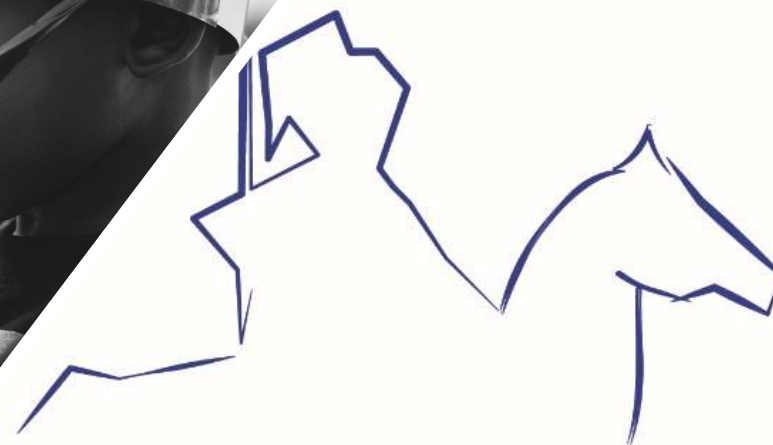
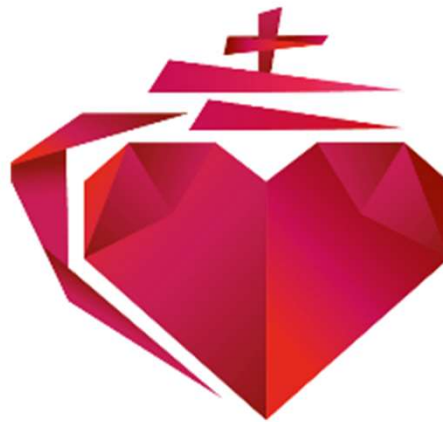
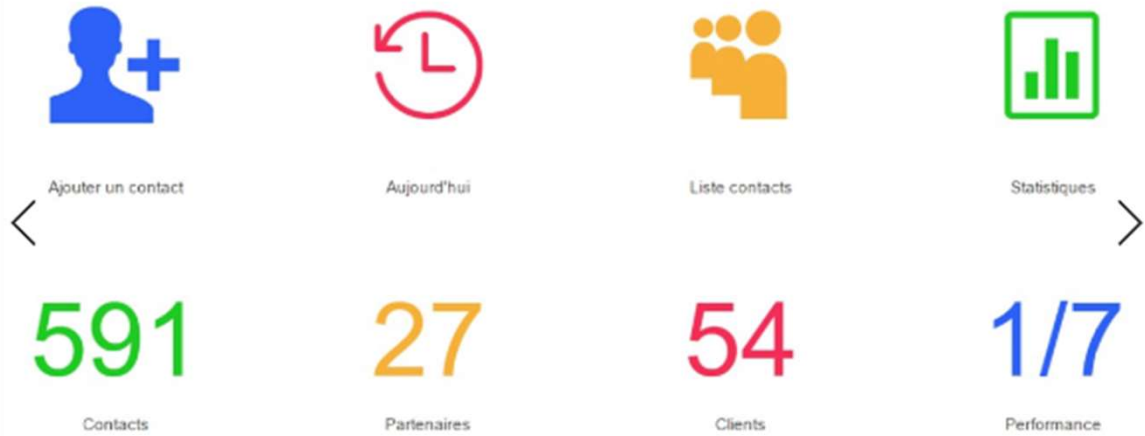


Nos enfants plus
forts que les
écrans !

Le DEFI 10 JOURS SANS ECRANS



CHEVALIERS
DU
WEB



VENDÉE
FRENCH TECH

Liens et infos vus en conférence

- Sophia, the Robot
- Kai Fu Lee, la plus grande mutation de l'histoire, édition « Les Arènes »
- YouTube « les Chevaliers du Web »
https://www.youtube.com/channel/UCQ7bPzAxBs7SipOM_5XkK7g
 - Alice – La solitude des adolescents
 - Campagne du CSA ados et primaires
 - Libérez les enfants !
- YouTube
 - La famille tout écran – CAF https://www.youtube.com/watch?v=y5eFm6glq-8&list=PLWAKBCejUHIP97cFlq8nC14zJD_Y_CREK
 - La série de la chaîne Arte sur la dopamine
<https://www.youtube.com/watch?v=0PlvSpqKmHY&list=PLCwXWOyIR22vziNWlxEbVsovP-Y8Qulzx>

Liens et infos vus en conférence

- James Williams, ex-stratège de Google « The Attention Economy » <https://www.youtube.com/watch?v=xxyRf3hfRXg>
- Tristan Harris « The brain hacking »
- Chamath Palihapitiya (ancien vice-président Facebook - 2007/2011)
- Jean Pouly, Université St Etienne
- OMS, addiction et jeux vidéos https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/06/18/l-oms-reconnait-l-addiction-aux-jeux-video-comme-une-maladie_5317185_4408996.html
- L'explosion des troubles du langage : <http://www.education.gouv.fr/cid57096/reperes-et-references-statistiques.html>
- Dimitri Christakis et les troubles de l'attention https://www.youtube.com/watch?v=BoT7qH_uVNo
- LT Dave Grossman, Stop Teaching Our Kids to Kill <https://www.facebook.com/Stopteachingourkidstokill>
- Les écoles Steiner-Waldorf <https://www.steinerwaldorf.org/> (Il existe également une fédération en France, avec 22 écoles)
- Article du NY Times <https://www.nytimes.com/2018/10/26/style/digital-divide-screens-schools.html>

Liens et infos vus en conférence

- Notre capacité d'attention selon Microsoft
[https://www.infopresse.com/Uploads/files/Microsoft %C3%89tude%20d%C3%A9ficite%20de%20l%27attention.PDF](https://www.infopresse.com/Uploads/files/Microsoft_%C3%89tude%20d%C3%A9ficite%20de%20l%27attention.PDF)
- Thomas Robinson- 2001
<https://www.edupax.org/images/stories/edupax/Defis-de-la-dizaine/4-071-Smart-2001AssPressChicago.pdf>
- Michel Desmurget *“la fabrique du crétin digital”* 2019
- Sabine Duflo *“ Quand les écrans deviennent neurotoxiques, protégeons le cerveau de nos enfants”* 2018
- Catherine Price *“Lâche ton telephone”* 2018



29/08/2019



10/09/2019

Les Chevaliers du Web - 2020



26/09/2019



Servir ... DESservir ... ASservir ...

- Zones aux frontières invisibles, cachées
- Autorité dépassée
- Jeux conçus POUR amener vers le DE-servir et l'AS-servir
- Adulte intentionnellement exclu
- Appels à la prudence banalisés
- Vigilance des parents/profs neutralisée par des "experts" rassurants

- Notre relation aux écrans -

10

écrans par foyer en moyenne

4h36

d'écrans par jour pour les 8-12 ans

12

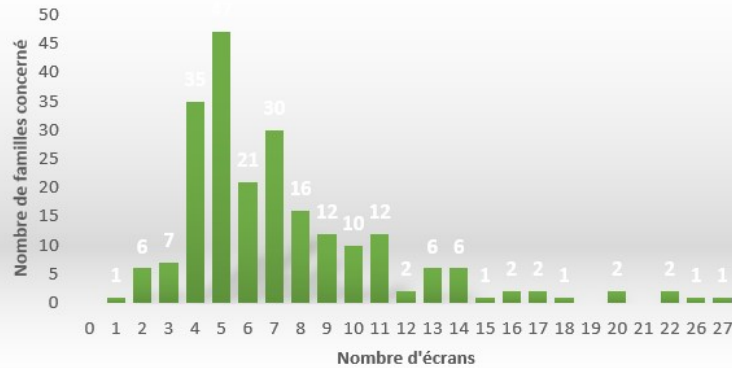
ans de vie en continu devant la télévision - 18 tous écrans confondus

70%

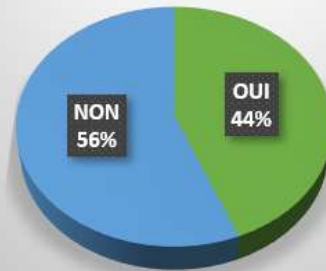
des programmes jeunesse intègrent des contenus violents

Et à St Augustin (sondage anonyme 01/2020) :

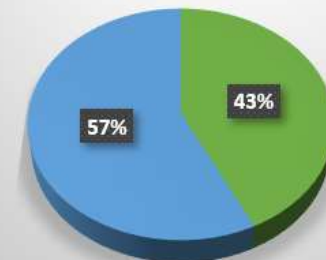
Combien d'écrans possède ma famille ?



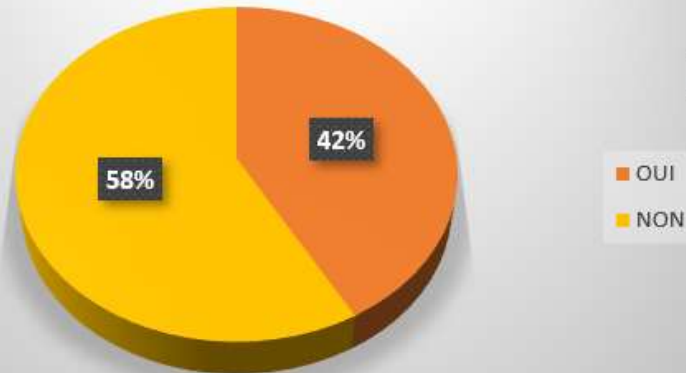
Je regarde un écran le matin avant de venir à l'école



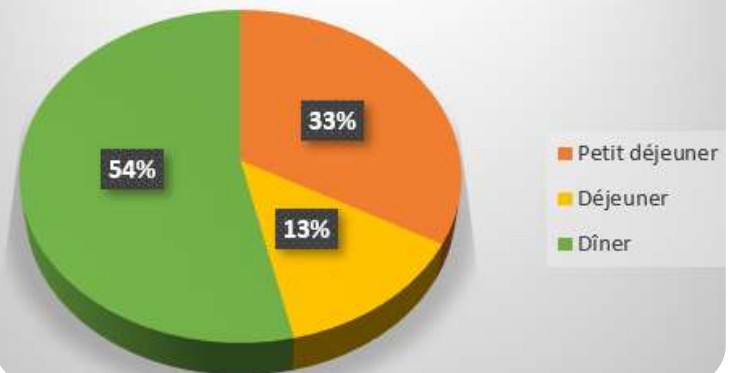
Je regarde un écran avant de me coucher



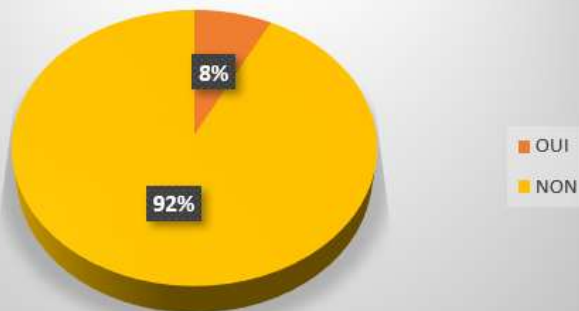
Je regarde un écran pendant les repas



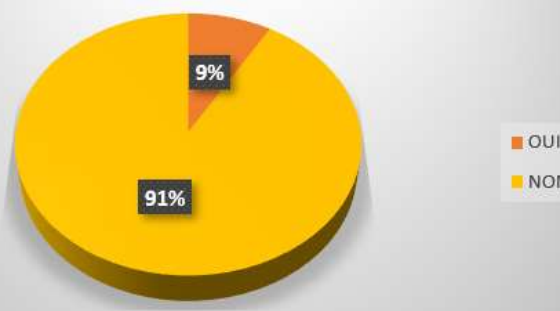
Quel repas ?



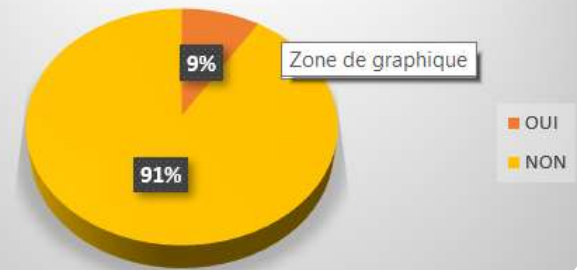
Je fais mes leçons devant un écran



J'ai une télé dans ma chambre



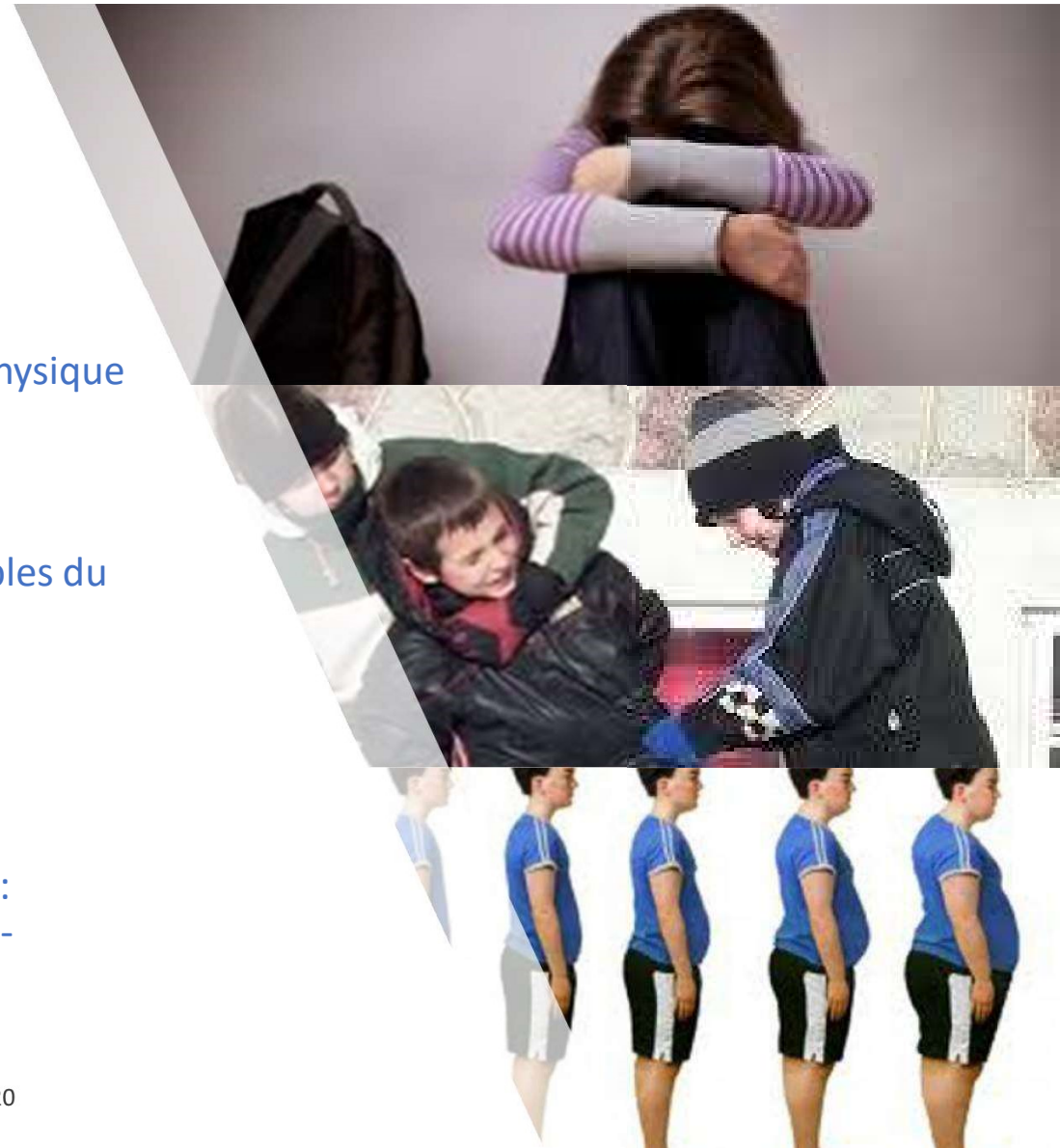
Je joue à des jeux interdits aux moins de 18 ans

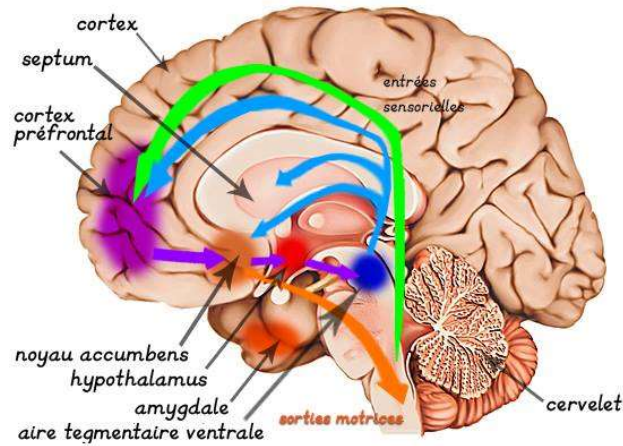


Sondage anonyme, janv.2020,
Ecole St Augustin - Bellevigny

8 effets du temps-écran préoccupants...

- Agressivité, impulsivité, violence verbale et physique
- Conversations et lien familial
- Dépendance et addiction
- TDAH et TSA = troubles de l'attention et troubles du spectre autistique
- Réussite éducative et abandon scolaire
- Sédentarité, surpoids, obésité
- Perte d'empathie (JV/garçons)
- Isolement et fragilité émotionnelle (RS/filles) : augmentation du taux de suicides et des auto-mutilations à l'adolescence

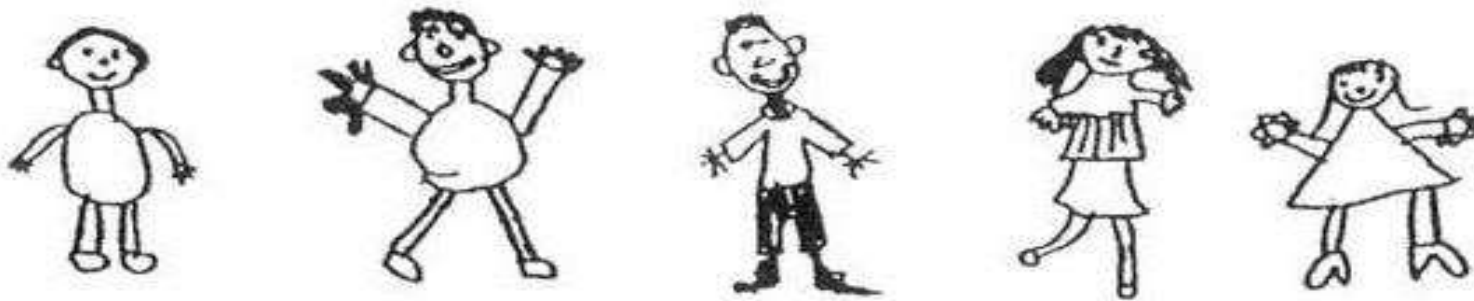




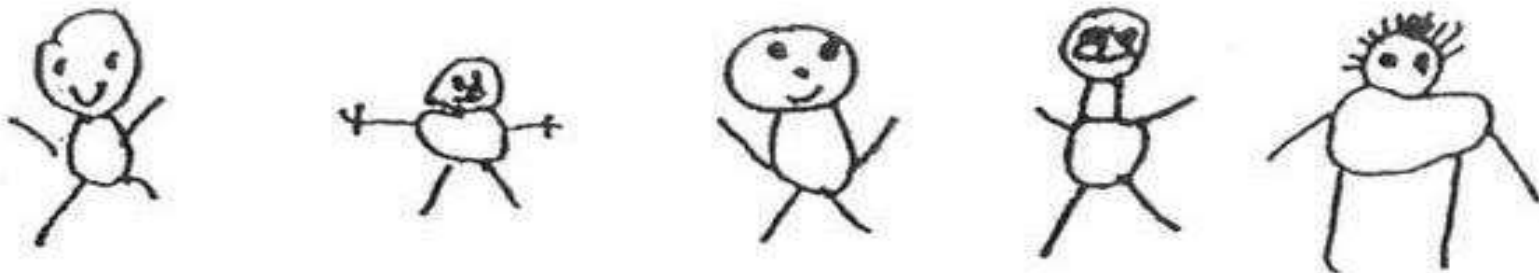
Dopamine et circuit de la récompense



“La différence entre jeux vidéo et autres substances addictives ?
L’absence totale de prévention en faveur des plus jeunes
consommateurs” (J.PH Lachaux – le cerveau attentif, 2011)



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins
de une heure de télévision par jour.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus
de trois heures de télévision par jour.

La violence verbale chez nos enfants...*

- Putain, t'es conne, connasse, pute, enculé, FDP
- Langue de fils de pute, gros cul, on t'encule, va te faire foutre, t'es grosse,
- Saloperie, salope, tu fais chier, PD, ta gueule, salaud,
- J'me bat les couilles, microbe, bourrin, pétasse, p'tite pute, batard, tu m'casses les couilles,
- T'es moche, t'as mangé quoi le porc ?, je vais te tuer, tu me donnes ton fric ou je tue ton fils, poufiasse
- j'ai pas trouvé! 😊



Dans quelle émission ou jeu video as-tu entendu ces “paroles méchantes”?



80% du temps passé par les enfant de 4 à 10 ans devant les écrans l'est devant des programmes tous publics

Plus belle la vie, Demain nous appartient, Inoxtag, Doc Jazy, Valouz, Vald, Lebouseuh gaming, Tibo Inshape, TK78, squeezeie, Oxymore, Les princes et princesses de l'amour, taxi 5, Soprano, Annabelle, Chucky Jason, Paranormal, TF1, Gumball, NCIS, Booba, Mhd, , Valouz, Super nanny, Gambi, Juste Zoé, Valouzz, Sheinor 9, Fufu, Cauchemar et Canular etc.



Le Bouseuh, 2,4M abonnés



Les anges 11



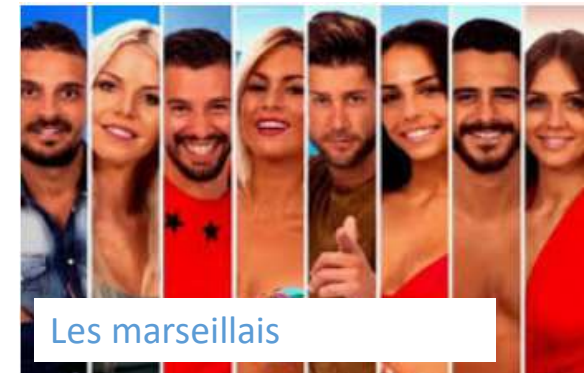
TK78, 3,2 M abonnés



MICHOU, 2 220 k abonnés



INOXTAG, 778 k abonnés



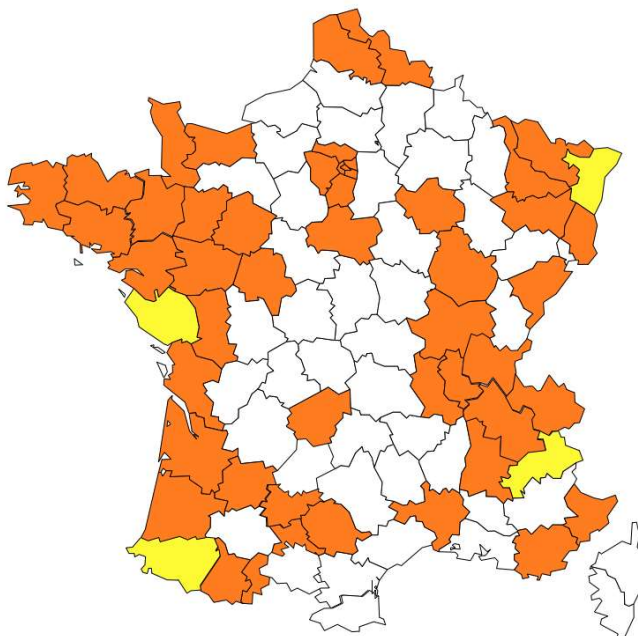
Les marseillais



Reprendre le contrôle !

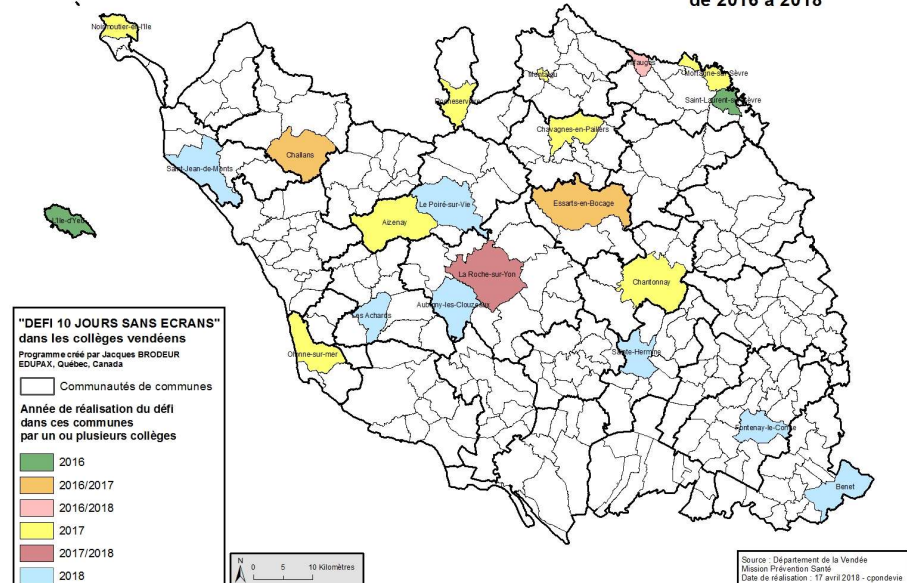
Diète numérique = un vrai challenge en 2019

3 écrans 2018 depuis 2008



LE DÉPARTEMENT

"DEFI 10 JOURS SANS ECRANS"
DANS LES COLLEGES VENDEENS
de 2016 à 2018



Propagation du Défi



LIBERTE

RIEN
QUE LA
VÉRITÉ

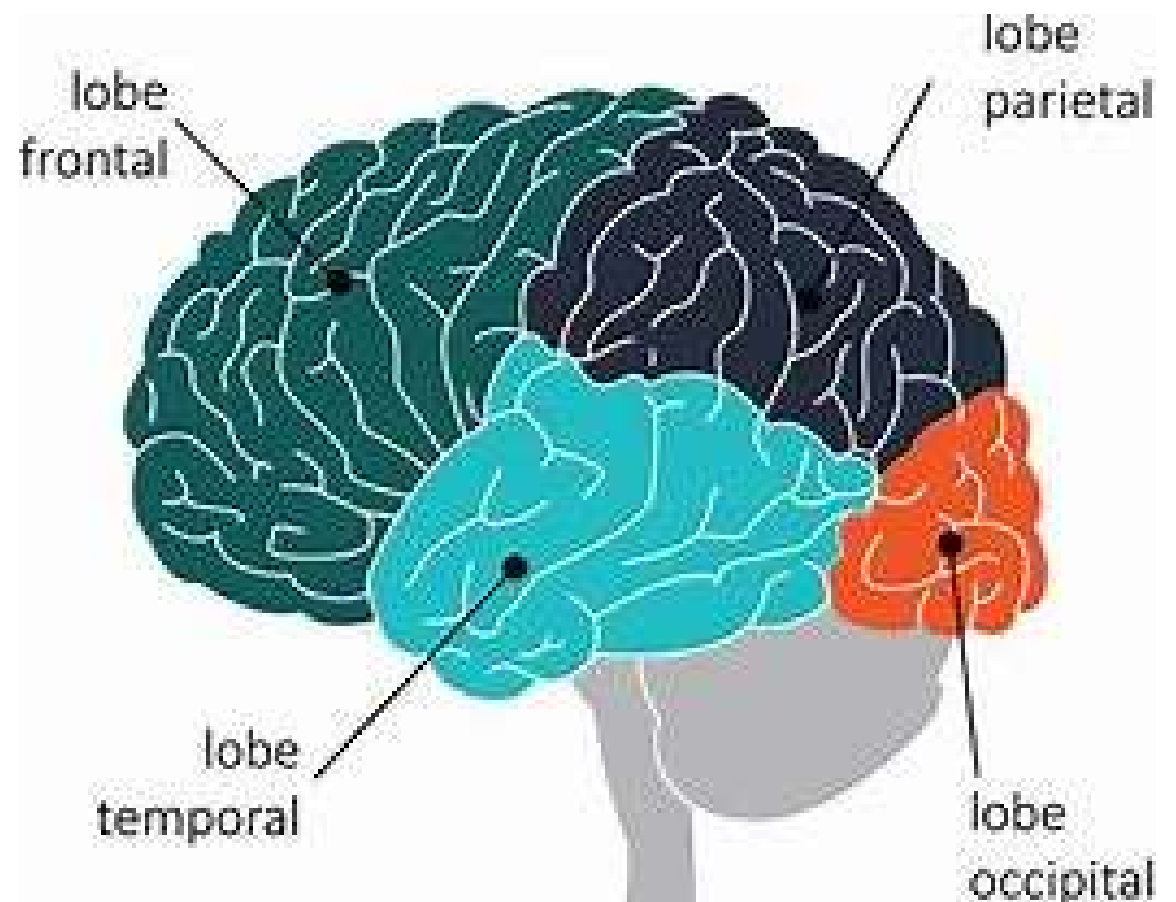
VERITE



EN-COU-RA-GER !

Piliers du défi

Quelle
récompense ?



Qu'en pensent les enfants ?

Cher Johann,

- 10/10 je pense que ça va m'aider
- 10/10 c'est intéressant pour moins regarder la télé, je pense que nous pourrions faire ça tous les ans, je trouve ça très bien, bravo!
- 10/10 car j'ai adoré ! Je pense que c'est une bonne idée parce que je faisais beaucoup de tablette.
- 10/10 je te mets cette note car tu m'as appris des tas de choses
- 9/10 C'est bien d'arrêter les écrans mais ça va être dur, j'ai aussi un peu envie de jouer à ma DS
- 10/10 bonne idée, parce quand on regarde trop les écrans, on a mal à la tête, ça va m'aider à rester concentré.
- 10/10 car mes parents trouvent que c'est une bonne idée et moi aussi et ça nous fera du bien
- 7/10 parce que j'ai plein d'écrans !
- 10/10 au début, je n'étais pas très motivé mais maintenant, j'ai encore plus envie de le faire, les 10 jours sont importants pour nous contrôler par rapport aux écrans

« Merci Carine, Merci Johann ! »

Qu'en pensent les parents* ?

- Ce sera certainement aussi dur pour les enfants que pour les parents, CE2
- Très bonne idée et très bonne initiative de la part de l'école (GS/PS)
- mon fils a commencé le défi le soir de votre présentation dans sa classe (PS)
- Merci de nous avoir montré ce que l'on sait mais qu'on ne veut pas voir (CE2 et MS)
- Défi qui fait un peu peur parce qu'il va falloir changer ses habitudes et ne pas céder à la facilité de la TV et la tablette mais tout à fait réalisable (CE2)

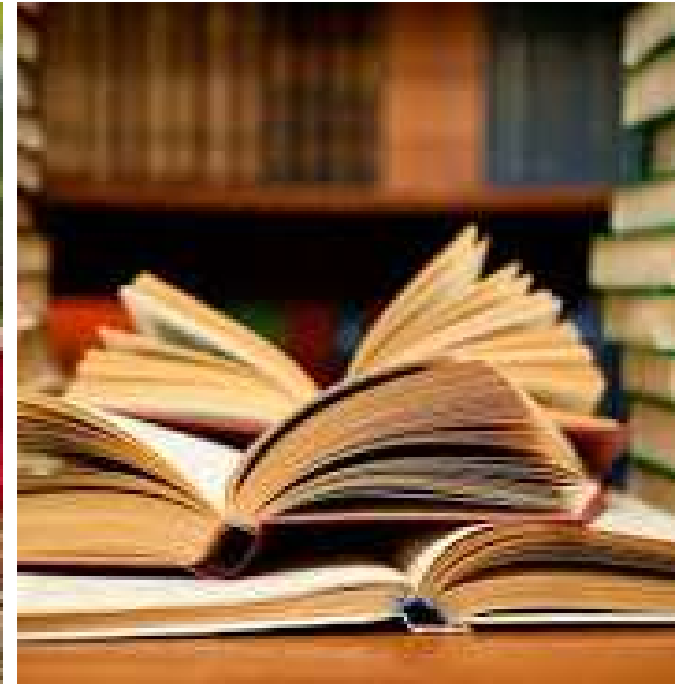
*Citations issues du sondage réalisé auprès de 125 parents présents à la conférence du 04/03/2019



Sport et activités physiques

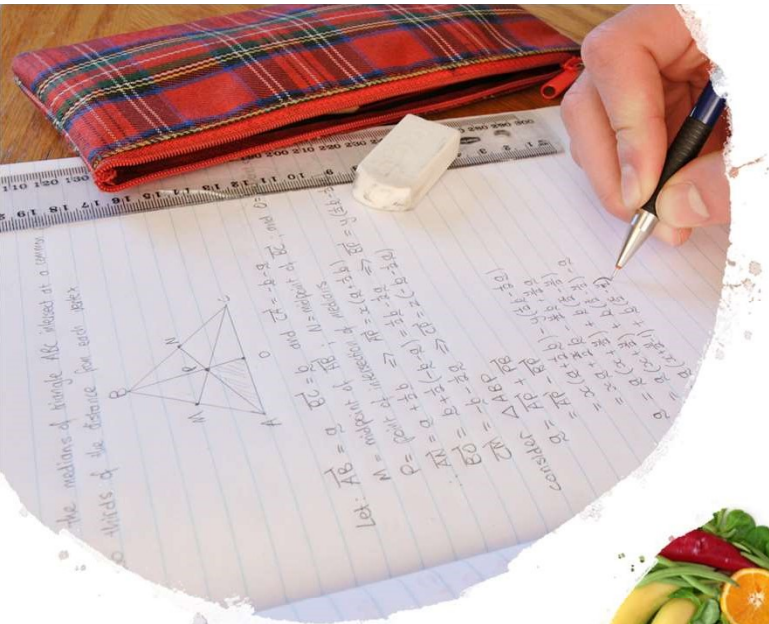


Temps ensemble



Lecture

Les 10 meilleurs jours de l'année !



Et aussi...

- Moins de disputes à l'école et à la maison
- Moins de paroles méchantes à l'école et à la maison
- Concentration en classe améliorée
- Leçons et devoirs améliorés
- Meilleur sommeil (qualité et durée)





Et encore ...

75 à 85% des parents prêts à recommencer !

Les 4 (premiers) pas

1. Pas d'écran le matin
2. Pas d'écran pendant les repas
3. Pas d'écran avant d'aller dormir
4. Pas d'écran dans la chambre de l'enfant



A tous les Papas et à toutes les Mamans...
A tous les enfants de la classe...
A tous les membres de la famille qui le souhaitent...



J-10

ATTENTION !!!

Le grand « Défi 10 jours sans écrans » proposé par Les Chevaliers du Web va commencer dans un peu plus d'une semaine !

Qui dit « Défi », dit « Pas toujours facile » !!
Nous vous invitons à vous préparer en douceur afin que l'effort soit progressif...

Nous vous proposons de commencer l'entraînement en essayant de :



NE PLUS ALLUMER LA TÉLÉVISION, LA TABLETTE, L'ORDINATEUR OU LE TÉLÉPHONE PORTABLE,

LE MATIN avant de partir à l'école.

Les « points » ne sont pas encore comptés...
Phase de préparation seulement...

Nous coacherons vos enfants à l'école... Ils vous coacheront peut-être à la maison... Vous les coacherez sûrement...
A vous de jouer.... Avant le grand match !

PS : Nous vous rappelons que l'utilisation des écrans dans le cadre de votre travail ou dans la gestion de la vie de famille ne rentre pas dans le protocole !!!
Ce sont des écrans UTILES !

Instaurer de nouvelles règles

- Profiter du défi pour mettre en place des règles d'hygiène digitale
- Liste d'activités en dehors des écrans (seul/en famille)
- Organisation d'activités (WE notamment)
- ENCOURAGER et S'ENTRAIDER
- Ados : expliquer et tenir bon !
- Dire NON, NON et encore NON 😊



Les Chevaliers du Web - 2020





BOÎTE À SMARTPHONES

- Une simple boîte à chaussures à décorer en famille
- A l'entrée de la maison ou dans la cuisine, chacun y dépose son smartphone en rentrant à la maison et à certains moments clés (repas, avant d'aller se coucher)
- Prévoir qu'elle soit près d'une prise de courant pour charger les "bébêtes" pendant la nuit...
- Si certains sont tentés de se relever la nuit pour aller les chercher, mettre sous clés
- Récupération le lendemain après le petit déjeuner au moment de partir

ZONES ET MOMENTS "SANS"

- Définir en famille des zones (chambres) et des moments dans la maison sans écrans
- Pour la mise en route, créer des affichettes en famille et les coller dans les endroits "sans"
- Mettre en place un couvre-feu digital (wifi éteint)

DÉCONNEXION FAMILIALE

- Identifier sur un calendrier des périodes 100% déconnectées (jour, week-end, mois, vacances)
- Anticiper vos obligations scolaires et professionnelles nécessitant l'usage des écrans
- Informer vos ami(e)s, proches, collègues de votre déconnexion

GÉRER LES APPLICATIONS

- Désactiver les notifications
- Réduire le nombre d'applications
- Mettre sur l'écran d'accueil les applications les plus utilisées



LES 4 PREMIERS PAS sans écrans

- Pas le matin
- Pas pendant les repas
- Pas avant de se coucher
- Pas dans la chambre de l'enfant

Lundi 27 janvier, 00h00

- 1^{er} jour

Nombre de points
maximum :
5x..... =

100 POINTS

90

80

70

Défi COLLECTIF,
compilation quotidienne par classe
puis globale pour l'école





33 – Bordeaux – Franc Sanson – Enseignants

Vous êtes ici : Accueil / 33 – Bordeaux – Franc Sanson – Enseignants

Comment jugez-vous l'expérience du Défi pour votre école ?

Très utile

Assez utile

Peu utile

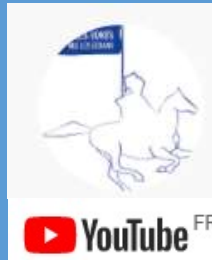
Inutile

Evaluation et bilan

SAVOIR – POUVOIR - VOULOIR

Pour poursuivre ...

- <https://chevaliersduweb.fr/>
- <https://www.edupax.org/>
- Collectif CoSE (Comité Surexposition Ecrans)
<http://www.surexpositionecrans.org/>
- « 66 mn »/M6 <https://vimeo.com/251374878>
- AAP (American Association of Pediatrics) <https://www.aap.org>
- ALERTE (Association à l'Education pour la Réduction de Temps Ecran)
- Joue, Pense, Parle (Association fondée par 2 orthophonistes, Carole Vanhoutte et Elsa Job-Pigeard)



Les Chevaliers du Web

Les Chevaliers du Web - 2020

