

# Présentation de la campagne

***Avec nos enfants, pas d'écran!***



TÉMISCOUATA ET LA MATANIE – AGA COSMOSS 11 JUIN 2021



## Mise en contexte

**Enjeu** : Entrée scolaire réussie

**Cible** : Limiter l'exposition au temps d'écran à moins de 1h par jour chez les enfants de 2 à 5 ans et de ne pas exposer les moins de 2 ans aux écrans. Source: Société canadienne de pédiatrie

### Objectif général

► Accompagner les parents dans la réduction du temps écran pour les tout-petits en leur proposant des alternatives pour passer du temps de qualité parent-enfant.

### Objectifs spécifiques

- Transmettre de saines habitudes de vie aux enfants;
- Favoriser les activités et interactions parent-enfant dans le but de contribuer au développement harmonieux des enfants.

## Déroulement de la présentation

01

**Idéation**



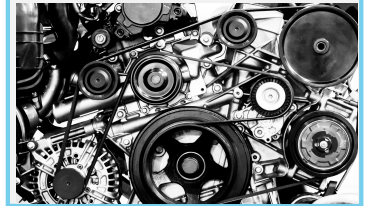
02

**Partenariat**

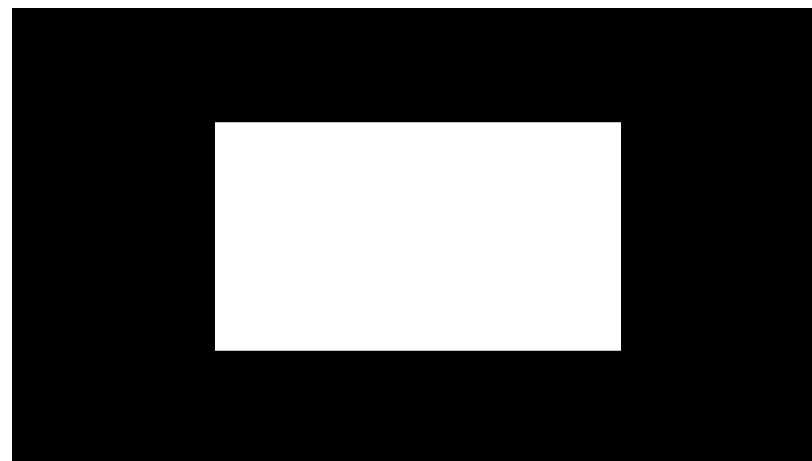


03

**Création  
d'outils**



## Signature de la campagne



# Actions inspirées des 4 PAS



Des petits pas pour un quotidien avec moins d'écran



au levée



aux repas



dans la chambre



avant le dodo

# Création du napperon

## Les 4 petits pas

POUR UN QUOTIDIEN

AVEC MOINS D'ÉCRAN



Pas d'écran  
au lever



Pas d'écran  
pendant les repas



Pas d'écran  
dans ma chambre



Pas d'écran  
avant de dormir



Avec nos enfants,  
**PAS D'ÉCRAN!**

## EN ATTENDANT LE REPAS,

je peux...



Faire des  
case-têtes



Chanter des  
chansons



Ranger mes  
jouets



Bricoler,  
dessiner



Jouer avec  
des blocs



Jouer à des  
jeux de société



Regarder  
un livre



Mettre la  
table



Jouer à je vais au  
marché, je mets  
dans mon panier...

### Je peux aussi jouer à...

- Jean dit
- Roche-papier-ciseaux
- La chasse aux couleurs
- Quels sont les sons que nous entendons?
- Mime-moi
- Ni oui, ni non



Jouer avec de  
la pâte à modeler



Aider à préparer  
le repas

## Amuse-toi À COMPTER



## COMMENT te sens-tu?



content



triste



fâché



excité



calme

# Création du napperon

7

## BON REPAS EN FAMILLE!

**Avec nos enfants, PAS D'ÉCRAN!**

### Mon rituel de lecture

30 minutes de lecture par jour, sans distractions et sans écrans

### Mes sorties en famille

Relevez le défi de laisser les tablettes à la maison et d'éteindre les cellulaires.

## Raconte-moi...

- Avec qui as-tu joué aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui t'a fait rire?
- Qu'as-tu fais dehors?
- Qu'est-ce qui t'a fait de la peine?
- Quel livre as-tu regardé?
- Qu'est-ce qui t'a rendu en colère?
- À quels jeux as-tu joué?
- Qu'est-ce qui t'a fait peur?

## JUSTE POUR s'amuser

**Invente une comptine avec des aliments**

**Trouve des mots qui commencent par : \_\_\_\_\_**

**Peux-tu nommer...**

- Des objets carrés, ronds, ...
- Des choses douces, rugueuses
- Des choses lourdes comme une grosse pierre, légères comme une plume
- Des objets rouges, bleus, verts...

## Le repas EST SOUVENT PLUS AGRÉABLE QUAND...

- Il y a une routine.
- On mange tous à table.
- La télévision est éteinte.
- Les jouets et les téléphones sont rangés.
- L'enfant aide à cuisiner un plat ou à servir le repas.

**COSMOSS**  
Une initiative de Cosmos Timiscouata et Cosmos La Matanie

# Lancement de la campagne

## Grande semaine des tout-petits 2020

- **Envoi d'un communiqué de presse aux médias des 2 régions – Témiscouata et La Matanie**
- **Diffusion de la signature de la campagne (capsule) sur les réseaux sociaux**
- **Distribution de 2750 napperons**
- **Au Témiscouata : Photos des enfants qui utilisent le napperon au CPE et dans les RSG**

### Témiscouata

- CPE Les Calinours - 3 installations et RSG
- CPE La Ribambelle
- Centre de services scolaire des Fleuves-et-des-Lacs (préscolaire et 1<sup>ère</sup> année/ Témiscouata et Les Basques)
- Maisons des Familles (3)
- CISSS - 4 CLSC

### La Matanie

- CPE de Matane - 2 installations et RSG
- Garderie Les Minis explorateurs
- Centre de services scolaire des Monts-et-Marées (préscolaire et 1<sup>ère</sup> année – La Matanie)
- Maison des Familles de La Matanie
- Parents d'abord
- CISSS –CLSC de Matane



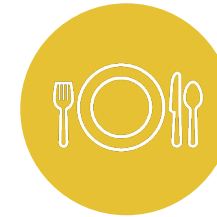


Nappes coloriables  
*Bimoo* avec le logo de  
la campagne ANEPE



#### **Concours au Témiscouata**

Les familles sont invitées à se prendre en photo avec les napperons et à partager sur Facebook pour avoir la chance de gagner une nappe.



#### **Distribution en Matanie**

Distribution des nappes par le biais des cuisines collectives.



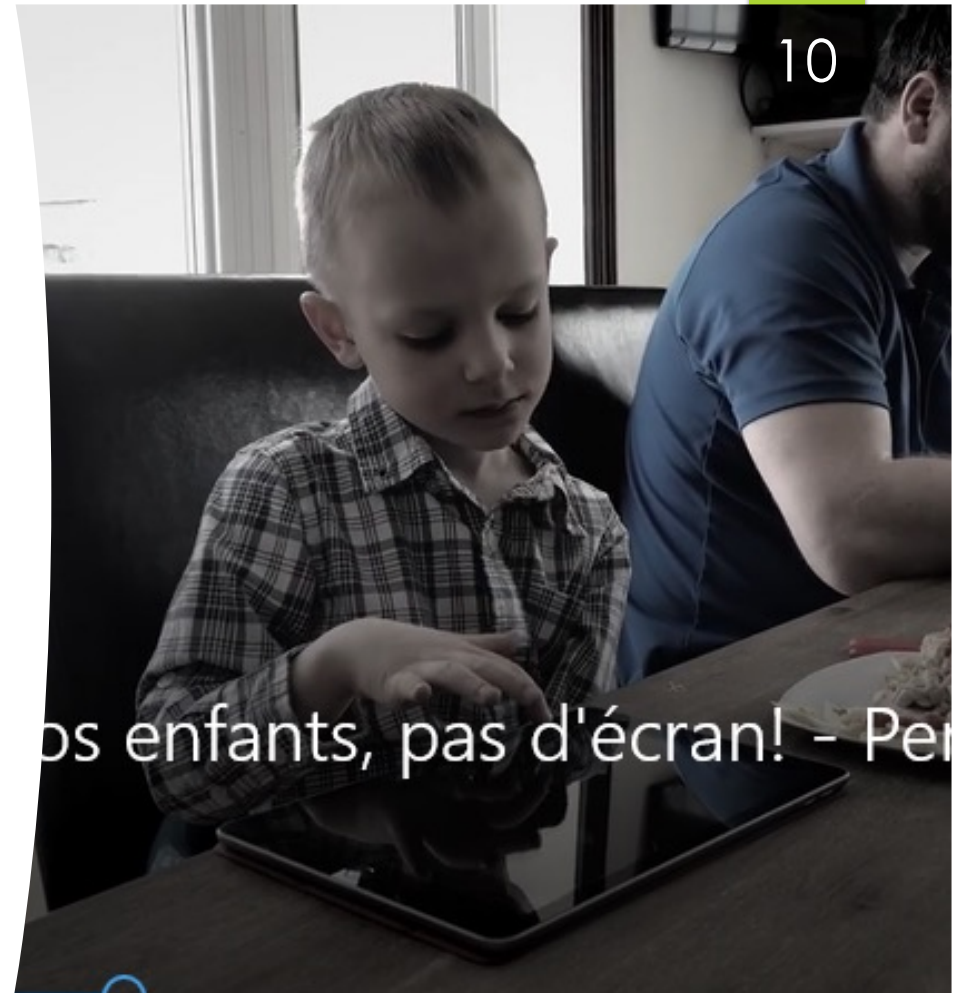
Diffusion de 2 vidéos sur les réseaux sociaux

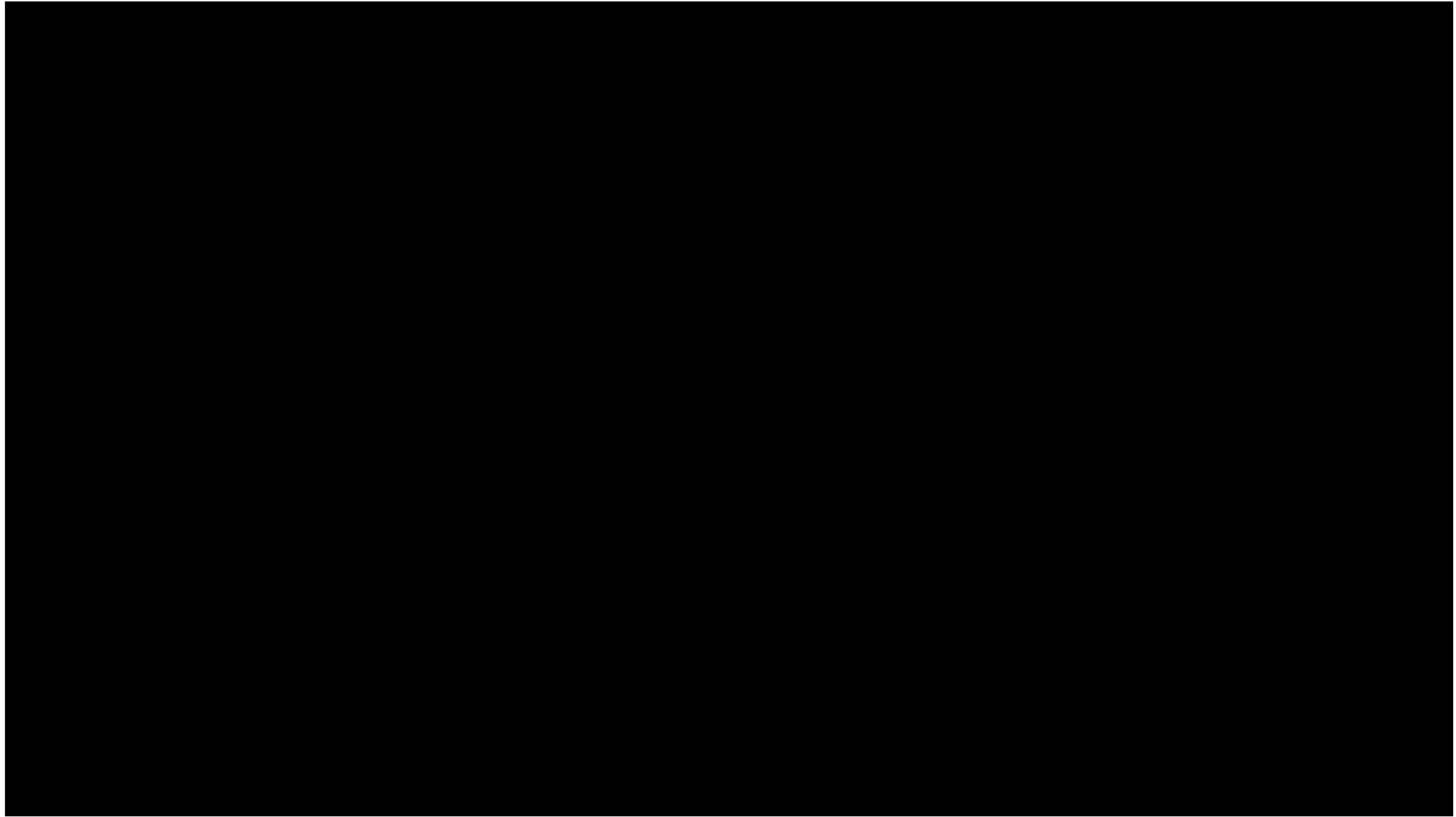
« Il était une fois, une famille qui décide de fermer les écrans ... »

Des milliers vues!!!



[https://www.facebook.com/cpebccalino\\_urs/videos/523812778603578](https://www.facebook.com/cpebccalino_urs/videos/523812778603578)





# PICTOGRAMMES DE ROUTINES



# Activités douceur à l'heure du dodo

**Avec nos enfants PAS D'ECRAN!**

## Douce heure dodo

	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					

COSMOSS

Voici de belles activités à réaliser, tout en douceur, avec votre enfant lors de ce moment privilégié de la préparation au dodo. Plusieurs façons de l'utiliser :

- Vous pouvez l'afficher dans la chambre de votre enfant et choisir ensemble vos activités préférées
- Choisir une thématique : par couleur, par forme ou par rangée
- Comme une carte de bingo Ex. Activité B 3
- Les découper et piger les cartes

E	D	C	B	A	
<p><b>Ouvrir et fermer les ailes du papillon</b> L'enfant ouvre ses bras et les jointes en même temps puis les referme.</p>	<p><b>Étrement du chat</b> Fais le dos rond du chat et le dos creux.</p>	<p><b>Bisous en triangle</b> Un sur le front et un sur chaque joue.</p>	<p><b>Étrene le cou comme une girafe, tire ou et non avec la tête.</b></p>	<p><b>Bisou esquimau</b> Frottez le bout de votre nez avec celui de votre enfant.</p>	1
<p><b>Automassage</b> Mettre à l'enfant comment se mousser-œil, comme si c'était de la pâte à modeler (tête, mains, épaules, bras, jambes, pieds). Trâler un ballon sous son dos pour qu'il le fasse rouler.</p>	<p><b>Écouter une musique douce</b></p>	<p><b>Douces caresses</b> Caresses avec sa main, de la queue des bras, petits objets doux.</p>	<p><b>Dire une comptine avec des gestes</b></p>	<p><b>Respiration en carré</b> Inspire 5 secondes - retient 5 secondes - expire 5 secondes, recommence.</p>	2
<p><b>Coherence cardiaque avec les doigts</b> Avec un doigt, soit le contour des doigts de l'enfant sans en décoller par le poignet. Trâler en montant vers le bout de doigt et expirer en descendant au creux de l'aisselle côté du doigt. Continuez les choses jusqu'à petit doigt en respirant à chaque mouvement possible.</p>	<p><b>Massage</b> Pétrir du pain, faire des pattes de chat, faire des cercles dans le dos.</p>	<p><b>Inventer une histoire</b></p>	<p><b>Concours de chatouilles</b></p>	<p><b>Attaque de bisous</b></p>	3
<p><b>Position de l'enfant</b> Mettre les fesses sur les talons, élever les bras en avant, en posant les mains à plat sur le sol. Le front doit reposer sur le sol.</p>	<p><b>Traquez des formes dans le dos de l'enfant (ou des lettres selon l'âge)</b></p>	<p><b>Chanter une berceuse</b></p>	<p><b>Une caresse de chat</b> Avec les doigts, caressez le front et les sourcils, comme un chat le fait avec ses pattes.</p>	<p><b>Nommer 3 plaisirs du jour</b></p>	4
<p><b>Bisou papillon</b> Collez un œil près de la joue de votre enfant et cliquez pour faire battre vos cils comme des ailes de papillon.</p>	<p><b>Méga câlin</b> Le plus fort et le plus long de l'univers</p>	<p><b>Exercice de respiration avec un foulon sur le ventre</b> L'enfant respire et expire en surveillant le mouvement de son ventre qui soulève son foulon au rythme de sa respiration.</p>	<p><b>Enfant élastique</b> Tire les bras vers le haut et les pieds vers le bas.</p>	<p><b>Doigts chandelle</b> Soufflez sur les doigts un à un pour les fermer, comme on éteint une chandelle.</p>	5



## Projets à venir



2 capsules vidéo illustrant les  
petits PAS



### **Campagne nationale**

Collaboration avec le  
Conseil québécois des  
services éducatifs en petite  
enfance - CQSEPE

# Retombées pour les parents et les enfants

- ▶ Utilisation des outils proposés par plus de familles dans leur quotidien au détriment de l'usage des écrans au profit de l'adoption ;
- ▶ Mise en place de saines habitudes de vie et de bonnes pratiques;
- ▶ Augmentation des interactions parents-enfants;

À plus long terme :

- ▶ Le changement de pratique à la maison par les parents

Concernant les enfants:

- ▶ Un développement global harmonieux, accès sur les domaines (physique et moteur, langagier, cognitif, social et affectif);
- ▶ Diminution de la sédentarité et des effets néfastes sur la santé;
- ▶ Augmentation des habiletés sociales, de la motricité et capacité cognitive.

# Facteurs de réussite

- ▶ Combinaison des expertises des partenaires entre 2 territoires
- ▶ Expérience des équipes Cosmoss
- ▶ Collaboration harmonieuse
- ▶ Diversité des acteurs
- ▶ Respect de la spécificité de chaque milieu
- ▶ Implication concrète et soutenue des partenaires
- ▶ Présence d'une graphiste associée au projet
- ▶ Audace et créativité
- ▶ Partage équitable des tâches et des coûts reliés



# Références

Denis Blais, dg CPE - Les Calinours

[dblais@cpebccalinours.ca](mailto:dblais@cpebccalinours.ca)

418 854-0255, poste 501

Marie-Hélène Michaud, agente de soutien pédagogique bc – CPE La Matanie

[pedagogie-bc@cpedelamatanie.ca](mailto:pedagogie-bc@cpedelamatanie.ca)

418 562-9379, poste 201

Période de  
questions

