

[france3-regions.franceinfo.fr](https://france3-regions.franceinfo.fr)

## "Ça devient un problème de société" : une école du Calvados lance à ses élèves le défi de vivre cinq jours sans écran

Écrit par Alexane Marcel

6-8 minutes

---

L'école Bodereau à Falaise a lancé son opération "5 jours sans écran". Du 11 au 15 mai, parents et élèves sont invités à trouver des alternatives aux écrans grâce à des activités organisées par l'établissement scolaire, en partenariat avec la Ville.

C'est un défi de taille que tentent de relever les élèves du pôle solaire Bodereau à Falaise, dans le Calvados. Cinq jours sans écran : ni télévision, ni téléphone, ni tablette, ni console de jeux. Tous ces appareils qui sont devenus une occupation quotidienne pour les enfants, dès le plus jeune âge, et qui peuvent devenir une forme de dépendance. Et c'est le plus souvent à l'école que les conséquences de cette surexposition se traduisent. *"Au niveau des apprentissages, c'est un réel souci. On a des enfants qui arrivent fatigués à l'école, qui font moins de sport, qui sont beaucoup moins moteur qu'avant et qui rencontrent des difficultés de concentration"*, explique Elsa Norvez, maîtresse de CE2.

Alors cette école a pris les choses en main. *"On a constaté que les familles étaient démunies face à cette problématique de gestion des écrans. On a donc décidé de mettre en place ce défi de 5 jours sans écran avec différents partenaires comme la Ville ou le centre socioculturel"*, explique Clémence Senaux, directrice de l'école André Bodereau à Falaise.

[Les élèves ont participé à un atelier cyanotype.](#) • © France Télévisions / Carole Lefrançois

En quoi consiste le défi ? Cinq jours pour prendre conscience que les écrans prennent trop de place dans le quotidien et qu'il existe des dizaines d'autres activités à faire à la maison. Au programme à l'école : des activités sportives, manuelles, en lien avec la nature. Comme cet atelier cyanotype auquel ont participé les élèves ce mardi 13 mai.

### Un projet déculpabilisant pour tous

Mais le défi ne s'arrête une fois les élèves sortis de l'école. À la maison, c'est aux parents de prendre le relais. Ce défi est d'ailleurs un moyen de les accompagner dans le processus de déconnexion aux écrans. *"Les familles nous disent que c'est compliqué, qu'ils n'arrivent pas à gérer. Elles veulent être aidées mais ne savent pas comment"*, confie Clémence

Senaux. C'est pour cette raison que le défi a commencé le dimanche 11 mai, à la maison, en famille. Dans le petit fascicule que les élèves ont ramené chez eux, un programme est proposé aux parents et aux enfants : dimanche, la fabrication d'un "Croc'écran", un objet médiateur ludique, dans lequel l'enfant place son écran quand le parent le lui demande ; lundi, planter une graine de fleur ou de plante dans le jardin ; mardi, cuisiner en famille. Car les adultes ne sont pas moins concernés par la dépendance aux écrans. D'où leur participation au défi.

[Le fascicule a été distribué aux enfants pour expliquer le déroulement du défi "5 jours sans écran".](#) • © France Télévisions / Carole Lefrançois

Tous les jours, les enfants comptabilisent des points en fonction de la capacité qu'ils ont eue à se tenir loin des écrans. "Ça se fait collectivement en classe. Ceux qui sont encore sur les écrans ne le cachent pas, ils le disent. On est dans un projet ludique et déculpabilisant pour tout le monde. Nous sommes tous dans la même situation, les familles, les enfants, les adolescents. On reconnaît que c'est compliqué de s'en passer", avoue la directrice de l'école. L'objectif est de réapprendre la vie sans connexion et de redynamiser le relationnel, alors qu'en France, chaque foyer de quatre personnes possède environ dix appareils numériques.

## Un projet porté par la ville de Falaise

Du côté des élèves, le défi est accueilli à bras ouverts. "*Ça fait un peu comme avant, on ne regardait pas tout le temps la télévision, le téléphone ou la tablette. Je fais des activités manuelles ou je lis à la place*" raconte Mariam, élève de CM2. Et chez les parents, l'initiative est plébiscitée. "*C'est un très bon projet parce qu'à la maison on lutte sur tout ce qui est petit écran et ce n'est pas facile. Là ça nous donne un bon coup de main*", confie Ren Xiang, parent d'élève

[L'objectif de ce défi est de découvrir tout ce qu'il est possible de faire à la maison, sans toucher à un écran.](#) • © France Télévisions / Carole Lefrançois

En plus des activités proposées tous les jours à l'école, la Ville propose des activités aux habitants de Falaise toute la semaine. C'est elle qui est porteuse du projet après avoir constaté, en conseil local de sécurité et de prévention de la délinquance, que les difficultés relationnelles étaient de plus en plus fortes entre les personnes au sein de la commune et que cela pouvait venir de la dépendance aux écrans. La commune propose donc des activités familiales comme des visites de monuments, des spectacles, des événements sportifs ou des activités. Cette semaine de défi se clôturera jeudi soir dans la cour de l'école Bodereau lors d'une grande soirée sans écran. Des stands de partenaires spécialisés dans les questions de dépendance aux écrans seront présents pour répondre aux questions des parents et les orienter pour que ce défi devienne le quotidien de leurs enfants.