



e-media

le portail romand de l'éducation aux médias

**Émission :** La Semaine sans médias (La Semaine des médias 2011)

**Production :** Unité jeunesse RTS TSR (Alberto Chollet, Véréne Gremaud). Chocolat Tv Productions (Mathieu Hofner)

**Durée :** 5 épisodes de 10 minutes

**Public concerné :** 9 – 14 ans

Émission en médiathèque mais également consultable sur <https://www.semainedesmedias.tv/videos-semaine-des-medias-2011.html>

**Diffusion :** chaque jour du 28 mars au 1 avril à 7h et 11h

## FICHE PÉDAGOGIQUE

### La Semaine sans médias

Émission diffusée sur TSR 2, du 28 mars au 1er avril 2011 à 7h et 11h. <https://www.semainedesmedias.tv/videos-semaine-des-medias-2011.html>

**Émission 1 (10:00)**  
Mes médias et moi

**Émission 2 (10:00)**  
7 jours sans

**Émission 3 (10:00)**  
Ennui, découverte et nouvelles habitudes

**Émission 4 (10:00)**  
Un week-end extra-ordi-naire

**Émission 5 (10:00)**  
Et après ?

## Disciplines et thèmes concernés :

### Formation générale - Éducation aux médias

Prendre conscience de l'impact des médias, en particulier de la télévision, d'Internet et des jeux vidéo.

Mieux comprendre, mieux connaître les médias qui nous entourent

Réfléchir à leur fonction dans notre quotidien (information, divertissement, communication)

S'interroger sur sa propre (sur)consommation médiatique.

Prendre conscience de certains aspects nocifs de cette (sur)consommation : violences physiques et verbales véhiculées par nombre de programmes et autres jeux vidéo, peurs générées par certains films et émissions.

Réfléchir au temps consacré quotidiennement à l'usage ludique des médias en opposition au travail scolaire, activités sportives, culturelles, familiales, etc.

Se familiariser avec les activités alternatives aux « médias ludiques » tels que jeux de société, activités sportives, discussions et sorties familiales, culturelles, artistiques, interactions sociales, etc.

Réfléchir aux conclusions des expériences similaires menées à l'étranger et à la corrélation entre la privation de médias et la diminution de la violence verbale et physique, de l'obésité, de la sédentarité, à l'amélioration de l'alimentation, de la santé, du bien-être, du sommeil, des relations familiales et plus généralement sociales.

## Résumé

Du 28 mars au 1er avril 2011 sur TSR 2, 4 pré-ados, 2 familles romandes, se prêtent à une expérience télévisée inédite en se privant de tous médias durant 7 jours consécutifs. Sans télévision, ni console de jeux, ordinateur, cinéma, baladeur mp3, téléphone portable, journaux ou radio, ils redécouvrent les joies des parties de cartes au coin du feu, les longues discussions en famille, mais aussi l'ennui, la frustration, le « manque ».

**A l'école de la (sur)consommation médiatique, qui parviendra à relever le défi ?**

Et si, pour une fois, la télévision elle-même suggérait... d'éteindre la télé ?

C'est le défi fou lancé à 4 enfants et ados, 2 familles lausannoise et neuchâteloise, qui ont accepté de se priver de tous, absolument tous médias pendant 7 jours consécutifs.

Jour après jour, la série documentaire jeunesse « La Semaine sans médias » relate leur expérience, en 5 volets de 10 minutes. Et met en relief les retombées étonnantes de cette privation volontaire de médias :

- ° découverte d'activités ludiques alternatives, en particulier la lecture et les jeux de société.
- ° augmentation du temps consacré au travail scolaire
- ° amélioration du sommeil
- ° amélioration des relations familiales (dans la famille d'Inès et Sara)
- ° augmentation des interactions sociales entre amis
- ° augmentation des activités sportives
- ° participation aux tâches ménagères

Mais aussi :

- ° augmentation des disputes au sein de la famille (chez Tristan et Valentin)
- ° isolement social lié à l'abstinence médiatique

Enfin, et surtout, pour les 4 enfants et pré-ados participant au défi, une réelle prise de conscience de l'impact des médias dans leur vie quotidienne.

La caméra n'abandonne pas les candidats à la fin de l'expérience. Un mois après la remise en fonction des médias, elle s'installe à nouveau près des familles et les interroge sur leurs nouvelles habitudes médiatiques et le bilan, personnel et familial, qu'elles tirent de l'expérience.

Au fil des jours narrés dans la série « La Semaine sans médias », les difficultés et les frustrations des familles interpellent notre propre consommation médiatique et la place que nous choisissons d'accorder aux médias dans notre vie quotidienne, personnelle et familiale.

---

## Déroulement des 5 émissions

### Émission 1

#### Deux semaines avant le début de l'expérience et signature du « contrat »

Chaque candidat présente sa maison, sa famille et son environnement médiatique. Il parle de sa relation avec les médias.

J-7 : les candidats signent « Le contrat » et s'engagent à ne plus toucher aucun média durant sept jours consécutifs. Ils exposent leurs motivations à participer à cette expérience et leurs attentes.

### Émission 2

#### Dernier jour avec les médias et début de l'expérience

J-1 : c'est le dernier jour avant le début de l'expérience. La caméra capte cette journée particulière et interroge les candidats. Comment se sont-ils préparés ? Quelles sont leurs appréhensions ? Quelle est l'ambiance familiale ?

## Disciplines et thèmes concernés :

### Sciences de l'Homme et de la société – Citoyenneté

Se familiariser avec la notion de « dépendance » qui ne s'applique pas uniquement aux drogues, aux médicaments ou à l'alcool.

Réfléchir aux relations familiales et aux diverses interactions entre les candidats : solidarité, confiance, soutien, trahison.

Par extension, souligner les principales différences entre une relation virtuelle et une « vraie » relation.

Approfondir certaines valeurs morales soulignées dans la série : le courage, le dépassement de soi, l'honnêteté.

Jour J : décompte final. 3, 2, 1 : ça y est ! Les médias sont désormais interdits pour une durée de sept jours, du dimanche au dimanche suivant. La caméra capte les réactions immédiates des familles.

#### Émission 3

##### Ennui et nouvelles habitudes. Week-end en perspective

J+1 / J+2 / J+3 : les candidats traversent la période la plus critique de l'expérience. Ils s'ennuient... La caméra s'immerge dans leur quotidien et capte quelques nouvelles habitudes : lecture, jeux de société, sport. Elle les suit à l'école, durant les repas, assiste aux échanges familiaux. Les candidats confient leurs sentiments à mi-parcours.

Gros plan sur les devoirs. Pour certains candidats, l'ennui profite au travail scolaire, ils amassent une avance considérable. Mais pas tous... La caméra suit un des candidats à l'école. Regards croisés sur l'expérience avec ses camarades et son enseignant.

#### Émission 4

##### C'est le week-end. Dernier jour de l'expérience

J+4 / J+5 : le pire est passé. Le quotidien de la famille change progressivement de visage, rythmé par de nouveaux réflexes, comportements et activités. Parties d'échecs, jeux de société, musique, participation à certaines tâches ménagères. Chez certains, les disputes se font de plus en plus rares. Et de plus en plus nombreuses chez d'autres...

J+5 : à la sortie de l'école avec Inès. Excitation : c'est le week-end ! Ses copines évoquent les activités prévues : ordinateur, télévision, cinéma. Inès confie à la caméra son appréhension à traverser le week-end sans aucun média.

J+5 : un vendredi soir sans télé. C'est la soirée que toute la famille attend avec impatience. Pas d'école demain, les enfants ont le droit de se coucher plus tard. Mais comment occuper autrement les longues heures à venir ?

#### Émission 5

##### Fin de l'expérience. Bilan un mois après

J+6 : retour dans les deux familles, captation de l'excitation ambiante à quelques heures de la fin de l'expérience. Les participants se confient.

J+7 : remise en fonction des médias dans les deux familles et captation des réactions immédiates. Bonnes résolutions « à chaud » : souhaitent-ils retrouver leur consommation médiatique d'avant l'expérience ?

J+30 : un mois après la fin de l'expérience. La caméra retourne au sein des familles et s'immerge dans leur quotidien. Retour sur l'expérience, analyse de séquences vidéo tournées durant la Semaine sans médias. Les candidats et leurs parents dressent un bilan à long terme de l'expérience.

## Pistes pédagogiques

### Généralités

**Absence de voix off /** Les élèves avaient-ils observé qu'aucune « voix off » ne tisse le récit ? Pourquoi ? Comment et par qui est narrée l'histoire ? (Les participants s'adressent à la caméra et confient pas à pas les différentes étapes de l'expérience). Pourquoi s'adressent-ils à nous en regardant l'objectif de la caméra ? Le ressenti serait-il différent s'ils regardaient, de côté, un journaliste qui les questionne ?

**Mise en scène de certaines séquences /** Certaines séquences, en particulier avant le début de l'expérience, sont « mises en scène », prévues par l'équipe de réalisation. Pourquoi ? Biaisent-elles la réalité ou s'en inspirent-elles ? Éclaircissent-elles le récit ?

**Retombées immédiates /** Après visionnement des cinq émissions, énumérer les retombées immédiates que les participants évoquent tout au long de leur semaine sans médias. Les classer en deux catégories : retombées positives / retombées négatives.

#### Retombées positives

##### ° Lecture

(Émission 2, 7'00) Première activité des participants dès le début de l'expérience.



(Émission 3, 1'00) Valentin s'est beaucoup embêté la veille au soir, il a lu 2 livres (et demi) en l'espace de quatre heures.

#### ° Travail scolaire

(Émission 3, 1'00) Valentin fait ses devoirs d'histoire. Il fait de l'avance car il a déjà terminé les devoirs planifiés pour le lendemain.

(Émission 3, 2'00) Inès fait une avance considérable dans ses devoirs. Elle dit qu'elle n'a « pas grand-chose d'autre à faire ».

#### ° Réflexion sur les médias

(Émission 3, 2'00) Inès s'aperçoit que les médias lui prennent beaucoup de temps.

(Émission 3, 4'30) Tristan fait la même constatation. Il a désormais plus de temps.

(Émission 5, 5'00) Sara a découvert qu'elle n'a pas « besoin d'utiliser autant les médias »

#### ° Sommeil

(Émission 3, 4'30) Tristan observe qu'il se réveille moins fatigué le matin

(Émission 3, 5'30) La mère d'Inès et Sara remarque qu'elles s'endorment plus rapidement

#### ° Interactions sociales

(Émission 3, 6'20) Tristan s'informe grâce à ses amis : ses camarades lui communiquent les résultats des matches de foot. Son copain Romain lui résume la rubrique sportive d'un quotidien.

#### ° Activités physiques, sportives

(Émission 3, 8'00) Tristan confie qu'il a passé beaucoup de temps dehors, pour éviter la tentation des médias. Il a fait beaucoup de football.

(Émission 4, 3'20) Valentin chez son copain Sandy. Alors qu'ils ne jouent habituellement qu'à la console, Sandy, solidaire, propose de jouer au ping-pong. Valentin s'aperçoit qu'il préfère les activités extérieures à la console de jeux.

(Émission 5, 0'50) Entraînement de football. Valentin estime qu'il a consacré 2h de plus aux activités physiques pendant cette semaine sans médias (« on a rien d'autre à faire »).

#### ° Jeux de société

(Émission 4, 1'30) Sara et Inès jouent à des jeux de société avec leurs copines. Ça n'était pas arrivé depuis longtemps. Éclats de rire.

(Émission 4, 8'50 + 9'40) Jeux de société en famille. Éclats de rire.

#### ° Participation aux tâches ménagères

(Émission 4, 6'20) Tristan et Valentin aident à la préparation du repas.

#### ° Amélioration des interactions familiales

(Émission 4, 8'30) La mère d'Inès et Sara souligne qu'il y a moins de disputes depuis le début de la semaine. Sara confirme.

(Émission 4, 9'20) Les parents d'Inès et Sara confient que beaucoup de choses ont changé pendant cette semaine. « C'est fantastique ». Il y a moins de disputes, c'est plus calme, plus serein.

### Retombées négatives

#### ° Isolement social

(Émission 4, 2'30) Inès le ressent quand ses amis se donnent rendez-vous sur MSN après l'école. Pour Sara, c'est « moins que ce qu'on peut imaginer ».

(Émission 5, 6'15) Tout de suite après la remise en fonction des médias, Sara se connecte à Facebook et découvre qu'elle a manqué l'anniversaire de son meilleur ami et qu'un couple d'amis s'est séparé.

#### ° Conflits, tensions

(Émission 4, 6'45) Tristan dit qu'ils font plus de choses en famille mais qu'il y a des tensions. La mère remarque qu'il y a des conflits qui n'existaient pas avec les médias, ils sont plus nombreux depuis le début de la semaine. Sans médias, Tristan et Valentin sont davantage confrontés l'un à l'autre.

#### ° Pas, peu, de retombées sur la durée



(Émission 5, 6'30) Un mois après la fin de l'expérience, Inès et Sara reconnaissent avoir augmenté leur consommation de médias. Tristan, et en particulier Valentin, ont l'impression d'avoir diminué mais leurs parents n'observent pas de réels changements. Sara conclut en reconnaissant le besoin d'interdictions pour limiter son usage des médias.

---

## Pistes pédagogiques

### Émission 1

**Profils des participants /** Comment pourrait-on définir les « profils » des quatre candidats ? (profils de consommation médiatique, scolarité, environnement familial, look, attitude, etc.)

**Situation géographique /** Où vivent les candidats (ville - campagne) ? Quelles peuvent en être les implications ? La consommation des médias est-elle différente à la ville et à la campagne ? Cela se vérifie-t-il dans l'émission ? (La consommation médiatique est à peu près identique dans les 2 familles. Dans ce cas précis, l'âge paraît plus déterminant). Existe-t-il des « clichés » urbains et ruraux ?

**Âge /** Quel est l'âge des candidats ? Le confronter à la consommation médiatique de chaque participant. Quelles conclusions ? (Les aînés sont les plus fervents utilisateurs. Les cadets utilisent les médias avec plus de modération. Les aînés s'intéressent davantage à l'ordinateur que les cadets, pour lesquels la télévision reste un média incontournable – peu pour les + 14 ans).

**Médias présents dans les familles /** (0'50) Inès et Sara présentent les médias présents dans leur foyer, dans les pièces collectives (salon) et dans leur chambre.

Les énumérer. Lesquels sont utilisés par qui ? Quand ? Dans quel but ?

Combien de médias dans la chambre des filles ? Lesquels ?

Demander aux élèves d'énumérer les médias présents dans leur foyer en 2 catégories : les médias placés dans les pièces communes (salon, cuisine) et les médias présents dans leur chambre et/ou celle(s) de leur(s) frère(s) et sœur(s). Quelle majorité se dégage ? Analyser les cas de redondance : pourquoi des télévisions / ordinateurs / consoles de jeux au salon mais aussi dans la chambre des enfants (comme c'est le cas dans les 2 familles candidates ?)

**Consommation médiatique moyenne des candidats /** (2'45 + 4'40 + 5'30)

Réfléchir à la consommation médiatique moyenne quotidienne des candidats (2-3 h pour Sara et Inès, plus de 4h pour Valentin et Tristan).

Qu'évoque-t-elle pour eux ? Paraît-elle abusive, dans la moyenne, modérée ?

La mettre en relief avec leur propre consommation personnelle.

Réfléchir aux médias les plus utilisés par les candidats : ordinateur, télévision, console de jeux et téléphone portable.

Comment se répartit la consommation médiatique quotidienne des élèves, entre les consoles de jeux, la télévision, l'ordinateur, le téléphone portable, la radio, le baladeur mp3, les journaux, le cinéma ? Rejoint-elle la consommation médiatique et le type de médias utilisés par les candidats ?

Dans quel but utilisent-ils ces médias ? Ludique, scolaire, social, etc.

**Conflits familiaux en lien avec les médias /** (2'00 + 6'10) Les filles comme les garçons reconnaissent que les médias sont une source récurrente de conflits dans leur famille. Quels déclencheurs évoquent-ils ? Avec quels médias en particulier ?

Les élèves rencontrent-ils aussi des conflits particuliers avec les médias, que ce soit en famille ou avec des amis ? Les conflits existent-ils aussi entre les enfants et leurs parents ? Évoquer des exemples.

**Règles parentales dans les familles candidates /** (3'00 + 6'40) Les enfants des deux familles disent gérer pour ainsi dire seuls les médias qui les entourent. Dans les deux cas, les enfants évoquent une seule règle, commune. Laquelle ? (Heure du coucher). Réfléchir à cette absence d'encadrement : qui en bénéficie, les enfants ou les parents ? Leur apparaît-elle étonnante, dérangeante, normale, ... ?

Les élèves sont-ils encadrés par leurs parents ? Quelle majorité se dégage ?

Quelles règles encadrent leur usage des médias (heures fixes imposées, obligation de terminer les devoirs avant, etc.) ?

Que pensent-ils des règles imposées par leurs parents, mises en relief avec celles encadrant leurs camarades ?

Les médias sont-ils régulièrement utilisés par les parents pour sanctionner un mauvais comportement et dans quel cas de figure précis ? Quelle est la sanction ? Concerne-t-elle plusieurs médias, un seul ? Pourquoi les parents ont-ils choisi ce (ces) média(s) en particulier ? Quelle est la durée de la sanction ? Comment les élèves jugent-ils la pertinence de cette punition ? Est-elle réellement dissuasive ?

**Les médias et les devoirs / (4'30)** Quel détail les élèves remarquent-ils pendant que Valentin fait ses devoirs (télévision en arrière-fond). Qu'est-ce que cela leur évoque ? Leur arrive-t-il aussi de faire leurs devoirs avec la télévision, radio, musique, ... en toile de fond ? Quel est le but de cette démarche (se divertir tout en faisant ses devoirs, couvrir le silence ambiant, ... ?).

(5'10) Tristan rentre de l'école. Il reporte ses devoirs et préfère se connecter à Facebook.

Quelles sont les habitudes des élèves ? Commencent-ils par faire leurs devoirs puis se divertir avec les médias ou est-ce l'inverse ? Pourquoi ? Les parents encadrent-ils le travail scolaire et comment (heures fixes imposées, pas de médias avant d'avoir fait les devoirs, etc.) ?

**Règlement de l'expérience « La Semaine sans médias » / (7'10)** Réfléchir aux règles de l'expérience. Quels médias sont interdits ? Quelle est la durée de l'expérience ? Relever l'interdiction d'utiliser les médias chez soi mais aussi chez des amis.

Le choix des médias interdits leur apparaît-il pertinent ? Quels médias auraient-ils ajouté / supprimé ?

La durée de l'expérience leur apparaît-elle pertinente ? Le serait-elle davantage si elle avait duré un week-end ou un mois ?

L'expérience se déroule en période scolaire régulière, pourquoi ? En quoi aurait-elle été différente en vacances ?

Auraient-ils pu se lancer un tel défi tel quel ? En aménageant certaines règles (lesquelles ?)

**Motivation des candidats à participer à l'expérience / (8'00)** Valentin veut voir comment il va réagir face à cette absence de médias, il espère consacrer plus de temps au travail scolaire. Sara souhaite se couper des médias, avoir plus de liberté et se consacrer davantage au travail scolaire. Inès se réjouit de voir sa réaction, elle se demande si elle supportera une telle coupure tandis que Tristan avoue vouloir avant tout « passer à la télé », il participe à l'expérience comme un défi, pour voir s'il parvient à tenir sept jours sans médias.

---

## Pistes pédagogiques

### Émission 2

**Préparation à l'abstinence médiatique (J-1) / (1'50 + 3'20)** Un jour avant le début de l'expérience, comment se préparent les candidats ? Sara dit qu'elle va « faire le plein » ce soir, tandis que Tristan et Valentin annoncent qu'ils ne vont « pas dormir ».

(2'20) Pendant la journée, Valentin fait du sport, tennis, avec un ami.

Quelle tactique apparaît la plus appropriée aux élèves : se désaccoutumer progressivement ou, au contraire, comme nos candidats, « faire le plein » ?

**Appréhensions des candidats (J-1) /** Analyser les appréhensions des candidats. Sara reconnaît que ce sera « très, très, très dur ». Valentin a peur de s'ennuyer, en particulier pendant la pause de midi, Tristan redoute de tourner en rond le week-end.

Sans médias, quels moments particuliers seraient les plus « critiques » pour les élèves ? Tranches horaires (le matin, à midi, après l'école) mais aussi événements particuliers (émission de télévision, sortie d'un jeu vidéo, rencontre sportive, événement majeur dans l'actualité, ...)

**Apprentissage de l'ennui (Jour J) / (07'00)** Observer les réactions des candidats quelques heures après le début de l'expérience. Valentin n'a « pas

le moral », Tristan a envie de regarder la télévision mais « essaie de penser à autre chose ». Inês « ne sait pas trop quoi faire » mais positive : « je peux lire, jouer. C'est déjà ça ». Sara ne voit pas encore de changements majeurs, elle redoute davantage les jours à venir.

Quelle famille leur apparaît le mieux s'adapter ? Mettre en relief l'abattement des garçons et le positivisme des filles.

Comment s'occupent-ils ? (Tous lisent, à l'exception de Sara qui travaille ses cours de piano). Que feraient spontanément les élèves en pareilles circonstances et pourquoi ? Comment vivraient-ils personnellement ces premières heures sans médias ? À quel candidat s'identifient-ils le plus ?

## Pistes pédagogiques

### Émission 3

**Nouvelles activités. Lecture (J+1) / (1'00)** Un jour après le début de l'expérience, quel est l'état d'esprit de Valentin ? (S'est beaucoup embêté la veille au soir). Comment a-t-il principalement occupé son temps libre ? (Lecture, 2 livres ½ en 4 h). Valentin dit que ça ne lui est jamais arrivé de lire autant.

Les élèves lisent-ils (en-dehors des ouvrages travaillés en classe) ? Comptabiliser la tendance générale, puis exclure les BD et autres livres illustrés. Quelle majorité se dégage ? Quelles sont les motivations des deux tendances, quels sont les avantages / inconvénients de la lecture ? Organiser un mini-débat entre les « pro » et les « anti » lecture, les encourager à développer leurs arguments, à les nourrir d'exemples concrets.



**Nouvelles activités. Travail scolaire (J+2) / (2'00)** Deux jours après le début de l'expérience, comment Inês (photo ci-contre) a-t-elle principalement occupé son temps libre ? (A fait une avance considérable dans ses devoirs, dit qu'elle n'a « pas grand-chose d'autre à faire »). Elle s'aperçoit que les médias lui prenaient beaucoup de temps et consacre désormais 1h de plus au travail scolaire.

Les élèves ont-ils le sentiment que les médias peuvent entraver l'apprentissage scolaire ? Dans quels cas concrets (quand, à quelle fréquence et quel type de médias ?) Ont-ils le sentiment que les médias freinent – parfois – leur propre apprentissage scolaire (exemples précis). Comme Inês, leur arrive-t-il parfois de regretter le temps qu'ils consacrent aux médias au détriment, notamment, des devoirs (ou d'autres choses...) ?

**Autres activités alternatives aux médias /** Demander aux élèves d'imaginer d'autres activités sans médias envisageables pour eux en pareilles circonstances. Réfléchir aux implications météorologiques et horaires qui peuvent limiter les activités extérieures ou/et avec des amis. En écho à cela, le soir leur apparaît-il plus problématique que le reste de la journée ? Le week-end, les vacances, ... ?

Les candidats résidant à la campagne ont-ils d'autres activités que les filles, vivant en ville de Lausanne ? (Oui. Tristan et Valentin ont passé beaucoup de temps à l'extérieur de leur foyer (parties de ping-pong entre potes, foot, sortie en ville de Neuchâtel, après-midi de karting. À Lausanne, les filles sortent moins. La caméra les suit davantage dans leur famille et chez des amies).

**Réactions de la classe de Tristan / (4'00)** Dans la classe de Tristan, l'enseignant initie une discussion autour de l'expérience. Comment réagissent ses camarades ? Quelles activités alternatives suggèrent-ils (activités extérieures, avec des amis) ? L'un d'eux évoque la nécessité d'avoir des amis, sans eux, il n'estime pas possible de relever le défi sans médias. Qu'en pensent les élèves ? Quel rôle pourraient jouer leurs amis en pareilles circonstances ? Seraient-ils solidaires ? Provocants ? Moqueurs ? Admiratifs ... ?

**Amélioration de la qualité du sommeil / (4'30)** En classe, Tristan analyse l'expérience sans médias avec ses camarades et son enseignant. Quelles sont ses conclusions à (presque) mi-parcours ? (Découvre qu'il y a d'autres choses à faire que la console, qu'il a plus de temps. Il dit aussi qu'il est moins fatigué le matin).

(5'30) A table, trois jours après le début de l'expérience, la mère d'Inès et Sara fait la même constatation, laquelle ? (Ses filles se sont immédiatement endormies la veille).

Réfléchir à la corrélation entre les médias et le sommeil. Pourquoi les participants se couchent-ils et se réveillent-ils mieux ? (Se couchent moins tard ? Moins excités, nerveux ? Qualité du sommeil améliorée ? Moins de cauchemars ? ...)

**Frustration, manque, dépendance / (5'50)** A table, en famille, Inès évoque la frustration ressentie lundi soir. Dans quel contexte ? (Elle entendait son père au salon qui regardait son émission préférée à la télé).

(6'20) Tristan a lui aussi vécu une frustration particulière, laquelle ? (Important match de football)

(9'00) Sara se définit elle-même comme « accro » aux médias et confie à de nombreuses reprises que l'expérience est « très, très, très dure ». A mi-parcours, que s'est-il passé ? (A répondu au téléphone portable de sa mère). Comment se justifie-t-elle (hasardeux, pensait que c'était Inès mais l'animatrice lui rappelle qu'elle n'a pas le droit de répondre au téléphone portable, y compris celui de ses parents. Sara avoue avoir « gaffé » mais n'explique pas vraiment pourquoi elle l'a fait).

**Cette frustration apparaît-elle normale, disproportionnée, modérée, compréhensible, ... aux élèves ?** Est-elle révélatrice d'une certaine « dépendance » aux médias ? S'estiment-ils eux-mêmes « dépendants » ? Si oui, comment pourrait se manifester leur frustration ? L'ont-ils déjà ressentie (en vacances, en cas de punition, etc.) ?

Cette dépendance peut-elle – dans une moindre mesure – être mise en relief avec d'autres addictions (drogue, alcool, médicaments ...) ? Quels pourraient être les points communs et les différences ?

**Interaction sociales / (6'20)** Comment Tristan s'informe-t-il ? (Il demande à ses amis. Immédiatement en arrivant à l'école après un important match de foot et dans le train avec Romain qui lui « raconte » - il n'a pas le droit de lire – les pages « sport » d'un quotidien).

**Réfléchir à la corrélation entre l'absence de médias et l'augmentation des interactions sociales.**

Dans quels cas de figure les médias sont-ils des « outils sociaux » (utilisés en groupe) ? Les médias utilisés en groupe favorisent-ils toujours les interactions (est-ce qu'on discute vraiment quand on joue à deux à la console ou quand on regarde la télévision en groupe ?)

Quel rôle jouent les « nouveaux » sites dits « sociaux » et autres blogs et messageries instantanées type Facebook, Twitter, MSN, MySpace, ... dans leurs interactions avec leurs amis, famille ? Quels élèves utilisent ces outils régulièrement ? Quelle majorité se dégage ?

Observant leurs usages médiatiques, les élèves font-ils majoritairement un usage collectif ou personnel des médias ? Que préfèrent-ils, jouer seul ou en groupe ? Pourquoi ?

**Tentations / (8'00)** Quel est le comportement du meilleur ami de Tristan, Romain ? (Il le tente, le provoque en jouant à la console sous son nez). Comment réagit Tristan ? (Énervé - « Bouffon ! ». Romain dit qu'il a failli craquer).

Mettre en relief l'attitude de Romain et celle des copines d'Inès et Sara (émission 4, 1'30), solidaires.

(7'30) Tristan confie sa « technique » pour éviter la tentation des médias, laquelle ? (Sortir le plus possible, s'éloigner de la maison). Observer la tentation omniprésente (quotidien dans le train, console de jeux portable de son ami, écrans de télévision au fast food). Quelles autres « tentations-médias » Tristan aurait-il pu rencontrer ? (Écrans de télévision dans les transports communs, gares, terminaux Internet dans les lieux publics, ...)

Réfléchir à cette surabondance de médias.

---

## Pistes pédagogiques

### Émission 4

**Nouvelles activités, jeux de société (J+4) / (1'30)** Inès et Sara sont invitées chez des copines. Que font-elles habituellement (jouent à l'ordinateur ou à la console de jeux). Que choisissent-elles de faire aujourd'hui ? (Les copines sont solidaires, proposent de faire un jeu de société. Elles disent que « ça fait

très longtemps que ça n'était pas arrivé »). Observer les réactions pendant le jeu, éclats de rire, discussions.

Quels élèves utilisent régulièrement des jeux de société ? Quelle majorité se dégage ?

À leur sens, certaines consoles interactives (type Wii) ont-elles remplacé les jeux de société en poursuivant les mêmes buts (interactions sociales) ? Réfléchir aux jeux de société qui se modernisent et sont désormais diffusés sur d'autres supports (DVD, jeux console ou PC, ...), pourraient-ils, à leur sens, définitivement remplacer les jeux « traditionnels » ? Quels sont les avantages de ces nouveaux supports, en quoi sont-ils plus « fun » que les jeux de société traditionnels ?

**Isolement social (J+4) / (2'30)** Inês et Sara ressentent différemment l'isolement social qui découle de leur abstinence médiatique. Comment ? (Inês le ressent lorsque ses amis se donnent rendez-vous sur MSN à la fin de l'école tandis que Sara est surprise d'être « moins isolée que ce qu'on peut imaginer »).

**Nouvelles activités extérieures, sport (J+4) / (3'20)** Val est invité chez son ami Sandy. Que faisaient-ils habituellement ? (« Pas grand-chose d'autre que la Play » dit Sandy). Que font-ils aujourd'hui ? (Sandy, solidaire, propose de jouer au ping-pong). Valentin regrette-t-il de ne pas jouer à la console ? (Non. Il reconnaît même préférer se dépenser dehors).

**Entente familiale (J+5) /** Observer les interactions familiales pendant l'expérience, radicalement différentes dans les deux familles.

(6'45 + 7'30 + 7'20) Plus de conflits et de tensions entre Tristan et Valentin. N'existaient pas avec les médias, sont maintenant directement confrontés l'un à l'autre.

(8'30) Tout le contraire chez Inês et Sara. Parents soulignent qu'il y a moins de disputes entre les enfants mais aussi avec les parents. « Cette semaine, ça a changé beaucoup de choses pour nous ». Éclats de rire autour d'un jeu de société.

Réfléchir à ces deux situations radicalement opposées. En quoi l'absence de médias peut-elle se révéler source de conflits (ennui, frustration, agressivité, ...) ? En quoi cette absence peut-elle se révéler bénéfique ? (La mère d'Inês et Sara dit qu'il n'y plus besoin de les appeler vingt fois avant de souper quand elles sont derrière l'ordinateur. Quelles autres disputes peuvent être évitées en se privant de médias, tant entre frères et sœurs qu'avec ses parents ?)

---

## Pistes pédagogiques

### Émission 5

**Nouvelles activités, sport (J+6) / (0'50)** A l'entraînement de football avec Valentin. A-t-il fait plus d'activités physiques durant cette semaine sans médias ? (Oui. Environ 2 h pendant la semaine. Principalement en jouant dehors avec son frère).

Réfléchir à l'incidence des médias sur les activités physiques en prenant l'exemple des élèves présents : quel pourcentage de leur temps libre consacrent-ils aux médias et aux activités physiques ? Quelle majorité se dégage ? Ont-ils le sentiment qu'en étant privés de médias, ils s'adonneraient naturellement à des activités sportives ? (Certains élèves, punis par leurs parents et privés temporairement d'ordinateur ou de télévision par exemple peuvent partager leur expérience).

**Réactions des candidats, dernier jour de l'expérience (J+6) / (2'10)** Dans quel état d'esprit sont les participants si proches de la fin de l'expérience ? Ont-ils tous la même réaction ? (Sara et Inês sont excitées et impatientes de rallumer les médias. Elles disent aussi qu'elles auraient encore pu tenir, une semaine. Tristan se sent bien, n'a « pas trop envie de rallumer les médias » tandis que Valentin va commencer par allumer la télévision, parce-que « **c'est un réflexe, ce que je fais tout le temps** »).

(3'20) Réfléchir à cette dernière phrase de Valentin : « C'est un réflexe ». **Dans quels cas précis les élèves utilisent-ils certains médias comme des « réflexes » ?** Analyser le but poursuivi : se divertir, s'instruire, occuper le temps, occuper le cerveau, ... Quels médias sont les plus utilisés par réflexe ?

(4'00) Sara et Inès confient avoir fait un étrange rêve, lequel ? (Sara a rêvé de Facebook et Inès de MSN, elle était assaillie de messages d'amis et ne parvenait pas à y répondre).

Selon les élèves, cela traduit-il une réaction de « manque » face à l'absence des médias ? Est-ce un comportement normal, étonnant, exagéré, ... ? Est-ce un rêve agréable ?

**Bonnes résolutions (J+7) / (4'20 + 5'00)** Avant de remettre en fonction les médias, l'animatrice demande aux participants s'ils ont la volonté de désormais réduire leur usage des médias. Que répondent-ils ? Leur réponse est-elle identique ? Observer la réaction des garçons, en quoi diffère-t-elle de la réaction des filles ? (Tristan et Valentin hésitent, mettent du temps à répondre. Ils finissent par émettre le souhait de réduire d'une demi-heure à 45 minutes par jour pour Tristan, 45 minutes à 1 heure par jour pour Valentin. Les filles sont moins hésitantes : non seulement elles veulent réduire – elles ont découvert qu'elles n'avaient « pas besoin d'utiliser autant les médias » - mais leurs parents vont leur imposer de nouvelles règles).

Que leur inspire ces deux approches ? Sont-elles révélatrices du déroulement global de l'expérience sans médias ? A leur sens, les participants se sont-ils ainsi engagés pour « faire plaisir » ou par réelle conviction ?

Sara dit qu'elle a découvert qu'elle n'a pas besoin d'utiliser « autant les médias ». Qu'évoque cette séquence aux élèves en écho à leur propre consommation médiatique ? Ont-ils le sentiment d'avoir « besoin » d'utiliser « autant les médias » ? Quels usages précis leur apparaissent superflus ? Et lesquels sont « essentiels » ?

**Réactions des candidats, remise en fonction des médias (J+7) / (5'30)**

Dans les deux familles, les médias sont remis en fonction. Observer les médias que les participants choisissent d'allumer en premier. (Tristan et Valentin enclenchent la télévision – un dessin animé des Simpson – et chacune des filles allume son propre ordinateur portable. Sara va sur Facebook et Inès sur MSN)

Sont-ils identiques dans les deux familles ? Leur choix est-il surprenant ?

Sont-ils identiques entre frères et sœurs ?

Observer la réaction immédiate des pré-ados. Sara et Inès discutent, échangent tandis que Tristan et Valentin sont comme happés par l'écran de télévision. Ils ne se parlent pas.

**Isolement social (J+7) / (6'15)** Réfléchir à la réaction de Sara en se connectant à son profil Facebook. (Elle s'aperçoit – avec stupeur ! - qu'elle a manqué l'anniversaire de son meilleur ami. Elle découvre plus tard qu'un couple vient de se séparer).

Ces informations auraient pourtant pu lui être communiquées sans médias puisqu'elles concernent son cercle d'amis. **Analyser l'omniprésence de Facebook dans les interactions sociales** : organisation d'événements, invitation et dates des anniversaires, moral des amis, situation amoureuse, connexions familiales, ...)

**Bilan (J+30) / (6'30)** Un mois après la fin de l'expérience, quelles conclusions les participants tirent-ils de leur semaine sans médias ? Sont-elles identiques ? (Les filles ont augmenté leur consommation de médias, en particulier le téléphone et Internet. Elles ont réduit leur usage de la télévision. Les garçons affirment avoir réduit, Tristan du bout des lèvres – c'est assez énigmatique -, de façon beaucoup plus affirmative pour Valentin qui dit avoir « un peu » réduit, pour jouer davantage dehors. Il pense « moins à jouer », « moins à la console » et « moins à la télévision ». Mais lorsqu'on confronte ses affirmations à son père, elles sont contradictoires : pour ce dernier, rien n'a changé).

Pourquoi les garçons, Valentin en particulier, font-ils – visiblement - preuve de mauvaise foi ? En écho aux filles qui, elles, communiquent sans complexes l'augmentation de leur usage des médias ?

(8'20) Lorsque le père d'Inès l'interpelle sur les résolutions qu'elle avait prises et qu'elle n'a pas tenues, que répond-elle ? (« C'est trop tentant »). **Réfléchir à cette notion de tentation, dans les interactions avec les amis, la famille, dans le cadre scolaire, dans les lieux publics, ...**

**Conclusion (J+30) / Réfléchir à la phrase de Sara qui conclut la série d'émissions.** (« J'ai besoin de quelqu'un qui m'interdise d'aller pour que je n'aille pas »). Qu'inspire cette séquence aux élèves ? Sara semble rejeter la faute sur ses parents. Sont-ils réellement fautifs ? Est-ce Sara ? Est-ce la

surabondance d'offres médiatiques ? Est-ce le fonctionnement global de notre société ? ...

---

## Pour en savoir plus

La plupart des références données ci-dessous portent sur une expérience similaire réalisée en France.

### Vidéo

#### France 2

10 Jours Sans Écran - France 2 – 02 (journal télévisé)

[http://www.dailymotion.com/video/x6x6os\\_10-jours-sans-ecran-france-2-02\\_lifestyle](http://www.dailymotion.com/video/x6x6os_10-jours-sans-ecran-france-2-02_lifestyle)

#### France 2

10 Jours Sans Écran - France 2 – 03 (journal télévisé)

<http://www.dailymotion.com/video/k1OV6TC9vHQs2MMMyx?start=11>

#### France 3

10 Jours Sans Écran - France 3 Alsace (journal télévisé)

[http://www.dailymotion.com/video/x6x7bp\\_10-jours-sans-ecran-france-3\\_lifestyle](http://www.dailymotion.com/video/x6x7bp_10-jours-sans-ecran-france-3_lifestyle)

#### France 5

10 Jours Sans Écran - France 5 (« magazine Revu et corrigé »)

[http://www.dailymotion.com/video/x6xl05\\_10-jours-sans-ecran-france-5\\_lifestyle](http://www.dailymotion.com/video/x6xl05_10-jours-sans-ecran-france-5_lifestyle)

### Presse

#### Le Parisien

Une école lance un défi à tous les écrans: 10 jours d'abstinence totale

Le Parisien, 16.05.2008

<http://www.leparisien.fr/societe/une-ecole-lance-un-defi-a-tous-les-ecrans-10-jours-d-abstinence-totale-16-05-2008-3298504566.php>

#### Le Post

Dix jours sans écran, c'est possible ?

Le Post le 19.05.2008

[http://www.lepost.fr/article/2008/05/19/1195076\\_dix-jours-sans-ecran-c-est-possible.html](http://www.lepost.fr/article/2008/05/19/1195076_dix-jours-sans-ecran-c-est-possible.html)

#### Le Post

Semaine sans télé: "Je vais regarder la finale de la Ligue des Champions quand même"

Leu Post le 20.05.2008

[http://www.lepost.fr/article/2008/05/20/1195657\\_semaine-sans-tele-je-vais-regarder-la-finale-de-la-ligue-des-champions-quand-meme.html](http://www.lepost.fr/article/2008/05/20/1195657_semaine-sans-tele-je-vais-regarder-la-finale-de-la-ligue-des-champions-quand-meme.html)

#### Le Post

Semaine sans télé: ils ont presque gagné!

Le Post le 25.05.2008

[http://www.lepost.fr/article/2008/05/25/1197901\\_semaine-sans-tele-ils-ont-presque-gagne.html](http://www.lepost.fr/article/2008/05/25/1197901_semaine-sans-tele-ils-ont-presque-gagne.html)

### Radio

#### Radio France, France Info

"Huis clos sur le net" : une opération inédite

France Info - 21 janvier 2010

<http://www.france-info.com/culture-medias-2010-01-21-huis-clos-sur-le-net-une-operation-inedite-394976-36-41.html>

#### Radios Francophones Publiques

Huis clos sur le Net, du 1er au 5 février 2010. Une opération inédite des RFP

<http://www.radiosfrancophones.org/coproductions-evenementielles-detail.php?copro=82>

### **Brochures et documents pédagogiques**

#### **Brochure pédagogique « Eco Conseil »**

10 jours sans écrans – les enfants et les parents d'une école de Strasbourg ont relevé le défi.

[http://www.ecoconseil.org/public\\_files/fck/Ecole%20Ziegelwasser%20-%20le%20defi%20des%2010%20jours.pdf](http://www.ecoconseil.org/public_files/fck/Ecole%20Ziegelwasser%20-%20le%20defi%20des%2010%20jours.pdf)

### **Internet**

#### **Maniacgeek**

Peut-on vivre sans les médias de masse ? 30 mars 2010

<http://maniacgeek.wordpress.com/2010/03/30/peut-on-vivre-sans-les-medias-de-masse/>

---

**Esther Freiburghaus**, journaliste RP, Chocolat TV Productions, mars 2011.