

Un défi pour déconnecter les enfants

Eneko Jorajuria,
professeur des écoles,
coordinateur de l'association 10 Jours sans écrans

L'ESSENTIEL

► **Le défi 10 Jours sans écrans propose aux jeunes une pause collective et pédagogique. Ce programme lancé en 2018 se déroule largement dans le cadre scolaire. Il produit des résultats encourageants : 72 % des élèves participants tiennent au moins une semaine sans usage numérique récréatif. L'expérience leur révèle les bénéfices de la déconnexion.**

Alors que les temps d'écran moyens des enfants et des adolescents dépassent les repères sanitaires [1 ; 2], le défi 10 Jours sans écrans propose une sensibilisation concrète à la réduction du temps d'écran, dans une perspective de changement d'habitudes. Inspiré d'expériences de réduction de l'utilisation des écrans récréatifs menées depuis les années 1990, le défi est structuré en France depuis 2018 par l'association 10 Jours sans écrans [3]. Pendant cette période, les enfants essaient de se passer des écrans de loisirs : les écoles les préparent, les familles les encouragent et des acteurs locaux proposent des activités de substitution. Ce cadre partagé facilite une régulation de l'usage, difficile à réaliser seul. Un trousseau de supports pédagogiques est distribué dans les établissements scolaires ; il comprend un carnet de bord et un macaron pour l'enfant, un guide pour les parents, ainsi qu'une affiche pour la classe. L'objectif est d'aider les élèves à mieux maîtriser la place des écrans dans leur quotidien, en associant des temps d'échange sur les effets d'un usage excessif, les bénéfices de la déconnexion et les stratégies de captation de l'attention avec une « *expérience collective accompagnée* ». En effet, cette expérience est menée par un grand nombre de jeunes en même temps, et elle est accompagnée et/ou soutenue par les enseignants, les éducateurs, le tissu associatif, les professionnels de santé et les collectivités territoriales.

Le bilan de cette opération, qui a concerné 175 écoles en 2025, montre que l'expérience est exigeante mais accessible. Après le défi, il est proposé aux écoles volontaires de répondre à un questionnaire en ligne – avec une partie « enfant », « parent », « enseignant » et

« pilote de projet » – qui peut être rempli jusqu'à la fin de l'année scolaire. Selon le bilan 2025, parmi les 682 élèves répondants, âgés en moyenne de 8 ans et demi, 72 % déclarent avoir tenu au moins sept jours sans écrans de loisirs et 41 % les dix jours. Plus d'un sur deux dit avoir réduit son temps d'écran, quelques jours ou quelques semaines après le défi. Les enfants déclarent notamment avoir passé plus de temps en famille, bougé et lu davantage, aidé plus souvent à la maison, et parfois constaté une amélioration de leur humeur ou de leur sommeil [4].

Prise de conscience positive

Des témoignages illustrent ces résultats. Une adolescente de 14 ans évoque « *le sentiment d'être protégée des écrans* » et reconnaît « *l'importance qu'ils avaient prise* » dans sa vie. Une élève de 10 ans écrit : « *Je me suis rendu compte que je pouvais découvrir plein d'autres choses.* » « *J'ai adoré parler avec mes parents et faire des activités* », relate un garçon de 7 ans. L'expérience n'est pas toujours facile : « *Parfois, je ne savais pas quoi faire* », explique un autre, âgé de 10 ans. Cette difficulté rend visibles les automatismes et ouvre la discussion sur d'autres façons de s'occuper. Côté enseignants, 87 % d'entre eux jugent l'expérience utile pour l'école et

86 % estiment que sa préparation contribue à aiguïser le sens critique des élèves [4]. Côté parents, plus de neuf sur dix souhaitent que l'école ou le collège propose à nouveau l'opération. Le défi apparaît aussi comme un appui au rôle éducatif parental : 85 % des parents estiment qu'il aide les familles à mieux maîtriser la place des écrans, et 61 % indiquent avoir tenté de réduire leur propre consommation d'écrans [4].

Plusieurs éléments concourent à cette dynamique favorable au changement d'habitudes :

- le soutien des adultes – les enfants fortement encouragés par leurs parents déclarant avoir tenu plus longtemps ;
- les discussions en classe sur les écrans, associées à une meilleure réussite ;
- les activités de remplacement.

Le défi ne prétend pas résoudre à lui seul les difficultés liées aux écrans. « *Cela a été dur, mais j'y suis quand même arrivée* », raconte une élève de 9 ans. C'est là le principal apport de cette initiative : donner aux enfants l'occasion de constater qu'ils peuvent reprendre la main, surtout lorsqu'ils ne sont pas seuls. ■



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0. qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Deschamps V., Salanave B., Torres M., Verdot C. *Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité*. Saint-Maurice : Santé publique France, coll. Études et Enquêtes, février 2020, 2^e édition : 58 p. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/nutrition-et-activite-physique/rapportsynthese/etude-de-sante-sur-lenvironnement-la-2>
- [2] El Haddad M., Monnier-Besnard S., Motreff Y., Decio V., Richard J.-B., Regnault N., et al. *Temps d'écran des enfants de 3-11 ans scolarisés en maternelle et élémentaire en France hexagonale en 2022 : premiers résultats de l'étude Enabee*. Saint-Maurice : Santé publique France, coll. Études et Enquêtes, 2025 : 17 p. En ligne : https://www.santepubliquefrance.fr/docs/enquetesetudes/temps-decran-des-enfants-de-3-11-ans-scolarises-en-maternelle-et-elementaire-en-france-hexagonale-en-2022-utm_source=chatgpt.com

france.fr/docs/enquetesetudes/temps-decran-des-enfants-de-3-11-ans-scolarises-en-maternelle-et-elementaire-en-france-hexagonale-en-2022-utm_source=chatgpt.com

- [3] Robinson T. N., Borzekowski D. L. G. Effects of the SMART classroom curriculum to reduce child and family screen time. *Journal of communication*, mars 2006, vol. 56, n° 1 : p. 1-26. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/249471378_Effects_of_the_SMART_Classroom_Curriculum_to_Reduce_Child_and_Family_Screen_Time
- [4] Association 10 Jours sans écrans. *Bilan du défi collectif 10 Jours sans écrans, édition 2025*. En ligne : <https://10jourssanscreens.org/defi-collectif/bilan-du-defi-collectif-10-jours-sans-ecrans-edition-2025/>