

EXCLUSIVE



Judith Roblin, orthophoniste  
Romane Peillon, orthopédagogue



## Le plan d'action

### anti-écran :

Votre guide pratique  
indispensable pour  
appliquer le livre et  
passer à l'action

5

activités  
gratuites et  
complémentaires



3

astuces  
supplémentaires



# L'histoire inachevée de Pixel

## Pixel et la Porte Secrète

Pixel, le petit chat curieux, adorait explorer le monde autour de lui. Un jour, alors qu'il jouait dans le jardin, il remarqua une étrange lumière qui brillait sous un vieux tronc d'arbre. Intrigué, il s'approcha et découvrit... une petite porte dorée, à moitié cachée sous les feuilles.

Avec sa patte, il poussa doucement la porte... et woooosh ! Un tourbillon de lumière l'aspira à l'intérieur. Quand Pixel ouvrit les yeux, il se retrouva dans un monde totalement différent...

**Et maintenant, c'est à toi d'imaginer la suite !**

Que va faire Pixel ? Va-t-il rester ou chercher une sortie ? Qui va-t-il rencontrer ? À toi d'écrire ou de dessiner la suite de son aventure !



# Le parcours des aventures

Crée ton propre jeu de plateau, en aidant Pixel à rejoindre le soleil.

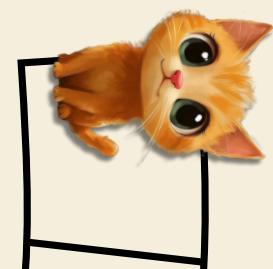
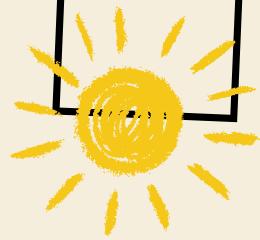
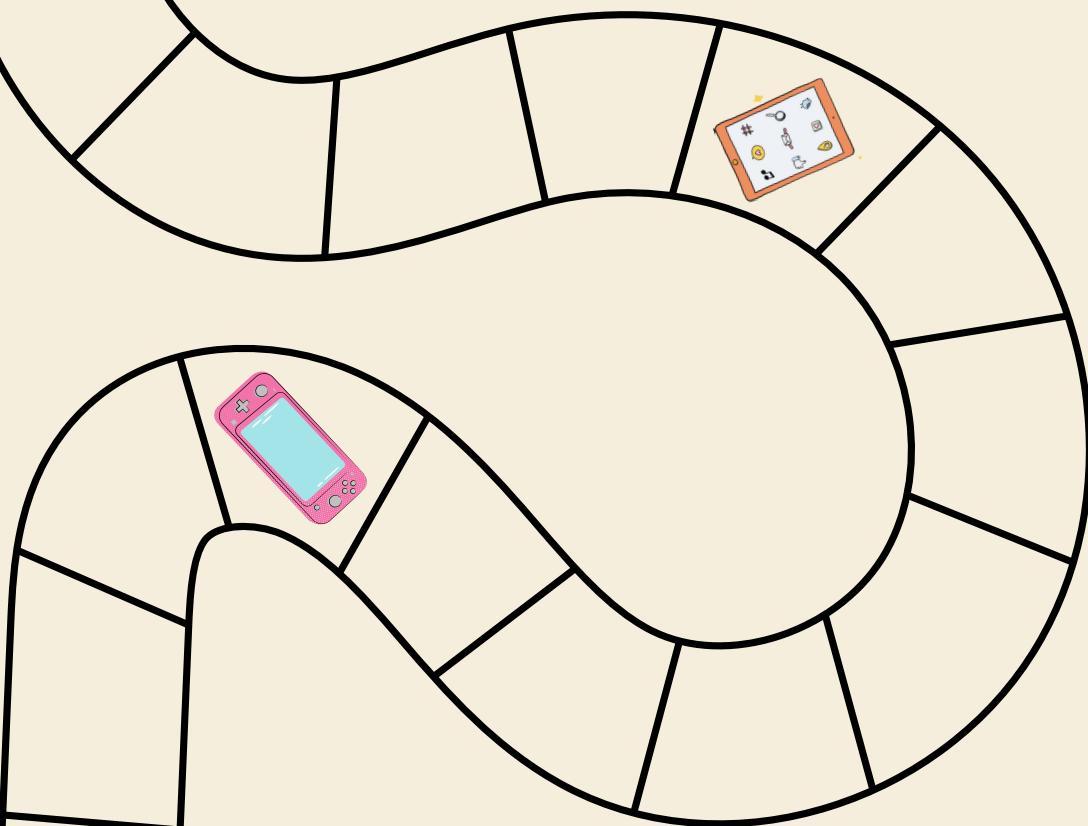
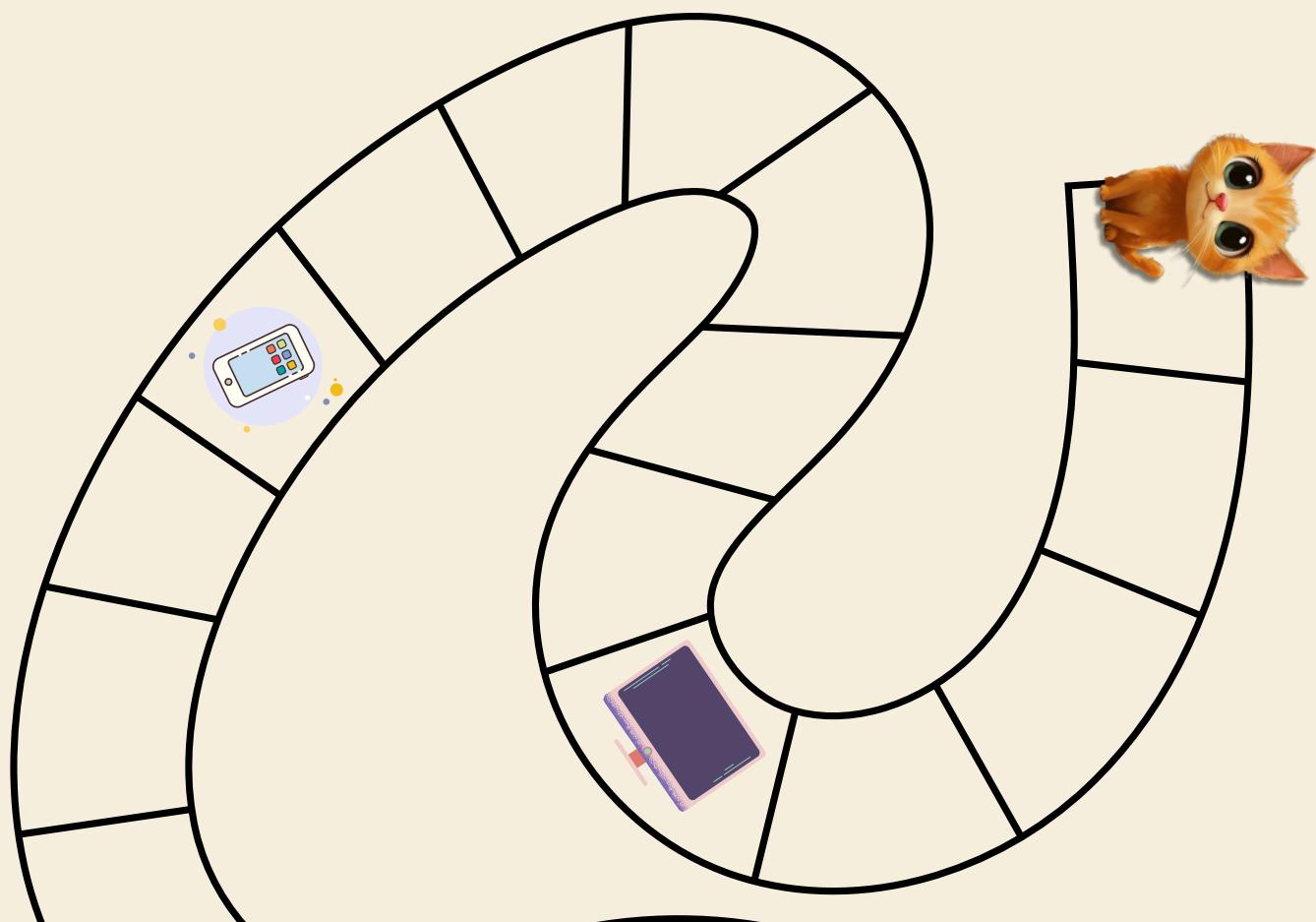
Ajoute des défis amusants dans certaines cases (*par exemple : « fais 10 sauts de chat », « mime un animal »*). Lance un dé et avance jusqu'à l'arrivée sans tomber dans les pièges des écrans qui vont te bloquer !

## Matériel nécessaire :

- *Des crayons ou feutres*
- *Des petits objets pour représenter les joueurs (pions, pièces, ...)*
- *Un dé pour avancer sur le parcours*

💡 *Option bonus : Si l'enfant veut, il peut aussi colorier et décorer son parcours pour le rendre encore plus amusant !*





# Le yoga des animaux

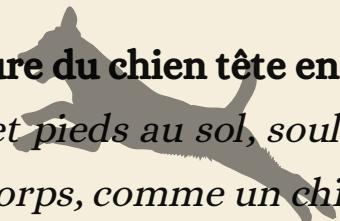
## 1. La posture du chat

→ Mets-toi à quatre pattes, arrondis le dos en rentrant la tête comme un chat qui s'étire. Puis, creuse doucement le dos en relevant la tête.



## 2. La posture du chien tête en bas

→ Mains et pieds au sol, soulève les fesses pour former un grand triangle avec ton corps, comme un chien qui s'étire après une sieste !



## 3. La posture du papillon

→ Assieds-toi, colle tes pieds l'un contre l'autre et fais bouger tes genoux doucement comme les ailes d'un papillon.



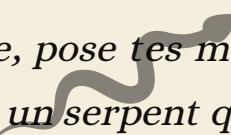
## 4. La posture de la grenouille

→ Accroupis-toi, écarte bien les genoux et pose tes mains au sol devant toi. Essaie de sauter comme une grenouille !



## 5. La posture du serpent

→ Allonge-toi sur le ventre, pose tes mains sous tes épaules et redresse-toi en levant la tête comme un serpent qui sort de sa cachette.



## 6. La posture du flamant rose

→ Tiens-toi debout, lève un pied et pose-le contre l'autre jambe. Garde l'équilibre comme un flamant rose qui dort sur une patte !



## 7. La posture de l'étoile de mer

→ Allonge-toi sur le dos, écarte les bras et les jambes, respire profondément... comme une étoile de mer qui flotte tranquillement dans l'eau.



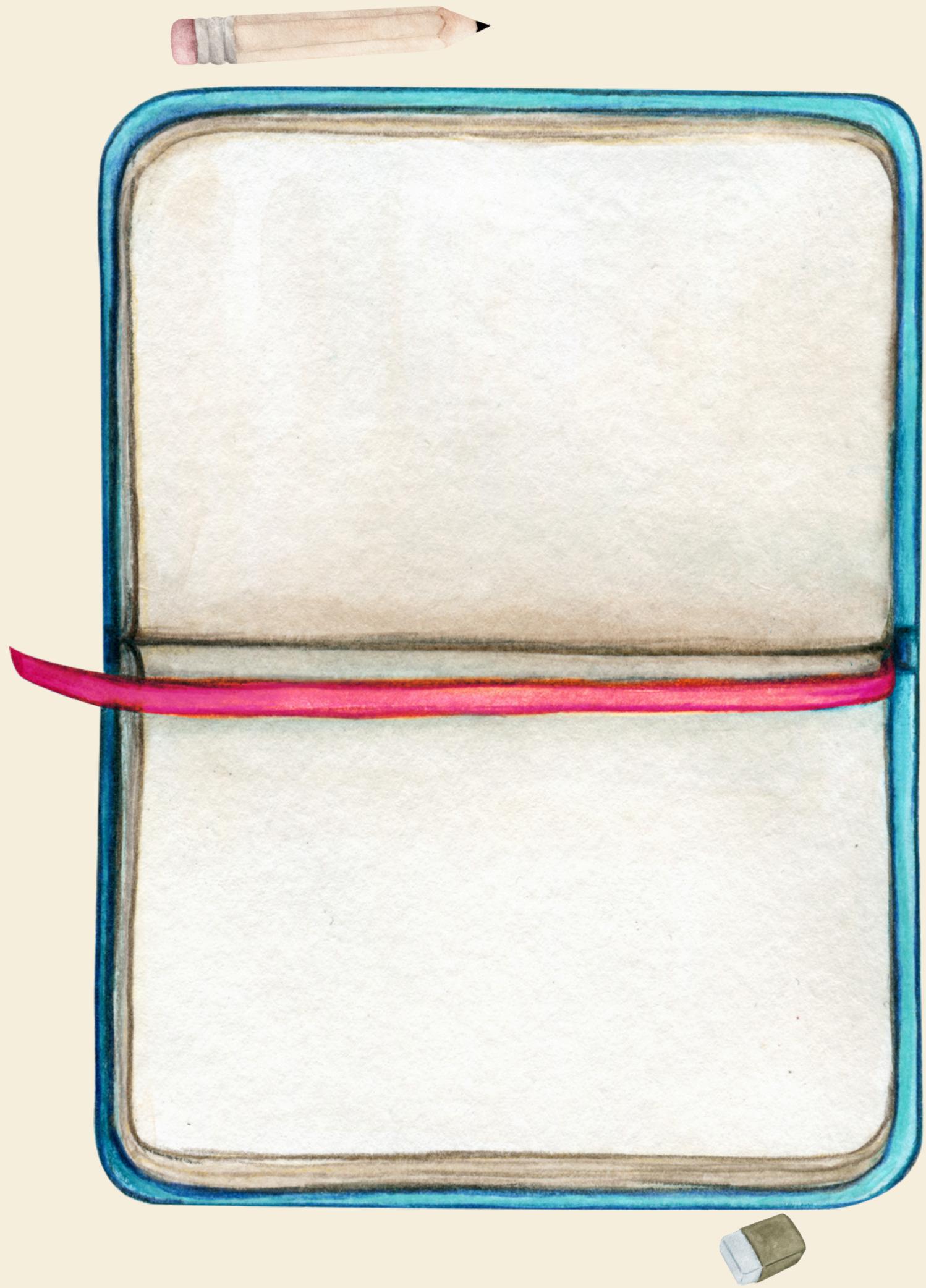
# Le défi du journal de Pixel

Pendant une semaine, note chaque jour dans ce journal une activité amusante que tu as faite sans écran. Dessine ton moment préféré et réponds à ces petites questions :

- Qu'as-tu fait aujourd'hui sans écran ?
- Quelle a été ton activité préférée ?
- Comment t'es-tu senti ?

À la fin de la semaine, montre ton journal à ta famille et sois fier(e) de tout ce que tu as accompli !





# Le dessin magique de Pixel

Pixel a découvert un monde magique... mais il manque des couleurs et des détails ! Peux-tu l'aider à lui redonner vie ?



# 3

# astuces pour passer du temps sans écran

## 1. Créer un "biais d'attention" positif

Plutôt que de toujours parler des dangers des écrans, aidez votre enfant à ressentir les bienfaits des moments sans.

- Après une sortie ou un jeu sans écran, demandez-lui : *"Qu'est-ce que tu as aimé ? Comment tu t'es senti(e) ?"*
  - S'il a passé une journée avec moins d'écrans, faites-lui remarquer : *"Tu trouves que tu es plus concentré(e) aujourd'hui ?"*
- *L'objectif ? Qu'il associe de lui-même moins d'écrans à plus de bien-être.*



## 2. Lui apprendre à "hacker" son propre cerveau

Les écrans exploitent des mécanismes d'addiction (notifications, vidéos courtes...). Aidez votre enfant à les comprendre pour mieux s'en détacher.

- Expliquez la dopamine : les écrans en libèrent en masse, mais ça fatigue le cerveau.
  - Proposez des astuces : mode avion, désactivation des notifications...
  - Mettez en avant d'autres sources de plaisir : sport, musique, jeux de société...
- *S'il comprend comment il est manipulé, il aura plus envie de reprendre le contrôle.*



## 3. Utiliser le "pacte d'engagement inversé"

Plutôt qu'imposer des règles, impliquez votre enfant dans les décisions.

- Faites-le chercher lui-même : *"Si tu veux plus d'écran, trouve-moi une étude qui prouve que c'est bon pour toi."*
  - Laissez-le établir ses propres règles et testez-les ensemble une semaine.
  - Négociez intelligemment : *"D'accord pour 30 min de plus, mais après une heure de jeu dehors."*
- *S'il se sent acteur, il respectera mieux les limites.*



**RETRouvez plus d'astuces  
et de conseils supplémentaires  
sur nos réseaux sociaux.**



MYODEFI.OFFICIEL



ORTHOPEDACHEZTOI



MYODEFI

