

 <https://www.francebleu.fr/infos/education/a-bourguebus-les-eleves-de-cm2-font-le-pari-de-...>

 De

 3 min read

## A Bourguébus, les élèves de CM2 font le pari de passer dix jours sans écrans

La lecture d'un livre *"Dix jours sans écrans"* avec les élèves cette année a donné envie à Hélène Percebois, enseignante, de se lancer dans cette aventure. Avec quelques interrogations au départ, mais les enfants - et les parents - ont rapidement adhéré dans leur majorité. Ils s'appellent Aïna, Yasmine, Lucas, Nolan ou Emy et n'hésitent pas à parler de leurs craintes : *"je me suis dit, je vais y arriver, confie l'un d'entre eux. Et ça se passe bien, mais c'est quand même un peu difficile. Quand papa et maman regardent la télé en mangeant, je me mets dos à l'écran, ce n'est pas facile."* D'autres, plutôt rares, connaissent avoir craqué devant la tentation. Des écrans qui ont des conséquences sur la vie de ces jeunes élèves remarque Hélène Percebois : **"le matin, les enfants peuvent arriver déjà fatigués, avec une concentration qui part très vite. Ils arrivent à se concentrer, mais moins longtemps qu'avant. On doit organiser des activités, des enseignements qui passent plus vite parce que les élèves sont dans le zapping."**

  
france  
**bleu**  
publicité

### 17 des 19 élèves en classe possèdent un smartphone en CM2

Les écrans font plus que jamais partis de ces enfants, pas encore rentrés dans l'adolescence : ce jour-là sur 19 enfants en classe, 17 possèdent un smartphone. Trois seulement n'ont pas de consoles de jeu et plus de la moitié mange régulièrement devant la télévision. **Un élève reconnaît qu'il "dort mieux" depuis qu'il se passe de son**

**portable.** Les spécialistes conseillent, en effet, de se passer de son téléphone 1h30 avant de s'endormir, la lumière bleue étant un excitant qui retarde l'arrivée du sommeil.

*"C'est maintenant qu'il faut réagir, leur faire prendre conscience du temps passé devant les écrans. **L'idée, ce n'est pas complètement de les couper des écrans, mais simplement de leur faire comprendre que c'est à eux de décider s'ils doivent passer deux heures devant un écran ou juste une petite demi-heure pour faire des recherches. Mon but, c'est de les préparer pour plus tard. Donc je les aide à grandir pour qu'ils prennent eux-mêmes leurs décisions.**"* Avec cette initiative, certains avouent avoir retrouvé *"le goût de la lecture et de la cuisine"* ou de *"construire des cabanes avec les copains."* Et la plupart promet qu'ils feront plus attention à ne pas abuser des écrans. Il n'y a plus qu'à tenir parole !

Generated with Reader Mode