

Chers parents,

Enseignant(e)s de vos enfants, nous souhaiterions attirer votre attention sur un sujet qui nous tient à cœur : **la place qu'occupent la télévision, et de façon plus générale les écrans, dans nos vies et dans celle de nos élèves.**

Nous travaillons tous les jours avec des enfants qui présentent des **difficultés croissantes d'attention et de concentration, de mémorisation**, des enfants qui n'ont plus le goût de l'effort et veulent tout, tout de suite, des enfants qui manquent de mots pour partager leurs pensées, extérioriser leurs émotions, et qui sont alors contraints de **recourir à l'agressivité et parfois à la violence** pour s'exprimer.

Dans tous ces domaines, nous ne pouvons que constater **l'impact négatif des écrans. Ces derniers sont omniprésents**, et les périodes de confinements consécutifs de la pandémie ont entraîné une surenchère en matière d'écrans.

Les effets négatifs des écrans sont aujourd'hui scientifiquement prouvés, comme a pu le démontrer dans ses ouvrages **Michel DEMURGER**¹ (docteur en neurosciences, directeur de recherche à l'INSERM). Ce chercheur démontre que ce sont les enfants et les adolescents qui sont le plus impactés, que ce soit dans leur développement intellectuel que dans leur construction psychique :

- « La télévision constitue du point de vue ontogénétique² **un temps stérile, parfaitement inutile**. Elle n'enseigne rien (...), ne sollicite aucune des compétences fondamentales que le cerveau en formation doit construire. L'encéphale ne s'organise pas en observant le réel, mais en agissant sur lui. »
- « **La télévision est loin d'être un loisir anodin, en termes sanitaires** : obésité, tabac, alcool, sommeil. »
- « **L'effet délétère de la télévision sur l'agressivité** est aujourd'hui solidement établi d'un point de vue scientifique. »
- « Contrairement à certaines idées reçues, cette profusion d'écrans est loin d'améliorer les aptitudes de nos enfants. Bien au contraire, elle a de lourdes conséquences sur la santé (..), sur le comportement (...) et sur les capacités intellectuelles (langage, concentration, mémorisation, ...). **Autant d'atteintes qui affectent fortement la réussite scolaire des jeunes.** »

Dans toutes les scènes de la vie quotidienne que l'on peut observer, une maman qui allaite en regardant la télévision, un repas de famille où chacun regarde son smartphone, ..., dans toutes ces situations les écrans font écran au lien familial, aux relations humaines : **chacun derrière son écran, on est seul(e)s, ensemble**. Anne GATECEL, psychologue, constate : « Les enfants ne se sentent plus exister dans le regard des parents qui se porte ailleurs, capté par des images, des messages ».

Nos temps libres ne sont pas extensibles, et **le temps que nous consacrons aux écrans sont autant d'heures que nous ne réservons pas à d'autres activités**. Si l'intégralité des loisirs est dédiée aux écrans, « le développement psychologique, affectif et moteur du petit enfant en pâtit. (...) Chez un tout petit, tous les apprentissages passent par le jeu. Il a besoin de manipuler (...), de construire (...), de faire du vélo, de taper dans un ballon, de sauter pour apprendre à connaître son corps, ses possibilités et ses limites. » (Anne GATECEL).

Chez l'enfant plus grand, « les jeux vidéos et les dessins animés habituent à un **état d'excitation mentale permanent**. Du coup, toutes les autres activités ludiques (ou scolaires) perdent leurs attraits à ses yeux car elles paraissent lentes et ennuyeuses » (Michel LARRAR, pédopsychiatre).

De plus en plus d'enfants, d'adolescents et d'adultes souffrent de problèmes de concentration et d'attention ; pour Michel DEMURGER, les écrans ont assurément leur part de responsabilité dans ce constat : « Notre attention fonctionne selon un double système. Un système automatique : c'est le monde extérieur qui vient la stimuler en dehors de tout effort conscient. Et un système volontaire : c'est le sujet qui la dirige sciemment et la

¹ *TV lobotomie – La vérité scientifique sur les effets de la télévision* (2011), *La fabrique du crétin digital – Les dangers des écrans pour nos enfants* (2019).

² Ontogénétique : relatif au développement de l'individu, depuis l'œuf fécondé jusqu'à l'état adulte.

maintient sur un élément de son environnement. Or, les formats audiovisuels rapides (télévision, jeux vidéos) hypertrophient le premier système au détriment du second : **le cerveau** prend l'habitude d'être stimulé de l'extérieur pour relancer sa vigilance et son intérêt, il **devient incapable de maintenir son attention par lui-même.** »

Beaucoup d'experts tirent donc la sonnette d'alarme, et de nombreux établissements sur tous les continents propose à leurs élèves un défi : **vivre une Semaine Sans Ecran** (cette manifestation peut également s'étaler sur 10 jours). Que diriez-vous de tenter cette expérience ensemble ?

Vivre une Semaine Sans Ecran, à l'école et en famille, **ce n'est pas** diaboliser les écrans, ce n'est pas stigmatiser Internet, ce n'est pas décider de renoncer totalement aux écrans pour toujours.

Vivre une semaine Sans Ecran, **c'est ...**

- Vivre un moment convivial, de réflexion et de prise de recul sur l'usage que nous avons tous des écrans et d'internet.
- Prendre conscience du temps que l'on passe devant les écrans, temps que l'on pourrait consacrer à d'autres choses.
- Constaté ou non son addiction aux écrans.
- Comprendre les mécanismes de cette addiction.
- Etablir une frontière entre les écrans qui servent et les écrans qui asservissent.
- Prendre conscience de la recherche de profit via les écrans par les industriels du divertissement et les médias, à notre insu.
- Sensibiliser les élèves et leurs familles aux effets néfastes d'une trop grande utilisation des écrans.
- Prendre conscience de la réalité du binôme écrans / pollution numérique.

Vivre une Semaine Sans Ecran, ce n'est donc pas une punition, mais un **défi**. C'est une **proposition**, et non une obligation.

Ce défi est proposé aux écoles et collèges privés du Diocèse de la Somme. Il aura lieu du lundi 27 mai au dimanche 2 juin. Il est donc proposé à votre enfant.

Les enfants qui décident de relever le défi se verront remettre **une grille d'observation** dans lequel ils consigneront leur consommation d'écran sur une semaine (du lundi 20 mai au dimanche 26 mai).

Pour la Semaine Sans Ecran, ils disposeront d'**un carnet de bord** pour noter leurs impressions, échecs, réussites, activités réalisées à la place d'un temps consacré aux écrans, ainsi que d'**une grille de points** pour noter chaque jours les moments où ils se passent d'un écran. N'hésitez pas à aider votre enfant à remplir ces documents.

La semaine suivant le défi, des échanges auront lieu en classe, pour permettre aux élèves d'évaluer leur Semaine Sans Ecran, de partager leurs impressions, de faire part des changements qui ont pu se produire dans leur vie quotidienne. Des formulaires d'**enquêtes anonymes** seront également diffusés, à destination des parents, élèves et enseignants, ils seront une aide précieuse pour faire le bilan de cet événement.

Nous restons à votre disposition pour toute information supplémentaire. Nous vous remercions pour votre collaboration et vous souhaitons une très belle Semaine Sans Ecran !

Les enseignant(e)s de l'Ecole