

**Programme de Formation**  
**Les écrans : comment accompagner l'enfant et sa famille**  
**dans une démarche santé**

**Public** : Professionnel-les du secteur de la petite enfance et de l'enfance ; individuels.

**Capacité** : 15 stagiaires

**Durée** : 7h

**Prérequis** : aucun

**Formateur** : Médiatrice - thérapeute spécialisée en Communication relationnelle Méthode ESPERE®

**Introduction** :

La révolution numérique n'a pas épargné le monde de l'enfance. En quelques années seulement, les écrans ont envahi les espaces de vie des enfants.

Faut-il s'en inquiéter ? Quels sont réellement les dangers d'une surexposition aux écrans connectés ou à la télévision ? Comment protéger l'enfant de possibles dérives ?

Autant de questions auxquelles cette formation propose de répondre en s'appuyant sur des éléments objectifs et scientifiques.

**Objectifs** :

- Comprendre la nécessité de limiter l'utilisation des écrans chez les enfants
- Définir sa posture d'accompagnement du jeune enfant et de sa famille : entre prévention et conciliation

**Programme de la formation** :

**1. Impacts de l'utilisation des écrans chez les enfants ?**

Effets sur le développement cérébral et cognitif de l'enfant : perturbations du sommeil, risques d'isolement et d'addiction

Notion de temps : qu'est-ce qu'un temps d'utilisation de l'écran trop long ?

Les recommandations pour les enfants de 0 à 15 ans : des paramètres différents en fonction de l'âge

**2. Comment accompagner progressivement l'enfant et sa famille dans l'utilisation des écrans**

Comment poser des limites en douceur

Informé, prévenir, écouter et concilier : transmission des clés de la posture d'accompagnement

**Moyens pédagogiques et techniques** :

Pédagogie active :

- Apports théoriques et pratiques
- Clés et outils de communication relationnelle
- Exercices pratiques
- Visualisations de situations concrètes

ESPERE® pour Energie Spécifique Pour Ecologie Relationnelle Essentielle

La Méthode ESPERE® est une méthode d'apprentissage qui a pour objet de favoriser des communications et des relations en santé. Elle fait référence aux travaux de Jacques Salomé. Elle invite chacun à se responsabiliser et à agir en cohérence avec ses propres besoins fondamentaux, avec ses désirs profonds ou ses valeurs les plus essentielles. Elle propose des balises et des moyens concrets pour aborder et vivre autrement les difficultés relationnelles les plus fréquentes rencontrées dans la vie quotidienne de chacun.