

LA GESTION DES ÉCRANS LE DÉFIS RENCONTRÉS

Identifier la situation qui se rapproche le plus de la vôtre pour trouver des ressources adaptées



MON ENFANT EST TOUJOURS SUR LES ÉCRANS



LE SOMMEIL EST DEVENU DIFFICILE



LES RÉSEAUX SOCIAUX PRENNENT TOUTE LA PLACE



ON SE CHICANE CONSTAMMENT À PROPOS DES ÉCRANS



JE NE SAIS PAS QUELLES RÈGLES METTRE



J'AIMERAIS SIMPLEMENT AVOIR DE MEILLEURES DISCUSSIONS AVEC MON JEUNE



Et rappelez vous, moins de culpabilité, plus de dialogue. Il n'existe pas de famille parfaite, chaque pas compte!



MON ENFANT EST TOUJOURS SUR LES ÉCRANS →



POSTURE À ADOPTER

- Rester calme et éviter les jugements.
- Chercher à comprendre ce que les écrans lui apportent.
- Ouvrir le dialogue plutôt que d'imposer un changement.
- Valoriser les moments sans écran déjà présents dans son quotidien.



QUESTIONS À POSER

- Qu'est-ce que tu préfères faire sur ton téléphone?
- Qu'est-ce que ça t'apporte?
- Y a-t-il des moments où tu aimerais toi-même décrocher?
- Si tu pouvais garder une seule application, laquelle choisirais-tu?
- Qu'est-ce qui te fait le plus plaisir quand tu n'es pas devant un écran?



QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « J'aimerais mieux comprendre ce que tu aimes faire sur ton écran. »
- « Montre-moi ton jeu, ton application ou ta vidéo préférée. »
- « J'ai l'impression que c'est important pour toi. Peux-tu m'expliquer pourquoi? »
- « J'aimerais qu'on trouve ensemble un équilibre qui fonctionne pour tout le monde. »
- « Je ne suis pas contre les écrans, mais j'aimerais qu'on en parle ensemble. »



OUTILS RECOMMANDÉS

- [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](#)



LE SOMMEIL EST DEVENU DIFFICILE



POSTURE À ADOPTER

- Être à l'écoute de ce que vit votre jeune sans minimiser sa fatigue.
- Privilégier la collaboration pour créer une routine apaisante.
- Montrer l'exemple : vos habitudes influencent aussi les siennes.
- Miser sur de petits changements progressifs plutôt que sur des interdictions soudaines.



QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « Comment te sens-tu au réveil ces temps-ci? »
- « J'aimerais qu'on trouve ensemble une routine qui t'aide à mieux récupérer. »
- « On pourrait essayer quelque chose pendant quelques jours et voir si ça change quelque chose. »
- « Moi aussi, je pourrais améliorer mes habitudes du soir. »



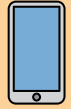
QUESTIONS À POSER

- As-tu parfois de la difficulté à arrêter ton téléphone?
- Qu'est-ce qui t'aide à te détendre avant de dormir?
- Est-ce que tu remarques une différence les journées où tu utilises moins les écrans?
- Quelle serait une petite habitude facile à essayer?



OUTILS RECOMMANDÉS

- [Québec.ca](https://quebec.ca) – Sommeil et écrans
- [PAUSE – Déconnexion du soir](#)
- [Université de Montréal – Écrans et sommeil](#)
- [Vitalité NB – Capsule sommeil](#)
- [Routine du soir](#)



LES RÉSEAUX SOCIAUX PRENNENT TOUTE LA PLACE



POSTURE À ADOPTER

- Reconnaître que les réseaux sociaux répondent souvent à de vrais besoins (appartenance, échange, divertissement).
- Encourager l'esprit critique sans diaboliser.
- Parler des contenus regardés et de ce qu'ils provoquent.
- S'intéresser sincèrement à l'univers numérique du jeune



QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « Je suis curieux de voir ce que tu regardes. »
- « Est-ce qu'il y a des comptes qui te font vraiment du bien? »
- « Est-ce qu'il y en a qui te font sentir moins bien? »
- « On pourrait en discuter sans jugement? »



QUESTIONS À POSER

- « Je suis curieux de voir ce que tu regardes. »
- « Est-ce qu'il y a des comptes qui te font vraiment du bien? »
- « Est-ce qu'il y en a qui te font sentir moins bien? »
- « On pourrait en discuter sans jugement? »



OUTILS RECOMMANDÉS

- [HabiloMédias – Réseaux sociaux et bien-être](#)
- [CLEMI – Guide Famille Tout-Écran](#)
- [Tel-jeunes – Écrans](#)
- [Cartes de discussion Biblio-Tech ON JASE](#)
- [Défi 24 h sans réseaux](#)



ON SE CHICANE CONSTAMMENT À PROPOS DES ÉCRANS



POSTURE À ADOPTER

- Sortir du rapport de force.
- Prendre une pause lorsque les émotions sont trop fortes.
- Chercher des solutions ensemble plutôt que contre l'autre.
- Valoriser les petits progrès plutôt que la perfection.



QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « J'aimerais qu'on trouve une solution ensemble plutôt que de se chicaner. »
- « Je pense qu'on est tous les deux frustrés en ce moment. »
- « Est-ce qu'on pourrait en reparler quand on sera plus calmes? »
- « Je veux comprendre ton point de vue autant que t'expliquer le mien. »



QUESTIONS À POSER

- Selon toi, pourquoi on se dispute souvent à ce sujet?
- Qu'est-ce qui te semble injuste?
- Qu'est-ce qui pourrait rendre les choses plus faciles?
- Si tu étais à ma place, qu'est-ce que tu ferais?



OUTILS RECOMMANDÉS

- [HabiloMédias – Réseaux sociaux et bien-être](#)
- [CLEMI – Guide Famille Tout-Écran](#)
- [Tel-jeunes – Écrans](#)
- [Cartes de discussion Biblio-Tech ON JASE](#)
- [Défi 24 h sans réseaux](#)



J'AIMERAIS SIMPLEMENT AVOIR DE MEILLEURES DISCUSSIONS AVEC MON JEUNE →



POSTURE À ADOPTER

- Créer un espace sécurisant et sans jugement.
- Poser des questions ouvertes et écouter vraiment.
- Montrer de l'intérêt pour son monde numérique.
- Miser sur la confiance avant le contrôle.



QUELQUES PHRASES À ESSAYER

- « J'aime quand tu me racontes ce qui t'intéresse. »
- « Tu peux toujours venir m'en parler, même si c'est compliqué. »
- « Je ne promets pas d'avoir toutes les réponses, mais je promets de t'écouter. »
- « J'aimerais mieux comprendre ton univers. »
- « Merci de me faire confiance. »

QUESTIONS À POSER



- Selon toi, pourquoi on se dispute souvent à ce sujet?
- Qu'est-ce qui te semble injuste?
- Qu'est-ce qui pourrait rendre les choses plus faciles?
- Si tu étais à ma place, qu'est-ce que tu ferais?



OUTILS RECOMMANDÉS

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