



## MICHEL DESMURGET

Michel Desmurget est docteur en neurosciences.

Il dirige une équipe de recherche sur la plasticité cérébrale au sein de l'Institut des Sciences Cognitives Marc Jeannerod de Lyon (CNRS).

## PRÉSENTATION DES CONFÉRENCES

Les écrans récréatifs (télévision, consoles de jeux-vidéo, smartphones, tablettes, etc.) sont omniprésents dans la vie des enfants, dès le plus jeune âge.

Des centaines d'études académiques indépendantes démontrent pourtant, à court et long terme, l'influence globalement très négative de cette consommation précoce sur le développement somatique (ex : motricité, obésité), émotionnel (ex : anxiété, agressivité) et cognitif (ex : langage, attention).

Ces études seront présentées en détail et les mécanismes fonctionnels permettant d'expliquer comment et pourquoi les écrans agissent aussi négativement sur le développement de l'enfant seront discutés. L'évidente discordance entre ces données et le discours rassurant de nombre d'experts médiatiques sera soulignée et analysée.

## REMERCIEMENTS

Les partenaires du projet remercient le soutien financier de la ville de Quimper (Projet Educatif Local PEL, Service de reprographie) ainsi que les habitants de la Terre Noire présents sur la photo : Léonie, Johanne, Leny, Kéwan, Yvane, Julie, Mathilde et Alain.

## LES PARTENAIRES

Centre des Abeilles // École Yves Le Manchec // École Ferdinand Buisson // École Jean Monnet // École Ferdinand Buisson // Association des parents d'élèves d'Yves Le Manchec // Conseil des parents de Jean Monnet // Collège Brizeux // Lycée Brizeux // Association Autonome de Parents d'élèves de Quimper // Ville de Quimper



Centre des Abeilles : 4 rue Sergent Le Flao - 29000 Quimper • www.centredesabeilles.fr  
Tél. 02 98 55 33 13 • Mail : contact@centredesabeilles.fr • centre.desabeilles

# MOINS D'ÉCRANS, UN JEU D'ENFANT !

**ACTIONS DE SENSIBILISATION  
POUR UNE UTILISATION RAISONNÉE ET RAISONNABLE DES ÉCRANS**



## Participez, AU DÉFI d'une semaine SANS ÉCRAN récréatif Du 13 mars au 7 avril 2023

## LE PROJET

Il s'agit de se mettre au défi de moins utiliser les écrans... d'oublier et d'éteindre la télévision, les tablettes, les smartphones, les consoles de jeux, les ordinateurs qui envahissent notre vie tous les jours.

Il s'agit de les couper et de réfléchir en famille à la place qu'ils occupent, aux impacts qu'ils ont sur les enfants, sur les relations dans la famille, sur la concentration, les apprentissages, le sommeil...

## COMMENT ?

Face aux questionnements sur l'utilisation des écrans récréatifs par les enfants, les différents partenaires du quartier de la Terre Noire / Prat Ar Rouz (Centre des Abeilles, écoles Yves Le Manchec et Jean Monnet, infirmière scolaire, associations des parents d'élèves d'Yves Le Manchec, Conseil des parents de Jean Monnet, collègue et lycée Brizeux, l'Association Autonome de Parents d'élèves de Quimper, Ville de Quimper), ont travaillé sur cette thématique en associant des parents d'élèves pour créer un projet de sensibilisation pour une utilisation raisonnée et raisonnable des écrans. C'est un défi que nous vous proposons de réaliser ensemble : 7 jours avec moins d'écrans et des animations ludiques, instructives et collectives qui se dérouleront tout près de chez vous.

## LES 5 ÉTAPES

**ESTIMATION** du 13 au 17 mars sur les temps de classe et les temps péri-scolaire. C'est la préparation des enfants et des parents, à l'autoévaluation sur l'usage, la place et l'impact des écrans au quotidien dans la maison, sur soi-même et dans les relations aux autres.

**OBSERVATION** du 20 au 26 mars. C'est la phase active d'observation et de recueil de données de ce qui se passe à la maison.

**DÉFI** du 27 mars au 1<sup>er</sup> avril. C'est la mise en pratique de nouvelles attitudes et de défi de moins utiliser les écrans

**RESTITUTION** du 3 au 7 avril. C'est le partage des impressions et l'analyse de ce qu'ont vécu les participants.

**ÉVALUATION** différée après le 30 avril. C'est la seconde phase d'évaluation pour analyser comment les changements s'opèrent, savoir s'ils persistent et comprendre les limites de chacun.

## CONFÉRENCES ET RENCONTRES

### JEUDI 23 MARS

- Le matin avec les élèves de CE et CM de l'école primaire Yves Le Manchec
- Entre 12h et 14 h avec les professionnels
- L'après-midi avec les élèves de CE et CM de l'école Ferdinand Buisson et du Lycée Brizeux

### VENDREDI 24 MARS

- Le matin avec les élèves de CE et CM de l'école Jean Monnet
- Entre 12h et 14 h avec des professionnels
- L'après-midi avec les élèves du Collège Brizeux

**GRATUIT ET OUVERT À TOUS**  
Au Centre des Abeilles  
Sauf (\*)

## ANIMATIONS EN FAMILLE

**LES MARDIS 7, 14, 21 ET 28 MARS - DE 16H45 À 18H45**

**Animations périscolaires**

**Ateliers :** fabrication de jeux du monde

**SAMEDI 11 MARS - DE 14H À 17H**

**Animation autour de l'alimentation**

**DU LUNDI 13 AU VENDREDI 31 MARS - DE 10H30 À 18H**

**Possibilité d'animations à la bibliothèque du Centre des Abeilles** (s'inscrire auprès du secrétariat).

**MERCREDI 15 MARS - DE 18H À 20H**

**Atelier technique sur les outils de paramétrages des connexions internet** (box, contrôle parentale...) **Actions proposées par les conseillers numériques de la ville de Quimper.**

**LES MERCREDIS 15, 22 ET 29 MARS - DE 20H À 21H**

**Cours de relaxation offerts.** La vie de famille se déroule à un rythme intense. La relaxation est comme un masque à oxygène pour soi : prendre soin de soi est nécessaire pour prendre soin de sa famille. Respirer, relâcher ses tensions mentales et physiques : vous permettra de vous ressourcer et de prendre du recul. Les cours durent une heure : commencent avec des mouvements tous doux pour endiguer le mental et apprivoiser le corps, continuent avec une relaxation guidée en position allongée ou assise. Il est recommandé de participer aux 3 cours pour ressentir le bénéfice de la pratique

**LES JEUDIS 16, 23 ET 30 MARS - DE 18H30 À 20H**

**Ateliers découverte « Danse modern jazz »**

**SAMEDI 25 MARS - DE 14H À 17H**

**Jeux de société**

**MARDI 28 MARS - À 18H (\*)**

**Diffusion du film « Générations connectées »** réalisé par Anne Jochum de « Films préparons demain » - En présence de Laurence Davoust (sociologue) à l'école Yves Le Manchec

**MERCREDI 29 MARS - DE 18H À 20H**

**Séance de présentation aux parents et grands-parents des réseaux sociaux utilisés par les jeunes** (Snapchat, Instagramm, TikTok afin de mieux comprendre l'univers numérique des jeunes, des intérêts et des risques

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> AVRIL - DE 12H À 16H**

**Repas partagé**

**Séance de jeu de société « asocial » sur les utilisations du numérique.** Cette séance pourrait regrouper des parents, des grands parents et des enfants. Le jeu de prévention pour un usage raisonnable des réseaux sociaux. Les réseaux sociaux sont de formidables outils de communication, de sociabilisation et parfois d'information. Mais encore faut-il apprendre à éviter les pièges qu'ils recèlent. C'est tout le sens du jeu @h... *Social !* ([www.ahsocial.com](http://www.ahsocial.com)).

**Temps d'information autour des départs en vacances** avec l'association « Vacances et familles »

**DIMANCHE 2 AVRIL - À 14H30 (\*)**

**Chasse à l'œuf** au Bois d'Amour (inscription au Centre des Abeilles)

## CONFÉRENCES TOUS PUBLICS

*Nombre de places limité, il est conseillé de réserver*

**MERCREDI 22 MARS - 20h30**

Au Centre des Abeilles - 4 Rue du Sergent le Flao, Quimper. Réservations au 02 98 55 33 13

**JEUDI 23 MARS - 20h30**

Au Lycée Brizeux - 8 Rue Bertrand de Rosmadec, Quimper. Réservations au 02 98 55 38 47 ou au 02 55 55 39 27

**VENDREDI 24 MARS - 20h30**

À la Salle Dan ar Braz - 17 ter rue Stang Bihan, Quimper. Réservations au 02 98 98 89 89 ou sur le lien : <https://forms.office.com/e/PG2Unjs2bK>