

# PLUS DE LIVRES, MOINS D'ÉCRANS

Combattre les effets de la surexposition aux écrans par les bienfaits de la lecture



# Sommaire

**Le constat**

**p.3**

**Le projet**

**p.4**

**L'impact**

**p.5**

**Témoignages**

**p.6**

**Demain ?**

**p.7**

# Le constat

**8h par jour**

**sur écran pour les 11-14 ans**

D'après l'étude IPSOS 'Parents, enfants et numérique', 2021.

**10**

**écrans par foyer en moyenne en France en 2023**

D'après le Baromètre du numérique 2023 du CREDOC pour l'Arcom et l'Arcep.

**9 ans**

**âge moyen d'équipement du 1er smartphone, et chute de la lecture**

D'après l'enquête Médiamétrie pour l'Unaf et l'Open, "La parentalité à l'épreuve du numérique", 2020

**10 fois plus**

**de temps passé sur les écrans qu'à lire**

Chez les de 7 à 19 ans, d'après l'étude "Les jeunes français et la lecture" du CNL, 2024.

## La lecture contre-balance les effets des écrans

Le projet "Plus de livres, moins d'écrans" est né d'un constat simple : face aux ravages causés par la surexposition aux écrans chez les plus jeunes, la lecture est notre meilleure alliée. Victime des premiers écrans nomades utilisés de plus en plus tôt, la lecture permet pourtant de développer nos capacités logiques et langagières, notre imagination, ainsi que nos aptitudes socio-émotionnelles fondamentales.

A l'heure où l'addiction aux écrans entraîne des problèmes sanitaires, psychiques, cognitifs, sociaux et environnementaux, constatés sur le terrain auprès de milliers d'enfants chaque année, Lève les yeux entend sensibiliser les publics à ces enjeux, tout en préservant et renforçant leur plaisir de lire et d'écrire.

L'écran capte et enferme l'attention, là où la lecture la cultive et la libère. L'écran isole et oppose les individus, là où la lecture les réunit et les élève.

# Le projet

Le projet consiste en un cycle de 3 ateliers de 2h auprès d'un groupe de 15 enfants **de 9 à 12 ans**. Grâce à une pédagogie participative, bienveillante et ludique, les enfants seront amenés au fil des séances à prendre conscience des effets de la surexposition aux écrans, à comprendre les mécanismes de l'économie de l'attention et à expérimenter les bienfaits de la déconnexion au travers de la lecture et de l'écriture.

## Atelier 1

**Surexposition aux écrans et bienfaits de la lecture : prendre conscience des enjeux**

Animation de 2h par un intervenant Lève les yeux

## Atelier 2

**Lecture et écriture fantastique**

Animation de 2h par un auteur partenaire

## Atelier 3

**Captologie : préserver l'attention et développer l'imagination par la lecture et l'écriture**

Animation de 2h par un intervenant Lève les yeux

## Des livres

Un exemplaire du livre de l'auteur, dédicacé est offert à chaque participant.

10 livres jeunesse sont offerts à chaque structure participante pour nourrir une micro-bibliothèque.

# L'impact

De la première édition en 2023/24 à Marseille :

## 105 enfants

Ayant bénéficié de 6h d'ateliers

## 200 livres distribués

Aux enfants et aux structures participantes

## 7 centres sociaux

A Marseille, dont 5 en Quartier prioritaire de la ville

## 30 adultes sensibilisés

Lors d'ateliers parents ou via les ateliers auprès des enfants



Gary Ghislain au Centre social des Lilas, juin 2024



Flyer de sensibilisation conçu par Isabelle Mailhan, décembre 2023

# Témoignages



*« L'atelier 2 est génial, une grande réussite : il a permis de débloquent des enfants dans l'écriture, grâce à une très bonne animation. Cela fait beaucoup de sens que les enfants repartent avec le livre de l'auteur. »*

**Sara Bertchansky, référente famille au Centre social Mer et colline (Marseille 8e), mars 2024.**

*« Les enfants ont adoré le cycle d'ateliers, notamment celui avec l'auteur : la plupart ont lu entièrement son livre, et certains m'ont demandé où trouver le tome 2 »*

**Clément Le Corre, directeur de l'ACM du Centre social Ste Elisabeth (Marseille 4ème), mars 2024.**

*« A la fin de l'activité du texte, certains avaient fini avant les autres et ont spontanément commencé à consulter des livres qui étaient exposés sur une petite étagère dans la salle de classe »*

**Sarah Limorté, intervenante Lève les yeux, Centre social St Just (Marseille 13ème) , mars 2024.**



*« Les romans ont fait mouche. L'un d'entre eux l'avait déjà presque fini. La bonne nouvelle ! »*

**Gary Ghislain, auteur, Centre social des Lilas (Marseille 13ème) , mai 2024.**

# Demain ?

La première édition du projet "Plus de livres, moins d'écrans", a rencontré un vif succès, et a suscité l'enthousiasme autant des enfants que des équipes pédagogiques impliquées.

## **L'année prochaine.**

Pour la deuxième édition à Marseille, Lève les yeux propose aux structures un nouveau cycle avec, Anaïs Sautier, auteure de la série "Bande de Boucans" (L'école des loisirs).

## **Déploiement du projet**

Lève les yeux a pour ambition de déployer ces ateliers de sensibilisation ailleurs en France, notamment à Paris où la première antenne de l'association ouvrira ses portes en septembre 2024., ou à Nice où une équipe d'intervenants est formée.

## **Partenariats**

Dans cette idée d'essaimage du projet, d'autres partenariats sont à envisager, notamment avec d'autres structures du monde du livre comme des bibliothèques ou des librairies, pour continuer à faire évoluer le projet !

