



*ATELIER*

# ENFANTS & ECRANS



*WORKBOOK*



LA TEAM BIHIRANI TE DIT:

*Welcome*



**Je suis Ngendeme K.**

Je suis honorée et heureuse que tu aies trouvé le temps  
d'être des nôtres ce soir!

**Pour tirer le meilleur de cet atelier, tu devras  
t'engager et essayer autant que possible d'être  
intentionnel.le dans les différents exercices.**

**SO, let's do it!**

# CONTENU

MODULE

1

## ECRANS & CERVEAU: TOUT COMPRENDRE

Récapitulatif des différents médias numériques et leur impact positif et négatif sur le cerveau.

MODULE

2

## TECHNIQUE POUR UNE UTILISATION RESPONSABLE

Solution en 3 étapes clés pour obtenir la collaboration volontaire des enfants.

MODULE

3

## GENERATION DU PLAN D'ACTION

Objectifs SMART + Motivations + Plan d'action personnalisé



A woman with glasses is reading a book to a group of children in a library. The background is filled with bookshelves. A yellow semi-transparent rectangle is overlaid on the image, containing text.

!!

**Libérez le  
potentiel de  
l'enfant et vous  
transformerez  
le monde avec  
lui.**

-

Maria Montessori



# MODULE

1

**ECRANS & CERVEAU:  
TOUT COMPRENDRE**

# ACTIVITE #1

TYPE DE MEDIA	OUI/ NON	POURQUOI
TV		
LAPTOP / TABLETTE		
TELEPHONE/ SMARTPHONE		
JEUX VIDEO		
RESEAUX SOCIAUX		

# ACTIVITE #2





## 1.2. COMMENT LES ECRANS IMPACTENT LE CERVEAU DES ENFANTS

Généralement, les parents reçoivent l'injonction d'enlever les enfants devant les écrans parce que c'est dangereux, sans vraiment obtenir d'explication.

Aujourd'hui, on va faire quelque chose de différent, on va ensemble comprendre comment l'utilisation des écrans impacte le cerveau des enfants.

Nous nous servons de la matrix ci-dessous qui résume les 4 domaines clés de développement chez les enfants.

### DOMAINES DU DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT

#### COGNITIF:

- Mémoire
- Capacités d'analyse
- Apprentissages



#### SOCIO-AFFECTIF:

- Emotions
- Interaction avec les autres
- Identité



#### LANGAGIER:

- Communication
- Vocabulaire
- Conscience phonémique

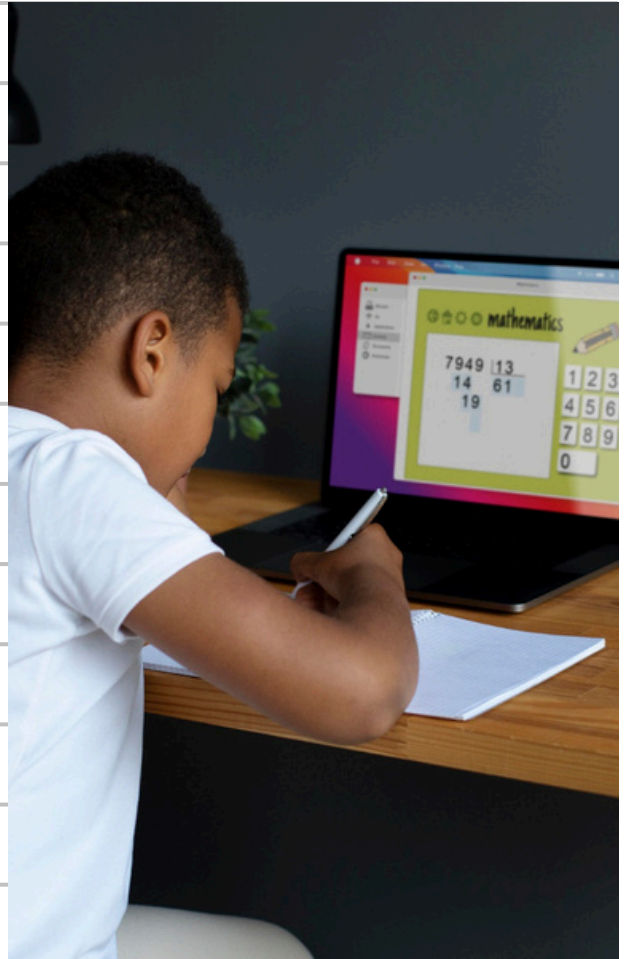


#### PSYCHOMOTEUR:

- Capacités motrices
- Développement physique
- Nutrition & Santé



# EFFETS POSITIFS DES ECRANS

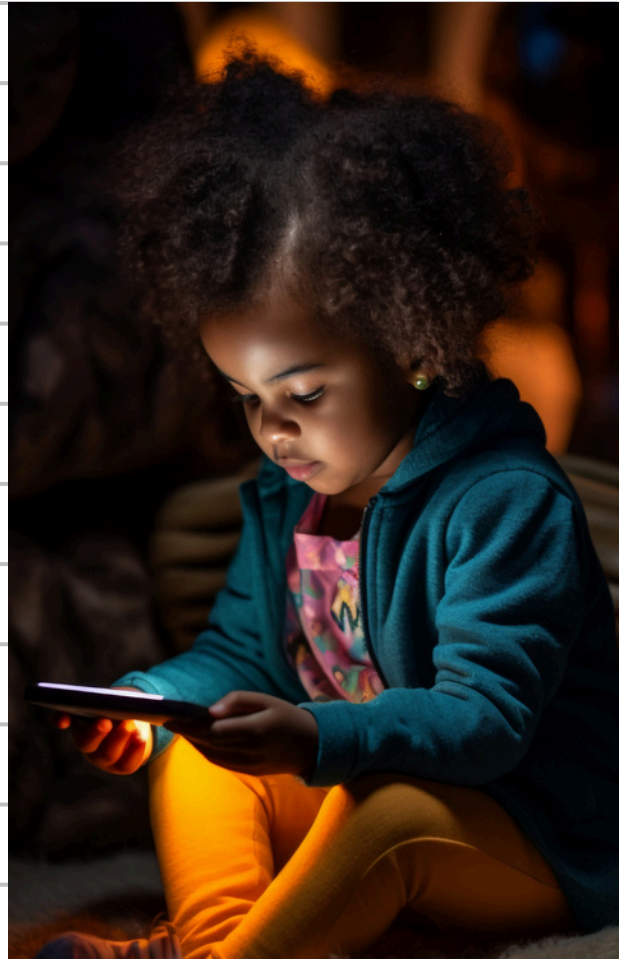


# ACTIVITE #3





# EFFETS NEGATIFS DES ECRANS



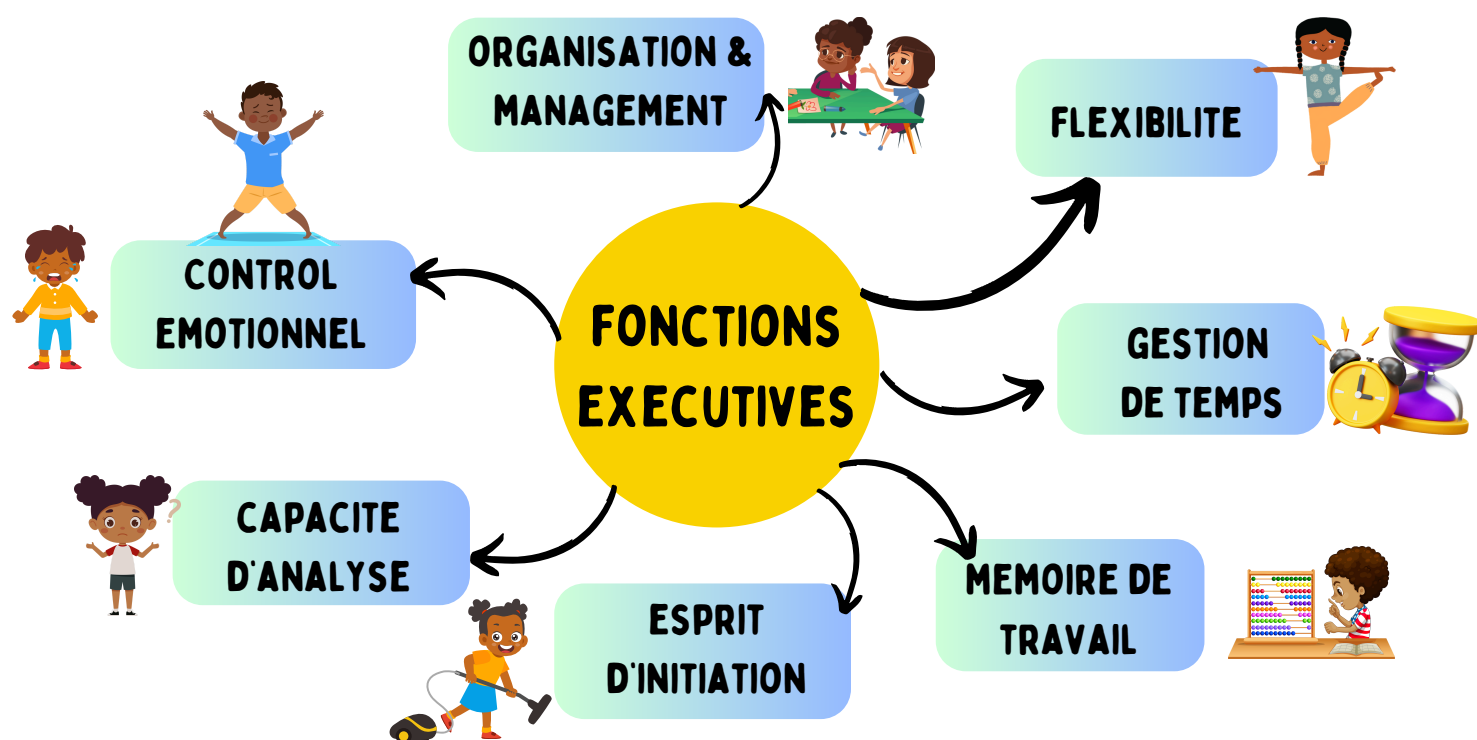
## 1.2. COMMENT LES ECRANS IMPACTENT LE CERVEAU DES ENFANTS

Les **fonction exécutives** sont Un ensemble de processus cognitifs qui permettent aux individus de gérer leurs pensées, leurs comportements et leurs émotions afin d'atteindre leurs objectifs.

Les fonctions exécutives jouent un rôle crucial dans le développement global de l'enfant et dans sa réussite dans divers domaines de la vie, notamment les études et les interactions sociales.

Il faut savoir qu'acquérir les fonctions exécutives peuvent être challengeant pour les enfants, simplement parce que toutes ces compétences, même si elles commencent à se développer durant les premières années de vie, ne sont pleinement acquises qu'à l'âge adulte.

Ci-dessous, une représentation globale des fonctions exécutives:



# ACTIVITE #4





# MODULE

2

TECHNIQUES POUR UNE  
UTILISATION  
RESPONSABLE

# SAC

## *Une solution en 3 étapes clés*

### ETAPE 1

#### **SENSIBILISATION**

LA NÉCESSITÉ POUR L'ENFANT DE  
COMPRENDRE LES MOTIVATIONS  
INTRINSEQUES DERRIÈRE LA DEMANDE  
DES PARENTS.

### ETAPE 2

#### **ACTION**

LA COMPLICITÉ PARENTS-ENFANTS  
DANS LA MISE EN PLACE DES ACTIONS  
POUR L'ÉQUILIBRE ET L'HARMONIE DES  
RELATIONS FAMILIALES.

### ETAPE 3

#### **CONTROLE**

ET ENFIN L'OBLIGATION POUR LES  
PARENTS D'ÉTABLIR UN SYSTÈME DE  
CONTRÔLE, AFIN DE FAIRE UN  
CHECKING RÉGULIER, SE FÉLICITER ET  
S'ENCOURAGER À CONTINUER.

*“Un **SAC** qui parfois nous semblera lourd à porter, mais la discipline et le bien-être des enfants l'allègeront en chemin...”*

# ETAPE 1: SENSIBILISATION





# ETAPE 2: ACTION



# ETAPE 3: CONTROLE



A photograph of two young children, a girl and a boy, sitting on a wooden bench. They are both looking at a tablet computer held by the boy. The girl is in the background, slightly out of focus, wearing a pink shirt. The boy is in the foreground, wearing a white shirt and blue jeans. The background is a plain, light-colored wall.

# MODULE

3

GENERATION DU PLAN  
D'ACTION  
PERSONNALISE

# OBJECTIF SMART

EN FIXANT VOTRE OBJECTIF, VEILLEZ À CE QU'IL SUIVE LA STRUCTURE SMART. UTILISEZ LES QUESTIONS CI-DESSOUS POUR LE CRÉER.

S

## SPECIFIQUE

QUE SOUHAITEZ-VOUS ACCOMPLIR?

M

## MESURABLE

L'OBJECTIF EST-IL TRAÇABLE?

A

## AMBITIEUX

VOTRE OBJECTIF DOIT ÊTRE DIFFICILE MAIS RESTE POSSIBLE.

R

## REALISTE

ÊTES-VOUS HONNÊTE DANS VOS CAPACITÉS?

T

## TEMPOREL

DEFINISSEZ UN DÉLAI.



# MOTIVATIONS ET VALEURS

POURQUOI ETES-VOUS CONNECTES CE SOIR? QUELS  
CHANGEMENTS SOUHAITEZ-VOUS POUR VOUS ET VOTRE  
FAMILLE? CONNAISSEZ-VOUS VOS VALEURS FAMILIALES?

## LISTEZ VOS MOTIVATIONS

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## LISTEZ VOS VALEURS FAMILIALES

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

# OBSTACLES À UNE STRATEGIE Saine DES ECRANS

## MOTIVATION DES FAMILLES

- Méconnaissance des avantages & dangers des écrans.
- Les écrans sont ancrés dans les habitudes familiales.
- Possible source de conflit ou d'apaisement facile.

## CAPACITES PHYSIQUES & PSYCHOLOGIQUE

- Ignorent ce qu'est une utilisation saine des écrans
- Ignorent comment accompagner et réguler les écrans
- Ne savent ni où, ni comment trouver des alternatives

## L'ENVIRONNEMENT

- L'omniprésence des écrans dans la vie.
- Pression sociale liée à l'obtention des écrans.
- les écrans sont conçus de manière addictive.

Source: Promouvoir un bon usage des écrans par les familles - Rapport final 2022 DITP

## Listez vos obstacles

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

---

---

---

---

---

---

---

---

# PLAN D'ACTION

DANS CETTE DERNIERE PARTIE, VOUS ALLEZ PRENDRE DES ENGAGEMENTS ENVERS VOUS ET VOTRE FAMILLE EN DÉFINISSANT LES ACTIONS À METTRE EN PLACE DANS UN ORDRE CHRONOLOGIQUE.

DELAI	ACTIONS

# TEMOIGNAGE



Bjr Mme K,  
**Jeux-Écrans (Infos/Intox)** est bien plus qu'un jeu. C'est un outil qui m'a permis hier soir de découvrir mes enfants. Nous l'avons abordé simplement, mais au fil des questions, je découvrais à quel point les enfants sont plus informés et plus exposés que je ne le pensais. Je découvrais avec émerveillement leur culture générale.

Par ailleurs, puisqu'à l'issue de chaque question il fallait prendre une résolution, ce sont eux même qui ont réduits de manière conséquente leur nombre d'heures de télé, les programmes à regarder.

Ce qui est encore magnifique avec ce questionnaire, c'est qu'il peut se poser à plusieurs reprises et l'approfondissement des réponses permet d'aborder de façon anodine les questions liés à la sexualité, aux drogues, aux autorités, à la vie sociale.

Merci encore pour ce merveilleux cadeau. Tu es une véritable bénédiction pour notre génération !

★ 10:27



# Merci!



## INSCRIS TON ENFANT À VSE



Si tu souhaites avoir plus d'astuces et de conseils, je les partage régulièrement sur mes RS. Il suffit de cliquer pour y avoir accès



FOLLOW

• Ngendeme.k



FOLLOW

• Bihirani



+237 674 93 25 45

[www.bihirani.org](http://www.bihirani.org)