



# Les écrans chez les enfants/ados: trousse familiale

Par Ariane Hébert, psychologue et  
autrice du livre *Les effets des jeux  
vidéo racontés aux enfants*

&

Jade Paré, doctorante en psychologie



# Les indices de surutilisation des écrans chez l'enfant/ado

- Moins d'intérêt pour les interactions (familiales ou amicales, par ex.);
- Mode de vie sédentaire ou manque d'intérêt pour les activités physiques ;
- Chute des résultats scolaires ;
- Stress scolaire ;
- Isolement ;
- Comportements d'opposition ou plaintes lorsque le temps d'écran se termine ;
- Irritabilité lorsque l'enfant n'a pas d'écran ;
- Donne l'impression de ne jamais se satisfaire du temps d'écran disponible ou permis ;
- Mensonges liés à l'utilisation des écrans ;
- Utilisation des écrans pour fuir des problèmes quotidiens;
- Confusion entre la vie réelle et le contenu audiovisuel ;
- Sommeil et/ou alimentation en quantité extrêmement faible ou élevée ;
- Excitation excessive lorsque l'enfant est exposé.

Cette fiche permet aux adultes de l'entourage d'être vigilants par rapport aux éléments pouvant possiblement indiquer que l'utilisation des écrans devient envahissante. Il est cependant à noter que cette liste n'est pas exhaustive, c'est-à-dire que d'autres indices pourraient représenter des signaux d'alarme d'une trop grande utilisation des écrans. À l'inverse, les indices nommés dans cette fiche n'indiquent pas nécessairement ni exclusivement une surutilisation d'écrans.

# Agir en amont : gestes parentaux pour prévenir l'utilisation excessive des écrans



Établir des limites claires, connues à l'avance et constantes



Faire de l'activité physique



Éviter les écrans au moins une heure avant l'heure du coucher



Favoriser la satisfaction scolaire (en encourageant l'implication dans un groupe d'appartenance, motivant de manière extrinsèque et permettant des expériences de succès)



Éviter la présence de télévision dans la chambre à coucher



Soyez de bons modèles/exemples. Les enfants ont tendance à imiter le comportement de leurs parents, il est donc important d'être un bon modèle.



Éviter de laisser la télévision fonctionner en tout temps (indépendamment de l'écoute de celle-ci ou non)



Déterminer des endroits et moments inopportuns où les écrans seront interdits (ex.: à table, à la salle de bain, pendant la période des devoirs, etc.)















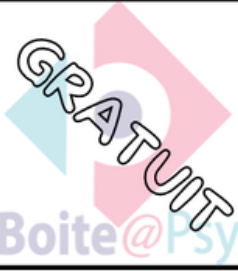












Valider que les sites et applications utilisés sont appropriés pour l'âge.

LES ACTIVITÉS QUE JE PEUX FAIRE LORSQUE JE N'AI PLUS DE

# TEMPS D'ÉCRAN

# BINGO



 <p><b>Lire</b></p>	 <p><b>Faire du sport</b></p>	 <p><b>Méditer</b></p>	 <p><b>Jardiner</b></p>	 <p><b>Colorier</b></p>
 <p><b>Chanter</b></p>	 <p><b>Cuisiner</b></p>	 <p><b>Animer</b></p>	 <p><b>Téléphoner</b></p>	 <p><b>Expérimenter</b></p>
 <p><b>Jouer</b></p>	 <p><b>Voir des amis</b></p>	 <p><b>Boite@Psy</b></p>	 <p><b>Se déguiser (jeux de rôles)</b></p>	 <p><b>Écouter de la musique</b></p>
 <p><b>Faire du yoga</b></p>	 <p><b>Construire</b></p>	 <p><b>Faire un casse-tête</b></p>	 <p><b>Maquiller/tatouer</b></p>	 <p><b>Danser</b></p>
 <p><b>Jouer/créer de la musique</b></p>	 <p><b>Écrire/rédiger</b></p>	 <p><b>Peindre</b></p>	 <p><b>Se balader</b></p>	 <p><b>Bricoler ou inventer</b></p>

# LA ROUVE

DES ACTIVITÉS QUE JE PEUX FAIRE LORSQUE JE  
N'AI PLUS DE  
TEMPS D'ÉCRAN



# 4

# comportements à adopter sur les réseaux sociaux



## Respecter la communauté:

Questions à se poser avant de communiquer :

- Est-ce que cela me concerne directement?
- Est-ce que j'ai vraiment besoin de répondre?
- Si je répond, quels sont les scénarios possibles?
- Est-ce que ça me blesserait de recevoir cela?

## Une confidentialité solide:

- Compte privé.
- Demande l'approbation de chaque publication sur laquelle tu es identifié(e).

P -POSITIF  
U -UTILE  
B -BIENVEILLANT  
L -LÉGITIME  
I -INTÉRESSANT  
E -EXACT  
R -RÉFLÉCHI



## Établir une sécurité des données personnelles:

- Ne révèle pas tout de ta vie.
- Trouve un mot de passe complexe et change-le souvent.

## Respecter et défendre ses droits:

- Signale/bloque les profils ou publications qui te rendent inconfortable ou que tu estimes inappropriés.
- Consulte un adulte si tu penses que quelqu'un va trop loin (même si c'est ton ami).
- Refuse les personnes que tu ne connais pas, n'apprécies pas ou ne côtoies pas.

- Ne donnes pas le mot de passe à personne.
- Garde tes informations personnelles pour toi, ou demande à un adulte avant de les fournir (# de tél., adresse, noms des membres de ta famille, nom de ton école...).

# Les compétences à développer pour l'usage de l'Internet

Afin d'aider les parents à déterminer la durée et la fréquence d'exposition aux écrans ou bien la pertinence de l'achat de nouveau matériel technologique particulier pour leur enfant/ado, ceux-ci peuvent se questionner sur l'acquisition ou le développement des compétences contenues dans cette fiche.

➔ Capacité d'affirmation  
(dire non, exprimer ses opinions et se défendre)

➔ Bonne relation parent-enfant (respect des règles et limites parentales)

➔ Capacité à reconnaître les situations menaçantes ou dangers potentiels

➔ Caractère peu influençable

➔ Regard critique  
(scepticisme)





# 50 bonnes manières d'utiliser les écrans



Apprendre à résoudre un cube rubique	Faire un rallye extérieur en prenant des photos	Faire un montage photo ou vidéo d'un voyage ou de l'année précédente
Faire son arbre généalogique	Apprendre le nom des pays du monde et à les situer sur la carte	Créer une carte de fête à l'aide d'un logiciel
Créer un logo pour un bar à limonade ou pour un jeu inventé	Créer une carte conceptuelle	Apprendre à jouer d'un instrument à l'aide de vidéo YouTube
Apprendre une nouvelle langue	Créer une bande-dessinée	Écouter un podcast
Faire un itinéraire pour ton voyage de rêve	Créer de la musique à l'aide d'un logiciel	Créer un court film d'animation à l'aide d'un logiciel
Apprendre la langage des signes à l'aide de vidéos	Regarder un documentaire sur un sujet qui t'intéresse	Analyser un film ou en lire les critiques sur le web
Apprendre et savoir situer les différentes parties du corps	Créer une liste de musique pour un évènement thématique	Apprendre une danse sur YouTube ou TikTok
Créer un scénario de film	Suivre un cours de yoga ou zumba sur YouTube	Appeler tes grands-parents ou amis sur Facetime
Assembler un album photo numérique	Dessiner des images numériques de ton roman favoris	Écrire un livre et l'accompagner de dessins et/ou en créer la page couverture
Peindre une toile numérique	Lire un livre numérique	Cuisiner un repas à partir d'une vidéo
Modifier une photo selon une thématique à l'aide d'un logiciel comme Photoshop	Créer une pièce de théâtre	Créer un livre au choix ou une présentation à l'aide de PowerPoint
Jouer à un jeu de connaissances générales	Créer un quizz Kahoot pour y jouer en famille ou entre amis	Compléter un mot croisé
Compléter un casse-tête sudoku	Créer un jeu 4 images et 1 mot pour ta famille ou tes amis	Créer des vêtements virtuellement
Créer une maison et sa décoration virtuellement	Écrire un recueil de blagues	Écrire un recueil d'histoires
Écrire un recueil de faits divers que tu as appris	Apprendre une chanson (avec les bonnes paroles) par cœur	Jouer aux échecs en ligne
Jouer à <i>Scrabble</i> en ligne	Jouer à <i>Scatagories</i> en ligne	Jouer à <i>Wordle</i>
Jouer à <i>Globe</i>	Apprendre le codage informatique (pour les grands)	Rédiger les textos ou courriels des parents à leur place OU Corriger les erreurs de son parent dans un texto/courriel
Écrire les aliments de la liste d'épicerie dans une application de notes	Visionner des capsules pédagogiques (méditation, pleine conscience, etc.)	Écouter des tutoriels de construction DIY

# Conférence offerte sur le sujet



## La gestion des écrans

par Ariane Hébert,  
psychologue

Inspirée du livre  
**LES EFFETS DES  
JEUX VIDÉO  
RACONTÉS AUX  
ENFANTS**



Votre enfant accorde t-il beaucoup de temps aux écrans?

Délaisse t-il d'autres activités pour s'y consacrer?

A t-il des changements d'humeur lorsqu'il ferme son écran?



Si vous avez répondu «OUI» à l'une de ces questions, cette conférence est pour vous! Elle vous permettra de comprendre les effets des écrans sur le cerveau des enfants, en plus de vous outiller pour l'aider à faire de bons choix.



### INFOS

[LAURENCE@BOITEAPSY.COM](mailto:LAURENCE@BOITEAPSY.COM)



Faites le plein de stratégies et de trucs et toute votre famille en bénéficiera!

