Ton grand frère ou ta grande sœur fréquente un collège ou un lycée

Cher grand frère, chère grande soeur,

Un membre de ta famille a reçu une invitation à garder fermés la télévision et autres écrans chez vous. Quelle invitation bizarre ! Il ou elle aura besoin de ton aide, voici quelques explications.

Les écrans sont des inventions modernes, peut-être l'invitation veut-elle ramener votre famille à l'époque où l'électricité n'existait pas?

Non, ce Défi sans écran ne ramène personne en arrière et propose de faire un bond vers l'avant. Il replace la technologie dans son rôle de serviteur et les humains au poste de commande. Tu sais probablement que plusieurs adolescents sont devenus dépendants, accros, mordus ou esclaves de leur smartphone ou de leur tablette. Les médecins traitent une nouvelle maladie, la nomophobie, une névrose qui rend nos cerveaux anxieux à l'idée de perdre leur petit écran. Tu connais même probablement des jeunes qui dorment avec lui et l'utilisent durant la nuit.

Ce Défi est un exercice de prévention de la dépendance numérique qui porte fruit. Depuis qu'on a commencé à l'expérimenter en France en 2008, on a constaté :

- que les enfants deviennent plus attentifs en classe,
- qu'ils deviennent plus actifs physiquement (vélo) et intellectuellement (lecture),
- que les conversations familiales reprennent vigueur,
- que le vivre ensemble devient plus joyeux à l'école et à la maison,
- que les jeunes dorment plus profondément et se réveillent mieux reposés,
- que les disputes et paroles méchantes diminuent de moitié.

Bref, ce Défi est quasiment aussi difficile que de cesser de fumer, mais il produit des résultats qui étonnent tout le monde. Voilà pourquoi ta petite sœur ou ton petit frère a besoin d'encouragements. Si tu veux toi aussi évaluer ton degré de dépendance, l'école peut te fournir une feuille de pointage pour marquer tes points. Et quand les 10 jours seront terminés, tu pourras juger et décider comment domestiquer ces outils chronophages qui envahissent nos vies par la publicité et diminuent nos libertés.

Merci à toi et bon courage à ta sœur ou ton frère.

Jacques Brodeur,

Edupax, une association pour laquelle la liberté des jeunes vaut plus que les écrans !