



CHASSEURS
D'ECRANS



AIME jouer au ballon
avec son chien Loulou.

DÉTESTE que les adultes
ne l'écoutent pas parce qu'ils
regardent leurs téléphones.

CODIUS

CURIeux

AIME faire la cuisine
avec son papa.

DÉTESTE les tablettes,
préfère les livres en papier.



AIME courir, toujours plus vite.

DÉTESTE quand la télévision
est allumée pendant le repas.



AIME peindre les arbres
et les oiseaux.

DÉTESTE envoyer des messages,
préfère voir ses amis « en vrai ».



AIME jouer avec ses figurines de superhéros

DÉTESTE quand un adulte lui propose de regarder un dessin animé pour être tranquille.



AIME discuter avec ses doudous.

DÉTESTE quand son grand frère joue trop longtemps à la console.



MATIN

JE PRÉPARE LE PETIT DÉJEUNER AVEC MES PARENTS



Préparer le petit déjeuner implique de collaborer avec les membres de la famille. Cette habitude positive permet à votre enfant de développer ses compétences sociales.





MATIN

JE DISCUTE AVEC MA FAMILLE PENDANT LE PETIT-DÉJEUNER



*Votre enfant prend conscience
de son environnement dès sa
naissance. Interagir avec lui,
enrichit son vocabulaire.*





MATIN

**JE LIS QUELQUES PAGES DE MON
LIVRE PENDANT LE PETIT DÉJEUNER**



*La lecture active le cerveau.
Elle aide votre enfant à développer sa
concentration et son imagination.*





MATIN

JE DESSINE OU JOUE EN ATTENDANT LE DÉPART POUR L'ÉCOLE



Contrairement aux écrans qui offrent des contenus préconçus, dessiner ou jouer invite votre enfant à inventer. Cela renforce son imaginaire, essentiel pour son développement cognitif.





MATIN

J'ÉCOUTE LA RADIO EN ME PRÉPARANT POUR L'ÉCOLE



La radio nécessite une écoute active et attentive, qu'il s'agisse d'histoires, de chansons ou d'informations. Votre enfant renforce ainsi sa concentration, son écoute et sa compréhension.





MATIN

JE PRÉPARE MON CARTABLE



*En préparant son cartable lui-même,
votre enfant développe sa mémoire
de travail et son attention, et se
prépare ainsi à sa journée d'école.*





MATIN

**JE REGARDE UN DESSIN ANIMÉ
PRENANT MON PETIT DÉJEUNER**



*Des dessins animés trop rapides
ou inadaptés réduisent l'attention
et altèrent les capacités
d'apprentissage pour toute la matinée.*





MATIN

JE JOUE SUR LA TABLETTE EN PRENANT MON PETIT DÉJEUNER



Votre enfant, s'il regarde un écran
le matin, fatigue son système
attentionnel avant d'arriver en classe,
ce qui nuit à son apprentissage
et à sa capacité de concentration.





Midi

J'APPRENDS À CUISINER AVEC MES PARENTS



Contrairement aux écrans, qui offrent une expérience contrôlée et prédéfinie, cuisiner favorise l'expérimentation libre de votre enfant et stimule ainsi son imagination et sa créativité.





Midi

JE JOUE À MON JEU DE SOCIÉTÉ PRÉFÉRÉ EN ATTENDANT DE MANGER



Le jeu est important pour la
construction psycho-intellectuelle
de votre enfant : il crée des liens et
apprend le respect des règles.





Midi

JE **METS LA TABLE** POUR AIDER MES PARENTS



Contrairement aux écrans, qui peuvent être distrayants et isolants, cette tâche quotidienne encourage votre enfant à participer activement à la vie familiale et à apprendre des valeurs sociales essentielles.





Midi

JE VAIS JOUER DEHORS EN ATTENDANT LE REPAS



*Jouer dehors permet à votre enfant
de se dépenser physiquement.*

*Ces activités contribuent
à son développement moteur,
contrairement aux écrans,
qui favorisent l'inactivité physique.*





Midi

**JE REGARDE DES VIDÉOS SUR
LE PORTABLE DE MON PARENT
EN ATTENDANT LE REPAS**



*Apprendre à votre enfant à regarder
des vidéos pendant les moments
d'attente l'habitude à utiliser des écrans
pour se distraire.*





Midi

JE **DESSINE SUR LA TABLETTE** EN ATTENDANT LE REPAS



Contrairement au dessin sur une feuille de papier, dessiner sur une tablette expose votre enfant à la lumière bleue de l'écran, ce qui peut fatiguer ses yeux et générer des maux de tête.





Midi

JE JOUE SUR LE TÉLÉPHONE PORTABLE DE MON PARENT EN ATTENDANT LE REPAS



Votre enfant se développe et se construit en vous imitant. En voyant les adultes autour de lui utiliser leurs téléphones en s'occupant de lui, votre enfant apprend que l'écran est un objet central qui accapare une partie de son temps et de son attention.





Midi

JE REGARDE MON FRÈRE OU MA SOEUR JOUER À LA CONSOLE EN ATTENDANT LE REPAS



En regardant un membre de sa famille, plus âgé, jouer aux jeux vidéo, votre enfant est susceptible d'être exposé à des contenus violents ou non appropriés.





APRÈS-MIDI

JE VAIS AU PARC EN SORTANT DE L'ÉCOLE



Contrairement aux écrans, qui peuvent accentuer sa nervosité et son agitation, jouer au parc permet à votre enfant de se détendre, de libérer son stress et de se défouler.





APRÈS-MIDI

JE RACONTE MA JOURNÉE À MON PARENT EN SORTANT DE L'ÉCOLE



Interagir avec votre enfant l'aide à développer son langage, son autonomie et ses émotions.





APRÈS-MIDI

JE PASSE DU TEMPS AVEC MON ANIMAL DE COMPAGNIE



Les animaux offrent une stimulation sensorielle riche et variée. Votre enfant peut toucher, entendre et observer, tout en développant sa capacité à prendre soin d'un être vivant.





APRÈS-MIDI

JE FAIS DES RECHERCHES SUR L'ORDINATEUR POUR L'ÉCOLE



Limiter le temps d'écran, y compris dans un cadre scolaire, encourage votre enfant à développer sa pensée critique, à consulter des encyclopédies et à interroger les adultes, ce qui stimule son esprit de recherche.





APRÈS-MIDI

JE JOUE À LA CONSOLE EN ATTENDANT MES PARENTS



Les jeux vidéo sont émotionnellement stimulants. La présence d'un parent ou d'un adulte de confiance peut aider votre enfant à mieux comprendre et à faire face à ses ressentis.





APRÈS-MIDI

JE LIS SUR LA LISEUSE



La lecture sur papier permet de favoriser l'équilibre entre les temps avec et sans écran. Elle implique un engagement sensoriel plus complet, et favorise ainsi une meilleure compréhension et une meilleure rétention des informations par votre enfant.





APRÈS-MIDI

JE REGARDE LA TÉLÉVISION EN MANGEANT



Manger en regardant les écrans peut entraîner une consommation rapide ou excessive de nourriture, car votre enfant n'est pas concentré sur son alimentation.





APRÈS-MIDI

JE REGARDE UN DESSIN ANIMÉ EN RENTRANT DE L'ÉCOLE



*Passer trop de temps devant un écran
peut entraîner des problèmes de vision
chez votre enfant, comme la fatigue
oculaire ou la myopie.*





Soir

**JE LIS UN LIVRE AVANT
D'ALLER ME COUCHER**



*Lire une histoire à votre enfant
renforce vos liens affectifs et crée une
routine apaisante pour dormir.*





Soir

JE FAIS DES OMBRES CHINOISES SUR LE MUR DE MA CHAMBRE AVANT D'ALLER ME COUCHER



*Cette activité calme et douce avant
de se coucher favorise un état d'esprit
plus serein chez votre enfant, tout
en renforçant vos liens affectifs.*





Soir

JE PRÉPARE UN BEAU Lit POUR MES DOUDOUS



*Cette activité permet d'associer
l'heure du coucher à un moment
réconfortant, idéal pour préparer votre
enfant à une nuit réparatrice.*





Soir

**JE FAIS UN APPEL VIDÉO
AVEC LES MEMBRES DE MA FAMILLE
PENDANT UNE DEMI-HEURE**



Les appels vidéos, même s'ils permettent de maintenir des liens familiaux, peuvent être une source d'émotion et d'excitation pour les enfants.





Soir

JE PRENDS DES PHOTOS AVEC LE TÉLÉPHONE DE MON PARENT POUR M'AMUSER



Prendre des photos avec
un téléphone portable peut isoler
votre enfant de ses proches,
car cela le conduit souvent à se
concentrer uniquement sur l'écran.





Soir

JE JOUE SUR UNE APPLICATION ÉDUCATIVE



De nombreuses applications éducatives sont gratuites mais contiennent des distractions, telles que des publicités et des propositions d'achats dans l'application, non adaptées à l'âge de votre enfant.





Soir

J'utilise une messagerie pour envoyer des émoticônes à mes copains



*L'utilisation d'applications
de messagerie peut amener votre
enfant à perdre la notion du temps
et empiéter sur leurs autres activités,
ce qui nuit à leur équilibre.*





Soir

**JE REGARDE UN FILM
SUR LA TABLETTE DANS MON Lit
AVANT DE DORMIR**



*L'exposition à la lumière bleue
des écrans perturbe le sommeil
de votre enfant.*



TRISTESSE



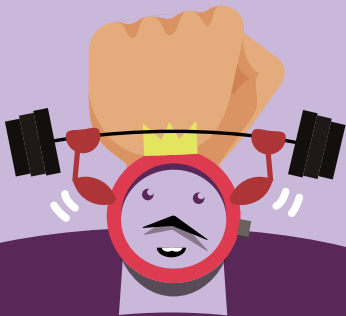
*Les « Chasseurs d'écrans »
rencontrent des difficultés.
Les Pixéliens ne vont pas bien,
les écrans vont-ils gagner ?*

JOIE



*Grâce à toi, les Pixeliens
savent comment vivre en harmonie
avec les écrans.*

MAÎTRE DU TEMPS



*Les « Chasseurs d'écran »
ont décidé de faire équipe
pour libérer Pixelia !
Tu peux choisir une carte
« moment » chez un autre joueur.*

MIGRAINE



*Les écrans ont encore frappé
aujourd'hui, les Pixeliens vont
se coucher avec un mal de tête
affreux ! Attends le lever du soleil
pour agir, passe ton tour !*

DÉCONNEXION



*Une panne d'électricité
touche Pixelia, les Pixéliens
n'ont plus accès aux écrans !
Débarrasse-toi de l'une des cartes
de ton emploi du temps.*

CONTRÔLE PARENTAL



*Un contrôle parental a été
installé pour limiter le temps
d'écran des pixéliens. L'usage
des écrans est mieux contrôlé,
tu peux composer un emploi
du temps à 7 sabliers.*

MINUTEUR



Une nouvelle loi à Pixelia oblige les enfants à ne pas passer plus de 30 minutes par jour devant les écrans. L'usage des écrans est mieux contrôlé, tu peux composer un emploi du temps à 7 sabliers.

CINÉMA



*Les Pixéliens ont été conviés
à une séance de cinéma
pour découvrir le nouveau
film réalisé par l'un des habitants
de leur planète. Compose ton
emploi du temps avec 5 sabliers.*

TÉLÉPHONE OU ORDINATEUR À L'ÉCOLE



*Les Pixéliens passent déjà
beaucoup de temps sur
leur ordinateur ou leur téléphone
à l'école. Compose ton emploi
du temps avec 5 sabliers.*