



KIT ÉCRANS BY EDU.CONSCIENCE

REPRENDRE LA MAIN SANS CONFLIT
NI CULPABILITÉ

*Pour accompagner vos enfants
vers un usage apaisé
et conscient des écrans*

A imprimer
et à utiliser
en famille



DR WIDED KORBAA



EDU.CONSCIENCE

Consultante en parentalité, parentalité numérique

BIENVENUE DANS LE KIT ÉCRANS BY EDUCONSCIENCE

Chère maman, cher papa,

Si vous êtes ici, c'est probablement parce que les écrans ont pris un peu trop de place à la maison, ou que vous cherchez une manière plus apaisée de les gérer avec plus de coopération.

Ce Kit Écrans by Educonscience a été pensé pour que vous puissiez utiliser avec vos enfants dès aujourd'hui : des outils simples, visuels, prêts à l'emploi.

Ce que vous allez trouver dans ce kit :

Des checklists, des phrases à dire, des routines pratiques et même des affiches à compléter ensemble, à utiliser à votre rythme, selon vos besoins et en confiance.

Pas besoin d'être parfait, l'essentiel est d'avancer pas à pas vers un usage plus calme, plus fluide et sans conflits.

Avec tout mon soutien,

Dr Wided KORBAA, Créatrice d'Educonscience

En cas de question ou de retour : educonscience99@gmail.com

Pour suivre d'autres ressources : [@edu.conscience](https://www.instagram.com/edu.conscience)

À VOUS DE JOUER ! VOICI LES OUTILS DU KIT ÉCRANS

Tu peux cliquer directement sur une tuile pour accéder à la partie correspondante du kit.

1- Je veux comprendre l'impact réel des écrans :
▸ Pour faire des choix éclairés, sans culpabiliser

2- Je veux savoir quel temps d'écran est raisonnable :
Des repères adaptés à chaque âge, et à la vraie vie.

3- Je veux poser un cadre sans conflits :
Des clés pour une régulation apaisée

4- Je veux des alternatives qui fonctionnent :
activités simples, réalistes et testées

5- Je veux l'aider à décrocher sans conflits :
Accompagner en douceur vers un usage plus conscient

6- Je veux des outils concrets à utiliser au quotidien :
Fiches à imprimer, idées visuelles, rituels anti-crise

POURQUOI POSER UN CADRE AUTOUR DES ÉCRANS ?

Les écrans font partie de notre quotidien. Ils ne sont pas “mauvais” en soi, mais sans cadre, ils peuvent peu à peu empiéter sur des besoins fondamentaux de l'enfant.

Ce que nous disent les recherches :

- Moins de sommeil
- Plus de troubles de l'attention
- Difficultés de langage (surtout avant 6 ans)
- Irritabilité, agitation
- Isolement, désintérêt pour les jeux libres

Parce que, quand il y a trop d'écrans, il y'a moins de place pour :

- Le mouvement
- L'imagination
- Le lien avec les autres
- L'ennui constructif
- La découverte par le jeu réel



Donner un cadre bienveillant autour des écrans, c'est offrir à l'enfant ce dont il a vraiment besoin pour bien grandir. Ce n'est pas “punir”, c'est protéger et accompagner.

JE VEUX SAVOIR COMBIEN DE TEMPS D'ÉCRAN EST RAISONNABLE

Il n'existe pas de règle magique, ni de chronomètre idéal. Mais il y a des repères de bon sens, pour aider à garder l'équilibre.

- **Avant 3 ans :**

Éviter les écrans autant que possible (hors visioconférences). Le cerveau a besoin d'expériences réelles, de mouvement, de langage vivant.

- **Entre 3 et 6 ans :**

- Des contenus courts, choisis, et si possible regardés ensemble
 - Pas d'écran avant l'école, ni au moment du coucher
 - Mieux vaut 15 min avec un adulte qu'1h seul face à une tablette
-

- **Entre 6 et 9 ans :**

Il n'existe pas de chiffre officiel consensuel sur la durée idéale d'écran à cet âge. Un usage situé autour de 1h à 2h par jour, avec accompagnement, peut rester raisonnable, s'il n'empiète pas sur les autres besoins fondamentaux de l'enfant.

JE VEUX SAVOIR COMBIEN DE TEMPS D'ÉCRAN EST RAISONNABLE

- **Après 9 ans**

Le plus important, c'est d'avoir des repères clairs, construits en famille :

- Quand peut-on regarder des écrans ?
- Pour quoi faire ?
- Pendant combien de temps ?

L'enjeu n'est pas de contrôler chaque minute, mais de maintenir un équilibre global : écrans, sommeil, activité, lien.

 Ce qui compte le plus :

Un épisode vu ensemble peut être un moment de lien. Une heure passée seul à zapper sans limite peut désorganiser le cerveau, le sommeil, la concentration.

Le temps d'écran n'est qu'un symptôme.

Ce qui compte, c'est ce dont il prend la place, et comment il est encadré.

Un épisode de 20 min regardé en famille n'a pas le même impact qu'une heure de vidéos enchaînées seul sur YouTube.

REPÈRES POUR JUGER SI LE TEMPS D'ÉCRAN EST ADAPTÉ

Et pour savoir si le temps d'écran est trop” ou “raisonnable, pas besoin de chronomètre précis : fiez-vous à ce que vous observez au quotidien.

Voici quelques repères simples :

- Mon enfant dort suffisamment pour son âge
- Il bouge, joue, parle, imagine, crée, s'ennuie parfois
- Il gère globalement bien ses émotions et sa concentration
- Il peut passer à autre chose sans crise majeure
- Les écrans ne grignotent pas tous les temps de pause ou de transition

**Si plusieurs de ces points coïncident...
ce n'est pas une question de durée stricte,
mais un signal pour rééquilibrer
progressivement.**

JE VEUX POSER UN CADRE SANS CONFLIT

5 principes simples pour éviter les tensions :

- 1. Prévenir plutôt que guérir** : annonce les limites avant, pas après.
- 2. Le support visuel est de grande aide** : affiche les règles, dessine-les avec l'enfant
- 3. Le sablier ou minuteur** devient le chef de jeu, c'est lui qui annonce la fin du temps d'écran.
- 4. Anticipe la suite** : propose une activité avant d'éteindre l'écran (ex: On éteint, et ensuite on fait une course de peluches ?)
- 5. Reste calme mais ferme** : "Tu es déçu, je vois. L'écran, c'est fini pour aujourd'hui."

Et si l'enfant s'énerve ?

C'est une occasion d'apprentissage émotionnel, pas un échec éducatif.

On écoute, on reformule de manière empathique, mais on reste ferme par rapport à la règle.

JE VEUX DES ALTERNATIVES QUI FONCTIONNENT VRAIMENT

Quand ton enfant réclame un écran, propose-lui autre chose... qui a du sens pour lui.

Voici des suggestions simples à adapter selon l'énergie, l'envie et l'âge :

- Jeux express : mime, devinettes, dessin minute, quiz rigolo, charades
- Activités physiques : parcours dans le salon, danse libre, mini-tournoi sportif, défis fitness (ados)
- Exploration sensorielle : pâte à modeler, sable magique, peinture gonflante ou bain relaxant (plus grands)
- Boîte surprise anti-écran : avec des idées folles, fun ou créatives à piocher au hasard
- Missions utiles et valorisantes :
 - Petits : mettre la table, arroser une plante, classer des objets
 - Plus grands : préparer une recette, créer une playlist familiale, monter un meuble

JE VEUX DES ALTERNATIVES QUI FONCTIONNENT VRAIMENT (SUITE)

- Défis créatifs : inventer une BD, créer un quiz pour la famille, décorer une boîte à souvenirs
- Mini-rituels de lien : jeu de société éclair, lecture à deux voix, massage mains/épaules, “moment cocon” en duo



Crée des “**temps magiques sans écran**” : un rendez-vous hebdo (ou quotidien) que ton enfant attend avec impatience. Il peut être familial, en tête-à-tête, ou en autonomie... tant qu’il est choisi avec intention et plaisir.

JE VEUX L'AIDER À DÉCROCHER SANS CRIS NI LARMES

La clé d'un temps d'écran qui se termine sans cris, c'est l'anticipation.

Que ton enfant ait 4 ou 12 ans, il a besoin de repères clairs, constants... et d'un adulte qui reste proche, sans contrôle excessif.

Voici ce qui change tout :

- Annoncer la durée dès le départ
"Tu peux jouer 20 minutes. Je te préviens 5 minutes avant la fin."
- Utilise une alarme, un sablier ou une minuterie visible.
- Proposer une sortie en douceur, avec choix; "Tu préfères t'arrêter maintenant ou dans 3 minutes après ton niveau ?"
Le choix donne un sentiment de contrôle.
- Rester présent (ou disponible). Même un préado coopère mieux s'il se sent accompagné, pas fliqué.

JE VEUX L'AIDER À DÉCROCHER SANS CRIS NI LARMES (SUITE)

- Passe voir, pose une question neutre :
“Ça se passe bien ?”
- Accueillir la frustration sans la minimiser
“Tu aurais aimé continuer... Je comprends.
C'est frustrant.”

**On ne négocie pas la règle,
mais on accueille l'émotion.**

Pourquoi ça fonctionne ?

Parce que les routines créent de la sécurité.
Et quand un enfant ou un ado sait à quoi
s'attendre, il se régule plus facilement.

Répéter, ritualiser, rassurer :

C'est la meilleure prévention contre
les conflits à répétition.

JE VEUX DES OUTILS CONCRETS À UTILISER AU QUOTIDIEN

Parce qu'un rappel visuel dans la cuisine vaut souvent plus qu'un long discours...

Voici des supports prêts à l'emploi à imprimer, afficher, ou glisser dans un coin stratégique de la maison :

➤ **Affiche “Nos règles écrans”** : Pour cadrer sans prise de tête, à remplir avec ton enfant pour qu'il participe aux décisions et intègre les règles.

➤ **Idées “activités express sans écran”** : Pour gagner du temps (et de l'énergie) au quotidien, clique pour choisir ta version :

➤ **Pour les enfants** : idées à piocher seul ou ensemble

➤ **Pour les parents** : 9 idées d'activités étalées sur 3 pages

➤ **Fiche “crise écran”** : une boussole en 5 étapes pour gérer les refus, sans hurler ni céder.

JE VEUX DES OUTILS CONCRETS À UTILISER AU QUOTIDIEN (SUITE)

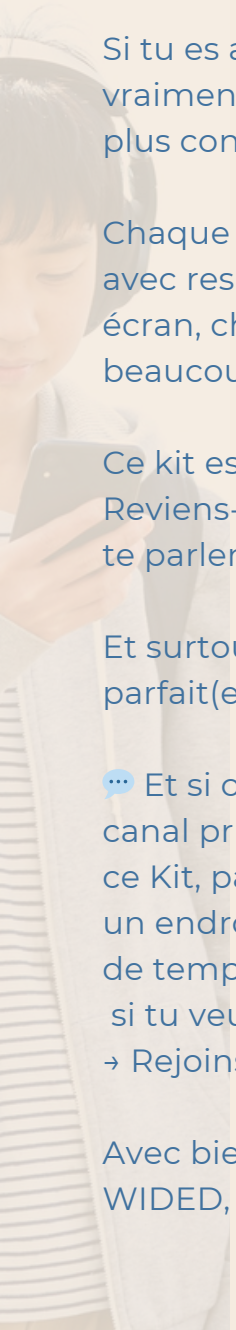
- **Tableau “Ma semaine sans écran avant le coucher”** : un défi visuel doux, à cocher jour après jour pour retrouver un endormissement serein.
 - ✨ [Pour les moins de 6 ans \(et même plus !\)](#)
 - ✨ [Pour les 6 ans et +](#)
 - ✨ [Un coloriage](#) quand l'enfant réussit le défi 5j/7

Pour adoucir la fin de journée :

- ✨ [Routine du soir sans écran](#) : un mini-guide en 3 étapes, pour finir la journée sans écrans et sans crise .

Utilisation:

Tous ces outils sont prêts à être imprimés et affichés, ou à simplement les garder sous la main sur votre téléphone. L'important, c'est qu'ils allègent au quotidien. Cliquez sur chaque lien correspondant à chaque fois.



Merci d'avoir parcouru ce Kit Écran by Educonscience.

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu t'impliques vraiment pour créer un quotidien plus apaisé, plus conscient, plus connecté à l'essentiel.

Chaque petit pas compte. Chaque limite posée avec respect, chaque moment partagé sans écran, chaque geste de présence... c'est déjà beaucoup.

Ce kit est là pour t'accompagner, sans pression. Reviens-y à ton rythme, pioche les idées qui te parlent, adapte-les à ta famille.

Et surtout, rappelle-toi : tu n'as pas besoin d'être parfait(e), juste présent(e).

💬 Et si on gardait le lien ? J'ai ouvert un petit canal privé, juste pour les parents qui utilisent ce Kit, pas de pression, pas de surcharge, juste un endroit simple pour te partager une idée de temps en temps, et pour avoir ton retour si tu veux me dire comment ça se passe.

→ Rejoins-le ici : https://t.me/+6i5A09_AHE00MTNk

Avec bienveillance,
WIDED, pour Educonscience

Nos règles d'écrans, en équipe



On les choisit ensemble



Avant d'allumer, je _____



Je choisis un temps avec _____



Quand on dit stop, je _____



Après l'écran, je peux _____



Je peux parler de ce que j'ai regardé
avec _____

Aujourd'hui, mon temps d'écran c'est...

15
min

30
min

45
min

1h

1 h 30

2 h

Et quand j'ai terminé, je passe à autre chose que j'aime bien !

Idées express sans écrans



Dessine
un monstre



Invente un drapeau
de ta famille



Fais une grimace
devant le miroir



Classe
tes doudous



Invente
une histoire



Joue à l'équilibriste
sur une ligne au sol



Dessine un animal
imaginaire



Fais une course
de peluches



Invente
une chanson bizarre

Idées express sans écrans

Pourquoi ces idées ?

Parce qu'un temps sans écran n'a pas besoin d'être long pour être utile.

Ces propositions sont pensées pour aider à :

- ✓ réactiver l'attention,
- ✓ relancer l'autonomie,
- ✓ ramener du lien et du jeu sans logistique.

À tester, adapter, laisser de côté... puis ressortir au bon moment.

1. Dessine un monstre

Invitez votre enfant à créer un monstre rigolo, moche ou gentil. Pas besoin de modèle ! Ce type de dessin développe l'imaginaire, dédramatise les peurs, et valorise la créativité libre.

2. Invente un drapeau pour la famille

Une activité idéale pour parler de vos valeurs en famille. Demandez-lui : "Qu'est-ce qui représente notre équipe ?" Cela favorise l'appartenance et le dialogue familial.

3. Fais une grimace dans le miroir

Rien de tel pour relâcher la pression ! On se détend, on rigole, on joue avec ses expressions. C'est aussi une belle manière d'aider l'enfant à explorer ses émotions corporelles.

Idées express sans écrans

4. Classe tes doudous

Par taille, par couleur, ou par “qui joue avec qui”. Une activité simple, calme, qui stimule l’attention, le tri et l’ordre, sans contrainte.

5. Invente une histoire avec ce que tu veux

Un carton, une figurine, un objet... Tout peut devenir le point de départ d’un récit. Encouragez l’invention libre plutôt que la consommation passive de récits.

6. Joue à l’équilibriste sur une ligne au sol

Tracez une ligne avec du scotch, ou imaginons la. Marcher dessus en équilibre fait travailler la concentration, la motricité, et donne un petit défi ludique.

7. Dessine un animal imaginaire

Et donne-lui un nom, un pouvoir ou une maison ! Cette activité stimule la fantaisie et donne souvent lieu à des conversations très originales.

Idées express sans écrans

8. Fais une course de peluches

Créez une ligne d'arrivée, lancez les peluches, comptez ou chronométrez-les. Ce jeu très libre peut devenir une tradition simple pour relâcher la tension ou partager un fou rire.

9. Invente une chanson bizarre

Avec des mots inventés, une mélodie improvisée. Peu importe si ça ne "rime pas" : l'enfant exprime son monde intérieur et lâche prise... sans écran.

À vous de piocher selon l'envie,
le temps ou l'énergie.
Ces idées ne sont pas là pour cocher
des cases,
mais pour vous inspirer
des moments de jeu ou de lien...
sans écran.

Fiche “crise écran”

Mode d'emploi express pour gérer un NON
sans crier, sans céder



Je m'arrête

Respirer avant de parler
= reprendre le contrôle.

→ Je fais 3 grandes respirations



Je nomme ce qu'il/elle ressent

“Tu es déçu.e / frustré.e. Je comprends”

→ Je valide l'émotion, pas le comportement



Je reste ferme

“C'est fini pour aujourd'hui”

→ Calme et court.

Pas besoin de longues explications.



Je redirige

“Tu veux dessiner un monstre
ou venir avec moi en cuisine ?”

→ J'ouvre une alternative concrète,
sans menace.



Je garde le lien

Même s'il/elle râle encore, je reste présent.e.

Un clin d'œil, un câlin, un “je suis là”
ça change tout

Ma semaine sans écran avant le dodo

Un petit pas chaque soir pour mieux dormir et faire
de jolis rêves.

Chaque soir, Je colorie une étoile
À la fin de la semaine, j'ai un grand coloriage !



Ce soir, j'ai choisi
un moment tout
doux sans écran



Ce soir, j'ai pris
le temps de me
détendre sans
écran



Ce soir, j'ai parlé
avec maman/papa
au lieu de
regarder un écran



Ce soir, j'ai écouté
une histoire au lieu
d'un écran



Ce soir, j'ai écouté
une musique douce
pour m'endormir



Ce soir, j'ai
dessiné
calmement
avant de
dormir



Ce soir, j'ai bien
respecté le
rituel du dodo
sans écran



Ma semaine sans écran avant de dormir

Parce que mon cerveau a besoin de calme pour bien se reposer



Chaque soir pendant une semaine, j'essaie de remplacer les écrans par une activité. Quand j'y arrive, je coche la case, et je note ce que j'ai fait.

Jour	pas d'écran ?	J'ai fait quoi à la place?
Lundi	<input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/>	_____

Idées d'activités si tu ne sais pas quoi faire

- lire un livre, une BD ... Même 5 minutes, ça compte
- Eteindre la lumière et faire une respiration douce, en mode "pause mentale"
- Ecouter une histoire audio ou une playlist calme
- Ecrire une pensée, une blague, ...dans un carnet secret
- Inventer un personnage, un scénario de film, de BD...
- Faire un jeu calme: puzzle, sudoku, origami, casse-tête...

Essaie de faire 5 soirs sans écran cette semaine. Tu peux le faire ! Et si tu veux recommencer la semaine suivante, imprime une nouvelle feuille.

**Bravo ! Tu as colorié 5 étoiles...
et relevé le défi de 5 jours !
Tu gagnes ce coloriage rien que pour toi.
Sois fier de toi !**



Routine du soir, sans écran

Pour adoucir la fin de journée, sans conflit
ni bataille



Prévenir à l'avance

Dans 10 minutes, on éteint !
Un sablier, une lumière qui change,
une musique douce ...
L'enfant intègre qu'il devra s'arrêter,
il ne subit pas



Proposer une transition douce

Juste après l'arrêt, un petit moment de lien
ou de calme. Pas besoin d'être original,
juste présent.
Voir les autres affiches d'activités sans
écrans selon l'âge



Accompagner vers le coucher

Une phrase rituelle, un geste, une lumière,
un mot ... Rien de spectaculaire,
juste une présence qui rassure

Ce document est une création originale
protégée.
Toute reproduction, diffusion ou modification
est interdite sans autorisation préalable.

Auteure : Dr Wided Korbaa
Entreprise : EduConscience
SIRET : 940 305 824 00010
Contact : educonscience99@gmail.com

© EduConscience – 2025
Tous droits réservés

Merci de faire vivre ce Kit dans le respect
de son esprit