

Guide d'activités pour

# DÉCONNECTER DES ÉCRANS



# Pourquoi ce guide ?



Les écrans et les jeux numériques occupent une place importante dans le quotidien des enfants. S'ils peuvent être sources de divertissement et d'apprentissage, une utilisation trop importante peut entraîner des difficultés de concentration, une diminution des échanges familiaux, une baisse de l'activité physique ou encore des troubles du sommeil.

Ce guide a été conçu pour aider les parents et les enfants à trouver un équilibre entre le numérique et les autres formes de jeux. Il ne s'agit pas d'interdire les écrans, mais de proposer des alternatives concrètes et attractives à travers des jeux et des activités à réaliser ensemble.

En favorisant des temps partagés, ce guide permet de renforcer les liens familiaux, de stimuler la créativité des enfants et de leur apprendre progressivement à mieux gérer leur temps d'écran. La désensibilisation aux jeux numériques se fait ainsi de manière bienveillante, ludique et adaptée au rythme de chaque famille.