

# COIN-COIN

## DES DÉFIS PAUSE À CRÉER EN FAMILLE

Ce coin-coin est un outil ludique à personnaliser avec votre enfant. L'idée : inscrire huit petits défis à piger au hasard... et à réaliser en famille! Une façon simple et amusante d'ouvrir la discussion sur les écrans, mais aussi de prendre le temps de se retrouver, de bouger, de rigoler ou de rêver un peu.

### Comment faire :

1. Avec votre enfant, inventez ensemble huit défis à inscrire sur les pointes du coin-coin.
2. Variez les plaisirs : certains peuvent impliquer de faire une pause d'écran (ou d'une activité précise comme les jeux vidéo, les réseaux sociaux, etc.), d'autres peuvent être des défis de mouvement, de présence, ou de créativité.
3. Pliez, pigez... et amusez-vous!

### Besoin d'idées pour démarrer? Voici quelques pistes :



#### DÉFIS PAUSE D'ÉCRANS

- ☐ Pas de (jeux vidéo OU réseaux sociaux OU « streaming » pour la journée
- ☐ Pas d'écrans pendant les repas
- ☐ Pas d'écrans une heure avant le coucher OU dès le réveil
- ☐ Une pause d'écrans de 24 heures



#### DÉFIS DE CRÉATIVITÉ

- ☐ Fabriquer un bricolage ou une carte pour quelqu'un qu'on aime
- ☐ Écrire une courte histoire à deux
- ☐ Dessiner chacun le portrait de l'autre
- ☐ Créer une œuvre collaborative



#### DÉFIS DE MOUVEMENT

- ☐ Faire une séance de yoga ou d'étirements
- ☐ Partir en mission d'observation dans le quartier : trouver 5 choses qu'on n'avait jamais remarquées avant
- ☐ Jouer dehors pendant 1 heure



#### DÉFIS DE PRÉSENCE

- ☐ Raconter chacun un souvenir drôle ou marquant
- ☐ Nommer 3 choses pour lesquelles on est reconnaissant ou reconnaissante
- ☐ Écouter la chanson préférée de chacun et expliquer pourquoi on l'aime



# COIN-COIN

## DES DÉFIS PAUSE

TOUS LES ÂGES



# INSTRUCTIONS DE PLIAGE

