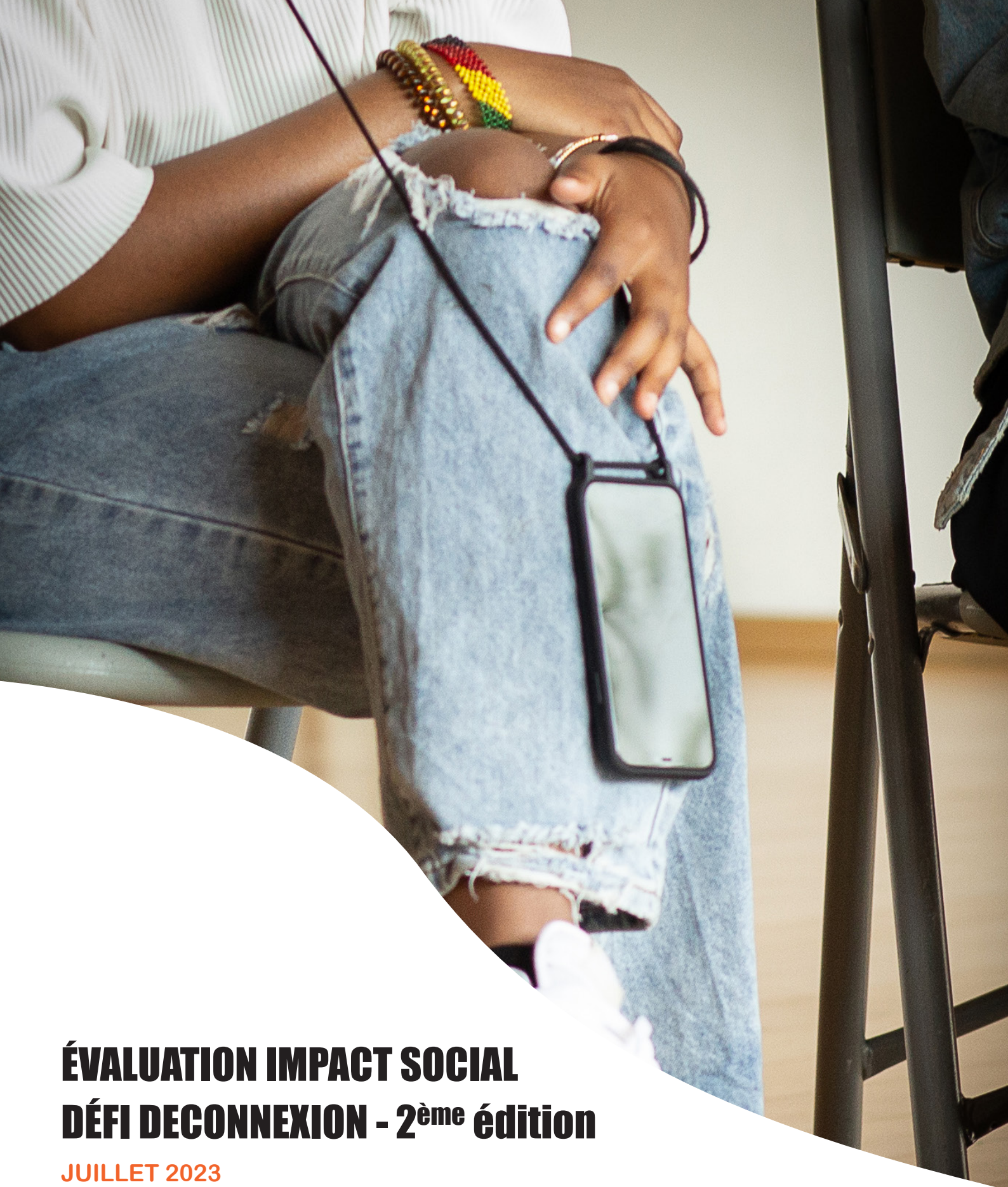




ÉVALUATION IMPACT SOCIAL DÉFI DECONNEXION - 2^{ème} édition

JUILLET 2023

FOCUS
évaluer les réussites

**CENTRES
SOCIAUX**
UNION DES CENTRES SOCIAUX &
ASSOCIATIONS DE DÉVELOPPEMENT LOCAL
DES BOUCHES-DU-RHÔNE

Sommaire

Introduction	P 3
La déconnexion, un enjeu de santé publique	P 5
Le défi déconnexion 2023	P 8
La mesure d'impact en 3 minutes	P 9
Impact 1 : Une meilleure connaissance des dangers liés à la surexposition	P 10
Impact 2 : Des activités et des échanges en famille	P 12
Impact 3 : Des changements positifs dans le rapport à soi	P 14
Impact 4 : Un défi enthousiasmant	P16

Étude réalisée par Malik BENGHALI et Stéphane MARTIN
- Juillet 2023 -



Introduction

La mesure d'impact social a été commandée par l'Union des centres sociaux et associations de développement local des Bouches-du-Rhône (UCS13), dans le cadre du projet « Défi déconnexion 2023 », soutenu par l'État au travers de sa stratégie de lutte et de prévention contre la pauvreté et la ville de Marseille. En 2021/2022, l'UCS13, en partenariat avec les Centres Sociaux de Saint-Gabriel et du Grand Canet (14^{ème} arrondissement de Marseille), sept établissements scolaires et l'association Lève les Yeux, qui anime des ateliers de prévention, a lancé une campagne de sensibilisation et d'action sur la place des écrans auprès des enfants, des jeunes, de leurs parents et des professionnels sur les quartiers Grand Canet et Saint Gabriel/Bon secours. Pour la deuxième année, en plus des deux centres sociaux du 14^{ème} arrondissement, 3 territoires se sont engagés dans la démarche : Centre Social de la Capelette (Marseille 10^{ème}), Centre Social Sainte Elisabeth (Marseille 4^{ème}) et Centre Social La Farandole (Istres).

A la demande du commanditaire, la présente étude porte exclusivement sur le territoire du 14^{ème} arrondissement. Les établissements scolaires participants sont :

- L'école maternelle Clair Soleil
- L'école maternelle Canet Larousse
- L'école primaire Canet Barbès
- L'école primaire Jean Jaurès
- L'école primaire Ambrosini
- L'école primaire Clair Soleil
- L'école primaire Sinoncelli
- Le collège Clair Soleil

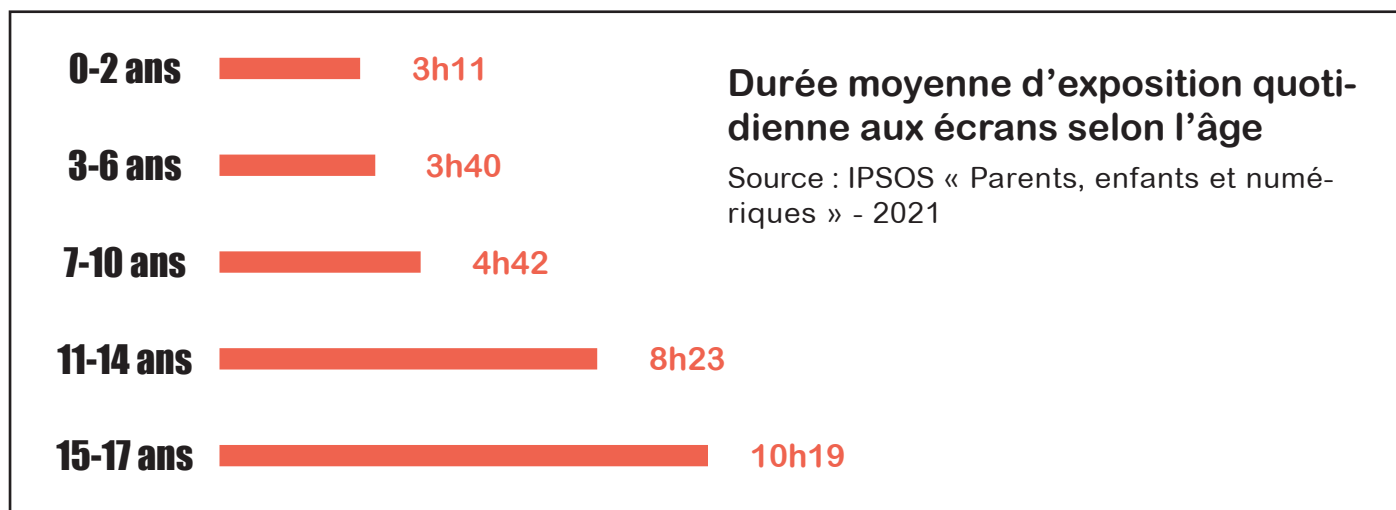
« Ça fait du bien de se déconnecter, tu fais des choses différentes et ton cerveau il se repose »

Enfant CE2



La déconnexion, un enjeu de santé publique

Nombre d'études et d'articles font état des effets néfastes de la surexposition aux écrans sur la santé des enfants et des jeunes. Les chiffres concernant le temps d'écran des mineurs est en constante augmentation. L'étude IPSOS « Parents, enfants et numériques » de 2021 fait état de la situation suivante :



L'extension des supports mobiles de type smartphones et tablettes favorisent un usage individuel à volonté. Pour les parents, il s'agit à la fois de gérer le temps passé devant un écran et les contenus visualisés sur Internet. Le gouvernement a ouvert un site Internet www.jeprotegemonenfant.gouv.fr qui vise à conseiller les parents dans les usages numériques. Un plan d'action pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes a été mis en place en 2022 par le Secrétariat d'État chargé de l'Enfance et des Familles.

Le Haut Conseil de la Santé Publique a émis un avis sur les effets de l'exposition aux écrans : « de l'usage excessif à la dépendance » -2021¹. Dans cet avis, il met en avant plusieurs points concernant

• La captologie

« C'est la volonté d'agir sur les comportements dans le but d'une rentabilité financière qui assoit le développement de cette industrie du jeu, en facilitant l'accès au maximum par la simplicité, la gratuité initiale et apparente (accès initial gratuit mais poussant à des achats d'objets « virtuels » ensuite), afin d'entraîner l'adhésion des jeunes, voire leur captation ».

1 <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/AvisRapportsDomaine?clefr=1074>

- **Des impacts sur la santé**

« Un des premiers effets pathologiques des écrans est la diminution des heures consacrées au sommeil, l'entrave à l'endormissement du fait de la photo-stimulation cérébrale par les écrans ». D'autres pathologies peuvent survenir, comme les troubles de l'attention, une prévalence à l'obésité et des retards de langage (La fabrique du crétin digital, Michel Desmurguet). Les troubles du sommeil ont des conséquences sur l'humeur, la concentration, la mémoire et l'attention. De plus, ils peuvent entraîner des surcharges pondérales par un appétit augmenté.

- **Des impacts sur la vie collective**

« Les chercheurs en sciences sociales sont attentifs à l'effet de ces nouvelles connexions via les écrans sur la « déliaison entre les individus » et la centration sur l'individu. L'individu se libère des obligations vis-à-vis du collectif ».

- **Besoins et dépendance**

Alors que la numérisation de société entraîne des besoins de formation en direction des jeunes générations, la captologie associée aux usages de divertissement génère une surexposition aux écrans, augmente les risques d'addiction et de pathologies. Pour la communauté éducative, qu'il s'agisse des parents, des enseignants ou des animateur.rices, il s'agit de trouver un équilibre vers des usages raisonnés du numérique.





« Cette année on a préparé des défis pour les familles, on avait déjà de l'expérience après le 1^{er} confinement lié au Covid »

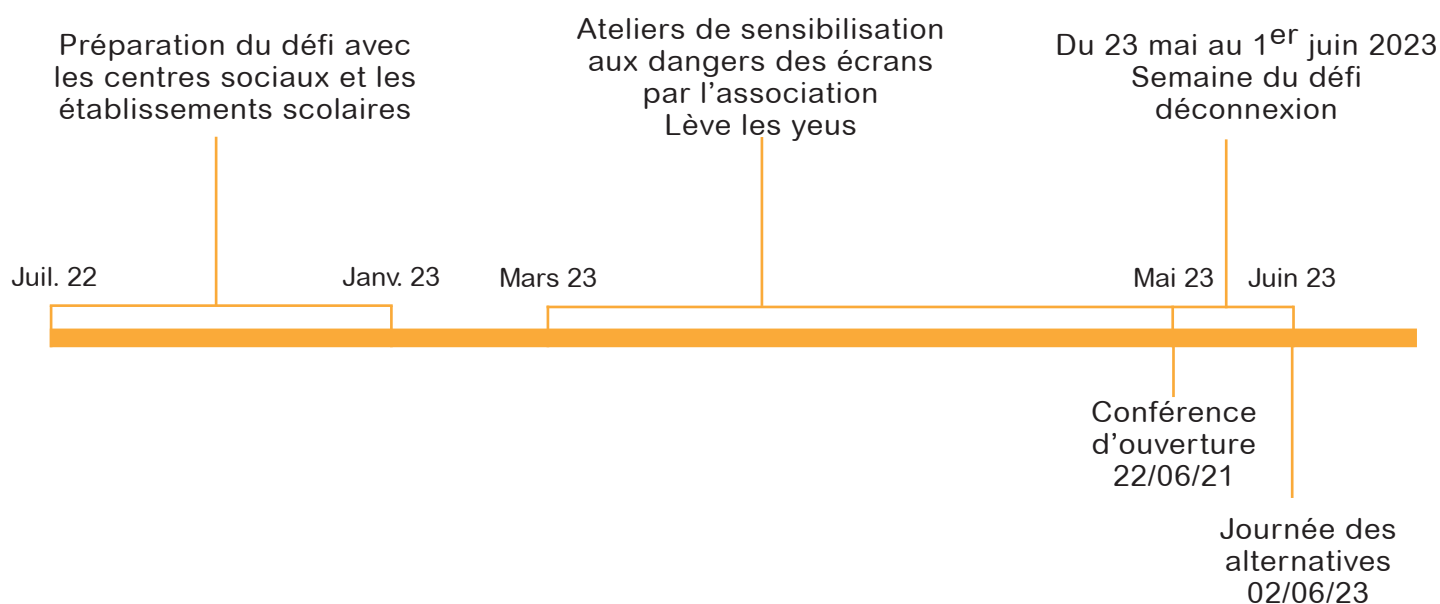
Directrice école Jean Jaurès

Le défi déconnexion 2023

Présentation

Le défi déconnexion se déploie à partir des deux centres sociaux et des établissements scolaires afin de proposer aux enfants et aux adolescents, avec l'appui de leurs parents, une semaine de déconnexion. Chaque jour, les équipes enseignantes et d'animation, proposent des défis, sous forme d'activités à réaliser chez soi, afin de limiter le temps passé devant les écrans. La plupart des enfants et adolescents disposent d'un carnet pour noter quotidiennement le temps passé devant les écrans, les activités réalisées ainsi que leurs ressentis. En amont de la semaine, l'association Lève les yeux anime des ateliers de prévention en direction des enfants, des adolescents et des parents, afin de favoriser la prise de conscience sur les dangers que représentent une surexposition aux écrans et créer de bonnes conditions pour l'engagement dans le défi. Deux temps complémentaires sont programmés pour accentuer la dynamique du projet :

- Une soirée de lancement, en présence de trois chercheur.euses en neurosciences (AMU, CNRS, Neuro Community) sur le thème « Cerveau et écrans ».
- Une journée des alternatives organisée par les deux centres sociaux, au parc de l'Espérance, pour accueillir l'ensemble des classes participantes au défi, avec de nombreuses propositions d'activités collectives.



La mesure d'impact en 3 minutes



LES RÉSULTATS DU DÉFI 2023

- 719 personnes participantes au défi sur le secteur du 14^{ème}
 - ↳ 675 enfants de la maternelle à la 6^{ème} répartis dans 33 classes
 - ↳ 17 animateur.rices et 15 adolescents du centre social Saint-Gabriel
 - ↳ 13 parents aux ateliers de sensibilisation
- 35 personnes à la conférence des chercheu.euses du CNRS
- Plus de 650 enfants à la journée des alternatives

4 IMPACTS SOCIAUX IDENTIFIÉS

- 1 Une meilleure connaissance des dangers liés à la surexposition aux écrans
- 2 Des activités et des échanges en famille
- 3 Des changements positifs dans le rapport à soi
- 4 Un défi enthousiasmant pour les familles, les enseignants et les équipes d'animation

Chiffres % clés

- 81%** le pourcentage d'enfants ayant conscience des dangers liés à la surexposition
- 92%** des enfants ont fait les activités proposées par les équipes enseignantes
- 82%** des enfants déclarent que la semaine a eu un impact positif sur leur sommeil
- 80%** des enfants se disent prêts à s'engager dans l'avenir à diminuer leur temps d'écran

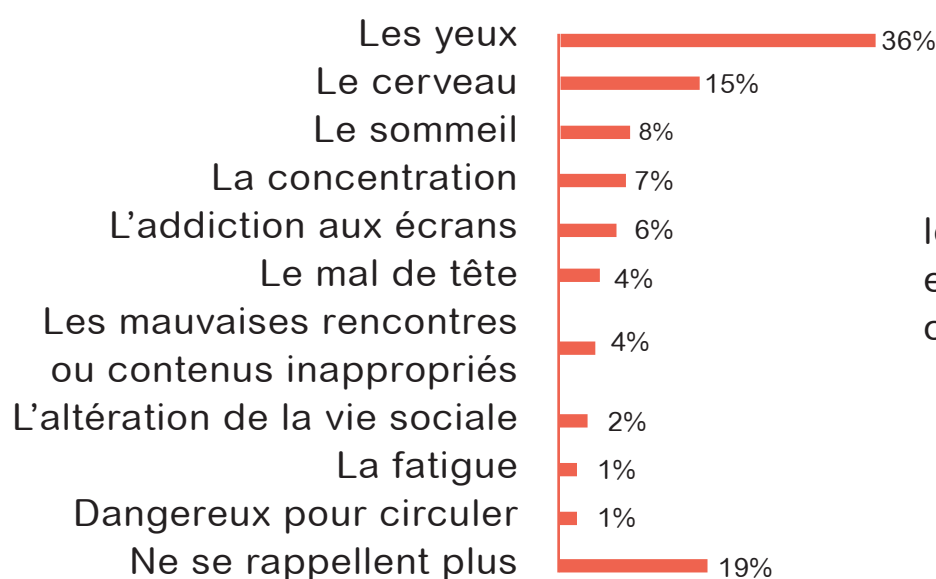
Méthodologie

- 171** Questionnaires accompagnés
 - ↳ 141 questionnaires du CP à la 6^{ème}, 72 filles et 69 garçons
 - ↳ 15 questionnaires parents
 - ↳ 8 questionnaires animateurs
 - ↳ 7 questionnaires adolescents
- 8** observations d'ateliers de sensibilisation
- 4** Entretiens semi directifs avec des enseignants

Impact 1 - Une meilleure connaissance des dangers liés à la surexposition aux écrans

L'objectif des ateliers de sensibilisations est de faire prendre conscience des dangers potentiels liés à une trop grande exposition aux écrans. Voici ce que les enfants et adolescents en ont retenu.

Liste des risques exprimés par les enfants et adolescents



81%

le pourcentage d'enfants et adolescents ayant conscience des dangers liés à la surexposition aux écrans

Dans les réponses formulés par les enfants, des connaissances retenues ou acquises lors de l'atelier peuvent se combiner avec ce qu'ils connaissaient déjà. Mais il est facile de faire la distinction car, suivant l'intervenant.e qui anime l'atelier de sensibilisation, les occurrences exprimées par les enfants varient. Par exemple, pour une

classe de 6^{ème}, parmi les 10 élèves ayant retenu des informations, 6 invoquent la lumière bleue et la fatigue du cerveau, alors que dans une classe de CM1, sur 11 élèves, 8 invoquent le risque pour les yeux. On constate, dans une partie des enfants interrogés, des réponses automatiques qui correspondent au souvenir qu'ils ont eu de la sen-

sibilisation et pour d'autres, un niveau de compréhension plus clair, car ils sont capables de formuler des arguments. Il reste une part d'enfants et d'adolescents qui n'ont rien retenu de la sensibilisation, soit 19% de l'échantillon, répartis à peu près dans tous

les groupes interrogés. Il est possible que les causes soient dues à des problèmes d'attention des participant.es pendant les ateliers de prévention. Ce qui pourraient être une conséquence d'une trop grande exposition aux écrans. Mais ce point reste à démontrer.



« Il ne faut pas trop regarder les écrans, ni quand on dort, ni quand on se réveille, parce qu'après on se sent pas trop bien » (Enfant - CE2)

« Si on regarde l'écran la nuit, notre cerveau va croire que c'est le matin et il va pas s'endormir » (Adolescent - 6ème)

« Il ne faut pas jouer trop près de l'écran, surtout le soir avant de se coucher » (Enfant - CM2)

« Les écrans, ça tue notre imagination, ça abîme les yeux et tu peux devenir accroc » (Enfant - CM1)

« Si on diminue les écrans, on peut faire plus d'activités » (Enfant - CM1)



Il semble évident qu'un atelier de 2h durant l'année n'a pas toujours l'effet escompté en matière de prévention. Cependant, le défi s'inscrit dans un mouvement plus large et la question du danger de la surexposition aux écrans est abordée à d'autres moments. La directrice de l'école Jean Jaurès explique : *« On a eu des étudiants infirmiers et ça fait 5 ans qu'il y a des informations sur l'addiction aux écrans au sein de l'école. Il y a eu aussi l'intervention d'Horizon multimédia »*. Au sein des centres sociaux, il existe aussi des espaces, notamment les ateliers parentalité, où ce sujet est abordé. Au-delà du temps fort que représente le défi, les acteurs de la communauté éducative construisent un discours de prévention et des pratiques de réduction du temps d'écran qui s'inscrivent dans le moyen, voire le long terme. Dans cette perspective, la répétition d'opérations de prévention, comme celle du défi déconnexion, semble nécessaire.

Impact 2 - Des échanges et des activités en famille

Le défi a eu un impact sur les relations au sein de la famille, autour de deux thèmes, les activités en famille et les échanges entre parents et enfants à l'initiative des parents. Notons que dans la plupart des écoles, les activités proposées étaient les mêmes de manière à ce que les parents n'aient pas plusieurs activités différentes à gérer chaque soir.

• Les activités

Les propositions des équipes enseignantes et d'animation ont suscité une très forte adhésion. Si la quasi totalité des enfants et adolescents déclarent avoir fait des activités proposées, ils sont 72% à en avoir en fait d'autres en plus, dans le but d'être moins sur les écrans. Ils ne sont que 8% à déclarer n'avoir fait aucune activité, soit 11 élèves sur 133.

92%

des enfants et adolescents interrogés déclarent avoir fait tout ou partie des activités proposées par les enseignants

”

« J'ai joué au foot avec mon père et j'ai fait de la cuisine avec ma mère ». (Enfant - CE2)

J'ai fait des activités avec mes frères et sœurs et on fait des jeux de carte en famille ». (Enfant - CM1)

« J'ai plus joué avec mes frères et sœurs ». (Enfant - CM1)

« Mes frères et sœurs ont fait le défi avec moi pour me donner du courage ». (Enfant - CM2)

« J'ai fait les activités avec mon frère qui a fait le défi lui aussi ». (Enfant - CM1)

« Avec mon frère, on a laissé nos téléphones à la maison et on est parti jouer au foot alors que de base, c'était pas possible » (Adolescent - CS Saint Gabriel)

« J'ai joué avec ma sœur de 2 ans, alors que d'habitude ça n'arrive jamais ». (Enfant - CM1)

• Les échanges

Les enfants et adolescents interrogés sont 44% à déclarer que les écrans sont une source de tension entre eux et au moins un de leurs parents. Le défi a été l'occasion, pour presque la moitié de l'échantillon interrogé, d'avoir des temps d'échanges avec leurs parents.

47%

des élèves interrogés déclarent avoir eu des échanges avec leurs parents concernant le danger des écrans

”

« Mes parents m'ont expliqué les dangers de SNAP et TikTok, qu'il y a des hommes qui se font passer pour des femmes ». (Enfant – CM2)

« Ça me fait du bien, ça me détend d'être sans la télé ni le téléphone et de passer plus de temps à lire, car des fois, ça m'empêche de dormir. C'est un sujet avec ma sœur. Elle laisse le téléphone à son fils, du coup, il est tout le temps dessus. Moi, ça va me servir tout ça, pour mon enfant qui va arriver bientôt ». (Animatrice - CS Saint Gabriel)

« J'ai fait les activités avec mon frère qui a fait le défi lui aussi ». (Enfant - CM1)

« Je ne mange plus avec mon téléphone, je discute avec ma mère, c'est mieux ». (Adolescent - CS Saint Gabriel)

• Le temps d'écran

Les activités proposées sont un support indispensable pour favoriser la diminution du temps d'écran.

1

72%

le taux moyen de diminution du temps d'écran pour les enfants et adolescents

Parmi les 15 parents interrogés, ils sont 9 à déclarer que les écrans sont sources de tension et le défi est vécu comme un appui bienvenu. Si certains parents ont des cadres déjà établis concernant le temps que leurs enfants passent devant les écrans, d'autres luttent pour limiter les usages. Pour 11 d'entre eux, le fait que le défi vienne de l'école et des enseignants représente un appui important pour faire passer le message aux enfants.

« L'enfant sait que l'école est derrière lui, ça facilite pour les parents » (Mère de famille)

Impact 3 - Des changements positifs dans le rapport à soi

Les enfants et adolescents ont eu des ressentis très majoritairement positifs mais contrastés. Ils sont 63% à avoir ressenti une différence positive pendant la semaine de déconnexion. Dans les 37% restants, une infime partie déclare s'être senti mal du fait de passer moins de temps sur les écrans. Les autres n'ont pas eu de ressentis particuliers.

• Plus d'activités

La réalisation des activités, le fait d'être « plus ensemble » ont joué un rôle important dans les émotions et le sentiment de bien-être.

63%

des élèves interrogés déclarent avoir ressenti une différence positive pendant la semaine de déconnexion

”

« J'ai fait plus d'activités que d'habitude, c'était bien ». (Enfant - CE2)

« Je me suis sentie mieux que d'habitude car on était plus ensemble ». (Enfant - CM2)

« Je me suis senti mieux parce j'ai fait plus d'activités » (Enfant - CM1)

« Je me suis sentie heureuse parce que j'aime bien jouer ». (Enfant - CP)

• Moins d'écran

Le fait d'être moins sur les écrans constitue, indépendamment des activités réalisées, un changement en soi.

”

« Je passe beaucoup de temps sur les écrans, je m'endors souvent avec le téléphone. J'ai beaucoup baissé pendant le défi, je me suis senti plein d'air, tranquille et sage parce que j'étais moins sur les écrans ». (Enfant - CE2)

« Je me suis senti mieux que d'habitude, ça fait du bien au cerveau ». (Enfant - CP)

« Je me suis sentie mieux que d'habitude, car c'est mieux de sortir que rester devant les écrans ». (Enfant - CM1)

• Une déconnexion difficile

Plusieurs enfants et adolescents ont vécu cette semaine de manière difficile ou ambivalente, entre plaisir et renoncement.

”

« D'habitude, je suis toujours sur les écrans. Là, j'ai l'impression que je n'existe plus, c'est difficile ». (Adolescent - 6ème)

« C'est quand je regarde un écran que j'arrive à dormir. Mes parents me disent de moins regarder les écrans, je le cache mais ils le trouvent. C'est difficile pour moi d'être moins sur les écrans car je veux jouer ». (Enfant - CE2)

« Je me suis sentie mal pendant la semaine, car s'il n'y a pas d'écran, je pleure ». (Enfant - CM1)

82%

des enfants et adolescents ont ressenti un impact sur leur sommeil

• Un impact important sur le sommeil

C'est un effet significatif produit par la semaine de défi. Parmi les répondant.es, 52% disent s'endormir plus tôt, 77% disent s'endormir plus facilement et 60% disent se réveiller moins fatigué.

”

« Je dors mieux sans les écrans, car quand je dors, j'ai des trucs de TikTok qui viennent dans ma tête ». (Enfant - CM1)

« Je dors plus facilement maintenant car je continue à faire moins d'écran ». (adolescent - CS Saint Gabriel).

« Pendant la semaine, je suis passé de 13h à 5h par jour car j'étais en stage. Je me suis couché à 22h au lieu de 1h du matin ». (Anmiatrice - CS Saint Gabriel)

Impact 4 - Un défi enthousiasmant

« Les retours des parents sont supers, les enfants sont à fond, ils veulent faire des activités ».

Directrice école Jean Jaurès

- Des équipes enseignantes mobilisées

Dans les entretiens que nous avons réalisés avec les enseignants et les observations des séances de sensibilisation, nous avons constaté une grande motivation dans l'organisation du défi.

33

le nombre de classes participantes au défi en 2023 contre 17 en 2022 dans le 14^{ème} arr.

”

« On avait déjà choisi des modalités d'action avant même de savoir si on allait avoir l'intervention de Lève les yeux. Sur 17 classes, 4 ont eu l'intervention de l'association Lève les yeux, mais toutes les classes ont fait le défi. Cette année on a préparé des défis, on avait déjà de l'expérience après le 1er confinement Covid. On avait l'habitude de lancer des défis aux familles ». (Directrice école Jean Jaurès)

« On avait préparé, bien en amont du défi, avec des alternative à leur proposer le soir pour qu'ils ne soient pas sur les écrans. Chaque soir on proposait les mêmes activités dans chaque classe. On s'est rendu compte que les parents jouaient bien le jeu avec de échanges réguliers sur le déroulement des activités proposées ». (Directrice école Clair Soleil)

10

• Un retour très positif des familles

D'après les enseignants, les activités proposées chaque soir ont rencontré une forte adhésion de la part des enfants et des parents. La dimension ludique des activités proposées a joué un rôle stimulant et dynamique.

”

« Bilan très positif avec beaucoup de retours des parents. Ce qui marche le mieux, ce sont les défis dans le faire. Le défi, c'est presque plus pour les parents. Quand je construis les défis, je pense d'abord aux parents. C'est un moyen de dire aux parents qu'on peut partager des moments avec ses enfants sans avoir un matériel de dingue ». (Directrice école Jean Jaurès)

78%

des élèves interrogés déclarent vouloir continuer à réduire leur temps d'écran.

• Une prise de conscience à accompagner

Il y a un élan clair de la part des enfants et adolescents, du moins pendant les semaines qui ont suivi le défi, pour la déconnexion. Ils sont cependant 54% à dire qu'ils ressentent des difficultés plus ou moins fortes pour se défaire des écrans.

”

« Je demande à ma mère d'aller plus souvent au parc pour être moins sur les écrans ». (Enfant - CM2)

« J'aimerais être moins sur les écrans car j'ai mal aux yeux, mais c'est difficile car je suis habitué ». (Enfant - CE2)



FOCUS est une société, organisme de formation et d'accompagnement, fondée en 2022, qui travaille particulièrement dans le domaine de l'évaluation de projet et de l'utilité sociale des structures de l'Économie Sociale et Solidaire.

FOCUS
15 rue Guy Fabre
13001 Marseille
06 20 52 88 14
malik.benghali@pm.me
N° OF 93131935213