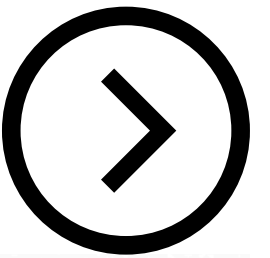


10 jours sans ÉCRANS

UN DÉFI COLLECTIF

Rejoins-nous !
Des milliers de jeunes déjà engagés



SEMAINE

DU 19 AU 28 MAI 2026



Vivre ensemble et citoyenneté

Réduction de la violence physique et verbale.
Retombées positives sur le climat scolaire et le resserrement des liens familiaux.



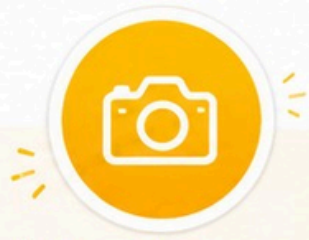
Santé et bien-être

Santé physique et mentale, développement personnel, estime de soi, prévention de l'obésité et des difficultés d'apprentissages.



Environnement et consommation responsable

Le défi est un exercice de consommation responsable qui permet de réduire la sollicitation publicitaire.



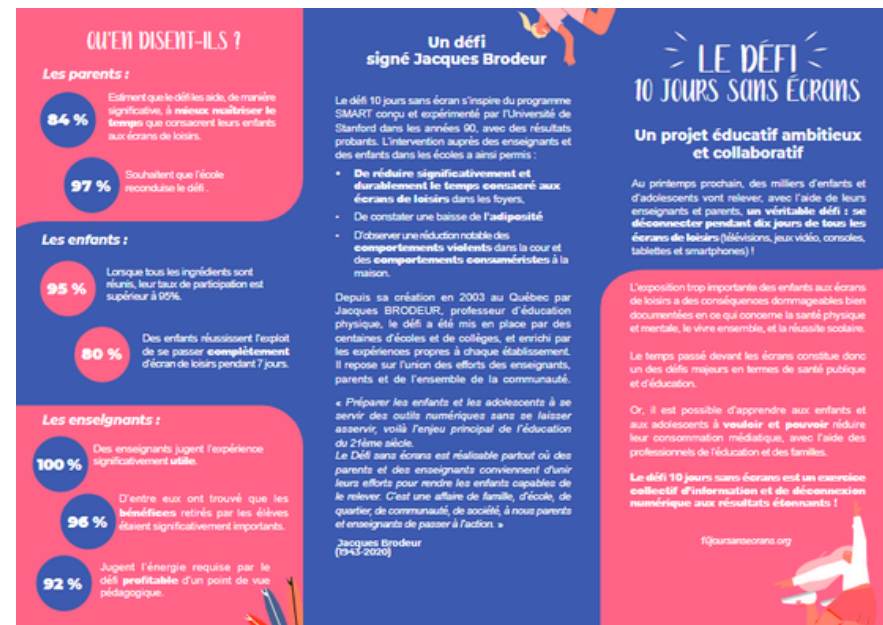
Éducation aux médias et à l'information

Permettre aux jeunes de mieux contrôler la technologie, de délimiter la frontière qui sépare les écrans qui rendent service des écrans qui asservissent.





une affiche



une brochure explicative



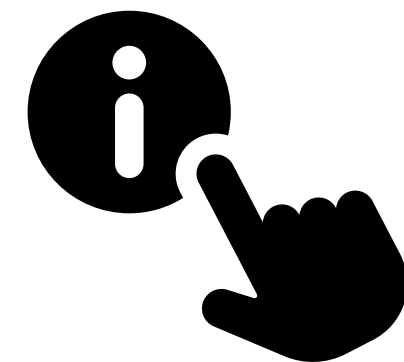
des carnets du C1 au C3



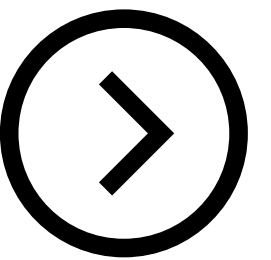
un guide pour les parents



des idées alternatives aux écrans



encore plus d'infos sur le site : <https://10jourssansécrans.org/>



AUTRES RESSOURCES

<https://crocecran.bayard-jeunesse.com/famille/>

<https://www.youtube.com/watch?v=EL0LthhuX5Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=pMP0gg4aMiM>

https://www.youtube.com/watch?v=WN6Rzry_tY4

<https://www.clemi.fr/familles/outils-de-sensibilisation-et-mediation/kit-de-mediation/le-kit-de-mediation/kit-de-mediation-les-ecrans-apprendre-sen-servir-pour-ne-pas-les-subir>

<https://pix.fr/parentalite-numerique>