

KIT NUMÉRIQUE FAMILIAL

Kit de déconnexion numérique

Moins d'écrans, plus de vie.

Ce kit contient :

1. Tableau bilan 7 jours
2. Charte Numérique Familiale
3. Cartes — Bocal à connexions (24 questions)
4. Programme 21 Défis
5. Contrat Familial — affichette

Complément du livre : "**Où est passé notre temps de famille ?**"

Lola D. | À utiliser en famille | Les liens en jeu

Comment utiliser ce kit ?

Votre feuille de route — lisez cette page en premier

1

Commencez par le tableau bilan (semaine 1)

Imprimez-le et affichez-le dans un endroit visible par toute la famille.

Chacun note son estimation de temps d'écran pour la semaine. Pendant 7 jours, observez sans changer vos habitudes. Le dimanche soir, comparez les chiffres réels aux estimations. Utilisez « Temps d'écran » (iPhone) ou « Bien-être numérique » (Android) pour obtenir des données précises.

Vous pouvez le réimprimer 1 mois plus tard pour vérifier s'il y a eu une évolution dans votre pratique.

2

Co-créez la Charte Numérique Familiale

Remplissez-la ensemble. Chacun signe. Ce n'est pas un contrat imposé, c'est un accord co-construit.

La charte servira de référence lors des conflits futurs : « C'est la règle qu'on a choisie ensemble. » Révisez-la tous les 3 mois pour l'adapter à votre réalité.

3

Remplissez le Bocal à connexions

Découpez les cartes et ajoutez-y les vôtres — les adolescents doivent y participer !

Mettez les cartes dans un bocal, une boîte, une enveloppe ... l'objet importe peu. Utilisez-le lors des repas. Rappelez la règle du Joker : chacun peut passer une question sans se justifier.

4

Lancez le programme 21 défis

Un défi par jour, de 5 à 15 minutes. Commencez quand vous voulez.

Cochez chaque défi accompli. Ne cherchez pas la perfection : 14 défis sur 21 réussis, c'est une victoire. Certains défis sont individuels (A), d'autres en famille (F).

5

Affichez le Contrat Familial

Imprimez et affichez l'affichette dans un lieu visible. Complétez-la ensemble.

Tableau de Bilan — Semaine du _____ au _____

Notez chaque jour le temps total passé sur les écrans de loisirs (heures + minutes)

IMPORTANT :

Ne changez pas vos habitudes cette semaine ! L'observation doit refléter votre usage réel.

Prénom	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total réel
Prénom : _____								
Estimation du temps : ___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___
Prénom : _____								
Estimation du temps : ___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___
Prénom : _____								
Estimation du temps : ___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___
Prénom : _____								
Estimation du temps : ___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___
Prénom : _____								
Estimation du temps : ___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___
Prénom : _____								
Estimation du temps : ___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___
TOTAL FAMILLE	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___	___h___

Débrief du dimanche soir :

La personne dont l'estimation est la plus proche de la réalité choisit la récompense familiale ! (le film du week-end, une sortie, le repas de son choix...)

Questions pour guider la discussion familiale

- Quel est votre premier sentiment en voyant le total final ? (Surprise, choc, fierté ?)
- À quels moments les écrans sont-ils le plus présents ? Pourquoi ?
- Quelle utilisation des écrans a remplacé une autre activité que vous auriez voulu faire ?
- Qu'avez-vous appris sur vos propres habitudes cette semaine ?

Notre Charte Numérique Familiale

Co-crée et signée par toute la famille — à afficher sur le frigo

Nous, membres de la famille _____,

prenons cet engagement ensemble, librement et avec bienveillance, pour vivre mieux avec les écrans.

☐ Nos zones sans écran

- La table du repas : aucun téléphone, tablette ou télévision pendant les repas.
- Les chambres la nuit : tous les écrans chargent dans le salon après _____ h.
- Zone supplémentaire : _____

☐ Nos limites de temps (par personne)

- Semaine (lundi–vendredi) : _____ h maximum de temps d'écran loisir par jour.
- Week-end : _____ h maximum de temps d'écran loisir par jour.
- Exception acceptée : _____

☐ Nos rituels sans écran

- Rituel du soir : _____
- Soirée jeu familiale : tous les _____
- Défi déconnexion mensuel : _____

☐ Ce que nous faisons quand la règle est difficile à tenir

- On utilise la méthode A.C.C. : Accueillir l'émotion, Connecter, Collaborer.
- On n'entre pas dans le conflit. On applique la conséquence prévue : _____

Nos signatures — le ___/___/_____

Prénom : _____

Prénom : _____

Prénom : _____

Prénom : _____

Prénom : _____

Prénom : _____

Cette charte sera révisée tous les 3 mois. Prochain rendez-vous de bilan : ___/___/_____

Cartes — Bocal à Connexions (1/3)

Découpez les cartes et déposez-les dans un bocal. Piochez-en une à chaque repas !

Règle du Joker : chacun peut passer une question sans se justifier.

Pour les plus jeunes

ENFANT

Si tu pouvais avoir un super-pouvoir, lequel choisirais-tu et pourquoi ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ENFANT

Quel est le repas le plus bizarre que tu pourrais inventer ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ENFANT

Quel est le truc le plus drôle qui t'est arrivé cette semaine ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ENFANT

Si nos animaux de compagnie pouvaient parler, que diraient-ils ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ENFANT

Si tu pouvais être un personnage de dessin animé pour une journée, qui serais-tu ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ENFANT

Si tu pouvais changer une règle à la maison, ce serait laquelle ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Pour les adolescents

ADOLESCENT

Quelle est la chanson que tu écoutes en boucle en ce moment ? Fais-nous la découvrir.

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ADOLESCENT

Quel est le personnage de film ou de série auquel tu t'identifies le plus ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ADOLESCENT

Quelle est ta journée idéale, de ton réveil à ton coucher ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ADOLESCENT

Quel est le truc le plus intéressant — ou le plus inutile ! — que tu as appris cette semaine ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ADOLESCENT

S'il y avait une règle à changer au collège/lycée, ce serait laquelle ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

ADOLESCENT

Si tu pouvais inviter une personne célèbre à dîner, qui serait-ce ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Cartes — Bocal à Connexions (2/3)

Découpez les cartes et déposez-les dans un bocal. Piochez-en une à chaque repas !

Pour toute la famille

FAMILLE

Quel est le meilleur souvenir de vacances que l'on a tous ensemble ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

FAMILLE

Si notre famille était une équipe, quel serait notre nom et notre sport ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

FAMILLE

Si on avait une baguette magique, quelle serait notre destination de rêve ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

FAMILLE

Racontez votre plus grand fou rire collectif.

→ Règle du Joker : tu peux passer !

FAMILLE

Quel est le meilleur conseil qu'on t'ait jamais donné ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

FAMILLE

Qu'est-ce qui te rend fier ou fière de notre famille ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Défi & Réflexion

Défi & Réflexion

Qu'est-ce qui t'a donné de la vraie énergie cette semaine ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Défi & Réflexion

Si personne ne te jugeait, qu'est-ce que tu aimerais vraiment essayer ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Défi & Réflexion

Comment est-ce que tu te sens en ce moment, honnêtement ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Défi & Réflexion

Qu'est-ce qui, au contraire, t'a vidé de ton énergie ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Défi & Réflexion

Quelle est la chose la plus difficile que tu aies accomplie cette année ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Défi & Réflexion

Quelle bonne habitude aimerais-tu prendre ce mois-ci ?

→ Règle du Joker : tu peux passer !

Cartes — Bocal à Connexions (3/3) : vos propres questions

Impliquez les adolescents dans la création des questions. Donnez une pile de papiers vierges et dites-leur : « Mettez-y des questions que vous aimeriez qu'on vous pose, des sujets dont vous avez envie de parler, ou même des questions que vous aimeriez me poser. Vous avez un droit de veto sur les questions que vous trouvez nulles. »

Programme 21 Défis — Un par jour

A = Défi individuel | F = Défi en famille | Cochez chaque défi accompli !

1

F **Bilan de départ**
Activez « Temps d'écran » sur tous les appareils. Notez votre point de départ.

8

F **Marche consciente**
Un trajet à pied en famille, téléphones en poche. Observez.

15

A **Redesign de votre tel**
Déplacez les applis pièges dans un dossier de la 2e page.

2

F **Repas sans écran n° 1**
Aucun téléphone à table ce soir. Utilisez le bocal à connexions.

9

A **Body scan du soir**
Avant de dormir, faites le body scan express (3 min).

16

F **Passion analogique**
Chaque membre choisit une activité sans écran. 1 heure.

3

A **La pause consciente**
Pratiquez la pause digitale consciente 3 fois aujourd'hui.

10

F **Charte familiale**
Remplissez et signez la Charte Numérique ensemble.

17

A **Écoute consciente**
2 min d'écoute consciente (exercice ch. 3). Partagez ensuite.

4

F **Soirée jeu**
Organisez 30 min de jeu en famille. Pas d'écran.

11

A **L'intention d'abord**
Avant chaque ouverture d'appli, posez la question : « Pourquoi ? »

18

F **Défi « no phone »**
Téléphones au milieu de la table lors du prochain repas.

5

A **Respiration ancrée**
Faites la respiration 4-2-6 matin et soir.

12

F **Bocal à connexions**
Préparez et remplissez le bocal. Les ados ajoutent leurs questions.

19

A **Rose, Épine, Bourgeon***
Ce soir : chacun partage sa rose, son épine, son bourgeon.

6

F **Station de repos**
Créez l'endroit où les téléphones « dorment » la nuit.

13

A **Détox 2 h**
Ce soir, 2 heures sans aucun écran de divertissement.

20

F **Soirée créative**
Dessin collectif, cuisine, bricolage... créez quelque chose ensemble.

7

A **Tri du fil d'actualité**
Mettez en sourdine 3 comptes qui vous font sentir mal.

14

F **Repas sans écran n° 2**
Méthode « bâton de parole » : un objet circule, chacun parle.

21

F **Bilan et célébration !**
Comparez avec le jour 1. Célébrez vos victoires. Révissez la charte.

Rappel :

14 défis sur 21 réussis, c'est une victoire. Progrès, pas perfection.

* Rose, Épine, Bourgeon

Ce rituel de réflexion consiste à partager un succès ou un moment positif (la rose), un défi ou une difficulté rencontrée (l'épine) et une opportunité ou un espoir pour l'avenir (le bourgeon)

Notre contrat familial — Affichette

À découper et afficher sur le frigo ou dans le couloir

Notre contrat familial

Famille _____

À TABLE Pas de téléphone. On se regarde. On se parle.

LE SOIR Les écrans s'éteignent à _____ h. Ils dorment dans le salon.

NOTRE RITUEL Chaque _____, on joue / crée / sort ensemble sans écran.

EN CAS DE CRISE On respire. On accueille. On ne crie pas. On se retrouve.

NOTRE PROMESSE On progresse ensemble. Pas de perfection. Juste de la connexion.

Signés le ___/___/_____ :

"Le leadership familial le plus puissant est celui qui inspire en montrant le chemin."