



Gérer les ÉCRANS de mon enfant

DES OUTILS
POUR UN USAGE
SAIN ET
ÉQUILIBRÉ



ACCOMPAGNER
COMPRENDRE
SOUTENIR



Un guide pour trouver l'équilibre,
fixer des limites et accompagner
au quotidien.

MOINS D'ÉCRANS,
PLUS DE
CONNEXION



IL Y A AUSSI
LA VIE RÉELLE



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

La gestion des écrans de mon jeune

ACCOMPAGNER AVEC ÉQUILIBRE,
SENS ET BIENVEILLANCE

Des repères clairs
pour des choix
éclairés.
Chaque famille
trouve son équilibre.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents d'enfants et d'adolescents qui souhaitent mieux comprendre l'impact des écrans et accompagner leur jeune vers un usage équilibré et sain.

Vous y trouverez des informations claires, des repères concrets et des stratégies pratiques pour vous soutenir au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous outiller pour poser des limites bienveillantes, favoriser le dialogue et soutenir le développement global de votre jeune.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre l'impact des écrans sur le développement;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre les besoins de votre jeune.



OBSERVER

- reconnaître les signes d'un usage problématique;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à utiliser au quotidien;
- stratégies validées pour poser des limites;
- outils simples à appliquer en famille.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



psychoeducatrice.net





Quand les écrans prennent beaucoup de place

COMPRENDRE AVANT D'AGIR

Les écrans font maintenant partie de notre quotidien. Ils peuvent offrir des occasions d'apprendre, de se divertir, de relaxer ou de rester en contact avec les autres. Toutefois, lorsqu'ils prennent trop de place, ils peuvent nuire au développement, au bien-être et au fonctionnement du jeune.



CE QUI COMPTE VRAIMENT

Il ne s'agit pas seulement du nombre d'heures passées devant un écran. Ce qui compte, c'est l'effet de cette utilisation sur la vie du jeune. Pour bien évaluer la situation, il faut regarder quatre dimensions complémentaires :



1. LA QUANTITÉ (TEMPS)

Combien de temps par jour ou par semaine? Les recommandations varient selon l'âge, mais chaque jeune a aussi ses propres besoins.



2. LE CONTENU (QUOI)

À quoi sert l'écran? Jeux vidéo, réseaux sociaux, vidéos, devoirs, message texte, magasinage, recherche d'information, etc. Le contenu influence l'impact.



3. LE CONTEXTE (COMMENT ET OÙ)

Seul ou avec d'autres? Le soir ou en journée? Dans la chambre ou dans les aires communes? Certains contextes comportent plus de risques que d'autres.



4. LE FONCTIONNEMENT (CONSÉQUENCES)

Quels effets sur le sommeil, l'humeur, l'école, les relations, les activités, les responsabilités ou la santé? C'est souvent l'élément le plus important à observer.

UTILISATION FRÉQUENTE VS UTILISATION PROBLÉMATIQUE

Utiliser un écran souvent ne veut pas nécessairement dire que la situation est problématique. C'est lorsque l'utilisation a des impacts négatifs importants ou que le jeune a peine à se réguler que l'on peut parler d'une utilisation préoccupante.

UTILISATION FRÉQUENTE



- L'écran fait partie du quotidien, mais la routine demeure équilibrée.
- Le jeune peut arrêter sans grande difficulté.
- Les activités, les responsabilités et les relations sont maintenues.
- Le sommeil, l'humeur et la concentration sont généralement stables.
- L'utilisation répond surtout à un besoin de plaisir, de détente ou de communication.

UTILISATION QUI NUIT AU FONCTIONNEMENT



- L'écran prend de plus en plus de place.
- Le jeune a de la difficulté à arrêter ou devient très irrité lorsqu'on lui demande.
- Le sommeil, l'école, les relations ou la santé sont affectés.
- Les autres activités diminuent.
- Le jeune semble utiliser l'écran pour éviter des émotions difficiles.
- Il ment, cache ou contourne les règles.

À RETENIR

Les écrans ne sont pas « bons » ou « mauvais » en soi. Ils deviennent problématiques lorsqu'ils prennent trop de place par rapport à ce qui est important pour le jeune... et pour toute la famille.

“ L'objectif n'est pas d'éliminer les écrans, mais de leur redonner une juste place. ”



Réflexion orientée vers les solutions



1. Qu'est-ce qui fonctionne bien actuellement avec les écrans dans notre famille? _____
2. Qu'aimerais-je améliorer en priorité? _____
3. Quel petit changement pourrait faire une différence positive? _____



Pourquoi est-ce si difficile de décrocher?

COMPRENDRE LES MÉCANISMES EN JEU

Plusieurs applications, jeux et plateformes sont conçus pour capter notre attention et donner envie de continuer. Ce n'est pas un manque de volonté de votre jeune : certaines fonctions activent des mécanismes naturels qui rendent l'arrêt difficile.



DES MÉCANISMES BIEN RÉELS

Plusieurs éléments des environnements numériques exploitent des mécanismes psychologiques qui influencent notre attention et nos choix.



1. RÉCOMPENSES VARIABLES

On ne sait jamais exactement quand une récompense arrive (nouveau niveau, "like", objet rare, etc.). Cela entretient l'envie de continuer.



2. NOUVEAUTÉ ET SURPRISE

De nouveaux contenus et des événements imprévus stimulent l'attention et créent de l'anticipation.



3. DÉFILEMENT INFINI

Le contenu n'a pas de fin naturelle. Il est facile de rester plus longtemps que prévu.



4. INTERACTIONS SOCIALES

Messages, réponses d'amis, présence du groupe... Notre besoin d'appartenance est activé.



5. PROGRESSION ET SUCCÈS

Niveaux, points, statistiques et défis donnent un sentiment de compétence et de réussite.



6. NOTIFICATIONS ET ALERTES

Elles attirent l'attention et donnent l'impression qu'on pourrait rater quelque chose d'important.



À comprendre

Ces mécanismes ne sont pas « mauvais » en soi. Ils peuvent rendre certaines activités plus attrayantes et engageantes, mais ils peuvent aussi rendre l'arrêt plus difficile, surtout lorsque plusieurs mécanismes sont présents en même temps.

CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT

Le cerveau des enfants et des adolescents est encore en développement, particulièrement les régions responsables de :

- planifier à l'avance
- résister aux impulsions
- évaluer les conséquences
- se réguler émotionnellement

Cela signifie qu'ils ont besoin d'encadrement, de pratique et de soutien pour apprendre à utiliser les écrans de façon équilibrée.

Réflexion orientée vers les solutions



1. Quels mécanismes ci-dessus sont les plus présents dans l'utilisation de mon jeune? _____
2. À quels moments est-il le plus difficile pour lui de décrocher? (Ex. : soir, fin de semaine, après l'école, quand il est ennuyé, etc.) _____
3. Qu'est-ce que ces informations m'apprennent sur lui? _____

PISTES POUR AIDER

- ✓ Comprendre que l'écran utilise des mécanismes puissants aide à diminuer la culpabilité et à augmenter la bienveillance envers votre jeune.
- ✓ Nommer ces mécanismes avec lui permet de développer son esprit critique et son autonomie.
- ✓ Créer un environnement plus favorable (moins de notifications, appareils moins accessibles à certains moments, règles claires) aide à diminuer l'impact de ces mécanismes.
- ✓ Enseigner des stratégies d'autorégulation et proposer des alternatives motivantes permet de réduire la dépendance à ces stimuli.



À retenir : Décrocher n'est pas seulement une question de volonté. C'est aussi une question d'environnement, de besoins comblés et de compétences développées.



Qu'est-ce que l'écran apporte à mon jeune?

REGARDER AU-DELÀ DE LA QUANTITÉ

Pour comprendre l'utilisation des écrans, il est essentiel de se demander quel besoin mon jeune cherche à combler. Les écrans répondent souvent à des besoins importants et légitimes. Quand un besoin n'est pas bien répondu ailleurs, l'écran peut facilement prendre beaucoup de place.



DES BESOINS HUMAINS UNIVERSAUX

Tous les jeunes ont les mêmes besoins fondamentaux. Les écrans peuvent parfois aider à les combler, mais rarement de façon durable ou complète.



1. PLAISIR ET DIVERTISSEMENT

Se changer les idées, se détendre, rire ou avoir du plaisir immédiatement.



2. APPARTENANCE ET LIENS

Se sentir accepté, rester en contact avec ses amis, faire partie d'un groupe ou d'une communauté.



3. COMPÉTENCE ET RÉUSSITE

Se sentir bon à quelque chose, progresser, relever des défis, obtenir des récompenses.



4. AUTONOMIE ET CONTRÔLE

Faire ses propres choix, décider, contrôler son avatar, son jeu ou son contenu.



5. STIMULATION ET NOUVEAUTÉ

Être stimulé, découvrir du nouveau, sortir de l'ennui, avoir des sensations fortes ou excitantes.



6. RÉCONFORT ET SÉCURITÉ

Se calmer, se sentir rassuré, oublier un moment une émotion difficile ou une situation stressante.



7. ÉVITEMENT DE DIFFICULTÉS

Échapper à une tâche ennuyeuse ou difficile, éviter un conflit, repousser une responsabilité.



À comprendre

Un jeune ne reste pas devant son écran « par paresse » ou « par manque de volonté ». Il y trouve souvent quelque chose qui répond à un besoin important pour lui. Comprendre ce besoin nous aide à intervenir autrement, avec plus d'efficacité et moins de batailles.

Réflexion orientée vers les solutions



1. Selon moi, quel besoin l'écran vient le plus souvent combler chez mon jeune?

2. À quels moments de la journée ce besoin est-il le plus présent?

3. Qu'est-ce qui pourrait aider mon jeune à combler ce besoin d'une autre façon?

4. Quel petit changement pourrais-je essayer cette semaine pour mieux répondre à ce besoin?

Activité : Chercher le besoin derrière l'écran

Observez les moments où votre jeune utilise un écran plus longtemps ou de façon plus intense.

Pour chaque situation, essayez de répondre :

- Quel besoin pense-t-il chercher à combler à ce moment?
- Ce besoin était-il présent auparavant ou a-t-il été déclenché par quelque chose (fatigue, conflit, ennui, stress, etc.)?
- Y a-t-il d'autres façons réalistes de combler ce même besoin?
- Qu'est-ce qui pourrait l'aider à le trouver en dehors de l'écran?

Exemples de situations à observer :

- Après l'école
- En fin de journée
- Les soirs de semaine
- Les fins de semaine
- Lorsqu'il est en conflit ou contrarié
- Lorsqu'il dit s'ennuyer ou « ne rien avoir à faire »



À retenir : Derrière chaque comportement se cache souvent un besoin. Quand on répond autrement à ce besoin, l'utilisation des écrans devient souvent plus équilibrée.



Quand l'écran aide à gérer les émotions

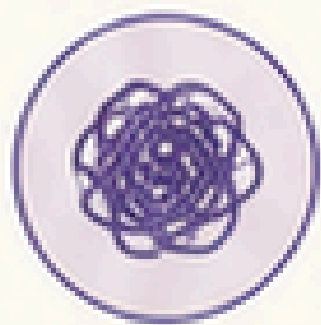
COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Pour plusieurs jeunes, l'écran devient un refuge lorsqu'une émotion est difficile à tolérer ou à exprimer. Il offre une distraction rapide, une sensation de calme temporaire ou un sentiment de contrôle. Avec le temps, il peut devenir le moyen privilégié pour éviter l'inconfort émotionnel.



DES ÉMOTIONS DIFFICILES À TOLÉRER

Les écrans peuvent être utilisés pour éviter, diminuer ou retarder les émotions inconfortables.



ENNUI

- L'ennui est inconfortable pour plusieurs jeunes.
- L'écran apporte une stimulation immédiate.



COLÈRE

- L'écran sert à se calmer ou à éviter d'exploser.
- Il peut retarder l'expression et la résolution du conflit.



TRISTESSE

- L'écran aide à "oublier" ou à se changer les idées.
- Il peut éviter de vivre la peine nécessaire.



ANXIÉTÉ ET STRESS

- L'écran devient une façon de se distraire du stress.
- Il peut procurer un sentiment de répit temporaire.



SOLITUDE

- L'écran permet de se sentir connecté ou moins seul.
- Il peut aussi empêcher de chercher du soutien dans la vraie vie.



À comprendre

Utiliser un écran pour se calmer ou éviter une émotion n'est pas « mal » en soi. C'est souvent une stratégie apprise qui a déjà aidé. Le défi n'est pas d'éliminer l'écran, mais d'élargir la boîte à outils émotionnelle de votre jeune.

POURQUOI CELA PEUT DEVENIR PROBLÉMATIQUE?

Lorsque l'écran devient presque le seul moyen disponible pour gérer les émotions, il peut :

- empêcher le jeune de développer d'autres stratégies efficaces;
- augmenter la difficulté à tolérer l'inconfort;
- réduire la capacité à reconnaître et à exprimer ses émotions;
- créer un cercle où un inconfort mène à l'écran, qui repousse l'émotion au lieu de la traiter;
- nuire aux relations lorsque l'écran remplace les interactions réelles.

Réflexion orientée vers les solutions



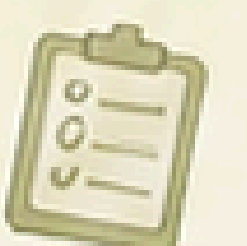
1. Dans quelles situations mon jeune utilise-t-il le plus souvent son écran?

2. Quelles émotions ou situations semblent précéder l'utilisation de l'écran?

3. Quelles sont les forces de mon jeune pour gérer ses émotions? (Ex. : il parle quand il est fâché, il écrit, il respire profondément, il va marcher, il joue dehors, etc.)

4. Quel petit pas pourrais-je encourager cette semaine pour qu'il essaie une autre stratégie au moins une fois?

Activité : Identifier les déclencheurs



Observez pendant quelques jours (sans juger) les moments où votre jeune se tourne vers un écran. Remplissez le tableau ci-dessous pour déceler des déclencheurs récurrents.

Moment / Contexte	Émotion probable	Ce qui a été fait avant l'écran	Ce que l'écran a permis d'événir

Qu'est-ce que j'apprends en observant ces situations?



À retenir : L'écran peut être un moyen de gérer des émotions difficiles. Apprendre d'autres stratégies émotionnelles donne plus de liberté à votre jeune... et à toute la famille.



Ce que les écrans peuvent progressivement déplacer

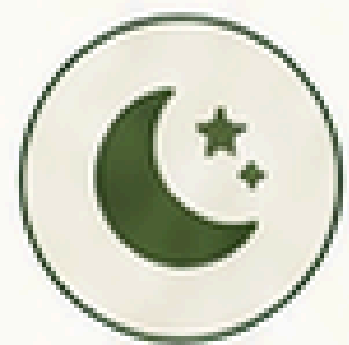
REGARDER AU-DELÀ DU TEMPS D'ÉCRAN

Le nombre d'heures compte, mais il ne dit pas tout. Ce qui importe autant, c'est ce que l'utilisation des écrans vient remplacer dans la vie de votre jeune. Lorsqu'un écran prend beaucoup de place, d'autres besoins essentiels risquent de passer au second plan.



LES DOMAINES QUI PEUVENT ÊTRE AFFECTÉS

Chaque jeune et chaque famille sont uniques, mais les écrans peuvent empiéter sur plusieurs aspects importants du quotidien.



1. SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

- Couchers plus tardifs
- Sommeil moins profond
- Fatigue le lendemain
- Énergie réduite
- Difficultés de concentration



2. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

- Moins de mouvement au quotidien
- Sédentarité accrue
- Moins d'endurance
- Risque de surpoids
- Bien-être physique affecté



3. APPRENTISSAGES ET RESPONSABILITÉS

- Devoirs repoussés
- Moins de temps pour étudier
- Baisse de motivation
- Moins d'autonomie
- Responsabilités négligées



4. RELATIONS ET VIE SOCIALE

- Moins d'échanges en face à face
- Tensions familiales
- Moins de jeux libres
- Isolement possible
- Moins d'occasions de tisser des liens



5. LOISIRS, CRÉATIVITÉ ET PLAISIR HORS ÉCRAN

- Loisirs délaissés
- Moins de jeu libre
- Moins de créativité
- Moins de découvertes
- Enrichissement personnel réduit



6. VIE QUOTIDIENNE ET HABITUDES

- Repas moins présents
- Hygiène tardive
- Routines chamboulées
- Organisation difficile
- Moins de temps pour aider à la maison



À comprendre

Ce n'est pas l'écran qui est « mauvais », mais le déséquilibre qui s'installe lorsqu'il prend trop de place. L'objectif n'est pas d'éliminer tous les écrans, mais de protéger un équilibre qui soutient le développement, le bien-être et la qualité de vie de votre jeune.

Réflexion orientée vers les solutions



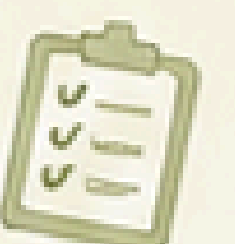
1. Dans quels domaines est-ce que l'utilisation des écrans semble avoir pris plus de place ces derniers mois?

2. Qu'est-ce qui a diminué ou disparu depuis que les écrans occupent plus de temps?

3. Quel domaine aurait le plus d'impact positif à rétablir en premier dans notre famille?

4. Quel petit changement pourrais-je essayer cette semaine pour protéger ce domaine?

Activité : Identifier ce qui est remplacé



Pour chaque domaine ci-dessous, cochez ce qui semble concerné et notez un exemple concret.

Domaine	Est-ce concerné? (✓ Oui / X Non / ? À surveiller)	Exemple concret (situation ou moment de la journée)
Sommeil	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	
Activité physique	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	
Devoirs / Études	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	
Relations familiales	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	
Amis, vie sociale	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	
Loisirs hors écran	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	
Repas et routines	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	
Responsabilités à la maison	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	
Humeur / Bien-être émotionnel	☐ Oui ☐ Non ☐ ?	

Quel changement simple pourrait rétablir un meilleur équilibre dans le domaine le plus touché?



À retenir : Regarder ce que les écrans remplacent permet d'agir là où cela compte vraiment. Un petit ajustement dans un domaine clé peut avoir un effet positif dans tout le quotidien.



Faire le portrait de notre situation

OBSERVER AVANT D'INTERVENIR

Avant de modifier les règles ou de poser des limites, il est important de bien comprendre la réalité de votre jeune et la vôtre. Observer sans juger nous permet de cibler les moments où l'utilisation des écrans crée des difficultés et ceux où elle s'intègre bien.



POURQUOI PRENDRE LE TEMPS D'OBSERVER?

- Pour éviter de réagir sous l'impulsion ou la frustration.
- Pour voir les tendances réelles plutôt que des impressions.
- Pour mieux comprendre ce qui se passe avant de choisir des interventions efficaces.
- Pour impliquer votre jeune dans des solutions qui tiennent compte de sa réalité.

COMMENT OBSERVER?



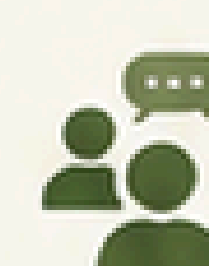
Pendant quelques jours (3 à 7 jours), notez les informations demandées.



Restez factuel (ex. : ce que vous voyez), et non interprétatif (ex. : « il est paresseux »).



Cherchez des patterns : quand? pourquoi? conséquences?



Si possible, impliquez votre jeune : cela augmente sa motivation à collaborer et à changer.

GRILLE D'OBSERVATION

Remplissez le tableau ci-dessous pour chaque journée observée.

Jour / Date	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
QUAND? Heures et moments de la journée							
QUOI? Type d'écran et contenu utilisé							
AVEC QUI? Seul, amis en ligne, famille, etc.							
POURQUOI? À quoi cela sert pour lui?							
QUE SE PASSE-T-IL QUAND IL ARRÊTE? Réaction, émotions, comportements							
QU'EST-CE QUI EST AFFECTÉ? Sommeil, devoirs, humeur, relations, activités, etc.							

Réflexion orientée vers les solutions



1. Qu'est-ce qui fonctionne bien actuellement concernant les écrans dans notre famille?

2. Qu'est-ce qui me préoccupe le plus dans l'utilisation actuelle?

3. Sur quoi aimerais-je concentrer mes efforts en premier?

4. Quel serait un petit changement réaliste que nous pourrions essayer ensemble cette semaine?

Questions à se poser



- À quels moments de la journée l'utilisation des écrans crée-t-elle le plus de tensions?
- Mon jeune utilise-t-il les écrans pour éviter quelque chose (ennui, devoirs, émotions, conflits...)?
- Quels sont les moments où l'utilisation des écrans se passe bien?
- Quelles sont nos valeurs familiales importantes qui devraient guider nos décisions (ex. : santé, apprentissages, relations, etc.)?
- Comment puis-je aborder la discussion avec mon jeune de façon collaborative?



À retenir

Observer ne veut pas dire ne rien faire.
C'est une étape pour mieux comprendre et choisir des solutions qui fonctionneront vraiment.



Enfant ou adolescent : on n'intervient pas de la même façon

ADAPTER NOTRE APPROCHE À SON DÉVELOPPEMENT

Tous les jeunes n'ont pas les mêmes capacités, besoins ni motivations. Ce qui fonctionne bien avec un enfant de 6 ans ne fonctionne pas toujours avec un adolescent de 15 ans.

Comprendre les différences liées à l'âge aide à intervenir de façon plus efficace... et à réduire les conflits.



PETIT ENFANT (0 à 6 ans)

- Le cerveau est en pleine maturation. L'impulsivité est normale.
- Il comprend le concret, pas l'abstrait ni les conséquences à long terme.
- Il a besoin de structure, de routine et de repères clairs.
- La corégulation est essentielle: il apprend à se contrôler grâce à l'adulte.

♥ Ce qui aide

- Règles simples et constantes.
- Modélisation parentale forte.
- Limites claires et peu négociables.
- Activités variées et adaptées à son âge.



ENFANT SCOLAIRE (6 à 12 ans)

- Il comprend de plus en plus les règles et les conséquences.
- Il développe sa capacité à planifier et à faire des choix... mais a encore besoin de soutien.
- Il veut se sentir compétent et capable de réussir.
- Il peut apprendre à gérer graduellement son temps d'écran.

♥ Ce qui aide

- Impliquer l'enfant dans les règles.
- Encourager ses efforts et ses bons choix.
- Offrir des choix encadrés.
- Utiliser des outils visuels (horaires, minuteurs).



ADOLESCENT (12 ans et +)

- Le besoin d'autonomie et d'identité devient central.
- La recherche d'appartenance est très forte.
- Le cerveau est encore en développement, surtout pour le contrôle des impulsions et la gestion du temps.
- Il a besoin d'être entendu, respecté et impliqué dans les décisions.

♥ Ce qui aide

- Discuter et négocier certaines règles.
- Expliquer le pourquoi derrière les limites.
- Favoriser la responsabilisation plutôt que le contrôle.
- L'accompagner à développer son autorégulation.



À comprendre

Plus un jeune grandit, plus il doit participer aux décisions qui le concernent.

Le but n'est pas de lui laisser tout décider, mais de l'outiller pour faire des choix responsables.

Réflexion orientée vers les solutions



1. Dans quelle catégorie se situe principalement mon jeune?

2. Quelles sont ses forces et ses défis en lien avec les écrans?

3. Quelle approche fonctionne généralement le mieux avec lui?

4. Quel petit ajustement pourrais-je faire pour mieux répondre à ses besoins en fonction de son âge?

Activité : Adapter mon approche



Cochez les affirmations qui décrivent le mieux votre jeune puis inscrivez une idée d'ajustement à apporter pour mieux intervenir.

Affirmations	Oui	Parfois	Non	Idée d'ajustement
Mon jeune comprend bien les règles et les respecte généralement.	☐	☐	☐	
Mon jeune réagit fortement lorsqu'une limite est posée.	☐	☐	☐	
Mon jeune a besoin d'être impliqué dans les décisions.	☐	☐	☐	
Mon jeune gère bien son temps sans accompagnement.	☐	☐	☐	
Mon jeune cherche souvent l'approbation de ses amis en ligne.	☐	☐	☐	
Mon jeune accepte de discuter et de trouver des solutions.	☐	☐	☐	



À retenir : Adapter notre approche à l'âge et au niveau de maturité de notre jeune augmente les chances de coopération et l'aide à développer son autonomie de façon positive.



Choisir nos priorités et établir un cadre réaliste

MIEUX VAUT PEU DE RÈGLES... BIEN APPLIQUÉES



Un cadre clair aide votre jeune à se sentir en sécurité et à comprendre ce qui est attendu. Pour qu'il fonctionne, il doit être simple, réaliste et accepté par toute la famille. L'objectif n'est pas d'éliminer les écrans, mais de les intégrer à notre quotidien de façon équilibrée et intentionnelle.

1. COMMENCER PAR NOS PRIORITÉS

Nous ne pouvons pas tout changer en même temps. Choisissons 2 ou 3 priorités qui auront le plus d'impact positif pour notre jeune et notre famille.

Exemples de priorités possibles :



SOMMEIL

Des nuits adéquates
et des matins moins
difficiles.



ÉCOLE ET DEVOIRS

Du temps et de la
concentration pour
apprendre.



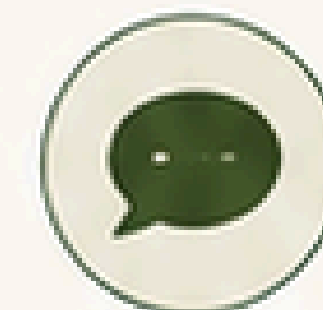
TEMPS EN FAMILLE

Des moments de
qualité sans écran,
au quotidien.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger chaque jour
pour sa santé et son
bien-être.



RELATIONS

Entretenir ses amitiés
et développer ses
habiletés sociales.



BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Moins de stress, plus
de plaisir et une meilleure
gestion des émotions.

2. DÉFINIR LE CADRE

Un bon cadre répond à quatre questions simples. Remplissez-le avec votre jeune si possible.



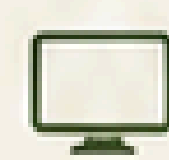
QUAND ?

À quels moments les écrans
sont-ils permis ou non permis?
Y a-t-il des moments sans écran
(repas, devoirs, le soir, etc.)?



OÙ ?

Dans quelles pièces les écrans
peuvent-ils être utilisés?
Y a-t-il des endroits sans écran
(chambre, salle à manger, etc.)?



QUOI ET COMBIEN ?

Quels appareils et contenus
sont acceptés?
Combien de temps par jour
ou par moment?



EXCEPTIONS

Dans quelles situations une
exception est-elle possible?
Comment l'annoncera-t-on à
l'avance?

3. LES RÈGLES QUI FONCTIONNENT LE MIEUX

- Peu nombreuses : 3 à 6 règles claires sont suffisantes.
- Positives et claires : dire ce qui est attendu plutôt que ce qui est interdit.
- Compréhensibles : adaptées à l'âge et au niveau de maturité.
- Constantes : appliquées de la même façon par tous les adultes.
- Connues à l'avance : affichées ou écrites quelque part.

4. IMPLIQUER TOUTE LA FAMILLE

Lorsque les parents sont d'accord et que les règles sont expliquées calmement, les chances de coopération augmentent. Prenez un moment en famille pour discuter des priorités, des règles et des conséquences.



À comprendre

Un cadre n'est pas une prison, c'est un filet de sécurité.
Il aide votre jeune à se sentir guidé, tout en développant
graduellement son autonomie.

Réflexion orientée vers les solutions



1. Qu'est-ce qui fonctionne déjà plutôt bien dans notre famille en lien avec les écrans?

2. Quelles sont nos 2 ou 3 priorités les plus importantes présentement?

3. Quel petit changement réaliste pouvons-nous essayer cette semaine?

Activité : Nos priorités familiales



Classez les priorités ci-dessous de 1 (la plus importante) à 6 (la moins importante) selon votre situation actuelle.

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ___ Sommeil | ___ Activité physique |
| ___ Temps en famille | ___ Relations et amis |
| ___ École et devoirs | ___ Bien-être émotionnel |

Nos 2 ou 3 priorités choisies : _____

Pourquoi sont-elles importantes pour nous? _____



À retenir :

Quelques règles claires, choisies ensemble et appliquées avec constance ont beaucoup plus d'impact que plusieurs règles imposées ou changeantes.



Rendre l'environnement plus facile à gérer

AGIR SUR L'ENVIRONNEMENT POUR RÉDUIRE LES LUTTES

La volonté ne suffit pas toujours, surtout quand les écrans sont conçus pour capter notre attention. En ajustant l'environnement, nous facilitons les bons choix et réduisons les tentations. L'objectif : moins avoir à surveiller, menacer ou rappeler... et plus créer un contexte aidant.



1. ADAPTER L'ESPACE PHYSIQUE



ENDROITS PROTÉGÉS

- Espaces sans écran : chambre la nuit, repas, devoirs, moments en famille, voiture.
- Ces lieux favorisent les échanges, le sommeil et la concentration.



CHARGE ET RANGEMENT

- Recharge des appareils dans un endroit commun (ex. : cuisine, salon).
- Pas d'écrans dans la chambre la nuit si possible.



VISIBILITÉ ET ACCÈS

- Les écrans étaient visibles, surtout pour les plus jeunes.
- Éviter les écrans en arrière-plan (télé, tablette) pendant les activités.



NOTIFICATIONS

- Désactiver les notifications non essentielles.
- Éviter les interruptions qui fragmentent l'attention et augmentent l'impulsivité.



PARAMÈTRES ET OUTILS

- Utiliser les outils disponibles selon l'âge : contrôle parental, limites d'applications, filtres de contenu.
- Ces outils soutiennent, mais ne remplacent pas le dialogue.

2. PRÉPARER L'ENVIRONNEMENT NUMÉRIQUE



LIMITES DE TEMPS

Utiliser les minuteries ou applications de gestion du temps pour aider à respecter les limites convenues.



FENÊTRES D'UTILISATION

Plutôt que d'interdire, définir des moments prévus pour l'utilisation des écrans.



CHOIX DES CONTENUS

Encourager des contenus qui nourrissent (apprendre, créer, découvrir) plutôt que ceux qui épuisent (défilement sans fin, contenus anxiogènes).



CONNEXION INTERNET

Définir ensemble les moments sans Wi-Fi (repas, soirées, nuit) et les moments où Internet est fermé si nécessaire.



EXEMPLE PARENTAL

Votre usage des écrans influence davantage que vos paroles. Montrer l'exemple ouvre la porte à la collaboration.



À comprendre

Plus l'environnement est adapté, moins votre jeune a à résister à la tentation, et plus il peut se concentrer sur ce qui compte vraiment pour lui. Ce n'est pas de la privation : c'est créer un contexte qui soutient ses efforts.

Réflexion orientée vers les solutions



1. Quels sont les endroits ou moments où les écrans sont les plus difficiles à gérer chez nous?

2. Quels ajustements simples pourrions-nous faire cette semaine pour faciliter les bons choix?

3. Qu'est-ce que notre jeune aimerait garder comme accès aux écrans? Qu'est-ce qu'il serait prêt à laisser de côté?

4. Comment pouvons-nous tous, parents et jeunes, contribuer à maintenir un environnement aidant?

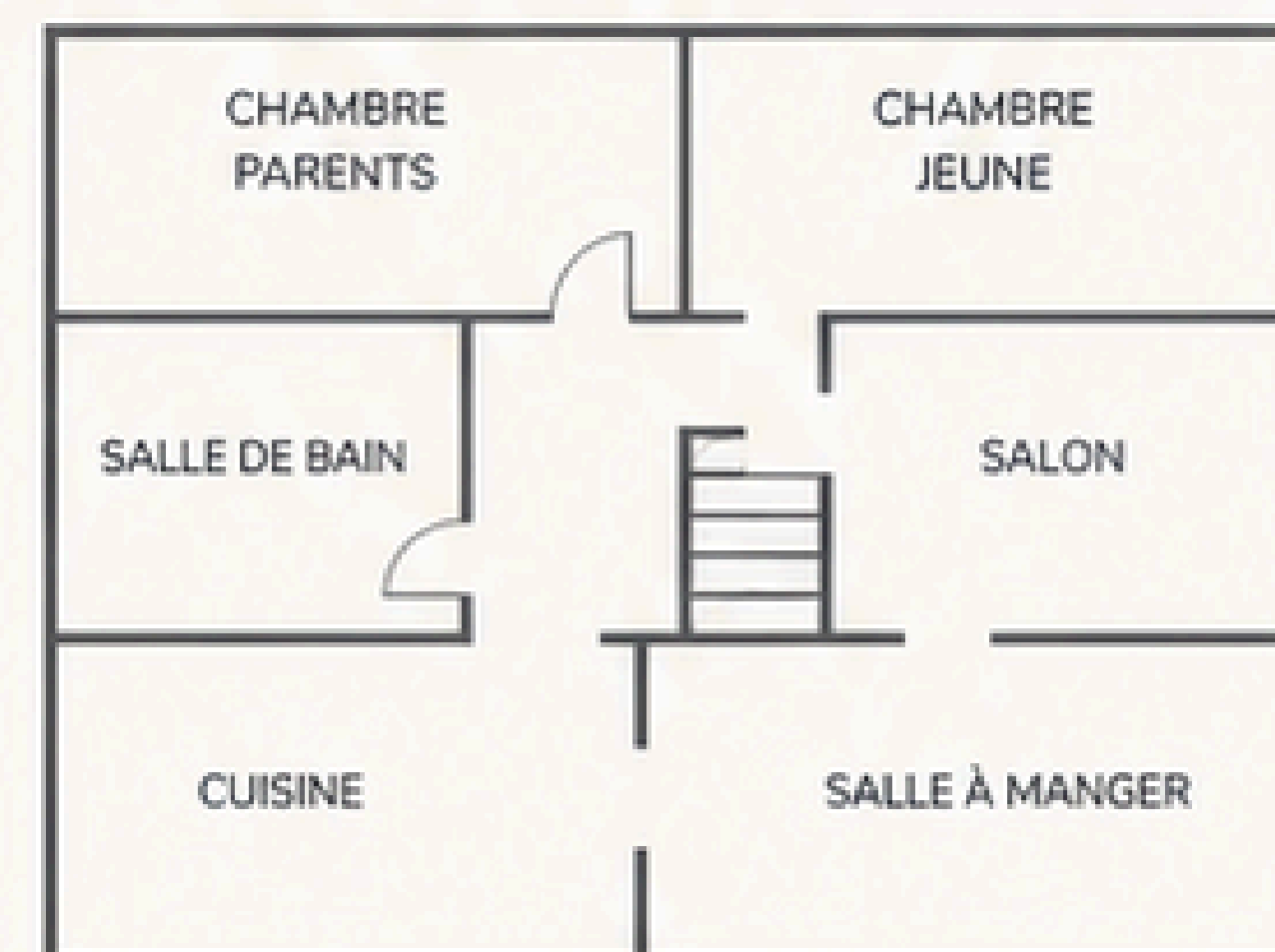
Activité : Ma maison, mes zones et mes règles



Dessinez ou décrivez votre maison et identifiez les zones et règles qui aideront le mieux votre jeune. Utilisez la légende ci-dessous.

Légende :

- Zone sans écran
- Zone avec écran selon les règles
- Appareils (et où ils sont rangés/chargés)
- Règle clé associée à la zone



Qu'est-ce que cette organisation permettra d'améliorer dans notre quotidien?



À retenir :

Un environnement bien pensé soutient les bons choix. Moins de tentations, plus d'autonomie, moins de rappels... et plus de moments positifs en famille.



Valoriser les moments sans écran

RÉDÉCOUVRIR LE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

Les écrans offrent beaucoup de stimulation, mais les expériences vécues hors écran nourrissent autrement : elles développent la créativité, la confiance, les liens et le bien-être. L'objectif : créer des moments significatifs qui donnent envie de poser les écrans naturellement.



1. POURQUOI FAVORISER LES MOMENTS SANS ÉCRAN ?



DÉVELOPPEMENT

Les activités variées stimulent le cerveau, la mémoire, l'attention et la créativité.



LIENS ET ATTACHEMENT

Les moments partagés renforcent la complicité, la communication et la confiance.



BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Moins d'écran = moins de surcharge mentale, d'anxiété et de fatigue émotionnelle.



ESTIME ET AUTONOMIE

Les réussites et intérêts hors écran nourrissent la fierté et le sentiment de compétence.



SOMMEIL ET ÉNERGIE

Des soirées plus calmes favorisent un meilleur sommeil et plus d'énergie le lendemain.

2. DES IDÉES D'ACTIVITÉS À DÉCOUVRIR ENSEMBLE



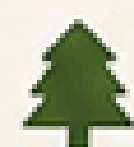
Créer

- Dessin, peinture, coloriage
- Bricolage, origami, DIY
- Écriture d'histoires, poésie
- Musique, chant, apprentissage d'un instrument



Bouger

- Vélo, marche, randonnée
- Sports d'équipe
- Danse, yoga, étirements
- Jeux actifs à l'extérieur (frisbee, ballon, etc.)



Explorer

- Visiter un parc, un musée, une bibliothèque
- Observer la nature, jardinage
- Projets scientifiques à la maison



Partager

- Cuisiner ou préparer un repas ensemble
- Jeux de société ou cartes
- Discussions, rituels en famille



Se détendre

- Lecture
- Méditation, respiration
- Bains ou temps calme
- Moments câlins, écoute de musique



À comprendre

Plus un moment hors écran est plaisant, plus votre jeune aura envie d'y revenir.
Le but n'est pas d'occuper chaque minute, mais de créer des espaces de qualité qui nourrissent.

Réflexion orientée vers les solutions



1. Quelles activités sans écran font déjà du bien à notre famille?

2. Quels sont les moments de la journée où il serait le plus facile de créer de nouveaux moments ensemble?

3. Qu'est-ce qui motive le plus notre jeune à participer à une activité?

4. Quelle petite activité pourrions-nous essayer cette semaine?

Activité : Planifier une semaine équilibrée



Remplissez ensemble un exemple de plan pour une semaine. Inspirez-vous, ajustez selon vos réalités.

Jour	Activité sans écran prévue	Moment choisi	Avec qui?
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Qu'est-ce qui pourrait nous aider à respecter ce plan? _____

Qu'est-ce qui pourrait nous rendre la planification plus plaisante? _____



À retenir :

Les moments sans écran ne sont pas un « bonus », ce sont des moments essentiels pour grandir, se connecter et se sentir bien.



Écrans et réussite scolaire : comprendre les liens

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Les écrans peuvent soutenir l'apprentissage et la motivation... mais un usage excessif ou mal encadré peut nuire à la concentration, à la mémoire, au sommeil et à l'organisation. Comprendre ces effets permet d'ajuster nos choix pour favoriser la réussite scolaire et le bien-être de notre jeune.



1. COMMENT LES ÉCRANS PEUVENT INFLUENCER LES APPRENTISSAGES



ATTENTION ET CONCENTRATION

Le multitâche numérique et les notifications fréquentes fragmentent l'attention et rendent plus difficile le maintien de la concentration très nécessaire pour étudier.



MÉMOIRE ET APPRENTISSAGES

L'excès d'écrans peut nuire à la mémorisation et à la compréhension profonde, essentielles pour retenir et utiliser les connaissances.



SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

La lumière bleue et les contenus stimulants le soir retardent l'endormissement et réduisent la qualité du sommeil, pourtant essentiel à la consolidation des apprentissages.



ORGANISATION ET TEMPS

Les écrans peuvent prendre beaucoup de temps et réduire celui consacré aux devoirs, à la lecture ou aux activités qui développent l'autonomie et la rigueur.



ESTIME DE SOI ET MOTIVATION

La comparaison sociale et la recherche de « likes » peuvent fragiliser l'estime de soi et diminuer la motivation scolaire et le sentiment d'efficacité.

2. DES BALISES QUI SOUTIENNENT LA RÉUSSITE



DES ROUTINES CLAIRES

Des moments sans écran prévus pour les devoirs, les repas et le coucher.



DES OBJECTIFS PRÉCIS

Ex. : « 30 minutes d'étude, puis 20 minutes d'écran mérité. »



UN ESPACE PROPICE

Un endroit calme, sans notifications, où le matériel scolaire est à portée de main.



UN SUIVI BIENVEILLANT

Observer, discuter et ajuster ensemble. Valoriser les efforts plus que les résultats.



UN ÉQUILIBRE GLOBAL

Écrans, activités physiques, relations sociales, sommeil : tout est lié.

3. QUESTIONS À SE POSER EN FAMILLE



- Quels moments de la journée sont les plus difficiles sans écran?
- Est-ce que les écrans nuisent au sommeil ou à la concentration de notre jeune?
- Quelles habitudes pourraient l'aider à mieux réussir à l'école?
- Quelles forces notre jeune possède-t-il pour faire de bons choix?
- Comment pouvons-nous l'accompagner sans tout contrôler?



Activité : Mon plan écran-réussite

Remplissez ensemble les 4 cases pour créer un plan simple et réaliste qui soutient les apprentissages et le bien-être.

Moments sans écran importants	Routines qui aident à réussir
Ex. : devoirs, repas, avant le coucher	Ex. : temps d'étude, lecture, révision
Écrans permis et à quel moment	Conséquences naturelles convenues
Ex. : fins de semaine, après les devoirs	Ex. : devoirs non faits = pas d'écran le soir

Réflexion orientée vers les solutions



1. Quel est un petit changement que nous pourrions essayer cette semaine pour mieux soutenir la réussite scolaire?

2. De quoi aurons-nous besoin pour y arriver?

3. Comment saurons-nous que ce changement fait une différence?



À comprendre

Les écrans ne sont pas les ennemis de la réussite. C'est la façon dont nous les intégrons à notre quotidien qui fait toute la différence. Ensemble, nous pouvons créer un équilibre qui permet à notre jeune de grandir, d'apprendre et de s'épanouir.



À retenir :

Des balises claires, de la cohérence et de la bienveillance aident notre jeune à utiliser les écrans comme un outil... et non comme un obstacle à sa réussite.



Passer de l'écran à autre chose sans bataille

PRÉPARER, TRANSITIONNER ET ACCOMPAGNER

Les transitions sont souvent les moments les plus difficiles. Un arrêt brutal crée une résistance naturelle. En préparant le changement et en accompagnant votre jeune, vous l'aidez à passer d'une activité à une autre de façon plus fluide et respectueuse.



1. STRATÉGIES POUR DES TRANSITIONS PLUS FACILES



PRÉVENIR À L'AVANCE

Annoncer la fin du temps d'écrans 10 à 30 minutes avant aide le cerveau à se préparer au changement.

Ex. : « Dans 20 minutes, ce sera la fin de ton jeu. »



UTILISER DES REPÈRES VISUELS

Minuteur visuel, sablier ou application de gestion du temps. Voir le temps diminuer aide à mieux tolérer l'attente et réduit la surprise.



PROPOSER UNE PROCHAINE ACTIVITÉ

Avoir une idée claire de ce qui vient après les écrans évite le vide et facilite le passage à l'action.

Ex. : « Après, on va prendre le souper ensemble. »



OFFRIR DES CHOIX LIMITÉS

Donner un sentiment de contrôle dans un cadre clair favorise la coopération.

Ex. : « Tu veux commencer par les devoirs ou par la douche? »



RECONNAÎTRE LES EFFORTS

Valoriser les transitions réussies encourage votre jeune à recommencer.

Ex. : « J'ai aimé comment tu as arrêté ton jeu tout de suite, bravo! »



À comprendre

Le cerveau adore la prévisibilité. Quand un changement est annoncé, visuel et accompagné, il devient plus facile à accepter. Les transitions répétées et positives créent de nouvelles habitudes.

Réflexion orientée vers les solutions



1. Quelle stratégie de transition fonctionne le mieux actuellement avec mon jeune?

2. Qu'est-ce qui déclenche le plus de résistance lors des transitions? (moment, contexte, activité de remplacement, etc.)

3. Quelles petites actions pourrais-je mettre en place cette semaine pour rendre les transitions plus faciles?

4. Comment puis-je encourager les efforts de mon jeune sans le surcharger de félicitations?

Activité : Ma routine de transition



Planifiez une transition pour ce soir ou demain. Remplissez les étapes ci-dessous pour visualiser votre plan.

- 1 Activité actuelle (écran) : _____
- 2 Combien de temps avant j'annonce la fin? : _____
- 3 Quel outil visuel vais-je utiliser? : _____
- 4 Quelle activité suivra? : _____
- 5 Quel choix (parmi 2) vais-je proposer? : _____
- 6 Comment vais-je reconnaître les efforts de mon jeune? : _____



À retenir :

Les transitions ne sont pas une fin, mais un pont entre deux moments importants. Préparer, accompagner et valoriser... c'est ouvrir la porte à plus de coopération.



Quand mon jeune proteste, négocie ou fait une crise

RESTER CALME, FERME ET CONNECTÉ

Les réactions intenses face aux écrans sont normales : l'écran procure du plaisir, de la stimulation et parfois un sentiment de contrôle. Quand il doit s'arrêter, le cerveau de votre jeune peut réagir comme en manque.

En comprenant ce qui se passe et en utilisant des stratégies adaptées, vous pouvez traverser ces moments difficiles sans perdre le lien.



1. COMPRENDRE CE QUI SE PASSE



PROTESTER OU NÉGOCIER : TESTER LES LIMITES

C'est une façon pour votre jeune de chercher plus de temps, de repousser la limite ou de garder le contrôle. Il teste ce qui est possible, parfois sans mauvaise intention.

→ Ce qu'il vit : désir, peur de manquer quelque chose, besoin d'autonomie.



FAIRE UNE CRISE : DÉBORDEMENT ÉMOTIONNEL

Lorsque la frustration devient trop grande, le système nerveux peut se mettre en alerte. Votre jeune n'est plus capable de réfléchir ni de se calmer seul.

→ Ce qu'il vit : colère, tristesse, impuissance, débordement.



VOTRE RÔLE : RÉGULER ET GUIDER

Votre calme aide son cerveau à se calmer. Votre constance lui apprend ce qui est attendu. Votre bienveillance maintient le lien.

→ Votre objectif : rester connecté tout en maintenant le cadre.

2. STRATÉGIES SELON LA SITUATION

Quand mon jeune PROTESTE	Quand mon jeune NÉGOCIE	Quand mon jeune FAIT UNE CRISE
• Écouter sans entrer dans le débat. • Rappeler calmement la règle et le pourquoi. • Utiliser des phrases courtes et fermes. • Offrir un choix limité et réaliste.	• Éviter de négocier le temps d'écran. • Ne pas céder « juste cette fois ». • Répéter la règle avec calme et constance. • Utiliser le « disque rayé » (répéter sans se justifier).	• Rester calme et sécuritaire. • Réduire les stimulations (voix basse, espace calme). • Assurer la sécurité (pas d'écran, pas de confrontation). • Attendre que le tempête passe avant de discuter. • Aider à se calmer (respiration, distance, présence).
Exemples de phrases utiles : « Je comprends que tu n'aies pas envie d'arrêter, la règle reste la même. » « Tu peux choisir : arrêter maintenant ou dans 5 minutes. » « Ce n'est pas négociable. On en reparlera plus tard. »	Exemples de phrases utiles : « Je t'entends, et ma réponse reste la même. » « On a déjà décidé ensemble du temps, la règle s'applique à tout le monde. » « Si tu continues à négocier, la conséquence sera d'arrêter plus tôt demain. »	Exemples de phrases utiles : « Je vois que c'est trop pour toi en ce moment. Je suis là et on va attendre que ça passe. » « Prends ton espace, je reste proche si tu as besoin. » « Quand tu seras prêt, on en reparlera. »

3. QUESTIONS À SE POSER EN TANT QUE PARENT



- Qu'est-ce qui déclenche le plus souvent les protestations ou les crises?
- À quel moment de la journée ces réactions sont-elles plus intenses?
- Quelles stratégies m'aident le plus à rester calme?
- Comment puis-je me préparer avant les moments plus difficiles?

Réflexion orientée vers les solutions



1. Quelle petite action je peux poser cette semaine pour mieux gérer les moments de tension?

2. Qu'est-ce que je veux renforcer chez mon jeune lorsqu'il gère bien la transition?

3. À quoi ressemblera une transition réussie dans notre famille? Quels seront les signes?

Activité : Mon plan d'action pour les moments difficiles



Complétez votre plan pour vous sentir prêt et outillé.

1. Ce qui m'aide à rester calme :

2. Ce que je vais dire à mon jeune lorsque ça devient difficile :

3. Ce que je vais faire si mon jeune fait une crise :

4. Ce dont j'ai besoin pour prendre soin de moi quand c'est intense :



À retenir :

Votre calme et votre constance sont vos meilleurs alliés.
Chaque petit pas dans la bonne direction renforce la confiance et la coopération.



Enlever l'écran ne suffit pas

RÉPONDRE AUX BESOINS POUR FAVORISER DES CHOIX DURABLES

Les écrans répondent à plusieurs besoins chez les jeunes : se divertir, se détendre, se connecter, se sentir compétent, fuir l'ennui ou des émotions difficiles...

Si on retire l'écran sans offrir autre chose pour répondre à ces besoins, le vide laisse place à la résistance ou au retour à l'écran.

L'objectif : comprendre ce que l'écran comble et proposer des alternatives attractives et significatives.

À retenir

Derrière chaque utilisation d'écran, il y a un besoin. Comprendre ce besoin, c'est ouvrir la porte à de meilleures solutions et à une motivation plus naturelle.

1. LES BESOINS SOUVENT COMBLÉS PAR LES ÉCRANS



DIVERTISSEMENT ET PLAISIR

Les écrans offrent un plaisir immédiat, des contenus variés et accessibles.

« Je m'ennuie, ça me change les idées. »



CONNEXION ET APPARTENANCE

Jeux en ligne, réseaux sociaux et messages permettent de rester en contact et de se sentir inclus dans un groupe.

« Mes amis sont là. »



COMPÉTENCE ET RECONNAISSANCE

Certains jeux valorisent les réussites, les défis relevés et les progrès rapides, ce qui stimule l'estime et le sentiment d'efficacité.

« Je me sens bon à ça. »



DÉTENTE ET RÉGULATION

Les écrans aident à décrocher, à se calmer ou à éviter des émotions inconfortables (stress, tristesse, colère).

« Ça m'aide à me relaxer. »



FUITE ET ÉVITEMENT

Ils offrent une échappatoire temporaire face à l'ennui, aux tâches difficiles ou aux conflits.

« Je n'ai pas envie de faire ça en ce moment. »

2. POURQUOI ENLEVER L'ÉCRAN NE SUFFIT PAS



LE MANQUE CRÉE DU VIDE

Sans alternative, le temps enlevé aux écrans peut devenir du temps sans structure ni plaisir.



LE CERVEAU RECHERCHE LE PLAISIR RAPIDE

Les écrans procurent une gratification immédiate. Le jeune risque de revenir à l'écran pour retrouver ce plaisir.



LA RÉSISTANCE AUGMENTE

Lorsque les besoins ne sont pas comblés, la frustration grandit, menant à plus de disputes et de perte de lien.



LES HABITUDES SONT FORTES

Le cerveau aime la routine. Changer une habitude prend du temps, de la répétition et du soutien.



LE LIEN EST ESSENTIEL

C'est la qualité de la relation qui influence le plus la capacité de votre jeune à coopérer et à faire des choix différents.

3. QUESTIONS À SE POSER COMME PARENT



- Quel besoin mon jeune comble-t-il principalement avec les écrans?
- Quand utilise-t-il le plus les écrans? (moment, émotion, contexte)
- Qu'est-ce qui se passe juste avant qu'il prenne un écran?
- Quelles activités ou situations le font se sentir bien, impliqué et compétent?
- Où pourrions-nous ajouter plus de plaisir et de connexion dans sa journée?

Réflexion orientée vers les solutions

1. Quel besoin je crois que mon jeune cherche à combler avec les écrans?

2. Quelle activité ou situation pourrait répondre à ce besoin autrement?

3. Quel petit changement pourrais-je essayer cette semaine?

4. Comment vais-je reconnaître ses efforts lorsqu'il essaie quelque chose de nouveau?

Activité : Remplacer sans enlever le plaisir

Identifiez un besoin que l'écran comble chez votre jeune et brainstormez des alternatives qui peuvent lui procurer un plaisir similaire ou différent. Choisissez une alternative à essayer cette semaine.



BESOIN COMBLÉ	EXEMPLES D'ALTERNATIVES POSSIBLES	L'ALTERNATIVE QUE NOUS ALLONS ESSAYER
Divertissement et plaisir	• Soirée cinéma maison en famille • Jeux de société • Activité créative ou manuelle • Sport ou activité extérieure	
Connexion et appartenance	• Inviter un ami à la maison • Activité de groupe • Temps de qualité en famille • Bénévolat ou projet commun	
Compétence et reconnaissance	• Défis personnels (sport, lecture) • Apprendre quelque chose de nouveau • Projets personnels • Jeux nécessitant stratégie	
Détente et régulation	• Respiration ou relaxation guidée • Promenade ou nature • Musique, dessin, écriture • Bain, moment calme	
Fuite et évitement	• Planifier les tâches en étapes • Demander de l'aide • Prendre des pauses courtes • Exprimer ses émotions	



À retenir :

Comprendre, remplacer et connecter sont les clés d'un changement durable. Offrir des alternatives riches crée une motivation plus naturelle que l'interdiction.



De la supervision à l'autorégulation

ACCOMPAGNER VOTRE JEUNE VERS L'AUTONOMIE

L'objectif n'est pas de contrôler les écrans pour toujours, mais d'aider votre jeune à développer sa capacité à faire des choix éclairés et équilibrés. Cela se fait par étapes, avec de la confiance, des repères clairs et beaucoup de pratique.

À retenir



L'autorégulation s'apprend. Plus votre jeune se sent accompagné et compétent, plus il apprend à se gérer lui-même.

Contrôle externe → Guidance partagée → Autorégulation

Votre rôle évolue : de gardien au départ, vous devenez guide et soutien.

1. LES ÉTAPES VERS L'AUTORÉGULATION



1. SUPERVISION ACTIVE

Vous fixez les règles, les horaires et les limites. Votre jeune a besoin d'encadrement constant et de rappels fréquents.

Votre rôle : encadrer, expliquer et monitorer.



2. GUIDANCE PARTAGÉE

Vous impliquez votre jeune dans les décisions. Vous discutez ensemble des règles et des ajustements.

Votre rôle : accompagner, écouter et ajuster.



3. RESPONSABILITÉ GUIDÉE

Votre jeune commence à gérer son temps d'écran avec des repères clairs et des conséquences naturelles.

Votre rôle : soutenir, faire confiance et vérifier.



4. AUTONOMIE ÉMERGENTE

Votre jeune anticipe, planifie et s'autorégule dans la majorité des situations.

Votre rôle : valoriser, encourager et recadrer si besoin.



5. AUTORÉGULATION

Votre jeune fait des choix alignés avec ses valeurs, ses objectifs et son bien-être.

Votre rôle : être présent au besoin et célébrer.

2. FAVORISER L'AUTORÉGULATION AU QUOTIDIEN



PARLER DES CHOIX

Discutez des impacts positifs et négatifs des écrans. Aidez votre jeune à réfléchir aux effets sur son humeur, son sommeil, ses apprentissages et ses relations.



ENSEIGNER DES OUTILS

Aidez votre jeune à se doter d'outils pour gérer son temps : minuterie, application, liste de tâches, routines, alarmes, etc.



DÉFINIR DES RÉPÈRES CLAIRS

Des règles simples, cohérentes et connues de tous diminuent les débats et augmentent le sentiment de sécurité.



DONNER DU CHOIX ENCADRÉ

Offrez des options dans les limites établies.
Ex. : « Tu préfères 30 min d'écran maintenant ou après le souper? »



VALORISER LES EFFORTS

Soulignez les bons choix, les essais et les progrès. L'estime de soi alimente la motivation à faire de bons choix.



RESTER CONNECTÉ

Un lien de confiance solide reste le meilleur levier pour guider votre jeune, même à l'adolescence.

3. QUESTIONS À SE POSER EN TANT QUE PARENT



- À quelle étape de ce continuum se situe mon jeune actuellement?
- Quelles sont les forces que je vois chez mon jeune pour l'aider à s'autoréguler?
- Est-ce que mes règles sont claires et réalistes?
- Dans quelles situations ai-je tendance à reprendre le contrôle au lieu de laisser mon jeune tenter?
- Comment puis-je lui donner plus de responsabilités sans le surcharger?

Réflexion orientée vers les solutions



- Quel petit pas mon jeune peut poser cette semaine vers plus d'autonomie? _____
- Qu'est-ce que je peux lâcher un peu pour lui faire confiance? _____
- Qu'est-ce que je veux renforcer pour l'encourager à continuer ses efforts? _____

Activité : Plan d'accompagnement vers l'autorégulation



Chaque semaine, choisissez une petite action à mettre en place avec votre jeune.

Une habileté que je souhaite développer chez mon jeune : _____

Une action que nous allons essayer cette semaine : _____

Comment je vais l'accompagner : _____

Comment je vais reconnaître ses efforts : _____

Date de révision (à la fin de la semaine) : _____



À comprendre

L'autorégulation se développe avec le temps, la pratique et le soutien. Il y aura des reculs, c'est normal. L'important est de continuer d'avancer ensemble, un pas à la fois.



À retenir :

Votre accompagnement d'aujourd'hui construit l'autonomie de demain.
Faites confiance à votre jeune et à vos efforts : chaque petit progrès compte.



Quand faut-il aller chercher de l'aide?

RECONNAÎTRE SES LIMITES, PROTÉGER SON JEUNE

Il est normal d'avoir besoin d'aide à certains moments. Consulter un professionnel ne signifie pas avoir « échoué », mais plutôt poser un geste de prévention et d'amour. Plus tôt un besoin est identifié, plus il est possible d'agir efficacement et d'éviter que la situation s'aggrave.

À retenir

Vous connaissez votre jeune mieux que quiconque. Si quelque chose vous inquiète depuis quelque temps, il vaut mieux en parler et obtenir un avis professionnel. Votre intuition est un allié précieux.

Observer → Évaluer → Agir → Se faire soutenir

1. SIGNES QUI PEUVENT INDiquer QU'IL EST TEMPS DE DEMANDER DE L'AIDE



FRÉQUENCE ET INTENSITÉ

- Les écrans prennent beaucoup plus de place qu'avant.
- Les conflits sont fréquents, intenses et épuisants.
- Votre jeune n'arrive plus à respecter les ententes, même avec du soutien.



IMPACTS SUR LE FONCTIONNEMENT

- Baisse importante à l'école ou dans les activités.
- Isolement social, retrait des amis et de la famille.
- Négligence de l'hygiène, du sommeil, de l'alimentation.



ÉTAT ÉMOTIONNEL

- Anxiété, irritabilité ou tristesse persistante.
- Crises de colère intenses et fréquentes.
- Perte d'intérêt pour des activités aimées.



COMPORTEMENTS À RISQUE

- Mensonges, cachotteries importantes.
- Conduites impulsives ou agressives.
- Consommation de substances.



PERTURBATION DU SOMMEIL

- Difficulté à s'endormir ou sommeil insuffisant.
- Fatigue importante le jour.
- Irritabilité accrue liée au manque de sommeil.



VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ(E)

- Vous avez tout essayé sans amélioration.
- Vous vous sentez épuisé(e), inquiet(ète) ou impuissant(e).
- Votre relation avec votre jeune se détériore.



À comprendre : Les signes ne veulent pas tous dire la même chose chez chaque jeune. L'important est de considérer la durée, l'intensité et l'impact sur son bien-être et son fonctionnement quotidien.

2. À QUI S'ADRESSER?



Psychoéducateur(trice)

Pour comprendre les comportements, les émotions et développer des stratégies adaptées.



Psychologue

Pour évaluer l'anxiété, la dépression, les troubles du comportement ou d'autres difficultés émotionnelles.



Travailleur(se) social(e)

Pour obtenir du soutien face aux défis familiaux, scolaires ou sociaux et connaître les ressources disponibles.



Médecin (pédiatre ou médecin de famille)

Pour écarter une cause médicale ou discuter d'un impact sur la santé physique et mentale.



École et intervenants scolaires

Pour collaborer autour du plan d'aide et du suivi du jeune.



Organismes communautaires

Pour du soutien, des ateliers, des groupes ou de l'accompagnement spécialisé.

3. QUESTIONS À SE POSER EN TANT QUE PARENT



- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus en ce moment?
- Depuis quand la situation dure-t-elle?
- Quels impacts est-ce que je vois sur mon jeune?
- Ai-je essayé différentes stratégies sans succès?
- Est-ce que je me sens dépassé(e) ou épuisé(e)?
- Qu'aimerais-je qui change pour notre famille?
- Qui dans mon entourage peut m'aider à faire le premier pas?

Réflexion orientée vers les solutions



1. Quel petit pas puis-je poser cette semaine pour aller chercher du soutien?
2. De quelle façon demander de l'aide pourrait m'aider et aider mon jeune?
3. Quel message positif je veux transmettre à mon jeune en allant chercher de l'aide?

Activité : Mon plan d'action pour demander de l'aide



Remplissez votre plan pour passer à l'action.

1. Ce qui m'inquiète le plus : _____
2. La personne ou ressource que je vais contacter : _____
3. Mon objectif lors du premier contact : _____
4. Ce que je souhaite obtenir comme soutien : _____
5. Dans quel délai je souhaite faire ce premier pas : _____
6. Comment je vais prendre soin de moi dans ce processus : _____



À retenir :

Demander de l'aide est un geste de courage, pas un signe de faiblesse. Vous n'êtes pas seul(e). Il existe des professionnels et des ressources pour vous accompagner.

POUR ALLER PLUS LOIN

Voici une sélection de ressources fiables et utiles pour vous soutenir dans la gestion des écrans au quotidien et pour accompagner votre jeune.



SITES WEB ET CAMPAGNES D'INFORMATION

PAUSE
ton écran

• PAUSE ton écran

Une initiative majeure soutenue par le gouvernement du Québec qui propose des outils pratiques, des plans de match familiaux et des défis de 24h sans écran pour équilibrer sa consommation numérique.

 pausetonecran.com



Défis, outils, guides et idées pour toute la famille!

Québec

• Gouvernement du Québec – Utilisation saine des écrans

Le portail officiel Québec.ca offre des recommandations adaptées selon les tranches d'âge des jeunes.

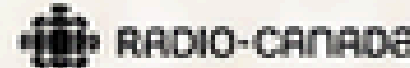
 quebec.ca/sante/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes



Recommandations par âge, conseils et ressources officielles.



BALADOS (PODCASTS)

psychologue
et
maman


• Psychologue et maman (Radio-Canada OHdio)

Des épisodes ciblés sur les dynamiques familiales et la gestion des chicanes liées aux technologies.

 ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/10307/psychologue-et-maman



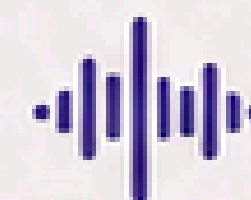
Des discussions concrètes entre humour, empathie et expertise!

Balado
DÉFIS
© CRUJEF

• Balado DÉFIS (CRUJEF)

Série d'épisodes sur les impacts de l'utilisation excessive des écrans chez les jeunes enfants et les adolescents.

 crujef.ca/activites/autres-activites/nouvel-episode-du-balado-defis



Information scientifique vulgarisée et témoignages inspirants.

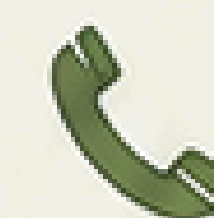


ORGANISMES ET RESSOURCES À QUÉBEC

Québec
811

• CIUSSS de la Capitale-Nationale

Offre des services psychosociaux de première ligne et des orientations en matière de dépendance ou d'usage problématique. Joignable via Info-Social en composant le 811.



Disponible 24/7. Service gratuit et confidentiel.

LE GRAND CHEMIN

• Le Grand Chemin (Québec)

Organisme spécialisé qui accompagne les adolescents (12-17 ans) aux prises avec une cyberdépendance ou un usage problématique d'Internet, offrant écoute, prévention et thérapies adaptées.



Services gratuits, confidentiels et adaptés aux ados et à leur famille.



LIVRES DE RÉFÉRENCE (AUTEURES QUÉBÉCOISES)

ÉCRANS LA BOÎTE À OUTILS

- **Écrans - La boîte à outils: Comprendre leurs effets et intervenir adéquatement** par *Ariane Hébert (Éditions de Mortagne)*
Un guide pratique et scientifique pour poser des limites saines sans entrer en conflit.



Outils concrets et stratégies d'intervention.

POUR UN RETOUR À LA RÉALITÉ

- **Pour un retour à la réalité: Pourquoi les écrans absorbent tant nos enfants?** par *Catherine L'Ecuyer (Québec Amérique)*
Une réflexion approfondie sur l'attention des jeunes captivée par le virtuel.



Pour comprendre les impacts réels des écrans.

LES ÉCRANS ET NOS ENFANTS

- **Les écrans et nos enfants** par *Sarah Hamel et Julie Parent (Guy Saint-Jean Éditeur)*
Des conseils nuancés et bienveillants pour naviguer l'ère numérique en famille.



Approche bienveillante et équilibrée pour toute la famille.



Vous n'avez pas à tout faire seul(e). S'informer et demander de l'aide, c'est déjà poser un geste important pour le bien-être de votre jeune et de toute la famille.