est donc que les écrans n'éloignent pas votre enfant du jeu, de la lecture, de l'exploration multisensorielle et de toutes les activités nécessaires au développement de ses compétences motrices, cognitives et langagières.**



# AVANT 3 ANS, DES REPÈRES CLAIRS

## JOUONS, PARLONS, ARRÊTONS LA TÉLÉ

- **Pas d'écrans avant 3 ans,** et pour les plus grands le temps d'exposition devra être limité (idéalement 30 min/1h maximum par jour).
- **Pas de TV sans un adulte,** qui met des mots et qui explique les images.
- **Rester vigilant au contenu des programmes** (TV, jeux vidéo, etc ...) et s'assurer qu'il soit adapté à son âge.





## AVANT 3 ANS, DES REPÈRES CLAIRS

**Favorisons les activités qui impliquent les 5 sens.**

Pour construire ses repères corporels et sensori-moteurs, un bébé doit pouvoir sentir, humer, toucher, secouer et porter à la bouche ses objets favoris. Pour construire ses repères temporels, rien de mieux que d'écouter une histoire ou tourner les pages d'un livre.

**Soutenons le jeu, hors écran** qui lui permet de développer sa créativité.

**Posons un cadre clair** quand à l'utilisation des écrans dès tout-petit pour des règles saines plus tard.



10 jours sans écrans



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches



# le défi ?

**Du mardi 14 mai au  
jeudi 23 mai**

Toute la famille s'engage à passer moins  
de temps devant la télévision, l'ordinateur, la  
tablette, le smartphone ou les consoles de jeux.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	1	1	1	1	1	1	1
MIDI	1	1	1	1	1	1	1
SOIR	1	1	1	1	1	1	1



**10 jours sans écrans**



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches



# le défi !

## COMMENT Y JOUER ?

**Le défi s'applique sur les temps suivants :**

Le matin avant de partir de la maison, le soir en rentrant, pendant le dîner, après le dîner, le week-end toute la journée.

(Il est évident qu'il est difficile de se passer d'écran dans le cadre de votre travail).

Chaque case avec « 1 » permet de marquer un point si vous n'avez pas utilisé un écran à ce moment-là de la journée. Cochez ou coloriez les cases où vous avez marqué un point.

**CHAQUE JOUR ADDITIONNEZ  
VOS POINTS !**



**10 jours sans écrans**



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches



## les alternatives aux écrans

### LE MATIN AVANT DE PARTIR :

“

Il est 7h30, plus que 30 minutes pour préparer tout le monde et petit-déjeuner et votre enfant qui part à quatre pattes toutes les 5 secondes pour aller toucher les poubelles ou vider les placards...

Trop envie de lui mettre les dessins animés !

”

### UNE ASTUCE ?

Afin d'être plus disponible, vous pouvez vous assurer d'être prêt avant le réveil de vos enfants. N'hésitez pas à anticiper la veille, à préparer leurs affaires ou à installer la table du petit déjeuner.

**Un petit déjeuner ensemble, rien de tel pour bien démarrer la journée !**



10 jours sans écrans



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches



## les alternatives aux écrans

### LE MIDI PENDANT LE DÉJEUNER :

“ Vous devez préparer le repas, mais votre enfant a faim et vous le fait savoir parfois en s'énervant, en se mettant dans vos pattes...

Trop envie de lui donner la tablette ! ”



### UNE ASTUCE ?



N'hésitez pas à anticiper les repas la veille ou le week-end. Vous pouvez faire participer votre enfant en lui donnant par exemple des ustensiles non dangereux pour jouer (panier à salade, cuillère...)



## les alternatives aux écrans

### EN RENTRANT À LA MAISON :

“ Vous rentrez du travail, il y a tout à faire dans la maison, vider le lave-vaisselle, mettre une machine en route, préparer le dîner... Votre enfant ne fait que pleurer et les deux grands qui se disputent sans arrêt...

Trop envie de mettre la télé !

”



### UNE ASTUCE ?

Peu importe son âge, un enfant a besoin de passer du temps de qualité avec ses parents chaque jour, même si ce n'est que quelques minutes. **Ce temps n'est pas du temps perdu mais du temps gagné.** Être entièrement disponible, pendant 15/20 min pour jouer, échanger, lire une histoire... apaise les tensions de la journée et chacun peut ensuite vaquer sereinement à ses occupations. N'hésitez pas à faire participer l'enfant aux tâches quotidiennes (sortir les affaires du lave-vaisselle, mettre le couvert...)

Si les deux parents sont présents, on peut se partager les tâches pendant que l'autre prend du temps avec les enfants et échanger les rôles sur la semaine.



## les alternatives aux écrans

### PENDANT LE DINER :

“ C'est l'heure du journal télévisé, vous avez besoin de vous tenir informé, savoir ce qu'il se passe dans le monde... trop envie de mettre les infos... Tiens en plus, vous venez de recevoir des likes à votre dernier post sur Facebook, trop besoin de regarder le smartphone... ”

### UNE ASTUCE ?

Aujourd'hui les sources d'informations sont très nombreuses (écouter la radio en allant au travail, lire le journal sur son smartphone dans les transports...). Vous aurez déjà lu ou entendu pendant la journée 95% des informations du journal télévisé du soir.

**Le repas en famille sans écran est un moment privilégié pour échanger, se raconter sa journée.** Vous pourrez partager les moments heureux ou plus difficiles et sentir comment va votre enfant.

N'hésitez pas à éteindre votre portables ou à le mettre en silencieux pour éviter la distraction de toutes les notifications.

Etre disponible et attentif pendant ce moment ensemble est un cadeau pour votre enfant et pour vous !



## les alternatives aux écrans

### AVANT DE SE COUCHER :

“ Pour se détendre avant d'aller au lit, vous avez l'habitude de mettre un petit dessin animé pour calmer votre enfant et l'aider à s'endormir. C'est devenu une habitude, un rituel ...

”



### UNE ASTUCE ?

#### Proposer un autre petit rituel

Vous pouvez lui proposer à la place une petite histoire courte, inventée ou racontée, une petite chanson, une comptine, une berceuse... 5/10min cela suffit !



Et on termine par le bisou, le câlin et un « Bonne nuit ».

# les alternatives aux écrans



## DANS LA SALLE D'ATTENTE CHEZ LE DOCTEUR :

“ Mon enfant ne tient pas en place, touche à tout, fait du bruit... J'ai un peu honte... au moins si je lui donne le smartphone, il restera assis sagement...

”



## UNE ASTUCE

Vous pouvez mettre votre smartphone en silencieux et le ranger, **Prévoyez un petit sac à jeux avec des feutres, des crayons de couleur, du papier et quelques livres** qui restera dans la voiture, facile à emporter et pourra servir pour pleins de moments.





## les alternatives aux écrans

### QUAND JE FAIS LES COURSES :

N'hésitez pas à privilégier les petites courses en famille. Si l'enfant marche lui proposer un petit chariot. Sinon vous pouvez l'installer dans le caddie et lui parler, lui expliquer ce que l'on met dedans, chanter, amener un petit livre...

### ASTUCES EN VOITURE :

Avant de partir, vous pouvez prévoir **une playlist ou des histoires à écouter pour les enfants**. Prenez également un **petit sac de jeux avec ses livres préférés et de quoi dessiner**. N'hésitez pas à laissez votre enfant regarder et profiter du paysage... Pour les longs trajets, il est important de s'arrêter régulièrement pour le bien de tous, respirer à fond, se dégourdir les jambes...

Et un trajet en voiture peut être tout simplement l'occasion de parler ensemble et de savoir ce que votre enfant a aimé pendant la journée.



10 jours sans écrans



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches



## les alternatives aux écrans

**Il faut aussi accepter que l'enfant s'ennuie, pleure, n'ait pas envie** ... et qu'il ait besoin d'attirer votre attention par tous les moyens.

Mais prendre du temps avec son enfant, c'est aussi prendre du temps pour tous. Et même si parfois nous avons le sentiment de « perdre du temps », c'est surtout pour mieux en « gagner » par la suite, chacun étant plus tranquille et plus disponible. Les bienfaits de la relation sont partagés : en prenant soin de votre enfant, vous prenez soin de nous !

**Enfin les meilleures astuces seront celles que vous inventerez vous-même et celles avec lesquelles vous serez le plus à l'aise car c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant !**





## les alternatives aux écrans

Faire de la peinture, dessiner, faire des jeux, se balader,  
cuisiner avec son enfant, lire des histoires...



10 jours sans écrans



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches

10 jours sans écrans



**FFEC**

Fédération Française  
des Entreprises de Crèches

*alors vous aussi relevez le défi!*

**10 JOURS SANS ÉCRANS**

**MERCI  
À TOUS !**

