

■ CHATOU

DÉFI. 10 jours pour se passer des écrans

L'association 10 jours pour voir autrement organise, avec le partenariat de la Ville, le cinquième Défi des 10 jours pour voir ses écrans autrement, du 20 au 29 mars.

Pendant 10 jours, les partenaires du défi vont proposer plus de cent activités sportives, créatives, ludiques, culturelles pour aider chacun à apprécier des alternatives aux écrans et à se déconnecter sur les temps de leurs loisirs, et en éteignant ou en limitant les écrans pendant cette période.

Le premier défi a été lancé en 2017, par Nathalie Moulin, jeune quadra, alors enseignante en maternelle, qui a cessé son activité en 2014. « Quand je travaillais, je me rendais compte que les écrans prenaient de plus en plus de place le matin avant que les enfants viennent à l'école », se souvient-elle.

« Limiter ou supprimer les écrans »

En 2016, alors représentante de parents d'élèves, Nathalie propose à la directrice de l'école Jules Ferry de monter un projet incitant les familles de l'école à couper les écrans pendant 10



Pendant 10 jours, plus de cent activités seront proposées. ©

Ludovic de Cockborne)

jours.

« Toute la philosophie du défi, c'est, pendant 10 jours, d'essayer de limiter ou de supprimer complètement les écrans, poursuit Nathalie Moulin, porte-parole de l'association créée en mai 2017. Cela permet de se rendre compte de ce que c'est de ne plus avoir d'écran à table par exemple, et à la fin du défi, se dire que c'est bien, les moments de discussion qu'on a eus avec les enfants, ou c'était bien,

cette soirée de jeux de société qu'on a faite samedi soir, pourquoi ne pas essayer de le faire régulièrement ? ».

Tout le monde était heureux de reprendre en 2022 le 4^e défi après 2 ans de Covid sans défi. Pour cette 5^e édition, du 20 au 29 mars, le collège Paul-Bert de Chatou organise une journée totalement libérée de cours pour les classes de 5^e qui vont découvrir jardinage, escrime, philosophie, etc. Les crèches aussi participent, avec notamment deux ateliers familles « moins d'écrans et plus d'interactions », tandis que l'école Victor Hugo de Montesson se mobilise également.

« Aujourd'hui, l'ainée est moins accro »

« Lorsque j'ai découvert le Défi en 2017, je me sentais concernée par la place des écrans dans la famille, témoigne Anne, maman de deux adolescentes de 14 et 12 ans aujourd'hui. Ce n'était pas facile pour nous parents d'être attentifs à cela, et la limitation du temps d'utilisation des écrans créait de l'agressivité quand le temps accordé était écoulé. Elles n'avaient pas envie que ça

s'arrête. Ce que j'aime dans le défi, c'est qu'on propose des choses ludiques, la redécouverte d'activités qu'on ne faisait plus, comme un jeu de société, ou faire un dessin. Les activités faites ensemble leur ont plu. Au bout d'un moment elles avaient même un peu oublié la tablette. Aujourd'hui l'ainée lit beaucoup et est moins accro aux écrans. »

Des parents sont venus remercier Nathalie pour dire que les enfants n'étaient plus en retard à l'école le matin parce qu'ils avaient supprimé la télé.

« Notre but n'est pas de changer la société, mais c'est de faire prendre conscience des choses, et de changer un peu les habitudes année après année, conclut-elle. Quand on demande aux enfants ce qu'ils auraient envie de faire si les écrans ne marchaient plus, le nombre d'idées qu'ils ont est inépuisable. »

J-J. P.

■ PRATIQUE

Participation gratuite sur inscription sur le site <https://10jourspourvoirautrement.org/>