

# LE DÉFI (presque) SANS ÉCRAN

## POURQUOI ?

- Les écrans commencent à prendre une place démesurée dans la vie quotidienne
- Cette omniprésence a des conséquences importantes chez le tout-petit
- Les écrans à outrance peuvent entraîner un retard de langage, des troubles de la communication, des difficultés dans le développement sensori-moteur et le raisonnement
- Les parents passent de plus en plus de temps sur les écrans au détriment d'une communication avec leur enfant
- En supprimant ou encadrant bien le temps d'écrans pour le limite, les difficultés d'attention/ concentration et de communication s'effacent progressivement. Les effets de la surexposition aux écrans sont réversibles !

## OBJECTIFS

- ✓ Sensibiliser les familles et les enfants en leur demandant de **relever un défi**
- ✓ Se **passer d'écran** pendant un moment
- ✓ Avoir les **conditions optimales pour la prise en soin orthophonique**
- ✓ Réfléchir avec eux à la création de **leur propre défi** !

*Une soirée par semaine, un mercredi, un week-end, une semaine entière, moins de tablette...*

Comment sensibiliser sans culpabiliser ? sans dénigrer ? Comment apporter des pistes de réflexion ?

**RELEVER UN DÉFI !!!!**

## ORGANISATION PRATIQUE

Voici un lot d'idées (presque) en vrac pour réaliser le défi.

A chaque orthophoniste de piocher ce qui lui paraît réalisable et envisageable dans son cabinet. De la même façon, les parents sont libres de se « créer » eux-mêmes leur défi que nous, orthophonistes, accompagnons. C'est donc leur projet « à la carte » !

## I. PLANTER UNE GRAINE DANS LA SALLE D'ATTENTE

**15 jours/ 3 semaines avant le défi**

- Avoir une salle d'attente épurée avant de lancer la campagne pour attiser l'intérêt (par exemple, enlever toutes les autres affiches pendant le temps de sensibilisation)
- Mettre des affiches, des livres de prévention, des albums jeunesse qui traitent du sujet des écrans
- Organiser un vote aux parents et enfants, voter pour la meilleure affiche, voter pour le meilleur livre jeunesse etc.
- Créer une boîte à idées en laissant des papiers avec toutes les idées que les parents/ enfants auraient pour se passer des écrans. Après plusieurs jours, réaliser un panneau avec ces idées en vrac et laisser le panneau bien visible dans la salle d'attente.
- Créer une boîte à dessin où l'enfant déposerait un dessin sur le thème large des écrans. Plus tard, réaliser un panneau/ mur avec ces dessins dans la salle d'attente.

## IDEES A SUGGERER

- **Pas d'écrans pendant l'heure précédant la séance**
- **Pas d'écran le matin (pour toute la famille !)**
- **Pas d'écran le midi, pendant les repas**
- **Pas d'écran un mercredi, un après-midi**
- **Pas d'écran un week-end tout entier pour toute la famille**
- **Pas d'écran une semaine entière**
- **Pas d'écran pendant quelques journées de vacances**
- **Passer un contrat responsabilisant : ¼ h d'écran le soir et pas plus, 1/2h le samedi à partir de 18h...**
- **Surtout DIMINUER la tablette/télé/ le smartphone**

## II. PROPOSER UNE DISCUSSION SUR CE THÈME AVEC LES PARENTS

**Sous couvert d'une initiative départementale, menée par l'APOH, on propose aux parents un temps d'échange, comme une séance d'accompagnement pour évoquer ce défi.**

- Première partie d'information « l'APOH organise ce défi dans les cabinets d'orthophonie volontaires du département, nous avons remarqué que

les écrans prennent de plus en plus de place et nous nous interrogeons quant à l'impact que cela peut avoir sur le langage, la communication et les apprentissages. Qu'en pensez-vous ? »

- « Quel est votre avis ? Que pensez-vous des affiches ? De la boîte à idées ? »
- « Vous sentez-vous concernés par cette campagne de sensibilisation ? »
- **Donner le questionnaire pré défi, la note d'information et le formulaire de consentement éclairé !**

## II. BIS SENSIBILISER LES ENFANTS

A travers un dessin, un livre ou un échange, amener le patient à raconter sa journée puis l'accompagner en posant des questions de plus en plus orientées vers la présence des écrans dans sa journée.

- Intégrer et adapter son questionnement en fonction de votre intervention orthophonique (passer par l'oral ou bien l'écrit...)
- Exprimer les sensations au moment d'allumer un écran, de l'éteindre... Comment cela se passe-t-il ? Y a-t-il des crises ? Demander ce que le patient apprécie devant l'écran ? Lui demander son meilleur souvenir avec/sans écran. Celui qu'il préfère et pourquoi ?
- Leur expliquer avec des mots simples l'impact cognitif : capacités attentionnelles, leur passivité face à un écran, leur manque de vocabulaire, leur manque de réflexion...
- Leur expliquer les utilisations pratiques des écrans : envoyer un message à un membre de la famille par exemple pour que l'enfant comprenne l'usage de l'outil « téléphone » ou de l'outil « ordinateur ».
- Encourager les enfants à lire, notamment des livres de notre bibliographie, qui traitent du sujet des écrans

## III. PROPOSER LE DÉFI A RELEVÉ, LE CHALLENGE A RÉALISÉ, LE MATCH A GAGNER

**Pour chaque moment où les parents et les enfants ont réussi à lutter contre l'envie d'utiliser les écrans, ils marquent un point ! Si les écrans ont gagné, le point leur revient !**

**On pourra voir si ça diminue au fur & à mesure du défi, à la fin de la journée, à la fin de la semaine...**



- Trouver un titre, ensemble, au défi que se fixe cette famille : « mercredi sans télé pour mieux jouer », « pas de télé le matin c'est plus malin »...
- Réaliser un tableau avec chaque membre de la famille ? Faire une compétition intrafamiliale ?
- Lancer les paris ! Pour qui cela va être le plus difficile ? Quel moment sera le plus dur ?
- Pourquoi pas récompenser les enfants qui y sont parvenus par un trophée : Pin's ? autocollant ? badge ?
- **Faire remplir le pacte**

## IV. REFLECHIR ENSEMBLE A COMMENT L'ORGANISER CONCRETEMENT A LA MAISON

### Rappeler le côté « réversible » de « l'addiction »

- Afficher le défi dans la maison
- Quels sont les moments où cela va être difficile ? Quoi faire ?
- Comment gérer la fratrie ?
- Comment préparer à manger sans mettre la télé ?
- Comment parvenir à se rendre plus disponible pour éviter les écrans ?
- Trouver des alternatives : un coffre à l'entrée de la maison pour les smartphones, cacher la télécommande, changer le mot de passe du wifi, créer un calendrier d'autorisation d'écrans, chronométrer le temps d'écran, réfléchir à l'utilisation de l'écran comme un vrai outil (par exemple, Skype), utiliser la fonction contrôle parental disponible sur les smartphones et tablettes ou via les opérateurs (Orange, Bouygues...) qui permet d'empêcher l'accès à certains services/ contenus
- Instaurer une limite grâce à l'emplacement physique : si possible, ordinateur ou tablette installé(e) dans la salle familiale par exemple
- Quelles activités en contrepartie ? Quoi faire ? Organiser un listing des activités possibles dans votre quartier avec les horaires, les programmes/prix etc. pour « faciliter » la tâche aux parents (piscine, médiathèque, ludothèque, aquarium, kids, city, escalade, laser game, parc, zoo...). Quelles promenades ?
- **Donner le livret « boîte à idées »**
- Intéressant aussi d'avoir en stock des petits livres types « petites expériences avec mes 5 sens, activités Montessori pour tout-petits jeux d'éveil pour maternelle, cuisiner avec les enfants » pour prêter aux parents

## V. RETOUR DU DEFI

### Proposer une autre séance d'accompagnement parental et évoquer les premières impressions

- **Discuter autour du questionnaire de fin**
- Pourquoi pas demander un dessin aux enfants et organiser un panneau dans la salle d'attente avec les dessins, impressions/phrases clés à l'issue du défi
- Proposer une suite, une pérennisation ou un ajustement pour continuer à diminuer le temps d'écrans.

Pour les aspects « théoriques », nous vous invitons à prendre connaissance des derniers articles et des ouvrages mentionnés dans la biblio !

Plusieurs fausses croyances reviennent souvent, il faut s'y préparer pour pouvoir répondre :

« nous avons beaucoup regardé la télé étant petits, nous allons bien »

« les dessins animés dits éducatifs et les applications éducatives font progresser mon enfant »

« Plus tôt il saura maîtriser les écrans, plus il aura de facilités en grandissant (dans le monde du travail etc.) »