

[tendanceouest.com](https://www.tendanceouest.com)

Falaise. Réduire les écrans : le défi des familles de l'école Bodereau

Elvire Alix

2-3 minutes

Après le constat de plusieurs familles démunies face à l'addiction de leurs enfants aux écrans, l'école élémentaire Bodereau à Falaise a proposé le défi original de vivre cinq jours sans écrans, du 12 au 16 mai.

Téléphones, tablettes, consoles, téléviseurs... tout devait être mis dans une boîte décorée préalablement par les enfants, à la maison comme à l'école. Une manière de repenser les usages numériques dès le plus jeune âge, dans un contexte où les enfants sont de plus en plus exposés aux écrans. *"On ne peut pas interdire les écrans, mais on peut apprendre à bien les utiliser"*, souligne Clémence Heunot, directrice de l'établissement.

Pendant toute la semaine, les élèves ont été invités à remplir une charte familiale, à découvrir des activités alternatives (jeux de société, jardinage, lecture...) et à participer à des ateliers animés par des parents et des bénévoles.

Des familles engagées, parfois déjà en avance

Si certains foyers ont dû revoir leurs habitudes, d'autres étaient déjà dans une démarche de régulation. *"Chez nous, les enfants n'ont droit aux écrans qu'une heure le vendredi et une autre le week-end. Alors le défi n'a pas été compliqué"*, raconte Angélique Baudry, mère d'élèves. *"Ils comprennent très bien quand on leur explique."*

Pour Pierre Jacoviac, c'est surtout l'occasion d'un recentrage familial : *"On s'est laissé porter par le défi et par les enfants. La télé ne tournait plus, on a écouté de la musique, et échangé davantage."*

Afin d'aider les familles à instaurer un cadre durable, la Mutualité française Normandie a fourni un outil ludique : le jeu de cartes "Maître du temps", sous forme de "bons pour écran" que les enfants peuvent utiliser avec modération tout au long de la semaine et en accord avec leurs parents. Une manière d'instaurer le dialogue sans tensions.

Pratique. Le jeu "Maître du temps" est téléchargeable gratuitement [sur le site de la Mutualité française de Normandie.](#)