



Association 10 Jours sans écrans

Reconnue d'intérêt général

11 All. de Glain, 64100 Bayonne

SIRET : 88251974700019

✉ contact@10jourssansécrans.org

🌐 www.10jourssansécrans.org

Texte socle pour communiquer sur le défi « 10 Jours sans écrans »

Le défi collectif **10 Jours sans écrans** propose aux enfants, aux familles, aux écoles, aux collectivités et aux acteurs locaux de vivre une expérience concrète de réduction du temps d'écran de loisir. Pendant dix jours, les enfants sont invités à essayer de se passer des écrans récréatifs — télévision, jeux vidéo, smartphone, tablette, réseaux sociaux ou vidéos en ligne — tout en étant accompagnés par les adultes et encouragés à découvrir d'autres activités.

Au fil des années, le défi est devenu une véritable **mobilisation sociétale** autour de la place des écrans dans la vie des enfants. Pour l'édition 2026, plus de **800 structures scolaires et d'accueil de la petite enfance** — écoles, collèges, lycées, crèches et autres lieux accueillant des enfants en bas âge — sont déjà inscrites au défi. Cette mobilisation concerne plus de **125 000 enfants et adolescents**, et touche indirectement au moins autant d'adultes, principalement les parents et les familles, mais aussi les enseignants, animateurs, élus, éducateurs, professionnels de santé, bénévoles et acteurs associatifs mobilisés autour de l'opération. À ces structures inscrites s'ajoutent de nombreux acteurs locaux qui viennent en appui de la mobilisation : communes et intercommunalités, médiathèques, bibliothèques, associations, clubs sportifs, acteurs culturels, professionnels de santé et partenaires institutionnels. Cette mobilisation s'appuie également sur le soutien de personnalités reconnues, de professionnels de santé, d'acteurs de l'éducation, de la culture et du sport, ainsi que sur l'appui d'institutions comme le **Centre national du livre**, qui contribue à faire du défi un temps fort autour de la lecture, du jeu, du mouvement, de la créativité et des activités partagées.

Le défi vise à aider les enfants à mieux comprendre la place prise par les écrans dans leur quotidien, à développer leur esprit critique face aux mécanismes de captation de l'attention et à expérimenter, collectivement, d'autres manières de s'occuper, de jouer, de lire, de bouger, de créer ou de passer du temps en famille.

Alors que les temps d'écran moyens des enfants et des adolescents dépassent les repères sanitaires, le défi « 10 Jours sans écrans » s'inscrit dans une démarche d'**éducation à la réduction du temps d'écran**. Il associe des temps de préparation en classe ou en structure éducative, l'implication des familles et la mobilisation d'acteurs locaux pouvant proposer des activités alternatives. Cette dimension collective est essentielle : elle permet de sortir d'une approche reposant uniquement sur la responsabilité individuelle des familles, en faisant de la réduction du temps d'écran un sujet partagé par l'école, les collectivités, les associations, les professionnels et l'ensemble du territoire.

L'expérience montre que le défi est exigeant, mais accessible. Lors du bilan 2025, parmi 682 élèves répondants âgés en moyenne de 8,56 ans, **72 % ont déclaré avoir tenu au moins sept jours sans écrans de loisirs**, et **41 % les dix jours complets**. Plus d'un enfant sur deux a indiqué avoir réduit son temps d'écran après l'opération. Les enfants ont notamment déclaré avoir passé davantage de temps en famille, bougé davantage, lu plus souvent, aidé plus à la maison, et parfois observé une amélioration de leur humeur ou de leur sommeil.

Le défi permet aussi d'ouvrir le dialogue avec les enfants. Certains témoignages montrent la satisfaction de découvrir d'autres activités ou de passer plus de temps avec leurs proches. D'autres disent aussi la difficulté de ne pas savoir quoi faire sans écran. Cette difficulté fait partie de l'expérience : elle rend visibles les automatismes, permet d'en parler, et aide les enfants à reprendre progressivement la main sur leurs habitudes.

Le rôle des adultes apparaît déterminant. Les enfants davantage encouragés par leurs parents déclarent tenir plus longtemps, et les discussions en classe semblent favoriser la réussite du défi. Du côté des enseignants, **87 % jugent l'expérience utile pour l'école** et **86 % estiment que sa préparation contribue à aiguiser le sens critique des élèves**. Le questionnaire parents confirme également un accueil très favorable : plus de neuf parents sur dix souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau l'opération, et **85 % estiment que le défi aide les familles à mieux maîtriser la place des écrans**.

Le défi « 10 Jours sans écrans » ne prétend pas résoudre à lui seul toutes les difficultés liées aux usages numériques. Mais en associant préparation, soutien des adultes, entraide entre enfants et activités alternatives, il crée une dynamique collective favorable au changement d'habitudes. Il donne aux enfants l'occasion de constater qu'ils peuvent réduire leur temps d'écran, surtout lorsqu'ils ne sont pas seuls.

À travers cette mobilisation, les écoles, les familles, les collectivités, les associations locales, les médiathèques, les clubs sportifs, les acteurs culturels et les partenaires institutionnels contribuent à un objectif commun : aider les enfants à grandir avec davantage de temps disponible pour le jeu, le mouvement, la lecture, la créativité, les relations familiales et les activités partagées. Le défi devient ainsi un rendez-vous collectif annuel, capable de fédérer un territoire autour d'un enjeu de santé publique, d'éducation, de parentalité et de vie sociale.