



LSP - BIHIRANI

PROTOCLE E.S.P.A.C.E

CRÉÉ PAR NGENDEME K.



LA TEAM BIHIRANI VOUS DIT:

Welcome



Je suis Ngendeme K.

Je suis Educatrice et Praticienne en Neurosciences Appliquées.
Ma méthode a permis à des dizaines de famille à transformer leur quotidien en reprenant le contrôle sur la surexposition de leurs enfants aux écrans. aujourd'hui je vous propose une version plus optimisée et plus complète de cette méthode avec la certitude que cet outil va révolutionner le rapport de vos enfants aux écrans... et le vôtre aussi!

À LIRE AVANT DE COMMENCER

Les écrans font désormais partie de notre quotidien et de celui de nos enfants.

Le défi n'est pas de les supprimer, mais de **leur redonner une juste place**, compatible avec le développement du cerveau de l'enfant, la vie familiale et la réalité des parents.

Le protocole **E.S.P.A.C.E** n'est :

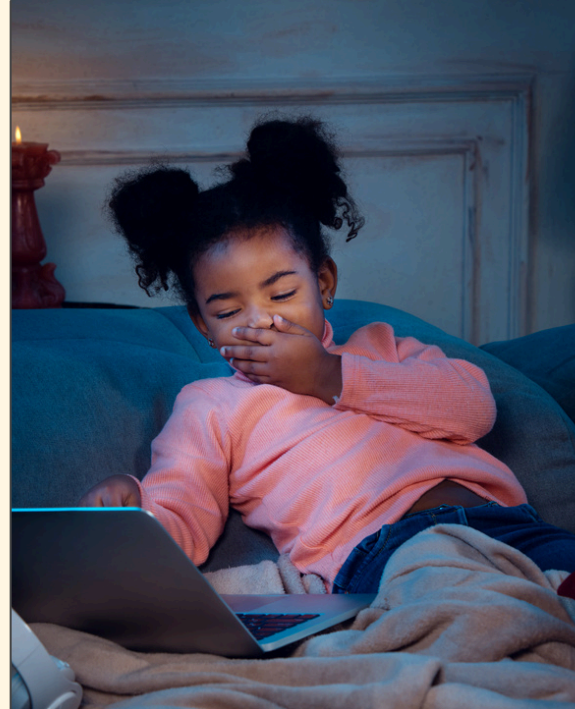
- ni une méthode miracle,
- ni une suite de règles rigides,
- ni un programme à appliquer parfaitement.

C'est un **cadre évolutif**, qui aide les parents à passer :

- du contrôle à la guidance,
- de la lutte à la compréhension,
- de l'isolement à une parentalité consciente.

Prenez votre temps.

Vous n'êtes pas ici pour tout changer, mais pour commencer quelque part.



COMMENT UTILISER CE DOCUMENT

TOUT D'ABORD

1. Remplissez ce livret comme un projet familial

- Ce document ne vous est pas destiné à vous seul(e).
- Il peut être partagé avec l'autre parent, et adapté à chaque enfant.
- L'objectif n'est pas d'avoir tout juste, mais de **construire une vision commune** autour des écrans.

 **Conseil** : prévoyez un moment calme pour y revenir ensemble, même brièvement.

ENSUITE

2. Autorisez-vous à écrire, raturer, revenir plus tard

- Ce livret n'est pas un contrat figé.
- Vos réponses peuvent évoluer avec le temps, la fatigue, les étapes de vie.
- Ce que vous écrivez aujourd'hui est un **point de départ**, pas une conclusion.

 **Conseil** : laissez des espaces vides si nécessaire. Ils se rempliront plus tard.

ET SURTOUT

3. Commencez par un seul pilier du protocole E.S.P.A.C.E

- Il n'est ni nécessaire, ni souhaitable d'activer tous les leviers en même temps.
- Choisissez le pilier qui vous semble **le plus accessible** ou **le plus urgent**.
- Avancer pas à pas est plus efficace que vouloir tout transformer d'un coup.

 **Conseil** : demandez-vous :
« Quel petit changement ferait déjà une différence cette semaine ? »



E.S.P.A.C.E

L'environnement que vous allez créer autour de votre enfant pour l'aider à développer une relation saine et consciente aux écrans.

E — EXEMPLARITÉ

Ce que je fais enseigne plus que ce que je dis.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL?

L'enfant apprend avant tout par observation.

La relation que vous entretenez avec vos propres écrans influence directement la sienne.



Réflexion parent

- Quand suis-je le plus souvent sur mon téléphone ?
- Dans quelles situations mon enfant me voit-il utiliser un écran ?
- Qu'est-ce que cela lui montre inconsciemment ?

Notes personnelles :



Astuces concrètes

- Identifier 2 moments sans écran visibles (repas, discussions, jeux)
- Poser le téléphone hors de vue, même quelques minutes
- Votre enfant le voit, le ressent & y adhère. Pas besoin de mots.



Objectif : montrer, sans imposer. Souvenez-vous, vous êtes les héros de vos enfants.



S – SÉLECTION DES CONTENUS

Tous les écrans ne stimulent pas le cerveau de la même manière.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL?

La qualité du contenu influence fortement :

- l'attention,
- le comportement,
- la capacité à s'arrêter.



Réflexion parent

- Quels types de contenus mon enfant consomme-t-il le plus ?
- Quels contenus semblent l'apaiser ? Lesquels l'excitent ?
- Est-ce que je connais vraiment ce qu'il regarde ?

Notes personnelles :



Astuces concrètes

- Privilégier les contenus : narratifs, éducatifs, **adaptés à l'âge**
- Éviter les contenus ultra-rapides et hyperstimulants
- Garder les écrans dans des **espaces visibles**



Objectif : réduire l'impact sans interdire.

P – PÉDAGOGIE DU SENS

Un enfant qui comprend coopère davantage.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL?

L'interdiction seule n'enseigne rien.

L'explication répétée permet à l'enfant de donner du sens à ce qu'il vit..



Réflexion parent

- Ai-je déjà expliqué à mon enfant les dangers derrière les ? Pourquoi il est impératif de contrôler le type de contenu et le temps?
- Pourquoi il doit protéger son super cerveau?
- Est-ce que je prends le temps d'écouter ce que ressent mon ado?

Notes personnelles :



Astuces concrètes

- Télécharger notre **Jeu Ecrans - Info/Intox**. Un formidable outil éducatif et ludique pour aborder la question des écrans et du numérique de façon décontractée avec les enfants.

Il se joue en famille, en groupe, entre amis.



**Objectif : développer la conscience,
l'obéissance suivra naturellement.**



A — ALTERNATIVES VISIBLES ET DÉSIRABLES

On ne retire pas les écrans sans remplir l'espace.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL?

Sans alternatives, la réduction des écrans crée du vide... et donc de la frustration.



Réflexion parent

- Quelles activités plaisent réellement à mon enfant ?
- Quelles alternatives existent déjà à la maison ?
- Qu'est-ce que nous pourrions faire ensemble sans écran ?

Notes personnelles :



Astuces concrètes

- Télécharger notre **livret spécial VSE - Vacances Sans Ecrans**, un **guide complet** destiné aux enfants de 3 à 12 ans propose aux parents un programme structuré sur **4 semaines**, avec des **activités variées chaque jour**. Il s'utilise aussi bien durant l'année scolaire.

 **Objectif : rendre le réel à nouveau attractif.**



C – CADRE CO-CONSTRUIT

Des règles comprises sont mieux respectées.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL?

Le cadre sécurise le cerveau de l'enfant.

Il est plus efficace lorsqu'il est clair, stable et partagé.



Réflexion parent

- Quelles règles existent aujourd'hui ?
- Sont-elles claires et constantes ?
- Sont-elles les mêmes pour tous les adultes ?

Notes personnelles :



Astuces concrètes

- au début, limiter le nombre de règles (3 maximum)
- Les écrire et les afficher
- Mettre en place une **charte familiale**. Si possible bricoler en famille votre charte, en faire un moment de rire, de jeu et partage familial.
- Prévoir des rituels d'arrêt (transition douce)



Objectif : sécuriser sans surveiller.



E – ÉVOLUTION ET AJUSTEMENT

Ce qui fonctionne aujourd'hui peut évoluer demain.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL?

Les besoins de l'enfant changent avec : l'âge, l'école, les relations sociales, les périodes de fatigue, etc.



Réflexion parent

- Qu'est-ce qui fonctionne déjà ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile à tenir ?
- De quoi aurions-nous besoin comme soutien ?

Notes personnelles :



Astuces concrètes

- Faire un point famille régulier (5 minutes)
- Ajuster sans tout remettre en question
- Valoriser les efforts, pas seulement les résultats



Objectif : construire dans la durée.



PROTOCOLE

E
S
P
A
C
A

E – Exemplarité

✦ Ce que je fais compte plus que ce que je dis.

S – Sélection des contenus

✦ Tous les écrans ne stimulent pas le cerveau de la même manière.

P – Pédagogie du sens

✦ Un enfant qui comprend coopère davantage.

A – Alternatives visibles et désirables

✦ On ne retire pas les écrans sans proposer autre chose.

C – Cadre co-construit

✦ Des règles comprises sont mieux respectées.

E – Évolution & ajustement

✦ Ce qui fonctionne aujourd'hui peut évoluer demain.



ESPRIT E.S.P.A.C.E

Le protocole **E.S.P.A.C.E** ne cherche pas à supprimer les écrans.

Il cherche à redonner une place juste à chacun :

- à l'enfant,
- au parent,
- au réel.

*****Vous n'êtes pas le policier du temps d'écran.
Vous êtes l'architecte de l'environnement
dans lequel votre enfant grandit.*****

ET MAINTENANT ?

Quand le protocole ESPACE devient un chemin à parcourir ensemble

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, une chose est déjà claire :
vous êtes un parent conscient, engagé, et profondément concerné par le bien-être de votre enfant.

Le protocole **E.S.P.A.C.E** vous a permis de :

- mieux comprendre ce qui se joue dans le cerveau de votre enfant,
- identifier vos leviers prioritaires,
- poser les premières bases d'un cadre plus serein face aux écrans.

Mais une réalité demeure, et elle est essentielle à nommer :

Changer une posture parentale ne se fait pas en un document.
Cela se construit dans la durée.

POURQUOI TENIR SEUL(E) EST DIFFICILE

Même avec les meilleurs outils :

- la fatigue revient,
- les anciennes habitudes reprennent le dessus,
- les doutes s'installent,
- l'isolement fragilise la cohérence.
-

Ce qui fait échouer la plupart des familles n'est **pas le manque de volonté, mais le fait de devoir porter ces changements seuls.**

LE LETCH DES SUPERS PARENTS (LSP)

Le prolongement naturel du protocole E.S.P.A.C.E

Le **LSP** est né précisément de ce constat.



C'est un espace d'accompagnement parental pensé comme un **village éducatif**, dans lequel les parents peuvent :

- avancer pas à pas,
- partager leurs expériences,
- poser leurs questions,
- ajuster leurs pratiques,
- et surtout **ne plus rester seuls face aux défis du quotidien.**

LSP ne remplace pas le protocole ESPACE.

Il lui donne **le temps, le soutien et la continuité** nécessaires pour porter ses fruits.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS LSP

En rejoignant **LSP**, vous accédez à :

- des **ateliers thématiques mensuels** (écrans, émotions, autorité, confiance, etc.),
- des outils pratiques et évolutifs,
- des temps d'échange et de soutien entre parents,
- une **guidance régulière** pour ajuster votre posture,
- un **cadre sécurisant** pour traverser les **phases de doute.**

MISSION

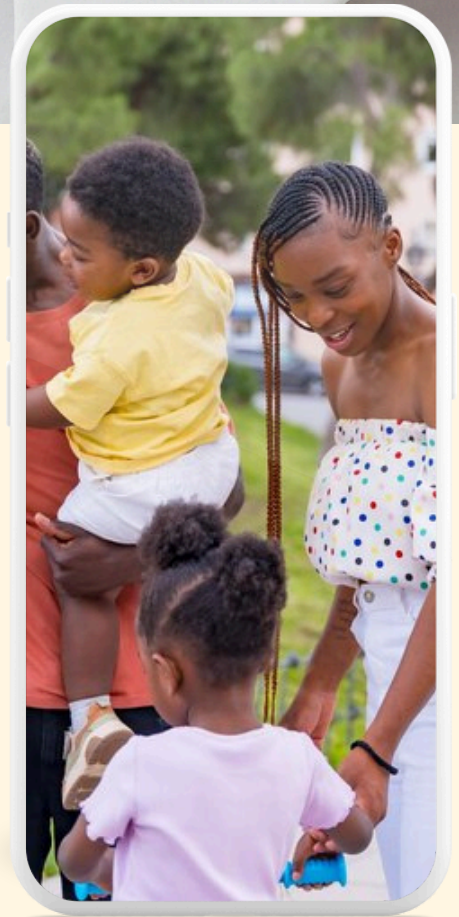
VISION

UNE INVITATION, PAS UNE OBLIGATION

Rejoindre **LSP** n'est ni une urgence, ni une obligation.

C'est une proposition pour les parents qui ressentent le besoin :

- d'un cadre dans la durée,
- d'un accompagnement humain,
- d'un espace où l'on peut apprendre sans être jugé.



**E.S.P.A.C.E vous donne les bases.
LSP vous aide à les faire vivre dans le temps.**

**SI VOUS RESSENTEZ QUE VOUS N'ÊTES PAS FAIT(E)
POUR AVANCER SEUL(E)**

Alors le **LSP** peut être votre prochain pas.

Vous y trouverez :

- du **soutien**,
- de la **clarté**,
- et un **environnement aligné** avec les valeurs que vous souhaitez transmettre à votre enfant.

TÉMOIGNAGES PARENTS LSP

À mon tour de partager un storytime



J'aime tellement observer la manière dont les miracles se produisent dans ma vie...

Et faire partie de ce groupe en est un, à lui seul. ✨

Ce que je trouve toujours beau dans nos témoignages dans ce Letch, c'est la dimension humaine.

Tu n'es pas parfaite, mais tu as reconnu un défaut en toi, et tu manifestes la volonté sincère de t'en débarrasser, pour devenir une meilleure personne. C'est beaucoup d'humilité, et c'est très gratifiant.

La publicité que je fais sur le groupe ci nooor... Nos enfants seront les meilleurs parce que ayant reçu er nous ayant appris ici n est ce pas merveilleux ?

18:17

Ça m'a beaucoup touchée.
Cette discussion m'a permis de voir que, malgré les défis, on avance, et qu'il y a des petits changements positifs qui comptent.
Et surtout, elle m'a permis de comprendre où je dois encore progresser.

-Éviter d'empiler les consignes sans attendre qu'elles aient terminé
-Mieux structurer les demandes pour éviter les malentendus
-naturellement baisser la garde en ce qui concerne gronder
C'était un moment simple, mais très précieux. ❤️

11:00

TA TRANSFORMATION T'ATTEND!



Je suis **Ngendeme K.** Et je suis une rêveuse !
Mais pas seulement. Je suis aussi profondément
passionnée par les enfants, les familles et le
potentiel extraordinaire que chaque être
humain porte en lui.

Je suis **Praticienne en Neurosciences
Appliquées** et éducatrice certifiée en
Neurosciences de l'éducation. Vous l'aurez
compris, j'adore comprendre le fonctionnement
de notre cerveau!

J'ai aidé une **centaine de familles à transformé
leur quotidien** en créant des relations plus
sereines et épanouies avec leurs enfants. Et c'est
exactement ce que je ferai avec toi si tu rejoins
notre **programme LSP!**

**JE REJOINS LE
PROGRAMME LSP**

Le village des Supers Parents.

www.bihirani.org/register

SCAN ME

