



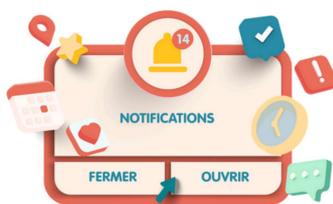
NEWSLETTER SPÉCIALE ÉTÉ

Déconnecter un peu, partager mieux... et vivre un été en famille apaisé !

L'été est enfin arrivé, apportant avec lui son lot de soleil, de moments de détente et... parfois, d'écrans omniprésents ! Il n'est pas toujours simple de trouver le juste équilibre entre repos, jeux, liberté et temps d'écrans.

Et si nous profitons de cette période plus flexible pour redéfinir notre relation aux écrans en famille, sans culpabilité mais avec une véritable conscience ?

☀️ L'ÉTÉ : UNE BELLE OCCASION POUR ... ☀️



✔️ **Sortir de ses habitudes numériques**

❑ Pas besoin d'être ultra-connecté pour profiter pleinement des vacances. Parfois, il suffit simplement **de ralentir pour se reconnecter à l'essentiel**. Laissez-vous guider par la magie des petits gestes et des rires spontanés, loin des écrans et des sollicitations numériques. Cet été, offrez-vous le luxe de la simplicité et du temps de qualité en famille !



🤝 **Transformer les écrans en moments partagés**

👨👩 Les écrans peuvent également **favoriser le lien** ! Le défi ? Les utiliser avec vos enfants, et non seulement à leurs côtés. En vivant ces instants ensemble, vous transformez les écrans en complices de découvertes et de rires, renforçant ainsi votre complicité. Et favoriser aussi un dialogue ouvert sur les usages numériques et l'art de jongler avec un temps d'écran équilibré.

🎯 DÉFIS LOIN DES ÉCRANS POUR TOUTE LA FAMILLE



🏖️ Le défi nature

Organisez **une journée sans écrans** à la campagne, à la mer... pour mieux observer, profiter, partager...



🎬 Le défi créatif

Créez **un mini-spectacle en famille** que ce soit du théâtre, du mime, ou encore une chanson...



📖 Le défi lecture

Chacun **choisit un livre, BD, manga** à lire et partager entre vous son histoire à la fin de la semaine.



📁 La boîte à ennui

Préparez **ensemble une boîte remplie d'activités** à tirer : construire un château, réaliser un dessin, inventer une recette...



🌟 La soirée étoilée

Un soir, **partez à la découverte des étoiles** en vous aventurant dans un jardin, balcon, en forêt,... et admirez la beauté du ciel nocturne.



🎲 La soirée déconnectée

Organisez **des soirées 100% sans écran** pour tous. Ambiance garantie avec jeux de société, blind test ou quiz ou même lecture collective...

DES TEMPS D'ÉCRANS : OUI, MAIS ENCADRÉS ET PARTAGÉS



Regarder un film ensemble

Faites-en un vrai rituel : popcorn, couverture, débat après le film.

→ **Bonus** : choisissez à tour de rôle le film à partager



Jouer ensemble

Choisissez un jeu vidéo familial pour y jouer ensemble !

→ **ex** : Mario Kart, jeu de logique ou de sport).



Créer du contenu ensemble

Et si vous réalisiez une vidéo de vacances ? Un petit reportage, un sketch, une vidéo de danse ?

→ L'écran devient un outil de créativité !

CONSEILS POUR DES VACANCES NUMÉRIQUES APAISÉES

👁️ Montrez l'exemple

Essayez de poser aussi votre téléphone quand vous demandez à votre enfant d'éteindre le sien.

🚫 Faites confiance à vos enfants

Impliquez-les dans les choix, les règles, les envies. La parentalité numérique est aussi un terrain de dialogue.

🔒 Fixer ensemble des règles claires

Pas d'écran pendant les repas
Des horaires d'écrans planifiés
Des moments partagés avec et sans les écrans.

❤️ Soyez indulgents avec vous-mêmes.

L'équilibre parfait n'existe pas. Ce qui compte, c'est de rester attentifs, à l'écoute et dans le dialogue.



♥ Et si cet été, le vrai luxe, c'était le temps partagé ?

Temps sans écran, temps d'écran à plusieurs, temps libre, temps de rien... Peu importe tant que vous êtes ensemble.



Très bel été à vous et à vos enfants ☀️