

Les vertus de la déconnexion

LE MONDE SCIENCE ET TECHNO | 27.10.2014 à 15h24 | Par [Pascale Santi](#)



Apprendre aux enfants à déconnecter, telle est l'idée du programme de « mobilisation communautaire » Edupax, créé en 2002 par Jacques Brodeur. « *Nous essayons de donner des outils aux enseignants pour éduquer leurs élèves à la maîtrise des technologies numériques, et des conseils aux parents pour ne pas céder à la forte pression commerciale* », indique cet ancien professeur d'éducation physique et sportive, aujourd'hui à la retraite. Il s'est inspiré d'une initiative californienne, le programme Student Media Awareness to Reduce Television, lancé en 1998 par le professeur Thomas Robinson (université Stanford).

Initiatives marginales

« *Une dizaine de jours sans télévision ni jeux vidéo* » : la méthode de Jacques Brodeur a démarré dans une centaine d'écoles au Québec. D'abord, les enseignants sensibilisent les enfants à leur éventuelle surconsommation. Puis ils leur proposent de relever un « défi de la dizaine sans écrans », au cours duquel ils sont incités à ne pas regarder la télévision ni jouer à des jeux vidéo et à respecter, pour les autres écrans, un « compte temps » de sept heures par semaine. Pendant cette phase de déconnexion, les enfants sont encouragés à choisir d'autres activités. Les parents doivent jouer le jeu.

Une à deux semaines après cette période d'« abstinence », les résultats sont évalués. Le constat est clair : le nombre de bagarres et d'agressions verbales a diminué dans la cour de récréation et dans l'environnement familial, plus de temps est consacré aux devoirs et à la lecture, à la pratique d'activités physiques et sportives. En outre, enfants et parents disent avoir eu plus d'échanges en famille. Les enseignants, de leur côté, notent une amélioration de la concentration en classe. Ce

type d'initiative reste toutefois marginal. La question est de savoir si ce « sevrage » va se poursuivre au-delà de cette phase expérimentale.

Libres face à l'ordinateur

En France, l'idée fait son chemin. La première expérience, appelée « 10 jours pour voir autrement », a été lancée en 2008 à l'école du Ziegelwasser, à Strasbourg. ECO-Conseil, un institut spécialisé en écologie et citoyenneté, l'a ensuite développée dans des dizaines d'écoles en Alsace. Près de cent écoles en France ont depuis connu cette même expérience.

Autre stratégie : la Waldorf School of the Peninsula, à Los Altos (Californie), n'introduit l'outil informatique qu'à partir de la 4^e (*M Le magazine du Monde* du 27 avril 2012). « *L'ordinateur ne fait rien d'autre qu'apporter des réponses. Notre but est que les enfants restent libres face à cet outil, pensent par eux-mêmes et cherchent à comprendre par l'observation, la relation* », explique Henri Dahan, délégué général de la Fédération des écoles Steiner-Waldorf en France.

« Le gouvernement est en train de faire entrer massivement les écrans dans les classes. Il ne faudrait pas donner l'illusion de la facilité, de l'immédiateté, "cliquez vous avez la solution", relève Loys Bonod, professeur de français, auteur du blog La vie moderne. Une logique qui va à l'encontre de celle du temps scolaire, du temps long, de la concentration, de la réflexion. »

- [Pascale Santi](#)
Journaliste au Monde

En savoir plus sur http://www.lemonde.fr/sciences/article/2014/10/27/les-vertus-de-la-deconnexion_4513116_1650684.html#hwBLtVvBvYGy5bBr.99