



Isabelle Frenay
Bernard Antoine

doser les écrans en famille

FIRST
ÉDITIONS



PARENTALITÉ
ACTIVE & CRÉATIVE

Isabelle Frenay & Bernard Antoine

doser les écrans en famille

comment reprendre le contrôle au quotidien



FIRST
ÉDITIONS

fnac

doser les écrans en famille

Comment reprendre le contrôle des outils numériques !

Votre enfant passe trop de temps devant les écrans ?
Avez-vous du mal à lui faire lâcher la tablette ou sa console,
y compris le soir, la nuit, en vacances et pendant les repas ?
Des solutions existent pour naviguer dans le monde numérique
galopant !



Le programme e-DÉCLIC vous aide à **réguler l'utilisation des écrans en famille** au quotidien et va **améliorer votre qualité de vie durablement**.

7 étapes pour :

- e**xplorer les mécanismes sous-jacents de l'addiction
- D**écrypter le comportement numérique de toute la famille
- É**quilibrer et planifier les temps d'écrans
- C**réer une boîte à outils d'activités nouvelles
- L**âcher les mauvaises habitudes en douceur
- I**nstaurer des temps de pause ou de méditation
- C**onserver une communication saine dans l'écosystème familial

Pour des familles complices et sereines !



Isabelle Frenay

Journaliste santé
et Sophrologue

isabellefrenay@gmail.com

www.isabellefrenay.com



Bernard Antoine

Addictologue
et Tabacologue

b.antoine@hypnose-cabinet-paris.com

www.hypnose-cabinet-paris.com



Suivez-nous : [@doserlesecransenfamille](https://www.facebook.com/doserlesecransenfamille)