



Groowble

GROW GOOD HABITS,
PLAYFULLY



Plan Petit Gamer Groowble

Aidez vos enfants à trouver un meilleur équilibre avec les écrans grâce au jeu

Il est facile pour le temps d'écran de prendre toute la place dans la journée. Jeux vidéo, YouTube, séries... et d'un coup, plusieurs heures sont passées sans que l'on s'en rende compte. Demander aux enfants de décrocher peut vite tourner à la dispute.

Avec le Plan Petit Gamer de Groowble, réduire le temps d'écran devient un jeu motivant. En récompensant les efforts plutôt que la perfection, vous aidez votre enfant à construire des habitudes plus saines sans conflit et avec fierté.

Fonctionnement

- Votre enfant gagne des points grâce à ses activités hors écran.
- Il échange ses points contre des récompenses choisies ensemble.
- Vous adaptez les points selon l'âge et la difficulté.
- Vous pouvez tout suivre dans Groowble ou utiliser une version imprimée.
-

Barème de points Plan Petit Gamer

Activité	Fréquence	Points	Notes / Exemples
Journée sans écran	Quotidien	10 points	Grand objectif, grande récompense
Moins d'une heure d'écran dans la journée	Quotidien	5 points	Gestion équilibrée
Lecture au moins 20 minutes	Quotidien	4 points	BD et magazines inclus
Jeu en extérieur	Quotidien	4 points	Vélo, ballon, balade
Activité créative	Quotidien	3 points	Dessin, Lego, musique, construction
Aide à la maison	Quotidien	2 points	Petite tâche du quotidien
Apprendre quelque chose de nouveau	Hebdomadaire	5 points	Mélodie au piano, recette, découverte
Routines faites sans protester	Weekly	2 points	Sac d'école, dents, coucher

Astuce Groowble: Ajustez les points selon l'âge et la motivation de votre enfant.

Récompenses

Récompenses	Coût en points	Détails
30 minutes d'écran supplémentaires	10 points	Même nombre de points qu'une journée sans écrans
Choisir le film familial	10 points	Ou choisir le repas du soir
Petite douceur ou plaisir simple	10 points	Snack, mini surprise
Se coucher 15 mins plus tard	15 points	Réservé au weekends
Argent de poche deux euros	15 points	Très motivant pour les grands
Crédit jeu ou téléchargement cinq euros	40 pts	A utiliser avec modération
Sortie famille au choix	40 pts	Cinema, parc etc selon votre budget

A retenir: Ce ne sont pas les récompenses qui motivent mais le processus qui valorise les efforts.

Pourquoi ça marche

Ce plan aide les enfants à comprendre que la maison fonctionne grâce à la contribution de chacun. Les tâches ne sont plus seulement des ordres, mais des missions qui ont un sens et une récompense claire.

Les enfants apprennent que leurs efforts comptent vraiment. Ils développent le sens des responsabilités, le travail en équipe et la fierté du travail accompli. Et vous, vous n'êtes plus la seule personne à porter tout le poids des corvées.

Petit rappel pour les parents

Commencez petit, surtout si vos enfants n'ont pas l'habitude de faire des tâches à la maison. Choisissez deux ou trois missions simples, valorisez chaque effort, et augmentez progressivement.

Le but n'est pas que tout soit parfait, mais que vos enfants progressent, apprennent et participent un peu plus chaque semaine.