



# LA GESTION DES ÉCRANS

## LES ENJEUX

Derrière les écrans se cachent des habitudes, des émotions, des besoins... et surtout des occasions d'échanger. Voici quelques enjeux qui peuvent vous aider à amorcer la réflexion et le dialogue.

1



### AUTORÉGULATION

Développer une utilisation consciente et équilibrée des écrans

2



### ENCADREMENT ET COMPÉTENCES PARENTALES

Outiller les adultes et favoriser un climat de confiance plutôt que de contrôle

3



### VÉRACITÉ DE L'INFORMATION ET ESPRIT CRITIQUE

Développer le jugement face aux contenus numériques et aux médias sociaux

4



### TONUS PHYSIQUE ET CÉRÉBRAL

Favoriser un équilibre entre les écrans, le sommeil, l'activité physique et le bien-être

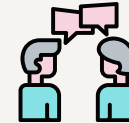
5



### HABILETÉS SOCIALES ET RELATIONS

Encourager des relations positives en ligne et hors ligne et prévenir les difficultés relationnelles

6



### DIALOGUE FAMILIAL ET POUVOIR D'AGIR

Créer des occasions d'échanger, réfléchir et prendre des décisions ensemble.



# 1 AUTORÉGULATION

Développer une utilisation consciente et équilibrée des écrans

## SE SITUER

- Est-ce que les écrans sont parfois utilisés par automatisme?
- Est-il difficile de s'arrêter?
- Y a-t-il certains moments où nous sommes particulièrement satisfaits... ou moins satisfaits de nos habitudes?
- Est-ce que chacun sent qu'il garde le contrôle sur son utilisation?

## IDÉE SIMPLE

Pendant quelques jours, observez simplement vos habitudes, sans chercher à les changer. Le simple fait d'en prendre conscience est déjà un premier pas.



## QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « Qu'est-ce que tu aimes le plus faire sur ton écran? »
- « Est-ce qu'il y a des moments où tu aimerais toi-même décrocher? »
- « Qu'est-ce qui te fait du bien en dehors des écrans? »



## RESSOURCES UTILES

- [PAUSE – Articles Autorégulation](#)
- [3-6-9-12+ – Balises d'usage](#)
- [Naître et grandir – Conseils par âge](#)
- Cartes de discussion ON JASE - [Jeunes](#) et [adultes](#)
- [Calepins des habitudes numériques](#)

**2**

## ENCADREMENT ET COMPÉTENCES PARENTALES

Outiller les adultes et favoriser un climat de confiance plutôt que de contrôle

### SE SITUER

- Les règles sont-elles claires et comprises?
- Ont-elles été imposées ou discutées ensemble?
- Correspondent-elles encore à notre réalité?
- Est-ce qu'elles favorisent la confiance plutôt que le contrôle?



### IDÉE SIMPLE

Choisissez une seule règle à revoir ensemble plutôt que de vouloir tout changer d'un coup.



### QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « J'aimerais qu'on trouve des règles qui fonctionnent pour toute la famille. »
- « Qu'est-ce qui te semble juste? »
- « Est-ce qu'on pourrait réfléchir ensemble à une solution? »



### RESSOURCES UTILES

- [Naître et grandir](#)
- [Québec.ca](#)
- [Expliquer Internet à son jeune](#)
- [CLEMI - Jeux d'éducation aux médias et à l'éducation](#)
- [Tableau des règles familiales](#)



3

# VÉRACITÉ DE L'INFORMATION ET ESPRIT CRITIQUE

Développer le jugement face aux contenus numériques et aux médias sociaux



## SE SITUER

- Parlons-nous de ce qui est vu en ligne?
- Vérifions-nous parfois les informations ensemble?
- Est-ce que les réseaux sociaux influencent notre perception des autres ou de nous-mêmes?
- Prenons-nous le temps de questionner ce que nous voyons?



## IDÉE SIMPLE

Choisissez une vidéo ou une publication et amusez-vous à chercher ensemble qui l'a créée et pourquoi.



## QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « Comment sais-tu que cette information est vraie? »
- « Qu'est-ce qui te fait penser ça? »
- « On pourrait vérifier ensemble? »



## RESSOURCES UTILES

- [HabiloMédias](#)
- [CLEMI - La clé des médias](#)
- [Naviguer dans les désordres de l'information](#)
- [Ressources Biblio-Tech](#)

**4**

# TONUS PHYSIQUE ET CÉRÉBRAL

Développer le jugement face aux contenus numériques et aux médias sociaux



## SE SITUER

- Les écrans empiètent-ils parfois sur le sommeil?
- Est-ce qu'il reste suffisamment de place pour bouger, jouer ou relaxer autrement?
- Comment chacun se sent-il après une longue période devant un écran?



## IDÉE SIMPLE

Créer un petit rituel sans écran avant le coucher ou pendant un repas, sans viser la perfection.



## QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « Comment te sens-tu après avoir passé beaucoup de temps devant un écran? »
- « Qu'est-ce qui t'aide à te sentir reposé? »
- « On essaie une soirée un peu différente? »



## RESSOURCES UTILES

- [PAUSE](#)
- [Québec.ca](#) - Rapport de la commission spéciale
- [INSPQ](#)
- [Naître et grandir](#)
- [Outils sommeil Biblio-Tech](#)



# 5 HABILITÉS SOCIALES ET RELATIONS

Développer le jugement face aux contenus numériques et aux médias sociaux

## SE SITUER

- Les écrans rapprochent-ils ou éloignent-ils parfois les membres de la famille?
- Est-ce qu'on prend encore le temps de se raconter nos journées?
- Les réseaux sociaux influencent-ils notre humeur ou nos relations?



## IDÉE SIMPLE

Prenez 15 minutes pour vous montrer mutuellement une vidéo, une musique ou un créateur que vous aimez.



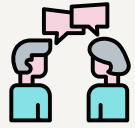
## QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « Qu'est-ce que tu aimes partager avec tes amis? »
- « Est-ce qu'il y a déjà quelque chose qui t'a blessé en ligne? »
- « J'aimerais mieux comprendre ton univers numérique. »



## RESSOURCES UTILES

- [Tel-jeunes - Trousse guider les jeunes 13-17](#)
- [HabiloMédias](#)
- [CLEMI - Famille](#)
- [Cartes de discussion ON JASE](#)
- [Défis Biblio-Tech](#)



# 6 DIALOGUE FAMILIAL ET POUVOIR D'AGIR

Développer le jugement face aux contenus numériques et aux médias sociaux

## SE SITUER

- Est-ce qu'on parle facilement des écrans à la maison?
- Est-ce que chacun se sent écouté?
- Les désaccords mènent-ils souvent à des conflits?
- Avons-nous l'impression de chercher des solutions ensemble?



## IDÉE SIMPLE

Choisissez un moment calme dans la semaine pour discuter des écrans... sans téléphone dans les mains et sans chercher à régler un problème.



## QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « J'aimerais comprendre ton point de vue. »
- « On cherche une solution ensemble? »
- « Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. »
- « Merci de m'en parler. »



## RESSOURCES UTILES

- [PAUSE - Familles](#)
- [HabiloMédias](#)
- [CLEMI - Familles](#)
- [Outils Biblio-Tech](#)