



Communauté de communes du Haut Val d'Oise

LE CHALLENGE " 7 JOURS SANS ÉCRAN " : UNE INITIATIVE COORDONNÉE PAR LE CLSM HAUT VAL D'OISE

Dans un contexte où le digital et le virtuel sur-occupent le quotidien, notamment des nouvelles générations, comment prévenir au plus tôt les risques liés aux écrans ? Illustration de l'initiative portée dans ce sens par la Communauté de communes du Haut Val d'Oise.

Smartphone, tablette, ordinateur, liseuse... aujourd'hui, les écrans sont partout. Selon l'Observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers, chaque foyer français dispose en moyenne de 5,5 écrans et cela peut avoir des répercussions négatives sur la santé.

Au-delà des troubles possibles - musculo-squelettiques, insomnie, fatigue oculaire, migraines, déséquilibre alimentaire, risque cardiovasculaire, incidences sur le développement des fonctions cognitives des enfants... - ces usages questionnent tout à la fois les parents et les professionnels, car il n'existe pas encore de réel consensus scientifique autour des idées de cyberdépendance et d'addiction (bien que l'OMS, dans le cadre de la 11ème révision de la Classification Internationale des Maladies, envisage d'introduire « le trouble du jeu vidéo »). A l'heure actuelle, la pratique intensive des écrans reste donc une source d'interrogation qui convoque à la fois des réponses éducatives (lien enfants-parents, développement de la vie sociale, rapport au monde) et psychologiques (dépendance, fuite de la réalité).

La lutte contre le surinvestissement des écrans : une coopération originale entre école, parents et associations

Le diagnostic des problématiques de santé mentale sur le territoire du Haut Val d'Oise, réalisé en 2016

dans le cadre de la préfiguration du CLSM intercommunal par la coordinatrice à son arrivée en poste, a révélé que les addictions liées aux écrans arrivent en tête (réseaux sociaux, jeux vidéo, gaming...).

Le groupe de travail " jeunesse " du CLSM, - l'un des 5 groupes que compte le conseil -, s'est emparé - dès son lancement en 2016 - du sujet de la " lutte contre le surinvestissement des écrans ". Composé d'une dizaine de membres - parents d'élèves, directeurs d'écoles, référent Programme de réussite éducative (PRE), Ligue contre le cancer, personnel du centre social, coordonnatrice Atelier santé ville et Contrat locaux de santé, ils ont choisi d'investir le sujet en coordination avec les équipes pédagogiques éducatives d'écoles volontaires (celles de Bruyères-sur-Oise et de Beaumont-sur-Oise). *Après le foyer, l'école est l'endroit où les enfants passent le plus de temps, il est important de construire des ponts entre ces deux cercles sociaux primaires*, souligne la coordinatrice du CLSM qui pilote le groupe de travail.

L'idée développée ici a consisté à tester auprès des élèves de CM1 et CM2 leur capacité à réduire leur usage quotidien des écrans. Sous la forme d'un jeu ludique et attractif, le challenge " 7 jours sans écran " les invitait à vivre sans ou avec moins d'écrans, en rapportant durant cette période leurs performances et résultats dans un journal de bord.

Différentes activités furent menées en amont à l'école, à la maison (via les parents d'élèves) pour aider les enfants à se préparer et à s'organiser pour réussir le défi. Par ailleurs, des activités pédagogiques et participatives pour les soutenir et accompagner leurs efforts ont été proposées :

- temps de sensibilisation sur les différents types d'écrans, ce qu'ils apportent à des doses maîtrisées, les risques en cas contraire, référentiel des comportements adaptés ;
- intervention de la Brigade de Prévention de la Délinquance Juvenile (BPDJ) auprès des classes de CM de l'ensemble du territoire (400 enfants et 7 écoles) ;
- autres temps pédagogiques dédiés au bien-être et à la santé, menés avec la coordonnatrice ASV/CLS.

Une initiative plébiscitée qui nécessite d'être réitérée et essaimée

A la croisée d'un tableau de bord et d'un journal intime, le carnet dédié, fil conducteur physique du défi, a permis aux enfants de renseigner quotidiennement quand ils utilisaient les écrans, sous quelles formes et pourquoi. Moins ils y avaient recours, plus ils gagnaient des points. Parallèlement à cette grille journalière, ils étaient invités à noter ce qu'ils voulaient, pouvaient ou faisaient à la place « faire plus de jeux dehors, dessiner, aller à la bibliothèque, au musée... » Ou encore, ce que leur apportait, à titre individuel, cette activité de remplacement. Parmi les citations : " j'ai pu dormir plus tôt, dormir bien, ne pas avoir mal aux yeux, à la tête, être plus avec ma famille ".

Cette démarche est innovante pour le territoire puisqu'elle permet d'impulser des initiatives nouvelles pour un besoin social non couvert.

Par ailleurs, la construction locale de la démarche et l'appropriation collective qui ont gravité autour, ont eu pour effet de fédérer, de créer du lien et des pratiques de coopérations nouvelles entre des acteurs jusque-là peu mobilisés conjointement : enseignants et directeurs des écoles, parents, BPDJ, personnel de la bibliothèque, Ligue contre le cancer, associations de quartier... Elle a également permis d'intégrer des parents lors des réunions, de proposer des activités familiales, de rendre les enfants acteurs et d'ouvrir des partenariats pluridisciplinaires pour les projets futurs. Pour les coordinatrices CLS et CLSM, *travailler avec les écoles permet de toucher les plus jeunes publics et d'intervenir en amont de l'apparition des problématiques.*

Au-delà de la prévention des risques, la démarche a contribué à bousculer les habitudes dans les sphères intrafamiliales : réinvestir de nouveaux loisirs, d'espaces récréatifs ; retisser les liens.

Deux ans après cette première édition, force est de constater la nécessité de réitérer régulièrement l'initiative et d'approfondir le rapprochement entre les acteurs sur le sujet : les réflexes, outils et l'appropriation des bonnes pratiques doivent s'inscrire dans la durée. Un autre enjeu sera de parvenir à suivre et épauler progressivement les enfants à leur passage au collège puis au lycée. Fin 2018, l'initiative sera réitérée et étendue à d'autres écoles.

Contact :

> Tiphaine VITEAU, Coordinatrice du conseil local de santé mentale : coordinatrice.sante.mentale@cchvo.com