

C'est avec enthousiasme que nous annonçons le lancement de la 4^e édition du Défi Déconnexion, qui se déroulera jusqu'en mai 2025.

Initié par l'UCS 13, ce projet réunit de plus en plus de centres sociaux de notre réseau, tous mobilisés autour d'une question cruciale : les effets néfastes de la surexposition aux écrans.

Cela témoigne d'un besoin réel identifié dans nos quartiers et nos villes. Les habitant·es, souvent préoccupé·es par ce sujet, en font écho, et il est devenu évident que cette problématique touche tout le monde.

Les centres sociaux occupent une place centrale dans cette réflexion sur l'usage excessif des écrans. En tant qu'espaces de vie et de rencontre, ils proposent des activités alternatives qui favorisent le lien social et la communication. Les relations privilégiées avec les parents, les familles, les jeunes et les professionnel·les leur confèrent une légitimité indéniable pour aborder ce sujet de société.

Et cela s'inscrit également dans l'un des axes de notre projet fédéral, qui affirme notre volonté d'animer des espaces de réflexion collective et de porter des actions communes sur des enjeux qui nous concernent tou·tes.

Le Défi Déconnexion est une occasion précieuse de se saisir de cette thématique, d'échanger et de construire ensemble des solutions adaptées.

Ensemble, faisons de cette nouvelle édition un véritable succès, en encourageant chacun·e à réfléchir à son rapport aux écrans et à redécouvrir les plaisirs des interactions humaines, donc du lien social !

Nathalie Raymond

Présidente de l'UCS 13

Défi déconnexion : une réponse d'éducation populaire ambitieuse

En 2021, l'Union des centres sociaux a initié avec des centres sociaux un projet collectif : Le Défi déconnexion pour sensibiliser les écoliers, les jeunes, les parents et les enseignant·es aux effets néfastes de la surexposition aux écrans. Lors de 3^e édition en 2023-2024, 7 centres sociaux et un espace de vie sociale se sont engagés dans le projet qui se déroule en deux étapes. Une phase d'expérimentation des alternatives pendant plusieurs mois : théâtre-forum, ateliers cuisine, soirée jeux de société, café des parents... Pour arriver à utiliser le moins d'écrans possible pendant les 10 jours du Défi qui a lieu en mai.

Yves Mary, délégué général et co-fondateur de l'association Lève les yeux qui promeut la déconnexion est l'un des partenaires historiques du projet.

Comment êtes-vous arrivé dans ce projet ?

Créée en 2018, l'association a pour objectif de sensibiliser sur les effets de la surexposition aux écrans et des conséquences sur le lien social.

En 2021, l'UCS 13 nous a contacté et nous avons participé à la conception du projet. L'idée de proposer une semaine de Défi s'est imposée assez rapidement. Nous nous sommes inspirés du mouvement initié dès la fin des années 90 par Janine Busson en France et Jacques Brodeur au Canada, qui ont inventé le défi 10 jours sans écrans.

Quelles plus-values apportent les centres sociaux à un tel projet ?

Les centres sociaux sont très pertinents car ils ont une approche de sensibilisation qui va au-delà de la jeunesse, et qui implique aussi les parents et les équipes éducatives.

Ensuite, le Défi déconnexion, grâce à ce mélange de publics - enfants, jeunes, parents, adultes, enseignants, animateurs - permet une réelle baisse du temps d'écran pendant les 10 jours du défi. Ce qui a bien plus d'impact qu'une seule sensibilisation. Le projet est plus ambitieux et l'impact sur les enfants plus positif. Ils ont conscience des effets négatifs sur la concentration, les apprentissages, leur sommeil ou le lien au sein de leurs familles. Ils redécouvrent le goût de s'investir dans d'autres activités.



Quels intérêts pour les centres sociaux de se lancer dans ce projet ?

Le Défi déconnexion (il en existent un peu partout en France et sont recensés par l'association 10 jours sans écran.) est différent des autres parce que des centres sociaux créent une dynamique à l'échelle d'un quartier. Les habitant·es ont toute leur place et en proposant des activités, meilleurs remèdes à la dépendance aux écrans, les centres sociaux sont dans leur mission d'éducation populaire.

Sur quelle méthode repose votre approche ?

La pédagogie de sensibilisation que nous utilisons est basée sur le jeu et la discussion pour faire comprendre les mécanismes de l'économie de l'attention, Comment fonctionnent les applications les plus addictives et leur modèle économique. Nous amenons les participant·es à prendre de la distance, à développer leur sens critique vis-à-vis de l'objet, notamment grâce au jeu Deconnexion que nous avons créé avec l'Eclap. ■

Le centre social est une alternative

Le centre social Saint-Gabriel (Marseille) est l'un des premiers à s'être impliqué dans le Défi déconnexion. Encore engagé dans l'aventure, avec le centre social du Grand Canet, tout proche, il fait évoluer le projet.

« Ma réflexion sur le numérique a toujours fait partie de mes missions, lance Kémal Stadi, coordonnateur jeunesse au Centre social Saint-Gabriel (Marseille 14e). Nous avons des alertes sur le rapport des jeunes à leur téléphone. L'appel à projet de la Fondation Autonomia et le Défi déconnexion sont arrivés à point nommé. »

« C'était également l'occasion de participer à un projet commun avec le centre social du Grand Canet (situé dans le territoire voisin) avec lequel nous avons des liens. Les conseils d'administration se connaissent mais nous n'avions pas d'actions fédératrices. Le Défi déconnexion est donc devenu un projet de territoire. Enfin, il nous a permis de maintenir les relations privilégiées avec les écoles du quartier. »

Le Défi déconnexion s'est construit autour de trois idées fondamentales : « Ne pas être dans un rôle moralisateur, ne pas culpabiliser les personnes, mais réfléchir

ensemble à nos usages, et notre rapport à l'écran, explique Kémal. Nous souhaitons toucher les familles, les enfants, les jeunes comme pour la plupart des projets. Enfin, nous voulions penser les solutions alternatives à la déconnexion. Le centre social est par essence

une alternative. »
La particularité du centre social Saint-Gabriel est le lien historique tissé avec les écoles et collèges du quartier. « Dès la première édition, nous avons associé les enseignants en proposant des ateliers avec Lève les yeux. Nous sommes passé de trois classes de l'école primaire et d'une classe de 6^{ème} la première année, à un élargissement aux classes de Grande section de maternelle la deuxième année, pour arriver à 500 enfants participant à la journée des Alternatives en 2024. »

Du côté du centre social, le Défi déconnexion a trouvé toute sa place dans les actions comme les ateliers cuisine avec les jeunes « dans lesquels nous avons ajouté un volet prévention. Nous avons intégré la thématique des écrans lors des rendez-vous éducatifs qui réunissent les enseignants et les parents. Puis nous avons initié un théâtre-forum avec les deux secteurs jeunes des deux centres sociaux, pour favoriser le débat, la discussion, la confrontation d'idées. »

Lors de la 2^e édition du Défi, en 2023, les deux centres sociaux ont co-organisé une journée des Alternatives pour les écoles avec des ateliers jeux, contes, musique, sport et cuisine au Parc Scotti (le lien entre les deux territoires). Et pour répondre aux demandes des enseignants, ils ont rajouté une deuxième journée des Alternatives en 2024.

Et Kémal de conclure : « L'ensemble des acteurs s'est approprié le projet, des partenaires au public. Le nombre de classes augmente. Le travail de sensibilisation des équipes d'animateurs est renouvelé chaque année. L'arrivée d'autres centres sociaux et les rencontres avec les habitants des autres territoires enrichissent le projet et nous incitent à aller toujours plus loin. » ■

Centre social Saint-Gabriel (Marseille)

tél. 04 91 67 32 03

mail : stgabriel1@orange.fr



chir ensemble à nos usages, et notre rapport à l'écran, explique Kémal. Nous souhaitons toucher les familles, les enfants, les jeunes comme pour la plupart des projets. Enfin, nous voulions penser les solutions alternatives à la déconnexion. Le centre social est par essence

Lève les yeux

Partenaire du projet collectif Défi déconnexion mené par les centres sociaux de l'UCS 13, depuis le lancement en 2021, l'association Lève les yeux se nomme fièrement, « association pour la reconquête de l'attention ». Durant la phase de préparation au Défi, de janvier à mai, Lève les yeux anime des ateliers pour les jeunes et les enfants : dans les écoles et dans les centres sociaux. Ateliers, conférences, tables-ronde, plaidoyer, livres, jeux... elle mène plusieurs actions pour promouvoir la déconnexion et reconquérir notre attention.



Pour en savoir + > <https://www.levelseyeux.com/>

photos Défi déconnexion @Amélie Héroux

Le Défi du succès

L'Espace de vie sociale 1,2,3 Petits Pas (Peyrolles) a intégré le Défi déconnexion en 2023. Un choix qui sonne comme une évidence face aux besoins exprimés par les parents, les partenaires et les enseignants.



« Nous avons été alertés par l'assistante sociale d'un établissement scolaire sur le rapport aux écrans des jeunes. Les familles que nous accueillons nous en parlaient de plus en plus fréquemment. Au même moment, nous avons reçu un mail de l'UCS13 sur le projet collectif du Défi déconnexion. Il était temps de nous impliquer sur un sujet aussi important, qui concerne tout le monde », raconte Karen Boivin, coordonnatrice de l'Espace de vie sociale, 1,2,3 Petits Pas. Lors de chaque atelier qu'elle anime avec les familles, elle constate combien « le sujet de l'usage des écrans est un sujet de préoccupation fort, source de désarroi chez les parents. Les personnes expriment aussi leur difficulté à gérer. Ils ont besoin de conseils ; par quel biais le prendre, combien de temps d'écran autoriser ? A quel âge ? Comment gérer le contrôle parental ? »

Pour amorcer le projet, 1,2,3 Petits Pas travaille avec une classe de CM1. « L'enseignante s'est approprié le sujet. Elle a créé un carnet d'activités sur le thème des supers héros que les enfants ont rempli au fil des mois. »

Les événements proposés pendant la semaine du Défi déconnexion ont conforté le choix de 1,2,3 Petits Pas : « Lors de la conférence

sur l'impact des écrans sur le développement des enfants, animée par le psychologue Damien Piro, il y a eu de nombreuses questions de la salle, des échanges, une curiosité et un intérêt du public, y compris des enfants. Puis nous avons organisé un après-midi jeux de société avec la bibliothèque de Peyrolles pour les enfants et leur famille. Nous avons également proposé une soirée théâtre-forum. Les familles sont reparties avec des outils, des idées, des réponses et des alternatives. Elles ont pris conscience de la place des écrans dans leur vie et ont exprimé l'envie de passer plus de temps en famille, sans écran. Ce qui n'est pas évident à tenir dans la durée. »

Fort de ce succès, notamment au regard du nombre important de participants, 1,2,3 Petits Pas a choisi de reconduire le projet : « Nous avons tissé des liens avec d'autres communes qui ont entendu parler du Défi. Nous repartons cette année, avec plus de demandes d'enseignants, de crèches, des municipalités, des enseignants, des éducateurs sur un territoire plus étendu. » ■

1,2,3 Petits Pas
(Peyrolles-en-Provence)
tél. 06 73 07 98 79

mail :
123petitspaspeyrolles@gmail.com

Effets positifs vérifiés

L'étude de la mesure d'impact du Défi déconnexion commandée par l'UCS 13 avec deux centres sociaux du 14^e arrondissement en 2023 a identifié quatre impacts sociaux :



- **Meilleure connaissance des dangers liés à la surexposition aux écrans :**
81% des enfants ont conscience des dangers liés à la surexposition aux écrans et 80% se disent prêts à s'engager dans l'avenir à diminuer leurs écrans
- **Des activités et des échanges en famille :**
47% déclarent avoir eu des échanges avec leurs parents sur le danger des écrans,
72 % est le taux moyen de diminution du temps d'écran pour les enfants et adolescents.
- **Des changements positifs dans le rapport à soi :**
63 % des élèves ont ressenti une différence positive pendant la semaine de déconnexion.
82 % des enfants et adolescents ont ressenti un impact sur leur sommeil.
- **Un défi enthousiasmant :**
78% des élèves veulent continuer à réduire leur temps d'écran.

En 2024, la 3^e édition a rassemblé sept centres sociaux et un Espace de vie sociale : centre social Du Grand Carnet (14^e), centre social Saint-Gabriel (14^e), centre social Air Bel (11^e), centre social La Capelette (10^e), centre social Sainte-Elisabeth (4^e), centre social Agora (14^e), centre social du Roy d'Espagne (9^e) et 1,2,3 Petits Pas (Peyrolles).



Adopter un flamant rose pour défendre l'environnement

Cinq collégiens se retrouvent tous les mercredis au centre social Fosséen (Fos-sur-Mer) pour mener à bien leur projet sur l'environnement, avec détermination, engagement et ambition.

« Demain la terre est un projet pensé par les jeunes à partir de leurs envies, lance d'emblée Andy Lamache, responsable jeunesse à la Maison de quartier La Tuilerie (une des 3 maisons de quartier gérées par le centre social Fosséen). Lorsqu'ils ont commencé à réfléchir, leur choix s'est immédiatement porté sur l'environnement et en particulier sur la protection des animaux. « Les actions bénévoles qu'on a fait à la SPA de Salon nous ont beaucoup plu, confirme Inès. Et comme on a déjà parlé des déchets et du tri au collège..., et on s'est lancé dans la protection des animaux. »

Epaulés par l'association Enfants forts qui accompagnent les habitant-es sur les initiatives écologiques, les jeunes du centre social ont établi un plan d'actions précis. Le planning récapitule chaque étape : contacter les élus, préparer les mails, réfléchir au flyer... « Nous avons fait une carte du pouvoir pour connaître les acteurs du sujets, les associations, les élus de la ville, le député, le sous-préfet, les scientifiques. Et aussi un plan com pour faire connaître notre projet ». Chaque semaine, leur réflexion avance. « On était tous d'accord pour travailler sur les espèces menacées, explique Sarah. Parmi ces espèces, il y a les flamants roses. On les voit tous les jours, ils ne sont pas très loin. Et en même temps, on en voit moins. C'est une espèce en voie de disparition notam-



ment à cause de l'activité humaine qui restreint leur espace de vie. »

Et Andy Lamache d'ajouter : « A Fos, la proximité de la ville, des activités industrielles, du littoral et des espaces naturels, fait que les jeunes sont conscients de cette question et très impliqués. Ils en entendent parler tous les jours, ils connaissent l'impact de l'activité humaine sur la nature. Et puis, poursuit Anaïs Dejameau,

coordinatrice de Enfants forts, leur projet fait écho à toutes les actions menées dans le monde par d'autres jeunes comme Greta Thunberg et bien d'autres. « On doutait un peu, à notre petite échelle, mais on avait vraiment envie de se lancer, ajoute Inès. Nous avons adopté un flamant rose de

la Tour du Valat, un Institut de recherche pour la conservation des zones humides méditerranéennes. Il a une bague et une puce GPS qui nous permet de suivre sa migration, nous allons faire des dons pour participer à la sauvegarde des flamants roses en Camargue. On lui a même choisi son prénom ! »

« On a pensé organiser une kermesse pour sensibiliser les enfants parce qu'ils répètent tout à leurs parents, et un gala payant pour les adultes. On a envie d'aller loin, on est ambitieux et optimistes. » ■

La radio éducative Fossa FM est partenaire du projet.

Centre social Fosséen (Fos-sur-Mer)

tél. 04 42 47 77 94

mail : tuilerie@csfos.fr



[Le petit journal # 25 septembre - octobre - novembre 2024]

UCS 13 - Pôle des Flamants 10 av. Ansaldi 13014 Marseille – tél 04 96 11 53 60 - mail : info@ucs13.fr
site : www.ucs13.fr - Directrice de la publication : Nathalie Raymond. Rédaction : Claudie Larrieu-Clerc, Pascale Balian.