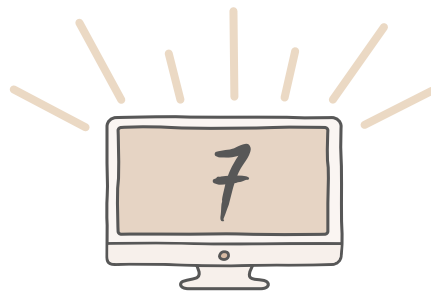




# GUIDE PRATIQUE

*gérer les écrans*





## - COMMANDEMENTS -

*pour reprendre le contrôle sur les écrans*

1- De l'état de flow

*tu te méfieras*

2- Des règles en matière de temps d'écran

*tu fixeras*

3- Des règles en ce qui a trait au contenu autorisé

*tu fixeras*

4- En tant que parent, aux mêmes règles

*tu te soumettras*

5- Les enfants « dérangeants » et le « je-ne-sais-pas-quoi-faire »

*tu normaliseras*

6- L'autonomie et l'autorégulation

*tu favoriseras*

7- La ligne dure

*tu éviteras*



# - AVANT -

## évaluer le temps d'écran

Il est parfois essentiel de prendre un temps d'observation pour constater à quel point nous avons laissé les écrans prendre place dans notre quotidien. Nous vous suggérons donc de comptabiliser les heures passées devant les écrans pendant toute une semaine. Inscrivez aussi le contenu visionné ou les activités pratiquées sur les différents appareils numériques.

Demandez à chaque membre de votre famille de remplir ce tableau afin d'effectuer un bilan représentatif de vos habitudes numériques familiales.

Nom :

Jour				Temps total	Contenu
Lundi	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	
Mardi	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	
Mercredi	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	
Jeudi	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	
Vendredi	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	
Samedi	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	
Dimanche	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	Heures: Minutes:	



## 5 Bonnes raisons de changer ses habitudes en matière de consommation d'écran

Convaincre la famille de réguler leur temps d'exposition aux écrans et aux appareils numériques n'est pas une chose facile.

Vous êtes sur le point de mettre davantage de balises quant à l'utilisation d'écrans dans votre maison. Pour être le plus efficaces possible, ces règles et ces mesures ne doivent pas être imposées de façon radicale. Idéalement, elles devraient être expliquées et justifiées dès le plus jeune âge. Un peu comme on le fait avec les règles de sécurité ou encore celles en lien avec les bonnes habitudes alimentaires qu'on souhaite leur faire adopter.

- 1 Trop de temps d'écran *nuit au développement de ton cerveau.*
- 2 Trop de temps d'écran *nuit au développement de ta créativité.*
- 3 Trop de temps d'écran *nuit à ton sommeil.*
- 4 Trop de temps d'écran *nuit à ta capacité d'attention et à ton rendement scolaire.*
- 5 Trop de temps d'écran *favorise l'obésité.*

### Conséquences directes

Les écrans **retardent ton endormissement** lorsque tu te couches et, par le fait même, la **quantité de ton sommeil est réduite.**

Lorsque tu passes trop de temps sur les écrans, tu ne passes **pas assez de temps à bouger.**

### Conséquences indirectes

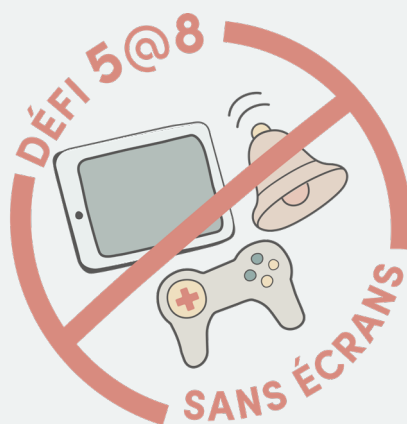
Le manque de sommeil nuit à ta **capacité d'attention** et à ton **rendement scolaire.**

Lorsque tu ne prends pas l'habitude de bouger régulièrement, tu cours plus de **risques de souffrir d'obésité.**



## - PENDANT - *votre défi 5@8 sans écrans*

Quoi de mieux que de prendre une pause des écrans pour constater la place qu'ils occupent dans nos vies. S'offrir cette pause en famille est l'occasion de constater que les écrans nous volent du temps précieux de connexions humaines, d'opportunités éducatives qui pourraient soutenir le développement de l'autonomie de nos enfants, de moments destinés à l'entretien ménager ou à l'organisation des repas ou même de temps pour entreprendre une activité sportive. Nos vies sont déjà bien remplies et le temps nous manque, ces quelques heures quotidiennes passées sur nos écrans sont peut-être celles qui nous manquent pour atteindre l'équilibre.



Voici donc la programmation complète du Défi 5@8 sans écrans.  
Chaque soir, pendant une semaine, nous vous suggérons  
une activité à faire en famille pour éviter d'ouvrir les écrans.

*Prêt à relever le défi?*



## PROGRAMMATION

### JOUR 1

#### Discussion & Marmiton

Cuisinez une recette rapide pour les lunchs de demain! Salade de pâtes, muffins, mini-pizzas! Vous manquez d'inspiration? Voici quelques idées!

[Découvrez la recette](#)

### JOUR 2

#### Placotte & Bougeotte

Bouger c'est bon pour la santé! Sortez prendre une marche, faites un entrainement maison. En panne d'idées? En voici quelques unes!

[Découvrez la liste d'activités](#)

### JOUR 3

#### Câlins & Bouquins

Lire c'est bon pour l'esprit. On vous propose plusieurs façons de lire en famille juste ici!

[Découvrez la liste d'activités](#)

### JOUR 4

#### Collaborer & Ranger

Quinze minutes de rangement peuvent être bénéfiques. Voici quelques idées de tâches à accomplir en quelques minutes.

[Découvrez la liste d'activités](#)

### JOUR 5

#### Bavarde & Bricole

Les enfants adorent bricoler et dessiner. Une feuille blanche et quelques crayons sont suffisants pour passer le temps. Vous pouvez aussi télécharger cette activité.

[Découvrez les activités](#)

### JOUR 6

#### Jase & Joue

Un jeu de dés, un jeu de cartes ou un jeu de société et le tour est joué! Gageons que vous ne saurez plus vous arrêter.

[Découvrez le jeu](#)

### JOUR 7

#### Causette & Cachette

Les enfants adorent jouer à la cachette. Avec votre aide, ils sauront trouver de nouvelles cachettes bien difficiles à trouver. Prêt pas prêt j'y vais!

[Découvrez les variantes du jeu](#)



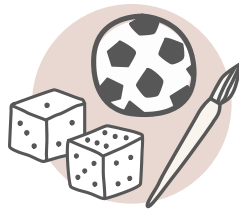
## Donnez l'exemple

### stratégies pour adopter de bonnes habitudes

Les recommandations quant à l'utilisation des écrans chez les enfants en bas âge sont formelles. Les impacts négatifs sur le développement des enfants résultant de l'exposition prolongée aux écrans nécessitent que leur utilisation soit contrôlée.

La meilleure façon d'inculquer de saines habitudes d'exposition aux écrans aux enfants est de montrer l'exemple! Laurence Morency-Guay, notre spécialiste du développement de l'enfant, vous propose quelques stratégies pour mettre en place de bonnes habitudes face aux écrans.

[Consulter l'article de blogue](#)



# - APRÈS - changer ses habitudes

Quand vient le temps de régler les écrans, 6 choses sont à prendre en considération. Utilisez l'Aide-mémoire et l'affiche *Ma famille et les écrans* pour vous accompagner dans votre démarche.

Ma famille  
et les écrans

Aide-mémoire de  
règles à instaurer



1. Favoriser le temps sans écrans
2. Réglementer le temps d'écran
3. Réglementer le moment de la journée et l'endroit où on peut regarder des écrans
4. Réglementer les contenus autorisés
5. Déterminer les outils de contrôle
6. Renforcer l'autorégulation et l'autonomie

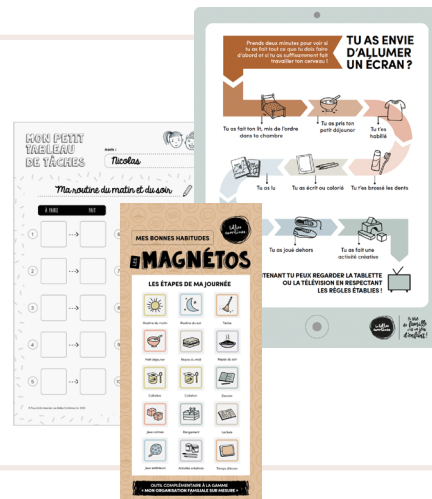
Voici des outils pour  
vous aider à favoriser  
le temps sans écrans

## 1. FAVORISER LE TEMPS SANS ÉCRANS

Nous sommes des êtres d'habitudes! Les habitudes numériques ne sont pas différentes des routines quotidiennes, des habitudes alimentaires, des habitudes sportives ou des habitudes de lecture. Elles doivent être inculquées dès la petite enfance pour qu'elles s'enracinent profondément.

Télécharger la  
petite combine

Découvrez l'ensemble  
Avant d'allumer un écran







## 4. RÉGLER LES CONTENUS AUTORISÉS

Choisir le contenu permis est important. Mieux vaut privilégier du contenu éducatif adapté à l'âge de l'enfant. Dans le cas où votre enfant visionne un programme, insistez pour qu'il le regarde en entier plutôt que de couper l'histoire. Dans la mesure du possible, il peut être intéressant d'orienter les enfants vers des activités pouvant les aider à mieux comprendre les technologies de l'information et de la communication. Dans tous les cas, discutez le plus souvent possible avec votre enfant de ce qu'il fait ou regarde sur les écrans.





## 5. DÉTERMINER LES OUTILS DE CONTRÔLE

On ne peut pas être toujours aux aguets et tout surveiller.  
C'est pourquoi les outils de contrôle parental peuvent s'avérer fort utiles.

### LES CONTRÔLES PARENTAUX FACILITENT LA GESTION DES ÉCRANS DE TROIS FAÇONS :

- 1- En bloquant certains contenus ou applications
- 2- En contrôlant le temps passé sur les écrans
- 3- En surveillant les usages des membres de la famille

### LISTE D'OUTILS DE CONTRÔLE :

- [Norton Family](#)
- [Meet circle de Disney](#)
- [Microsoft Family Safety](#)
- [Application Ourpact](#)
- [Kids Lox](#)
- [Screen Guide](#)

### LA BONNE VIEILLE MINUTERIE

Un time timer, un sablier, une alarme sur le téléphone ou la tablette, une minuterie de cuisine ou n'importe quel chronomètre avec signal sonore peut faire l'affaire. Utilisez ce que vous avez sous la main.



Éviter de laisser une tablette complètement chargée à votre enfant ou encore l'accès libre aux chargeurs peut aussi être une bonne solution.

## 6. RENFORCER L'AUTORÉGULATION ET L'AUTONOMIE



### L'AUTORÉGULATION N'EST VRAIMENT POSSIBLE QUE LORSQUE L'ENFANT A DÉVELOPPÉ DEUX APTITUDES :

1. Se repérer dans le temps et savoir reconnaître les minutes et les heures sur une horloge.
2. Raconter quelque chose qu'il a vu ou qu'il a fait.

Lorsque ces 2 conditions seront réunies, n'hésitez pas à renforcer tout comportement d'autorégulation. Le Magasin Général peut être d'une grande aide.

### VOICI QUELQUES EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À RENFORCER :

- J'ai respecté mon temps d'écran sans qu'on ait à me le demander.
- J'ai regardé du contenu adapté.
- J'ai éteint la tablette sans me fâcher.