

DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS,

LES BULLETIN DES PARENTS : n°4

J-15 avant le Défi 10 Jours Sans Écrans : c'est le moment de commencer l'entraînement !

Une des clés de la réussite d'une compétition, c'est sa préparation. Votre implication et votre accompagnement aideront votre enfant dans la réalisation de ce défi : ensemble, vous serez plus motivés et plus forts.

Vous voulez **mettre toutes les chances de votre côté pour réussir en famille** le Défi 10 Jours sans Écrans ? Voici quelques astuces pour commencer en douceur.

Commencer à réduire les temps écran, progressivement :

Avant de réussir à courir les 42,195 kilomètres d'un marathon, les athlètes s'entraînent sur des distances moins longues. Pourquoi ne pas commencer à **changer certaines habitudes de vie**, en supprimant d'ores et déjà un, puis deux temps d'écran dans la journée ... ou même plus ?

- **Supprimer les dessins animés le matin** vous permettra de profiter d'un **temps de partage** avant d'aller au travail, de **gagner du temps** le matin et de ne pas courir pour arriver à l'école, puis au travail. Et en plus, votre enfant mangera plus facilement ses tartines !
- **Enlever la télévision pendant le repas du soir** peut aussi avoir beaucoup d'avantages : **se détendre** après l'école et le travail, avoir de **réels échanges**, les discussions facilitant le **développement du langage, de l'intelligence, du vocabulaire**. En plus, manger sans être distrait par la télévision aide votre enfant à **prendre conscience de ce qu'il mange**, à l'apprécier et à faire du repas un moment agréable de retrouvailles voire de gourmandise.
- **Ne pas allumer les écrans au retour de l'école** vous donne la possibilité d'être réellement disponible pour votre enfant, à un moment où il est fatigué et a besoin d'attention : si l'enfant se sent écouté, **les interactions** seront sans doute plus faciles et les **disputes moins fréquentes**.

Quelques conseils de parents pour débrancher les écrans :

- **Mettre en place des activités à l'extérieur, idéalement dans la nature** : planifier régulièrement des activités que toute la famille peut apprécier, comme une promenade, un tour en vélo, c'est l'assurance de s'oxygéner, de **partager** de bons moments et de fabriquer de bons souvenirs.
- **Modifier votre salon pour que le téléviseur ne soit pas au centre de la pièce** et que le salon soit plutôt un lieu **d'échange familial et de jeu** : une télévision moins visible, c'est moins de tentation de la regarder et plus de temps pour jouer, discuter, créer, lire, câliner ...
- **Donner l'exemple** : l'enfant apprend **par imitation**. Si vous réduisez votre temps écran, votre enfant fera de même. En plus, vous éviterez que votre enfant n'essaie par tous les moyens, y compris désagréables, d'attirer votre attention.

Bonne préparation
et à bientôt pour de nouvelles astuces !