



# Les écrans & nos enfants

comment les gérer sans virer fou

**Sarah Hamel** psychoéducatrice

**Julie Parent** orthophoniste

tous droits réservés.

# Avertissement



**Cet atelier pourrait comporter de l'information sensible!**

tous droits réservés.

# Plan de la rencontre

1 Notre mission

---

2 Les recommandations

---

3 Choisir du contenu de qualité &  
privilégier la co-écoute

---

4 Les alternatives aux écrans

---

5 Comment générer un  
changement?

---

6 Les écrans à la garderie et à  
l'école

# Notre mission

tous droits réservés.

# Notre mission

- **Vous partager nos connaissances, nos réflexions, nos lectures, nos positions à la lumière de notre expertise et de notre vécu de mamans**
- **Vous soutenir dans cet enjeu super important de la parentalité moderne — vous aider à prendre des décisions les plus éclairées possible**
- **Protéger le développement de nos cocos**
- **Faire notre possible pour contribuer au vent de changement qu'on souhaite voir souffler sur notre société**

# Les impacts documentés

- Le sommeil, la vision, la santé cardiovasculaire
- Le langage, la communication, les habiletés sociales, les apprentissages
- L'attention
- Le processus de maturation affective
- La relation
- L'interaction parent-enfant

**Arrêtons d'avoir peur de diaboliser les  
écrans, soutenons les parents &  
protégeons les enfants**

# Le principe de précaution



tous droits réservés.

# Qu'est-ce qu'on entend par écrans?



**Télévision +  
télévision en  
arrière-plan**



**Ordinateur**



**Appareils  
mobiles**



**Jeux vidéos**

# La réduction des méfaits versus l'abstinence



tous droits réservés.



# Les recommandations

tous droits réservés.

# Nos grandes recommandations

tous droits réservés.

# Respecter les temps d'exposition selon l'âge

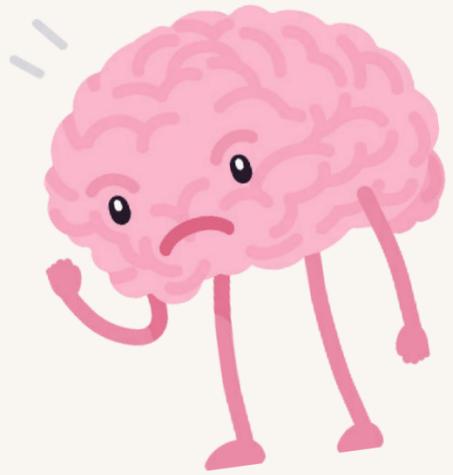
# D'autres limites encouragées

C'est pas mal plus facile  
de faire sortir la pâte à  
dents du tube que de la  
remettre dedans!



Choisir du contenu de  
qualité & privilégier la  
co-écoute

tous droits réservés.



# Choisir du contenu de qualité pour les tout-petits

Les caractéristiques de la vidéo



# Choisir du contenu de qualité pour les tout-petits

Qu'est-ce qui peut contribuer à donner de la valeur éducative?

# Choisir du contenu de qualité pour les plus grands

Quelques questions pour éclairer notre position

# Choisir du contenu de qualité

Autre variables importantes à considérer

# La co-écoute

tous droits réservés.

Il n'existe pas meilleur contrôle parental qu'un parent qui regarde la télé avec son enfant ou qui joue aux jeux vidéo avec lui.

# Les prérequis du développement optimal

# Les alternatives aux écrans

tous droits réservés.

# Les affaires qui déchargent le système nerveux pour vrai





# Quand on a besoin de faire le souper en paix

tous droits réservés.

# À garder en tête

tous droits réservés.

**Utiliser les écrans comme récompense ou punition en lien avec les comportements de l'enfant, une bonne idée ou pas pantoute?**



# Comment générer un changement

tous droits réservés.

# Faire équipe avec notre enfant

tous droits réservés.

# Changer une habitude

tous droits réservés.

A young girl with dark hair, wearing a bright yellow raincoat, is shown from the chest up. She is holding a large, transparent umbrella that is covered in raindrops. Her right hand is raised, palm facing up, as if feeling the rain. The background is a soft, out-of-focus view of a rainy street with blurred figures of people. The overall mood is serene and contemplative.

# Structurer la patente

tous droits réservés.

# Les écrans à la garderie & à l'école

tous droits réservés.

**À la garderie non merci  
et à l'école**

# Merci!



Pour être au courant de ce qui s'en vient  
[@julie.orthophoniste](#)  
[@sarahhamel\\_psychoéducatrice](#)

tous droits réservés.

