10 MINUTES pour voir autrement

n°2 – juin 2021

Edito
- Quelques chiffres
- Entretien avec Anne Peymirat
- Point presse : des jeux vidéo addictifs
- Activités pour l'été
- Témoignages
- Jeux de mots
- Forum

Voici le n°2 des informations que nous sommes heureux de relayer pour mieux appréhender en famille les usages numériques et gérer les tensions que peuvent provoquer les temps d'exposition aux écrans des enfants, accrus par la pandémie.

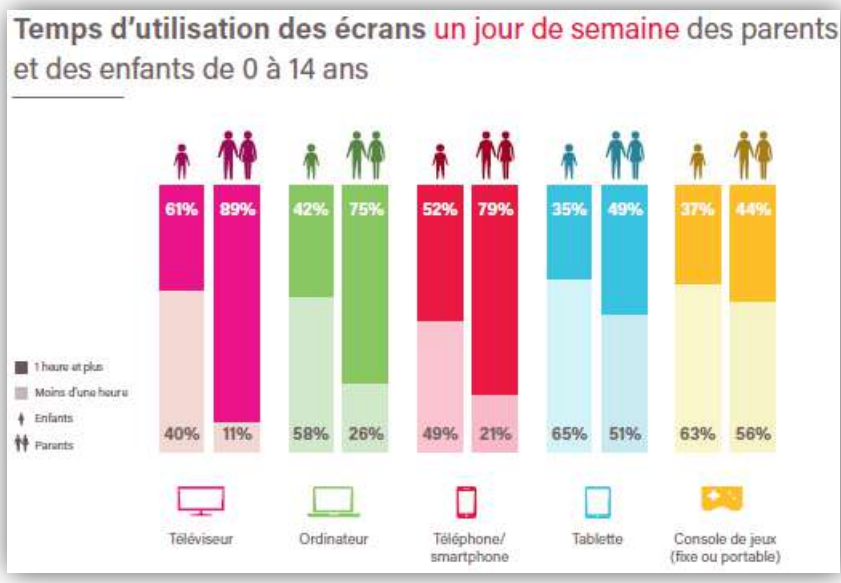
Les nombreux messages de soutien qui nous sont parvenus après la parution du n°1 nous encouragent à poursuivre notre communication.

Quelques activités sont proposées en page 4 pour des pratiques estivales et déconnectées en famille, sans oublier les animations prévues sur la ville de Chatou, en lien avec le départ de la 21e étape du Tour de France de Chatou, le 18 juillet.

Nous vous souhaitons un très bel été et vous donnons rendez-vous le samedi 11 septembre au Forum des associations, sur le stand de 10 jours pour voir autrement, sur l'île des impressionnistes.

L'équipe de rédaction

Chiffres clés

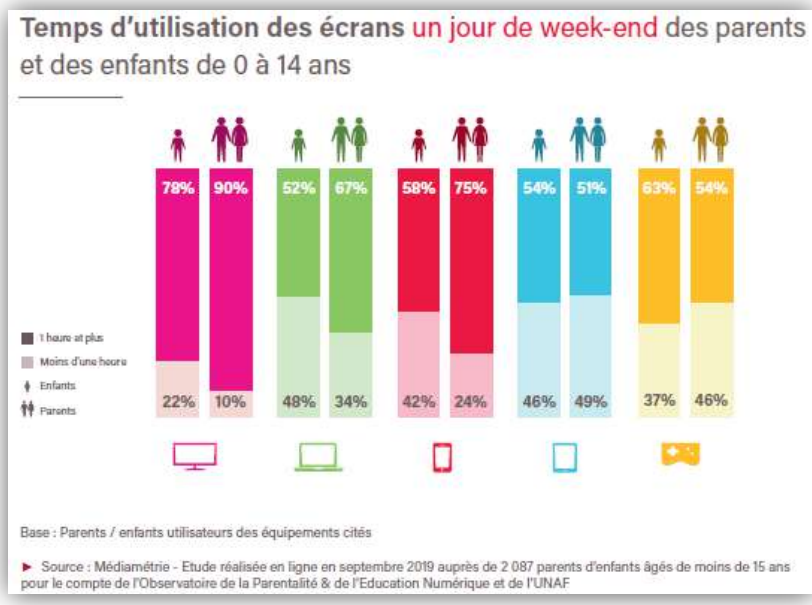


n°2

Je veux une télévision dans ma chambre !

QUOI ? QUAND ? OÙ ? COMBIEN DE TEMPS ?

La chambre d'un enfant ou d'un adolescent est, de jour, un espace calme de travail ou de détente, et est aussi réservée au sommeil, la nuit.
Une télévision n'y a donc pas apriori sa place. Lorsqu'elle est placée dans un espace commun familial, les parents peuvent plus facilement être au courant, cadrer les émotions, répondre aux questions, réguler le temps consacré aux programmes de jeux ou de télévision, proposer une autre activité.



10minutespourvoirautrement@gmail.com https://10jourspourvoirautrement.org
www.facebook.com/10jourspourvoirautrement https://twitter.com/10jours

Un entretien avec Anne Peymirat

Les écrans (tablette, télévision, console, ordinateur, smartphone) sont source de tensions à la maison ?
Vos enfants ne veulent plus les quitter même après de multiples demandes ? Ils s'énervent quand il faut les éteindre ?
Et vous, vous êtes tiraillé entre l'envie de faire bénéficier vos enfants de nouvelles technologies et la tentation de tout interdire pour éviter les crises ?

Pourquoi est-ce que les écrans génèrent autant de conflits ?

Lorsqu'un adulte demande à son enfant de passer moins de temps devant un écran (il le trouve trop dépendant et estime qu'il en méconnait les effets sur sa santé et les dangers des échanges sur Internet), cela crée très vite des tensions et des frustrations qui sont plus difficiles à gérer que d'autres oppositions (les marques de vêtement ou les horaires de coucher par exemple).

C'est une situation très fréquente car **le pouvoir d'attraction des écrans est si fort** qu'il intensifie les réactions, démultiplie les frustrations, ne permet pas d'autorégulation de l'enfant ni d'intervention punitive de l'adulte sous peine de voir se détériorer davantage le climat familial.

Comment gagner un climat plus serein ?

Dans la recherche de solutions pour améliorer les relations, trouver le meilleur équilibre entre les écrans et d'autres activités et garantir le maintien de règles dans la durée, un **travail préparatoire des parents** est important pour :

- pouvoir échanger sur le sujet des écrans avec l'enfant positivement, sans être dans une posture de reproche;

- bien connaître l'existant (ce que l'enfant aime faire sur les écrans, ce qui le captive, ce que les adultes du foyer approuvent ou pas, ce que les adultes sont prêts à ajuster dans leur propre relation aux écrans…);

- adopter après réflexion une position commune avec son/sa conjoint(e) et définir des règles et des modalités d'utilisation;

- partager ces règles auprès de tous les membres du foyer, baby sitter et nounou compris;

- accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions.

Le pouvoir d'attraction des écrans est tel que la demande de régulation peut provoquer une frustration bien supérieure à celle de toute autre activité si elle n'est pas accompagnée.

Comment faire prendre conscience du temps passé sur les écrans ?

Vous pouvez proposer à l'enfant de compter le temps passé dans la semaine en s'appuyant sur un emploi du temps. Il pourra alors réaliser que 2 heures d'écrans par jour, soit 14 heures par semaine, c'est 4 fois plus que les 3 heures du cours de maths ou de sport par semaine.
Et que cela monopolise une part très importante de sa vie.

Comment préparer la mise en place de règles simples ?

Tout d'abord, il s'agit de préparer l'enfant aux règles, afin qu'il en prenne connaissance. Pour cela, la **discussion préparatoire** est efficace. Cette technique consiste à communiquer la nouvelle règle puis à poser des questions à l'enfant pour vérifier qu'il l'a bien intégrée.

Par exemple, le parent peut dire « La nouvelle règle à la maison, c'est 30 minutes de téléphone après les devoirs. A quel moment pourras-tu regarder ton téléphone ?
Combien de temps ?
Si je t'appelle pour le dîner, que devras-tu faire même si les 30 minutes ne sont pas écoulées ?
Est-ce que ce sera difficile pour toi de ne pas regarder ton téléphone de la soirée? » L'enfant commence ainsi à se projeter et il aura plus de facilité à suivre les règles le moment voulu.

Comment adapter l'environnement ?

Il est essentiel de préparer l'environnement pour faciliter la mise en place des règles, en limitant les accès aux écrans.

Anne Peymirat, coach parental, consultante, conférencière, catovienne et mère de 4 enfants, âgés de de 8 à 20 ans, est l'auteure de 3 livres pour les parents « *Débranchez vos enfants* », « *Je ne crie plus, je ne répète plus, je ne râle plus … Je gère !*» et « *T'as fait tes devoirs, chéri ? Transformer le cauchemar des devoirs en plaisir d'apprendre* ».
Ces 3 livres sont parus chez First Editions.

Depuis plus de 15 ans, Anne Peymirat accompagne parents, salariés et entreprises, dans leur démarche de parentalité.

Elle a déjà aidé plus de 4 500 parents à reprendre en main leur vie de famille grâce à l'approche de **Calmer Parenting.**

Cette approche, qui existe depuis plus de 40 ans, a déjà fait ses preuves auprès de milliers de parents.
Elle comprend un ensemble cohérent de techniques concrètes et efficaces de parentalité. Elle s'est faite connaître très vite en raison de son efficacité auprès de tous les enfants quelles que soient les difficultés Rencontrées par leurs parents.

Rendez-vous sur calmerparenting.com pour de nombreux exemples concrets

Si la règle posée est « ½ heure d'écran une fois que les devoirs sont finis » mais que l'enfant a accès à sa console ou une tablette en libre-service et que personne ne surveille, il y a peu de chances que cela marche. Il faudra par exemple prévoir de mettre tous les écrans au même endroit (dans une boîte à écrans dans l'entrée de la maison), d'ajouter des codes sur certains écrans pour que l'enfant ne soit pas tenté de les utiliser en cachette, de créer des plages horaires sur le wifi…

Comment tenir sur la durée ?

Pour arriver à un changement plus durable, il faut **être positif,** et la technique *du compliment descriptif* de Calmer Parenting le permet.

Remarquer et dire de manière factuelle ce qui va bien, mieux féliciter l'enfant lorsqu'il respecte les règles établies. Par exemple : « J'ai remarqué que tu n'avais pas regardé ton téléphone pendant le repas », ou encore « Tu as arrêté ta PS4 rapidement et tu es venu en à peine 5 minutes après que je t'ai appelé ». Dès que le parent voit un petit pas dans la bonne direction, il peut le dire. Même si ce n'est pas encore à la hauteur de ses attentes, cela ne peut qu'encourager l'enfant, qui se sentira valorisé dans son effort.

Tenir bon est essentiel aussi d'où l'importance d'être en accord avec les règles car à la moindre hésitation, l'enfant va le sentir et profiter de la brèche pour contester les règles ou les repousser.

Comme vous le savez, **le parent a un rôle de modèle**. Il est donc important qu'il s'interroge aussi sur son propre usage des écrans et se fixe des règles pour montrer à ses enfants que lui aussi fait des efforts et qu'il existe une vie de famille à la maison en dehors des écrans.

Enfin, le tout n'est pas de limiter pour limiter mais d'aider aussi l'enfant à retrouver de l'intérêt pour d'autres activités. Pour cela passer **du temps de qualité** avec lui, l'impliquer dans la vie de la maison, faire des activités avec lui à l'extérieur, l'aidera.

Les vacances peuvent être un bon moment pour commencer : débrancher les écrans pour mieux se re-connecter en famille.

Point presse

Des jeux vidéo addictifs

Catherine Vidal, psychologue de l'Education Nationale et Marie Claude Bossière, pédopsychiatre, toutes deux membres du CoSE (Collectif surexposition écrans), ont rebondi sur le propos de Madame Macron, « Fortnite, c'est terrible ! », dans un article paru dans Le Figaro du 12/02/21 dont voici quelques extraits.

https://www.lefigaro.fr/vox/societe/oui-les-consequences-de-l-addiction-des-jeunes-aux-jeux-videos-sont-terribles-20210212

Présentons d'abord le jeu. Fortnite est un jeu « free to play », un jeu dit gratuit qui propose une évolution du scénario au fur et à mesure de l'avancée du jeu, avec une richesse et des possibilités d'action développées dès le 1er épisode pour appâter le joueur. On y trouve des mécanismes de construction comme dans Minecraft, qui permettent de développer une créativité personnelle et aussi une forme de reconnaissance sociale par les 150 millions d'autres joueurs. Le phénomène de rétention intervient tout de suite car la première session est conçue pour être très attractive : richesse du contenu, missions, random, multi-chat, team, sharing, tournois… Tout cela se situe du côté du plaisir immédiat. Mais que se passe-t-il ensuite? L'objectif de ce jeu « gratuit » est d'attirer les publics sur des contenus payants : un joueur dépense en moyenne 80 € pour acheter accessoires, armes, costumes… Comment les adolescents paient-ils? Les parents sont-ils au courant?

Et si Madame Macron avait raison ? Les mécanismes addictifs de Fortnite, pensés par des neuropsychologues et élaborés par les industries de jeux vidéo, amènent les joueurs à jouer toujours plus souvent et plus longtemps. *C'est en effet terrible !* Les consommateurs de jeux vidéo, majoritairement des garçons, commencent leur pratique vers 7-8 ans alors que le classement PEGI de Fortnite indique que ce jeu est réservé aux + de 12 ans. Ces consommateurs savent-ils ce qui se cache derrière le côté si « agréable » de ce jeu? […]

Ces joueurs savent-ils que les services d'addictologie, auparavant dédiés à la toxicomanie ou aux drogues, sont maintenant consacrés aux jeunes addicts aux jeux vidéo ? […]

Les conséquences de ces addictions sont terribles. Difficultés scolaires liées aux troubles de l'attention et de la concentration et au manque chronique de sommeil, inversion veille-sommeil, sentiment de mal-être, développement de l'absentéisme, troubles relationnels, agressivité, d'où des décrochages scolaires qui engendrent la déscolarisation, parents dépassés… Tous ces symptômes sont de plus en plus fréquents. Les mesures de confinement ont fait exploser les usages en ligne des jeux vidéo qui comptent pour 120 milliards de dollars par an…

Quand Brigitte Macron dit « *Il faut être attentif* », oui, ces mots sont bienvenus. En tant qu'adulte majeur, être attentif aux conditions de développement et d'enrichissement personnel de chaque adolescent, adulte en devenir, oui, c'est bien notre « terrible » responsabilité.

***La signalétique PEGI** (Pan European Game Information) catégorise les jeux vidéo et détermine l'âge minimum à partir duquel un enfant peut accéder à un jeu. Nous aborderons son codage dans le prochain numéro.*

Quelques activités déconnectées pour l'été

écouter s'amuser danser discuter rencontrer créer réfléchir se défouler partager essayer se relaxer nager dessiner lire

Pendant les vacances, pas question de s'ennuyer ni de se ruer sur l'iPad ou la télé. Pour occuper petits et grands, voici des activités très faciles à réaliser à la maison et des idées de sorties. Allez, on lâche les écrans et on joue !

JEU DE MIMES

C'est un classique qui plaît toujours. On choisit un thème, par exemple la cuisine et chaque joueur doit mimer une action qui se fait dans cette pièce.
Exemples : faire la vaisselle, couper des légumes… Les autres joueurs doivent deviner.
A décliner avec les animaux, l'école… *Dès 4 ans.*

JEUX DE SOCIETE

Les petits chevaux, le jeu de l'Oie… permettent de booster la concentration et le sens de l'observation en s'amusant.
Mais c'est encore mieux quand on les confectionne soi-même.
Sur *momes.net,* retrouvez plein de patrons à télécharger, comme un jeu de petits chevaux version licornes.
Il ne reste plus qu'à découper et coller les pièces. Allez, on joue ! *Dès 3 ans.*

DEVINETTES

Pas besoin de matériel pour ce jeu. La règle : le premier joueur pense à quelque chose.
N'importe quoi. Les autres joueurs essaient de deviner en posant des questions : Est-ce un animal, un végétal ou un minéral ? Est-ce que ça se mange ? Attention, on ne peut répondre que par oui ou par non.
Simple mais très prenant.
Dès 5 ans.

DEFI PHOTO

Thème : mise en scène originale d'un écran dans la nature

Lors du Forum des Associations, le 11 septembre 2021, sur le stand de «10 jours pour voir autrement », les photos reçues par mail **en format .jpg** seront tirées au sort.

De nombreux lots sont à gagner : un abonnement Ludocat d'un an, des kits Pandacraft, des jeux, des livres…

Les photos, une par adresse mail, sont à adresser le 31/08/2021 au plus tard à : **10minutespourvoirautrement@gmail.com**

PEINTURE AU SEL

On répartit l'encre de deux cartouches dans des récipients.
On ajoute un peu d'eau selon l'intensité désirée. Puis on fait réaliser un dessin à son enfant sur une feuille de papier.
On ajoute du gros sel sur la réalisation encore humide.
On laisse sécher, puis on enlève le surplus de sel. Magique, voilà une œuvre aquatique ! *Dès 3 ans.*

JEU de A à Z

On choisit un thème, par exemple "les villes". Le 1er joueur nomme une ville et le prochain doit trouver le nom d'une ville commençant par la dernière lettre de la dernière ville nommée. Exemple : Paris, le 2e joueur doit trouver une ville commençant par "S", par exemple Strasbourg, et le joueur suivant doit continuer avec une ville commençant *par "G", etc. Dès 6 ans.*

CHASSE AU TRESOR

Et si on transformait la maison en lieu d'exploration ? Il suffit de télécharger un kit sur*petiteschassesautresor.com.*
Défis, énigmes, indices à cacher… il y a tout le nécessaire pour organiser une chasse aux trésors amusante. En plus, on y trouve des jeux de piste et plein d'idées d'activités ludiques pour les enfants. *Dès 3 ans.*

TOUR DE FRANCE

Pour la 1ère fois de son histoire, ***Chatou*** *accueillera le 108e* ***Tour de France*** *pour l'ultime étape du Tour 2021.*
Il s'agira de l'étape 21, de Chatou à Paris, soit 112 km, de type plat.

17 juillet *J- 1 Départ équipe féminine* « Donnons des elles »

18 juillet *jour J*
21e et dernière étape du Tour de France 2021

Tour de France 108e ÉDITION 26 JUIN - 18 JUILLET 2021

Nombreuses animations prévues par la ville de Chatou
Fête du Tour 2021 les 3 et 4 juillet
+ d'informations sur www.chatou.fr

Team Chatou Cyclisme p.4

Témoignages

Rémi Lévêque
Fondateur des P'tits clous
Ateliers de travaux manuels et de développement personnel

Clouer, scier, percer, imaginer et fabriquer… c'est ce qu'on apprend dès 5 ans dans les ateliers des P'tits clous. On développe ainsi confiance en soi, dextérité, créativité, autonomie et prise de responsabilité…
Aussi les **ateliers des P'tits Clous** se sont naturellement associés aux « Défis 10 jours pour voir autrement » car il y a là un réel travail d'apprentissage et de création qui n'est possible que si l'on se déconnecte un peu des écrans.

Les ateliers de bricolage ont donné l'occasion aux enfants de s'occuper autrement en leur permettant de créer par eux-mêmes des robots avec de véritables outils à main (étau, serre-joint, scie, vrille, cale à poncer, papier de verre, pistolet à colle…) et des matériaux issus du réemploi (vis, écrous, bouchons, caoutchouc, débris de bois et de plastique...).

Une façon originale d'éveiller leur jeune esprit créatif, de stimuler leur psychomotricité mais également de les sensibiliser à l'écologie et de leur donner confiance en eux.

Les enfants en âge de primaire sont parfaitement en capacité physique de manipuler des outils sans se blesser : il faut savoir les laisser faire seuls ! Les règles de sécurité sont répétées systématiquement et les enfants portent toujours des gants. En fonction de l'activité, peuvent s'ajouter les lunettes, les masques, les casques… On rappelle qu'il ne faut pas seulement se protéger soi, mais aussi les autres, et le matériel et on commence toujours par montrer comment se servir correctement des outils. Ce n'est qu'après avoir bien regardé que les enfants sont autorisés à s'en servir.

Au sein des ateliers, il y a toujours un accompagnement pédagogique des jeunes bricoleurs et un rappel constant de 4 droits fondamentaux : le droit de se tromper, le droit de demander de l'aide (mais personne ne fera à la place), le droit d'entraide et enfin le droit le plus important qui est celui d'être *fier de soi*.
Dans une école catovienne, pour le défi 2019, garçons et filles se sont prêtés au jeu, tous enthousiastes à l'idée de repartir avec leur propre création. L'atelier qui au début accueillait une dizaine d'élèves plutôt téméraires s'est retrouvé à la fin avec le double d'enfants !
Rémi Lévêque, ingénieur de formation, a créé les P'tits clous en 2019. Les ateliers sont organisés à la demande, dans les villes, écoles ou entreprises. Des matériaux de réemploi sont collectés. Plus d'informations sur www.lespetitsclous.fr

TEAM CHATOU CYCLISME

Eric Desbois

Au centre, à côté de Laurent Fignon (Ronde d'Aix en Provence-1989)

Le sport cycliste m'a apporté énormément sur la relation avec les autres, comme c'est le cas pour de nombreux sports d'ailleurs.
Il m'a fallu, et ce très jeune (11 ans), trouver une forme d'autonomie pour aller m'entraîner sur la route (ce qui est loin d'être un terrain de jeux), gérer mes entraînements, apprendre à m'orienter et rouler en groupe (peloton). Il fallait y respecter la « hiérarchie » ainsi que les personnes responsables de notre progression (entraîneurs et dirigeants bénévoles de club sans qui rien n'existerait)… mais aussi de notre sécurité.

En pratiquant le cyclisme, on apprend à aider ses camarades en difficulté (le cyclisme bien qu'étant un sport individuel est surtout un sport collectif), à accepter d'être aidé aussi parfois en retour, à relever la tête après les échecs, et surtout, à partager ses victoires.
C'est aussi être attentif à son corps, à son alimentation, à sa santé physique et morale, et savoir récupérer des efforts liés aux entraînements et aux compétitions.

Nous ne sommes pas tous égaux, et se relever après une chute ou une défaillance pour continuer et terminer son épreuve, endurcit pour les futures épreuves de la vie. Apprendre à se « surpasser » avec le sport cycliste permet réellement de prendre confiance en soi, et ce, quel que soit son niveau ou ses objectifs.

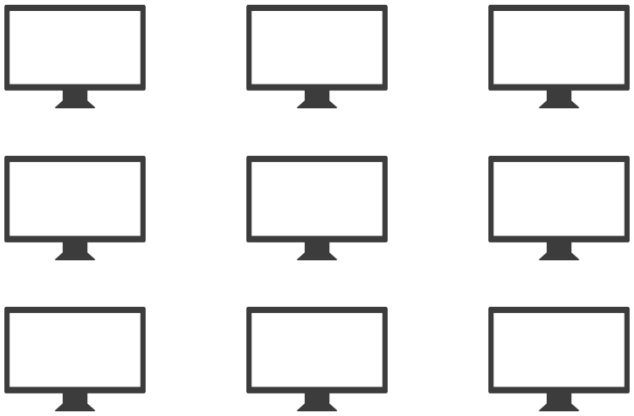
C'est cela que j'essaye de transmettre lorsque j'encadre un groupe de jeunes cyclistes lors des « Défis des 10 jours pour voir autrement ». Cela leur permet de débrancher des écrans, de pratiquer une activité physique extérieure essentielle à leur bonne santé et de partager beaucoup de valeurs. Vivement un défi 2022 !
Mais auparavant, roulons tous pour le Tour qui cette année s'arrêtera à Chatou d'où partira la 21e et dernière étape, Chatou-Paris, le 18 juillet.
Le club Team Chatou cyclisme s'engage pour la mobilité à vélo de la bannière du Tour, pour un avenir durable.

Récréation
Jeu de mots

Solution du jeu n°1 = AUTREMENT

Trop d'écrans ?

9 écrans , c'est beaucoup …



Comment placer DIX JOUETS devant chaque écran ?

Indice : Il ne peut y avoir qu'un élément devant chaque écran…

Chasse aux écrans

☞ 38 mots se retrouvent horizontalement, verticalement et en diagonale dans cette grille, dans les deux sens. Retrouvez-les tous et entourez-les.

W	E	B	P	S	R	X	A	N	Y	B	N	H	I	R	P	T	X	M	K	M	B	M
E	W	E	P	C	E	T	N	E	M	E	L	E	C	R	A	H	R	E	B	Y	C	I
C	I	T	A	H	R	E	F	X	W	D	T	Y	U	D	Y	R	E	Z	S	O	L	L
E	F	I	S	A	E	I	D	E	N	T	I	F	I	A	N	T	G	C	T	U	O	S
C	I	S	T	T	S	R	C	G	I	N	S	T	A	G	R	A	M	F	R	T	U	E
R	N	R	A	S	E	J	A	M	A	I	L	W	O	F	H	U	Z	O	E	U	D	I
A	T	T	H	M	A	I	M	E	O	P	F	A	C	E	B	O	O	K	A	B	A	K
N	E	W	W	S	U	U	D	I	I	I	C	D	O	Z	I	F	E	O	M	E	P	O
J	R	F	E	J	R	T	R	R	R	K	L	I	A	T	R	O	P	S	I	Z	Q	O
R	N	I	P	O	U	G	O	E	U	Y	E	A	N	X	U	T	N	U	N	W	S	C
N	A	B	F	T	E	I	W	G	O	O	G	L	E	O	I	A	I	X	G	Y	A	H
I	U	R	M	O	F	S	S	A	Y	N	T	U	Y	B	E	B	U	R	P	C	N	C
N	T	E	I	R	E	M	S	S	T	N	E	M	E	G	R	A	H	C	E	L	E	T
T	E	D	E	D	R	A	A	S	U	F	R	A	A	W	O	W	W	K	J	Y	E	B
E	P	A	L	I	A	R	P	E	Y	C	S	U	E	N	Q	O	I	E	H	U	T	G
R	B	P	O	N	P	T	E	M	R	V	S	U	E	U	M	C	W	A	K	M	T	A
N	L	I	S	A	O	P	T	W	I	T	T	E	R	V	A	U	R	C	X	O	E	M
E	O	G	N	T	O	H	A	U	E	M	R	N	U	W	R	E	L	S	U	P	L	A
T	G	T	O	E	L	O	M	Y	F	T	K	I	S	W	T	E	W	T	Y	H	B	Z
I	S	O	C	U	T	N	I	V	C	P	Y	D	N	T	Y	O	S	Z	U	S	A	O
O	N	D	E	R	O	E	I	D	Z	H	S	O	W	D	D	X	M	I	K	D	T	N

WHATSAPP PAREFEU PASSWORD FACEBOOK INTERNET TABLETTE
STREAMING INSTAGRAM MESSAGERIE ORDINATEUR INTERNAUTE
RESEAU ECRAN PORTAIL ONDE BLOG FORUM CLOUD AMAZON
TELECHARGEMENT IDENTIFIANT SMARTPHONE CYBERHARCELEMENT
CONSOLE TWITTER YOUTUBE COOKIES FIBRE GOOGLE SERVEUR
SITE MAIL WEB CHAT SMS IPAD WIFI BOX

Solution dans le n°3

Forum *à vous la parole*

Vous avez été très nombreux à vous manifester après la publication du n°1 de 10 minutes pour voir autrement. Nous vous en remercions. Nous ne pouvons tout publier mais nous souhaitons illustrer avec ces quelques exemples combien un lien avec nos lecteurs est important pour que ce support réponde à leurs attentes et leurs besoins. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, questions, suggestions pour nous aider à construire votre newsletter.

Bravo pour votre newsletter, elle est très colorée, facile à lire et instructive !
J. C.

Merci pour cette première de 10 minutes.
C'est très bien pour aider les parents, même si je pense pour ma part déjà mettre les bonnes restrictions et si en ce moment de distanciel, le temps d'écran est forcément rallongé…
A. D.

Félicitations pour l'arrivée de ce nouveau média qui sera d'une grande utilité pour nos bambins et leurs parents/grands parents, à n'en pas douter.
F. L.

Génial ! Je partage ! Je n'en peux plus de voir les enfants sur les écrans et j'ai l'impression que c'est une lutte permanente !!! Merci pour cet article au top que j'ai transmis à la directrice de l'école.
L. B.

Je suis une maman de 3 enfants. Ces derniers temps mon fils aîné de 8 ans ½ ne pense qu'aux écrans et aux jeux sur sa Nintendo. Son papa et moi nous essayons de lui diminuer le temps de jeux et d'écrans mais j'avoue que c'est très difficile… Je souhaite recevoir votre journal sur les usages numériques afin qu'on puisse comprendre comment procéder face à ce problème. Merci d'avance et bonne continuation.
K. N.

Très impliquée dans le numérique professionnellement, j'ai quelquefois du mal à appliquer le conseil « pas d'écrans jusqu'à 2 ans » avec mon jeune enfant, surtout en télétravail.
Je ne dois sans doute pas être la seule…
I. C.

Merci beaucoup. Je vois déjà sur « la marguerite » de Sabine Duflo que nous devons corriger certaines règles à la maison.
Merci pour votre journal qui va sûrement nous être très utile.
S. G.

ÊTES-VOUS PRÊTS à relever CE DÉFI PHOTO ?

10 MINUTES pour voir autrement les usages numériques

Mise en scène originale d'un écran dans la nature

Photo collective ou individuelle **format .jpg**
à adresser par mail (1 photo par adresse)
avant le 31/08/2021 minuit
10minutespourvoirautrement@gmail.com

VILLE DE chatou

juillet-août 2021

Tirage au sort des photos et récompenses - Samedi 11 septembre 2021
Ile des Impressionnistes - Stand « 10 jours pour voir autrement »