

## Grandir à l'ère du numérique Comment gérer les écrans en famille



### \* **Durée de la conférence**

2 heures dont 30 à 45 minutes  
de questions-réponses

### \* **Public**

Pour les parents ou professionnels  
en relation avec des enfants et/ou  
des adolescents

### \* **Matériel**

Un support sera projeté

## **OBJECTIFS**

### **Maitriser les écrans**

Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies, et plus particulièrement de celles de nos enfants et adolescents. Bien qu'ils apportent des progrès significatifs et facilitent de nombreuses tâches, ils peuvent également engendrer des difficultés et des risques non négligeables, tels que la surexposition, la cyberpornographie, et une consommation excessive de jeux vidéo.



### **extrait de la conférence**



## **VOUS ALLEZ APPRENDRE**



**Tania, maman de 2  
enfants**



Sans être culpabilisée, j'ai compris ce  
que je pouvais faire simplement pour  
garder le contrôle des écrans



Vous offrir une meilleure compréhension  
de l'impact des écrans sur nos  
adolescents, notamment en ce qui  
concerne leurs difficultés à s'autoréguler



Des clés concrètes pour encadrer de  
manière bienveillante l'usage des écrans par  
vos enfants et adolescents. (choix des  
contenus, la limitation du temps d'écran, la  
sensibilisation aux dérives potentielles)