



Une invitation à faire une pause des écrans et à choisir des activités qui nous rapprochent.

Et si la plus belle connexion était celle que vous partagez en famille?

Trouvez un moment dans la journée et mettez les écrans de côté. Reconnectez-vous ainsi en famille, renforcez vos liens et créez plus de complicité.

Prêt à relever le défi?
Recupère ton kit dès
aujourd'hui!

Plus d'informations:
lafpfm.ca/calendrier





LA GESTION DES ÉCRANS EN FAMILLE

Comment trouver le bon équilibre?

Télévision, tablette, téléphone intelligent, ordinateur... Les écrans font désormais partie intégrante de notre quotidien. Ils nous permettent de communiquer, de travailler, d'apprendre et de nous divertir. Les enfants naissent et grandissent dans cet univers numérique et sont naturellement attirés par ces appareils dès leur plus jeune âge.

La plupart des parents sont conscients que l'utilisation excessive des écrans a des répercussions sur le développement de leur jeune enfant. Pourtant, la réalité du quotidien est parfois bien différente. Entre les responsabilités familiales, le travail, les tâches ménagères et le rythme effréné de la vie, les écrans deviennent souvent une solution de dépannage. Ils offrent quelques précieuses minutes pour préparer le repas, répondre à un courriel ou simplement reprendre son souffle.

Le [Défi sans écran](#) ne vise pas à culpabiliser les parents. Notre objectif est plutôt d'accompagner les familles dans une réflexion bienveillante sur leurs habitudes numériques. Nous souhaitons offrir des outils concrets pour trouver un équilibre sain entre le temps passé devant les écrans et les nombreuses expériences essentielles au développement des enfants.

Pendant tout l'automne, laissez-vous inspirer par notre sélection d'activités simples, ludiques et sans écran, spécialement conçues pour aider les familles à passer du temps de qualité ensemble.

En décembre, nous vous inviterons à partager avec nous votre expérience et vos commentaires sur ce défi. Parmi les familles participantes, une sera tirée au sort et remportera un joli prix!

Comment savoir si les écrans prennent trop de place?

Les écrans ne devraient jamais prendre la place des moments de jeu, des échanges en famille, du sommeil ou des activités physiques.

Évaluer vos habitudes numériques familiales est un excellent point de départ. Cette autoévaluation vous permettra de réfléchir à vos habitudes, d'identifier vos forces et les aspects à améliorer.

Les jeunes enfants ont besoin d'un cadre clair et rassurant. En établissant des limites cohérentes, vous leur offrez un environnement sécurisant et vous les aidez à développer de saines habitudes numériques. Établissez une **charte familiale des écrans**, adaptée à la réalité et aux besoins de votre famille.

Ensemble, vous pourrez fixer des règles simples, réalistes et positives qui favoriseront des moments de qualité sans écran.

Contenu du kit :

1. Autoévaluation de la place des écrans dans votre famille
2. Idées d'activités à faire pour se reconnecter en famille.
3. Charte familiale des écrans.



ÉVALUER VOS HABITUDES NUMÉRIQUES FAMILIALES

10 questions pour évaluer la place des écrans dans votre famille.



1

Est-ce que mon enfant utilise un écran au lit?

...



2

Dès le retour de l'école/garderie, est-ce que mon enfant a recours aux écrans?

...



3

Les écrans sont-ils source de conflits?

...



4

Les écrans remplacent-ils parfois les jeux actifs ou activités à l'extérieur?

...



5

Est-ce que mon enfant utilise les écrans lors d'un trajet en voiture ou à l'épicerie?

...



6

Utilisons-nous des écrans pendant le repas?

...



7

Est-ce que j'ai un contrôle parental sur les écrans de mon enfant?

...



8

Est-ce que nous utilisons le son de la télé comme bruit de fond à la maison?

...



9

Est-ce qu'il m'arrive d'être sur mon écran pendant que mon enfant essaie d'attirer mon attention?

...



10

Est-ce j'utilise le temps d'écran comme moyen de punition/récompense pour mon enfant?

...



Répondez à ces questions en famille, discutez-en et **trouvez l'équilibre** qui vous convient!





1 Musée canadien des droits de la personne 1e dimanche du mois - gratuit ☐	2  Faire du yoga ☐	3 Construire un fort avec des couvertures  ☐	4 Reserver une trousse d'activité au CRÉE  ☐	5* « FIRST FRIDAYS » Venez découvrir tout ce que le quartier de l'Exchange a à offrir ☐	6* “The Leaf” Tournée guidée du développement durable ☐
7 Winnipeg Art Gallery 2e dimanche du mois - gratuit ☐	8 Créer un spa à la maison: massage, masque, etc.  ☐	9 Rendez-vous à une bibliothèque publique ☐	10 Apprendre des mots d'une autre langue  ☐	11 Danse figée: ne pas bouger quand la musique stop  ☐	12* Dalnavert 2e samedi du mois entrée gratuite ☐
13 Jouer aux quilles  ☐	14 Apprendre un nouveau jeu  ☐	15 Spectacle de marionnettes avec des chaussettes  ☐	16 Rendre visite à un cher  ☐	17 Jouer un jeu de société  ☐	18 Organiser une soirée de talents  ☐
19 Écrire une lettre ou faire un dessin pour un cher  ☐	20* Aller jouer au CRÉE  ☐	21 Regarder un album de photos et discuter  ☐	22 Jouer un jeu de cartes  ☐	23 Aller au parc  ☐	24 En famille, établir les repas pour la semaine ☐
25 Faire les épiceries en famille  ☐	26 Cuisiner ensemble  ☐	27 Créer une histoire en regardant les nuages  ☐	28 Changer de rôle: les enfants deviennent les parents  ☐	29 Aller nager  ☐	30 À vous de choisir. Partagez avec nous ce que vous avez fait. ☐

5* « First Fridays » à l'Exchange a pour vocation de rassembler des artistes, des centres d'artistes autogérés, des galeries, des commerces et le public afin de favoriser une meilleure compréhension, une plus grande appréciation et une meilleure promotion des arts au sein de la communauté dynamique du quartier de l'Exchange. Plus d'information: <https://www.firstfridayswinnipeg.org/#/>

6* Les visites commencent à 13 h et durent environ 30 minutes. Les places sont limitées et attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ». Rendez-vous devant la salle de cours couverte Tannis M. Richardson. les dates: 10 octobre - 7 novembre - 5 décembre. Plus d'informations: The Leaf - Parc Assiniboine Tel: 204-927-6000

12* Chaque deuxième samedi du mois, passez à tout moment entre 12 h et 16 h pour participer à un programme gratuit qui invite les familles à découvrir le passé! Apprenez à jouer à un jeu de l'époque victorienne au Centre d'accueil, explorez la maison historique à votre rythme grâce à une visite libre, et terminez l'après-midi par un atelier créatif dans le grenier. "Dalnavert Museum and Visitors' Centre" 61 rue Carlton Tel: 204-943-2835

20* Suivez ce lien pour trouver un CRÉE près de vous: <https://www.lafpfm.ca/cree>

CHARTRE FAMILIALE DES ÉCRANS

Temps



..... Heure(s)/jour pendant les jours d'école

..... Heure(s)/jour pendant les jours de congé

Pas d'écran au moins heure(s) avant le coucher

Zones sans écran

- La chambre pendant la nuit
- la salle à manger
- La salle de bain
- Le caddie de l'épicerie
- la voiture (sauf pour le GPS ou la musique)
- Autres



Plaisir en famille



- ♥ Nous n'utilisons pas d'écran pendant qu'un autre membre de la famille nous parle.
- ♥ Nous passons chaque jour de petits moments ensemble sans écrans.
- ♥ Nous privilégions les livres, les jeux et la créativité.

Signatures de tous les membres de la famille



Moins d'écrans. Plus de présence. Plus de souvenirs.

