

Le défi des "10 jours sans écrans" a été créé en 2003 par le Canadien **Jacques Brodeur** qui s'est inspiré du programme **SMART** (Student Media Awareness to Reduce Television) développé et testé par l'Université de Stanford dans les années 1990 pour aider les enfants à réduire leur surconsommation d'écrans.



C'est une action de sensibilisation à la surexposition aux écrans qui propose aux écoles d'accompagner les enfants dans une **expérience collective de 10 jours** durant laquelle ils vont essayer de **limiter voire de se passer des écrans de loisirs**.

Toute la classe ainsi que le cadre enseignant et les familles sont invités à occuper certains "moments phares" de la journée par d'autres activités que les écrans. **Chaque moment sans écran vaut 1 point** que l'on inscrit dans son **carnet de bord**. Chaque jour, on fait le point sur la veille en additionnant les points de la classe! Ce qui fait la force de ce challenge solidaire!

Afin d'augmenter les chances de réussite, il est conseillé de préparer ces 10 jours en proposant des **activités préparatoires** quelques semaines avant le jour J (discussions autour de la problématique des écrans, de l'importance du sommeil, etc). Il est aussi recommandé de réfléchir et d'organiser des **activités alternatives** à réaliser durant le défi telles que des ateliers de bricolage après l'école, des rencontres sportives, etc.

Une addition d'actions qui permettront à l'enfant et sa famille de prendre conscience de la place des écrans dans leur foyer, de se responsabiliser dans la réduction de la consommation d'écrans mais aussi d'ancrer le plaisir et le bien-être dans le partage en famille, le jeu, les activités extérieures et autres découvertes personnelles qui font la particularité de cette expérience unique que l'on conseille de récompenser.

