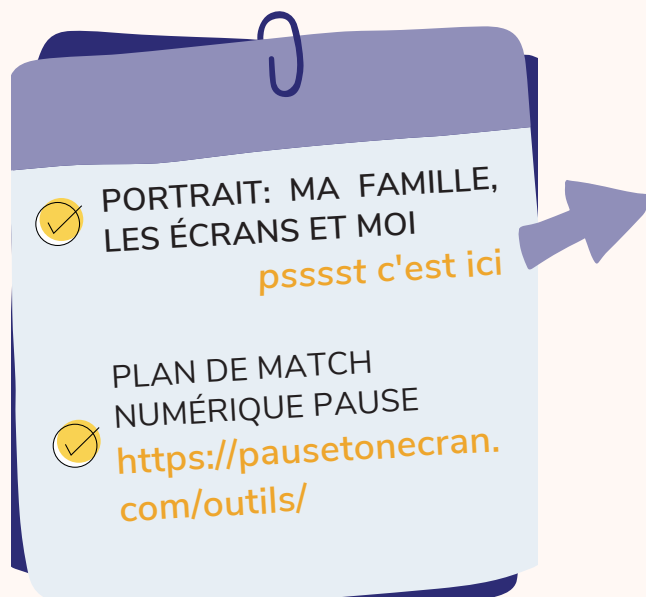


ENFANTS BRANCHÉS, PARENTS CONNECTÉS

Habitudes familiales

Quelle place occupe les écrans au sein de votre famille? Faites-le point sur vos habitudes et celles de vos enfants avec l'un de ces outils:



Portrait: Ma famille, les écrans et moi

Complétez, au meilleur de vos connaissances, ces quelques questions sur vos habitudes d'utilisation des écrans et vos forces en tant que parent.

Liste des écrans à la maison

- Cell ---- ☐
- Casque-- ☐
- VR ----- ☐
- Console-- ☐
- Jeux vidéo ----- ☐
- Ordi ---- ☐
- Tablette - ☐
- Télé ---- ☐
- Autre ---- ☐
- spécifiez -----

Quelles sont vos règles familiales d'utilisation des écrans?

Quand? Qui? Où? Durée? Conditions?

Inconvénients

Quels problèmes rencontrez-vous en lien avec la gestion des écrans?

Avantages

Quels sont les + d'utiliser des écrans dans la maison.

Quelles sont mes forces en tant que parent:

-
-
-
-

Mes attentes/objectifs

Quelles sont les améliorations que vous aimeriez voir dans les prochaines semaines/mois?

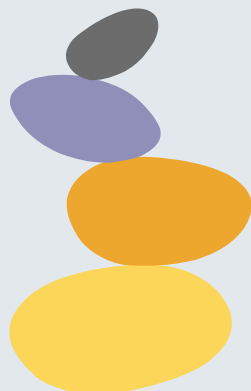
Quel est votre niveau de satisfaction en lien avec la gestion des écrans à la maison :



Équilibre numérique?

Afin de favoriser le bien-être numérique familial il faut trouver SON équilibre. On peut y arriver en diminuant les inconvénients et en augmentant les avantages.

Créez un plan numérique unique adapté à vos besoins et à votre réalité.



- Règles claires, constantes et réalistes (moments, durée, contenu, lieux, sommeil, etc.)
- Contrat/entente avec enfants et ados
- Zones ou moments sans écrans
- Conditions gagnantes
- Prévoir les conséquences positives et négatives
- Ajuster le plan au besoin



CONTRAT PARENT-ADO d'utilisation du cellulaire

ENTENTE D'UTILISATION DES ÉCRANS

<https://pausetonecran.com/outils/>

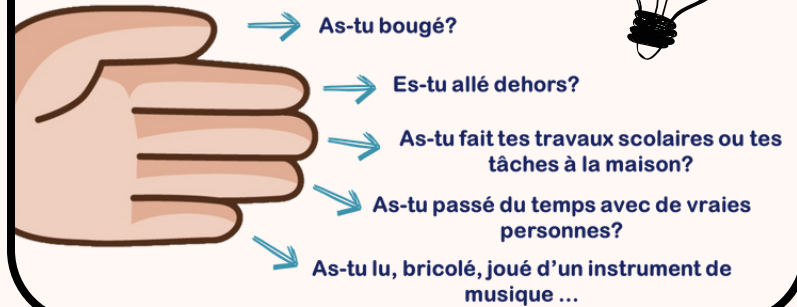
Être raisonnable, ça s'apprend... avec de l'aide!

Accompagnez votre enfant et aidez-le à développer des habiletés d'auto-contrôle. C'est une faculté qui s'acquiert avec le temps et l'accompagnement.

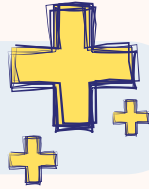
✓ TRUC DE LA MAIN

Permet de visualiser différentes sphères de la vie à ne pas négliger. Adaptez-le selon l'âge de votre enfant. S'il répond oui à toutes les questions il peut passer du temps devant son écran.

Truc de la main



On met l'accent sur le positif



Moins d'écran = plus de ...

Complétez la phrase en encourageant votre enfant à nommer ce qu'il aimerait ajouter dans son quotidien.

On fait une liste des + qu'on garde précieusement

ON DÉJOUÉ LES MÉCANISMES DE RÉTENTION



Plusieurs moyens sont mis en place par l'industrie pour influencer nos habitudes d'utilisation des écrans. Reconnaître ces moyens et agir lorsque possible est une bonne manière de s'aider à les utiliser consciemment et volontairement.

- La lecture automatique
- Les notifications
- Le contenu illimité
- Les offres à durée limitée
- Les spéciaux quotidiens
- Les algorithmes
- Les jeux gratuits avec possibilité d'achats

ON FAIT LA LISTE DES ACTIVITÉS SANS ÉCRAN QUI NOUS PROCURENT DU PLAISIR

ET ON SE LANCE DES DÉFIS!



EXERCICE DOPAMINE RECHERCHEE

Fais une liste des activités sans écran auxquelles tu participes. Tente ensuite d'évaluer le niveau de satisfaction qu'elles te procurent. Soient-elles « correctes » ou « pas mal du tout » ou « vraiment cool » ou « extra dopamine »?

activité	évaluation
Écrans	Correcte
Chaque jour	Correcte
Chaque semaine	Correcte
Quelque fois par mois	Correcte
Écrans	Correcte
Chaque jour	Correcte
Chaque semaine	Correcte
Quelque fois par mois	Correcte

Insère tes illustrations
sur activités ou passe-temps
à essayer ou redécouvrir.



SITE DU CITNUM
Mécanismes des jeux vidéo
Médias sociaux
Sécurité en ligne



<https://www.citnum.ca/ressources>

INVESTISSEMENT PERSONNEL ET COMMUNICATION

On questionne, on s'intéresse, on s'informe en favorisant la communication plutôt que la confrontation.

- Qu'est-ce que tu aimes le plus faire sur les écrans?
- Pour quelle raison aimes-tu cela?
- Vois-tu des avantages à les utiliser?
- Y-a-t'il des aspects des écrans que tu aimes moins ou vis-tu déjà des inconvénients en lien avec tes habitudes?

Comment puis-je l'aider, l'accompagner et le soutenir?

Saines habitudes de vie

On rappelle l'importance d'avoir une routine qui nous fait du bien:

- alimentation
- sommeil
- hygiène
- activité physique

et d'être à l'écoute de soi:

- émotions
- fatigue
- stress
- amitié
- conflits, motivation, énergie, etc.

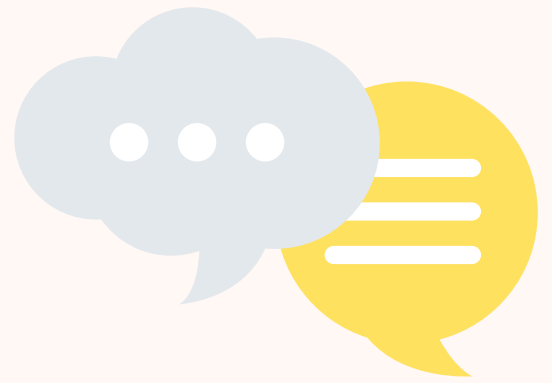


<https://tuaslederniermot.com/5-cles-pour-prendre-soin-de-soi/>



COIN-COIN SUR LA SAINE UTILISATION DES ÉCRANS

<https://tuaslederniermot.com/jeune-du-primaire/>



**En cas de besoin,
on n'hésite pas à aller
chercher de l'aide!**



Ressources



<https://tangage.ca/>

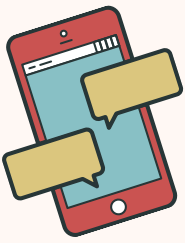
<https://pausetonecran.com/>

<https://www.ligneparents.com/LigneParents>

Ligne info-social 811, option 2

<https://tuaslederniermot.com/>





Portrait: Ma famille, les écrans et moi



Complétez, au meilleur de vos connaissances, ces quelques questions sur vos habitudes d'utilisation des écrans et vos forces en tant que parent.

Liste des écrans à la maison

Cell ---- ☐

Casque-- ☐
VR

Console-- ☐
Jeux vidéo

Ordi ---- ☐

Tablette - ☐

Télé ---- ☐

Autre --- ☐
spécifiez

Quelles sont vos règles familiales d'utilisation des écrans?

Quand? Qui? Où? Durée? Conditions?

Inconvénients

Quels problèmes rencontrez-vous en lien avec la gestion des écrans?

Avantages

Quels sont les + d'utiliser des écrans dans la maison.



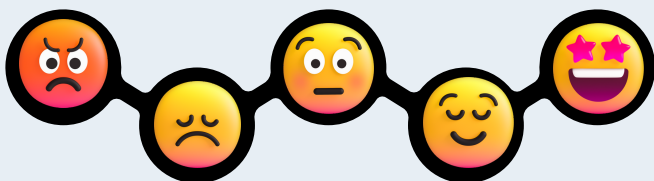
Quelles sont mes forces en tant que parent:

-
-
-
-

Mes attentes/objectifs

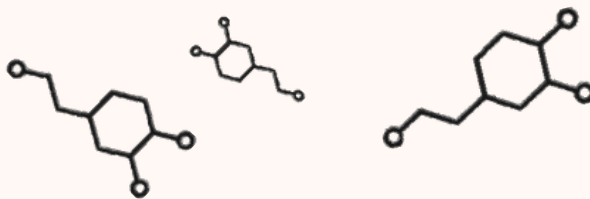
Quelles sont les améliorations que vous aimeriez voir dans les prochaines semaines/mois?

Quel est votre niveau de satisfaction en lien avec la gestion des écrans à la maison :



EXERCICE

DOPAMINE RECHERCHÉE



Fais une liste d'activités **sans écran** que tu apprécies. Tente ensuite d'évaluer le niveau de satisfaction qu'elles te procurent. Sont-elles « correctes », « pas mal du tout », « vraiment cool » ou « extra dopamine » ?

ACTIVITÉ # 1

FRÉQUENCE

- ☐ Chaque jour
- ☐ Chaque semaine
- ☐ Quelques fois par mois

ÉVALUATION

- ☐ Correcte
- ☐ Pas mal du tout
- ☐ Vraiment cool
- ☐ Extra dopamine

ACTIVITÉ # 3

FRÉQUENCE

- ☐ Chaque jour
- ☐ Chaque semaine
- ☐ Quelques fois par mois

ÉVALUATION

- ☐ Correcte
- ☐ Pas mal du tout
- ☐ Vraiment cool
- ☐ Extra dopamine

ACTIVITÉ # 2

FRÉQUENCE

- ☐ Chaque jour
- ☐ Chaque semaine
- ☐ Quelques fois par mois

ÉVALUATION

- ☐ Correcte
- ☐ Pas mal du tout
- ☐ Vraiment cool
- ☐ Extra dopamine

**INSCRIS OU ILLUSTRÉ UNE
ACTIVITÉ OU UN PASSE-TEMPS
QUE TU AIMERAI DÉCOUVRIR.**

