

La boîte à limites : le jeu éducatif pour aider les enfants à passer moins de temps devant l'écran !

Tous les parents d'aujourd'hui sont confrontés à une réalité : la multiplication des écrans au sein du foyer et dans les mains de leurs enfants. Qu'il s'agisse de smartphone, de tablette, d'ordinateur, de console ou de télévision, les images et vidéos digitales saturent le quotidien et s'immiscent dans la relation parent-enfant.

Les pédagogues, spécialistes de la petite enfance et neuroscientifiques sont formels, il faut prendre soin du cerveau des jeunes enfants, car il est en plein développement. Il n'est pas fait pour absorber autant de stimulations sensorielles et encore moins des stimulations inadaptées. (Source : [Académie Médecine](#))

Les écrans excitent, gardent éveillés, immobilisent le corps dans une position statique prolongée, ont des conséquences sur le sommeil, le système immunitaire et le développement de la mémoire.

Pour les parents, il est légitime de se sentir désemparés face à cette problématique se traduisant par une certaine agressivité ainsi qu'à un amenuisement des capacités d'attention, de concentration ainsi que d'estime de soi...

L'utilisation des écrans est aujourd'hui indispensable, mais dès lors qu'un temps d'écran devient trop long ou trop fréquent, des conséquences scolaires, physiques et psychologiques apparaissent.

Alors comment vivre au temps du numérique tout en veillant au bon développement de ses enfants ? C'est la question à laquelle une maman entrepreneuse a répondu : en apprenant à poser des limites.

Ses propres limites, grâce à [La boîte à limites](#).



Apprendre à poser ses propres limites : un super pouvoir enfin accessible

Chez les enfants, c'est par le jeu et l'implication que l'apprentissage fonctionne le mieux. Leur permettre de s'approprier leur relation aux écrans par le jeu, est le meilleur moyen de les aider à gérer leur temps d'écran et à les responsabiliser. Sans pour autant diaboliser ces outils technologiques et sans blâmer les parents par la frustration qu'ils provoquent.

Les enfants ne perçoivent pas les risques que représente une utilisation abusive des écrans pour leur cerveau, leurs capacités de perception mais également leur corps. Les parents qui imposent les limites ont souvent le mauvais rôle.

Pour éviter les conflits et apprendre à devenir responsables, il est important que les enfants entrent dans le processus de définition des règles à respecter, pour qu'ils les comprennent et les acceptent. L'objectif étant de les accompagner dans une utilisation raisonnable et raisonnée, poser des limites s'avère nécessaire.

[La boîte à limites](#) permet aux parents et aux enfants d'avoir un médiateur pour mieux communiquer et gérer la question des écrans à la maison ensemble.



Un concept cohérent : autoriser et poser des limites !

Tous les super-héros apprennent à poser des limites à leurs super-pouvoirs. Aussi, La boîte à limites est représentée par deux super-héros, une fille et un garçon. Leurs gestes sont explicites : l'un autorise, l'autre limite.

Ce concept bénéficie autant aux parents qu'aux enfants : il participe à une meilleure communication, apprend à maîtriser le temps passé devant un écran, responsabilise et aide à grandir. Grâce à son caractère ludique, positif et participatif, il permet à l'enfant de comprendre facilement les moments qu'il peut consacrer aux écrans et ceux où il est temps d'arrêter pour faire autre chose.



'En tant que parents, on est nombreux à partager les mêmes challenges.' Benera contributrice du projet sur Ulule

''Quelle excellente idée. Enfin un outil ludique pour cohabiter avec les écrans à la maison. Merci !'' Aurélie contributrice du projet sur Ulule

Comment utiliser La boîte à limites ?

La boîte éducative contient différents magnets (au total 20) dont une réglette semaine, un minuteur, un feutre, un badge de super-héros et un livret conseils, fait d'astuces et de recommandations, complété par des professionnels de la petite enfance.



Une boîte éducative



Une réglette semaine



Un minuteur



Un livret conseils



Différents magnets

La réglette semaine magnétique sert à créer un planning et à choisir les jours « avec » et les jours « sans écrans ».

Les magnets « temps » se placent sous les jours de la semaine et, ensemble, parents et enfants y inscrivent la durée autorisée avec un feutre effaçable. Les parents et l'enfant peuvent décider d'accorder, le dimanche, 20 minutes de jeu (console, tablette...) et 1 dessin animé, par exemple.

Le minuteur sert à faire respecter la durée inscrite sur le magnet. L'enfant et les parents prennent conscience du temps qui s'écoule devant un écran, ils sont prévenus par le minuteur qui indique qu'il est temps d'arrêter d'être devant un écran.

Ce ne sont pas les parents qui sont porteurs du message frustrant de l'arrêt de l'écran, mais un objet neutre : un minuteur.

Lorsque la semaine est passée et que le planning a été respecté, l'enfant super-héros aura accompli sa mission. Les parents peuvent donc lui remettre le magnet Félicitation. L'enfant gagne ainsi un « Bon pour une activité » en famille, qui permet à tous de partager des moments loin des écrans.

La démarche positive de la récompense permet à l'enfant d'associer la responsabilisation à un sentiment positif plutôt qu'au sentiment de frustration et à l'idée de contrainte. Toute la famille bénéficie de ce dispositif initié par cette boîte éducative.



Michel Desmurget (chercheur français spécialisé en neurosciences cognitives) l'atteste :

« Selon l’OMS, Le temps consacré à des activités sédentaires de qualité sans écran fondé sur l’interactivité avec des aidants comme la lecture, le chant, des histoires racontées ou des jeux éducatifs est capital pour le développement de l’enfant. »

La boîte à limites : l'éducation positive et ludique Made in France

La boîte à limites s'engage à aider les parents et les enfants dans une démarche positive sur les problématiques actuelles liées aux écrans (elle est adaptée pour les enfants entre 3 et 11 ans environ) :

- Une fabrication "maison" 100 % Française
- Un outil innovant éprouvé par la pratique quotidienne
- Une aide ludique à l'éthique sur les nouvelles technologies
- Un moyen unique d'apprendre à vivre dans l'ère des écrans

À propos de Natacha Didier, la fondatrice de La boîte à limites :



Natacha Didier est originaire de la région lyonnaise et habite depuis 15 ans dans le sud de la France, à St Paul de Vence, avec ses 3 enfants et son mari. Après 12 années d'expériences enrichissantes en éducation pour la santé et après avoir pris conscience du besoin de protéger ses enfants des utilisations excessives des écrans, elle s'est lancée dans l'entrepreneuriat. Maman attentive et sensible à l'éducation positive, elle a défini une

méthode utile, inspirée de sa propre expérience, afin d'aider d'autres familles.

Natacha précise :

« J'ai imaginé et fabriqué avec l'aide de mes enfants un outil « maison » ludique, participatif et encourageant qui a amélioré notre communication et permis d'établir une règle simple et efficace. »

Plus récemment, elle a lancé une campagne de financement participatif sur **Ulule**. Le succès a été immédiat : l'objectif a été atteint, et près d'une centaine de contributeurs ont passé commande !

Natacha est déjà en contact avec de nombreux partenaires, des professionnels de la petite enfance comme des orthophonistes, des psychologues et des mamans blogueuses.

Pour en savoir plus

Présentation du concept : <https://www.relations-publiques.pro/wp-content/uploads/pros/20191020202502-p3-document-ojiz.pdf>

Site web : <https://www.laboitealimites.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/laboitalimites/>

Instagram : <https://www.instagram.com/laboitealimites/>

Contact Presse

Natacha DIDIER

Email : hello@laboitealimites.fr

Téléphone : 0682071942