

# « On a ouvert les yeux » : ils ont modéré les écrans

« Cinq jours sans écran », c'est le défi qui a été lancé aux familles de l'école Bodereau, de dimanche dernier à jeudi. Une expérience plus ou moins facile à traverser, selon l'usage quotidien.

## Reportage

« **Ça a été dur, mais il a tenu !** » Élodie Da Silva, la maman d'Ethan, 10 ans, a de quoi être fière de lui. L'élève de CM1 à l'école Bodereau de Falaise a tenu cinq jours loin des écrans. À l'heure de faire la fête avec l'ensemble des familles de l'école, jeudi soir, la famille a pris un moment pour discuter avec les professionnels, sur les stands. D'ordinaire, Ethan a droit à « **une demi-heure par jour sur son téléphone portable personnel** », « **qui n'a pas de carte sim** », précise son père. Avec la connexion Wifi, il surfe sur *Youtube* quotidiennement.

« C'était l'engrenage »

Si sa maman n'est pas toujours stricte sur le maintien du temps limite, elle s'assure surtout « **que ça ne soit pas après 18 h** ». Une règle mise en place il y a deux ans. Ethan avait 8 ans, et de grandes difficultés à trouver le sommeil. « **Je l'ai emmené chez un psychologue.** » Après quelques séances, la maman avoue qu'il est beaucoup sur les écrans. « **À 4 ans, il ne mangeait rien, sauf quand on lui mettait un dessin animé sur le portable. C'était l'engrenage.** » De fait, la psy conseille d'arrêter l'exposition dans les heures qui précèdent le coucher. « **Ça a été le jour et la nuit** » pour Ethan, qui a trouvé plus de sérénité le soir au coucher. Les cinq jours sans écran ont été l'occasion d'une piqûre de rappel : « **On a ouvert les yeux.** » La famille en ressort avec une charte du bon usage du numérique à la maison.

Devant l'animatrice de la Mutualité française Normandie qui présente le « Maître du temps », un jeu de carte pour délivrer des temps d'écran, et ouvrir le dialogue entre parent et enfant, les familles prennent le temps de discuter. Si Guillaume et sa fille Manon, 7 ans, reconnaissent ne pas avoir franchement abandonné les écrans pendant la période, le sujet a au moins pu être abordé.

L'élève de CE1 a un téléphone qu'elle laisse à la maison, « **avec une application spéciale pour**

**garder le lien » avec ses parents qui vivent séparés. « Elle s'en sert aussi pour des jeux éducatifs », assure son père, un peu sceptique, sachant « qu'elle fait tout comme sa grande sœur. Elle a plus de mal à lâcher le téléphone. Au collège, elle doit avoir une copine qui n'a pas de smartphone. »**

La semaine sans écran n'a pas non plus traumatisé tout le monde. Comme Malo, lui aussi en CE1, qui daigne s'arrêter dans sa course entre deux activités, pour dire qu'il « **s'en fiche un peu des écrans** ». « **Il préfère jouer dehors avec ses frères** », constate leur maman. Pourvu que ça dure !

Angelina DIONISI.



L'opération « Cinq jours sans écran », une bonne piqûre de rappel pour Ethan, 10 ans, et sa maman.  
Ouest-France

