

## Des idées pour encourager les activités sans écrans



### Activités seul(e)s

1. Dessiner ou faire un bricolage
2. Procurer à l'enfant des petits cahiers de jeux
3. Créer une liste d'épicerie avec des images découpées dans les circulaires
4. Demander à l'enfant de mettre la table pour le souper selon sa créativité
5. Constructions de blocs ou des casse-têtes
6. Lire un livre ou une bande-dessinée
7. Inscrire l'enfant à des activités parascolaires
8. Relaxer en écoutant de la musique douce
9. Construire une cabane dans le salon ou dans la chambre (vieilles boîtes de carton ou des draps avec des épingles à linge)
10. S'ennuyer un peu ...au cœur de l'ennui peut se réveiller la créativité
11. Autres idées :

### Activités parent-enfant

1. Jouer à un jeu de société ou aux cartes
2. Jouer à la cachette dans la maison
3. Donner des missions (ex: trouve 10 objets rouges dans la maison)
4. Créer une murale : fixer sur un mur un vieux papier d'emballage et sortir la peinture ou les crayons
5. Faire inventer une histoire à l'enfant à partir d'un thème ou de 3 mots-clés.
6. Éteindre les lumières et jouer avec des lampes de poche ou n'allumer que des chandelles
7. Faire un safari-photo (demander à l'enfant de prendre 10 photos d'objets commençant par la lettre « C »)
8. Jouer à l'extérieur avec son enfant
9. Danser avec l'enfant
10. Autres idées :



### Activités familiales

1. Créer une boîte à idées : dresser une liste personnalisée en demandant à chaque enfant de nommer des choses qu'il aimerait faire au lieu des écrans (ex: inviter un ami, dessiner, bricoler)
2. Cuisiner (exemple de tâches pour les enfants : déchirer la laitue, remplir les tasses à mesurer, compter les pépites de chocolat, couper le pain, mettre les condiments dans son sandwich)
3. Faire participer l'enfant aux tâches familiales
4. Inventer un quiz : on teste nos connaissances en famille (ex: Quel âge a ta sœur ? Où grand-maman demeure ? Combien de doigts dans une main ?)
5. Participer aux activités gratuites de la ville
6. Visiter la bibliothèque ou la joujouthèque
7. Danser ensemble sur différents airs : classique, populaire, rock, etc.
8. Aller dehors ensemble (même sous la pluie !)
9. Autres idées :



# Des pistes d'action



## LES CYBER—ESSENTIELS

<b>C</b> <i>rise</i>	J'évite les crises en distrayant mon enfant avant d'éteindre les écrans. Trucs : lui faire boire de l'eau, attirer son regard hors de l'écran
<b>Y</b> <i>eux</i>	Je sais que la lumière bleue affecte la qualité du sommeil. Trucs : pas d'écran dans la chambre et l'heure avant le dodo.
<b>B</b> <i>esoins</i>	Les écrans ont un temps limité à la maison pour pouvoir répondre aux besoins de mon enfant. Trucs : éteindre le wifi après 19h00, encourager les activités physiques et artistiques.
<b>É</b> <i>ducation</i>	J'offre des occasions diversifiés d'apprentissage à mon enfant Trucs : mettre des livres, des dessins et des jeux de société à la vue de l'enfant.
<b>R</b> <i>elations</i>	Le temps en famille est important. L'enfant a besoin d'interaction et de créer des liens. Trucs : pas d'écran au souper, une soirée par semaine sans écran décidée en famille

## ÉTABLIR DES RÈGLES

Pour favoriser l'autodiscipline, il est préférable de chercher et d'établir des solutions ensemble (parent-enfant)

Pour favoriser la collaboration de l'enfant, il est suggéré d'utiliser une approche de bienveillance et de fermeté.

Connecter avant de corriger.

Quand une règle n'est pas respectée : décrire la situation, utiliser un signe non-verbal, poser des questions qui suscitent la réflexion ou offrir des choix.

## ÊTRE UN MODÈLE

Réfléchir à ses propres habitudes d'utilisation des écrans : sont-elles cohérentes avec nos attentes envers nos enfants ?

Adopter de saines habitudes de vie et avec les écrans

Propose un défi à toutes la famille: et si on vivait sans écran ? Une soirée ? Un jour ? Une semaine ?



## S'INTÉRESSER À L'ENFANT

Valoriser les choix sans écrans de votre enfant (jouer dehors, dessiner, etc.)

Nommer les compétences acquises par l'enfant avec les technologies.

S'asseoir à côté de lui. S'intéresser à ce qu'il fait ou regarde à l'écran. Jouer avec lui.

Poser des questions ouvertes pour mieux connaître l'enfant et développer son sens critique. Ex: qu'est-ce qui te plaît ? Comment crois-tu que cette histoire finira? Que ferais-tu pour régler ce problème ? Que ressens-tu?