

La déconnexion numérique pour mieux se retrouver en famille

ma parenthèse
COCOON



Avez-vous déjà compté le temps que vous passez chaque jour sur votre téléphone ? Entre le shopping, la lecture, les réseaux sociaux, les jeux mobiles, les heures défilent sans que l'on s'en rende compte... **Et si vous faisiez une pause en famille pour expérimenter ensemble un moment sans écran ?** ❤️

Le panier à portables : mode d'emploi

Étape 1 **Trouvez un joli panier** ou décorez une boîte à chaussures.

Étape 2 **Placez-le dans une pièce centrale de la maison**, où tout le monde passe du temps ensemble.

Étape 3 **Décidez d'un moment précis** (le dîner, un dimanche en famille...) où chacun y dépose son téléphone.

Étape 4 **Faites-en un jeu !** Pourquoi ne pas laisser celui qui a résisté le plus longtemps choisir la prochaine activité familiale ?

Les activités familiales pour se reconnecter

Maintenant que tout le monde a laissé son téléphone de côté... que faire ?

🎲 **Un jeu de société** – Fous rires garantis et souvenirs en famille assurés.

🎬 **Un film en famille** – Et si vous replongiez dans un classique du 7^e art ?

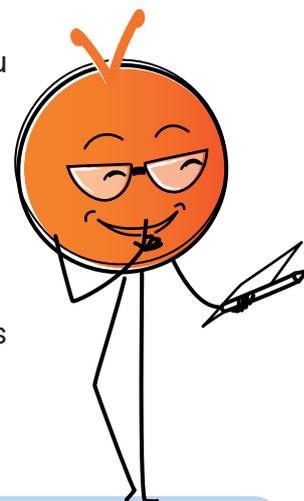
Avec du popcorn maison, c'est encore mieux !

🚶 **Une balade en extérieur** – Se reconnecter à la nature, ça fait toujours du bien. Moins de stress, moins d'anxiété, et un peu de vitamine D.

🌱 **Un atelier jardinage** – Potager, bacs à fleurs... Mettez les mains dans la terre et ajoutez un peu de végétal autour de vous.

👨 **Un moment cuisine intergénérationnel** – Redécouvrez ensemble vos recettes familiales.

🚴 **Un défi sportif** – VTT, yoga, course à pied... Faites ensemble des activités physiques, chacun à son rythme.



Le petit coup de 👍

À lire. **“Détox numérique – 10 défis pour toute la famille et pour retrouver l'essentiel”** de Elisabeth Baton-Hervé et Marlène Normand, publié aux éditions Nathan. Voilà le guide idéal pour apprendre à dire STOP et à profiter de moments sans écran en famille... en seulement 10 jours.