

## ... En s'entendant sur des temps d'écran équilibrés

Nous sommes peut-être la première génération de parents à devoir gérer autant d'écrans dans la vie quotidienne de nos familles. Ces écrans sont des outils d'apprentissage et de communication extraordinaires qui demandent aussi beaucoup d'encadrement et d'accompagnement pour rester bénéfiques.

### L'équilibre, c'est quoi?

LE TEMPS D'ÉCRAN : Combien d'heures par jour passées devant l'ordinateur, la tablette, le cellulaire, la télévision?

LA QUALITE DES CONTENUS : Sont-ils visionnés seuls ou à plusieurs ? Sont-ils des supports d'apprentissage ou de socialisation ?

LES MOMENTS D'UTILISATION appropriés ou non ? (ex. durant les repas en famille, pendant une conversation)

### Établir des consignes quant à l'utilisation des écrans :

- Fixez une limite de temps d'écran
- Restez vigilant.e sur les contenus visionnés
- Expliquez quels sont les moments appropriés
- Raisonnable son propre rapport d'adulte aux écrans
- Cherchez à établir des ententes collaboratives



## Trucs et astuces

### Les 5 étapes pour une entente parent-enfant efficace:

1. Avoir une discussion, hors période de crise, au cours de laquelle chacun.e peut exprimer ses sentiments, ses besoins et ses idées.
2. Réfléchir aux différentes solutions possibles et en choisir une sur laquelle vous êtes d'accord.
3. Mettre l'entente par écrit : être clair et précis.e quant à l'horaire, les délais, les dates, les limites, etc.
4. Comprendre qu'il s'agit d'un enfant et qu'il y aura probablement des oublis et des règles non respectées.
5. Donner une période d'essai de courte durée (ex : 1-2 semaines) et prendre le temps de faire des suivis et des réajustements.

Tiré de l'atelier *Être parent à l'ère des écrans* de l'Édupop du CREP



## Ressources

- Pause ton écran : <https://pausetonecran.com/>
- Un guide "les médias sociaux et les enfants" réalisé par Habilomedias: [https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/guides/reseau\\_parents-guide.pdf](https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/guides/reseau_parents-guide.pdf)
- Guide pour utiliser Tiktok de manière sécuritaire : <https://www.tiktok.com/safety/fr-fr/guardians-guide/>
- Guide pour l'utilisation de instagram : <https://habilomedias.ca/sites/default/files/guides/instagram-un-guide.pdf>
- Guide pour les jeux vidéos : [https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/tipsheet/VideoGameTipSheet\\_Final\\_FR.pdf](https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/tipsheet/VideoGameTipSheet_Final_FR.pdf)
- Les écrans & toi : guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté de Marie-Anne Dayé

Pour rester informé.e.s des prochaines thématiques de nos rencontres parents et vous inscrire, rendez-vous sur :



[outremontenfamille.org](http://outremontenfamille.org)

CCI Outremont 999 McEachran -  
Salle 224  
Services ouverts à tou.te.s,  
résident.e.s d'Outremont ou non

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Ouest-  
de-l'Île-de-Montréal  
Québec

Édu.Pop.

CREP CENTRE DE  
RESSOURCES  
ÉDUCATIVES ET  
PÉDAGOGIQUES



Outremont  
en famille

## Comment recréer du temps de qualité avec nos préados?

Ce dépliant a été créé suite à quatre rencontres offertes en 23-24 à des parents d'enfants entre 6 et 12 ans. Ces rencontres ont été organisées par Outremont en famille, animées par Fabienne Hardy du programme ÉduPop du Centre de ressources éducatives et pédagogiques de Montréal et financées par le CIUSSS du Centre-Ouest de l'Île-de-Montréal. Ces rencontres ont été l'occasion de répondre collectivement à la question : comment recréer du temps de qualité avec nos préados?

## ... En participant aux efforts de prévention de l'intimidation

En tant que parents nous souhaitons toutes et tous que nos enfants s'épanouissent dans un milieu sécuritaire et nous sommes souvent démunis face aux conflits dans lesquels ils et elles peuvent être impliqués. **Tout conflit n'est pas une situation d'intimidation, mais nous pouvons jouer un rôle d'accompagnement pour prévenir ces situations.**

- Rester calme et écouter l'enfant raconter le conflit sans blâmer, ni commenter
- Questionner l'enfant pour déterminer s'il s'agit de taquinerie excessive ou d'intimidation : l'intimidation est une agression se distinguant par la prise de pouvoir d'une personne sur une autre, et par sa répétition
- Éviter d'intervenir à la place de l'enfant, lui rappeler ses droits et ses devoirs et renforcer son estime de lui / d'elle
- Alerter les autres adultes de références de l'enfant (enseignant.e.s, intervenant.e.s du lieu d'activités...). Les écoles ont des plans d'intervention solide en cas de situation d'intimidation.
- Au besoin, sortir l'enfant de l'environnement ou de l'activité où il / elle se trouve intimidé.e et l'encourager à rencontrer d'autres ami.e.s dans d'autres activités.



### Ressources

#### Pour les parents :

Ligne parents: 1-800-361-5085

Premières ressources : 514-525-2573

Le protecteur de l'élève de Montréal : 514-475-6768

[Stratégie de mobilisation pour lutter contre l'intimidation et la violence à l'école](#)

#### Pour les enfants :

Tel jeunes : 1-800-263-2266

TEXTO Tel jeunes: 514-600-1002

<http://teljeunes.com/informe-toi/intimidation>

Jeunesse J'écoute : 1-800-668-6868

**Tiré de l'atelier *Intimidation : comprendre et agir* de l'Édupop du CREP**

## ... En soutenant son enfant dans la gestion de son stress et de son anxiété

Nos rythmes de vie contemporains nous amènent toutes et tous à vivre du stress. S'outiller en tant qu'adulte dans la compréhension et la gestion de notre propre stress est déjà un bon pas en avant pour accompagner son enfant sur ce chemin. Pour rappel, le stress est une réaction physique du corps qui mobilise l'énergie pour combattre (agir) ou fuir (éviter) face à un danger réel ou perçu. Le stress peut nous donner de la motivation, comme provoquer la panique et l'inquiétude. L'anxiété, elle, est l'anticipation d'événements négatifs dont la seule pensée cause une réaction de stress.

**Comment soutenir son enfant dans la gestion de son stress et de son anxiété ?** Face aux situations stressantes, les enfants ont besoin d'un accompagnement de l'adulte pour augmenter leur sentiment de contrôle, réduire l'imprévisibilité, apprivoiser la nouveauté et renforcer leur l'estime. Parlons avec eux de ces situations à venir et envisageons les différentes possibilités, décrivons ensemble comment les choses vont se passer, aidons-les à se préparer aux différentes possibilités.

Ne pas sous-estimer l'importance de l'évacuation du stress par l'activité physique - **RBR : Respirer, Bouger et Rire!**

Lectures recommandées : *Par amour du stress* et *A chacun stress* de Sonia Lupien



### Trucs et astuces

Comme l'anxiété de performance est de plus en plus présente dans notre société, il est important de parler à notre enfant de nos apprentissages, de nos erreurs et de nos défis pour normaliser ses difficultés. Il est aussi important de lui rappeler ses réussites et de l'aider à trouver un domaine où il / elle a du succès et le /la valoriser dans cette activité, que ce soit un sport, un art, un jeu...

**Tiré de l'atelier *Prévenir l'anxiété* de l'Édupop du CREP**

## ... En étant prêt.e et disponible pour parler de sexualité

C'est vraiment difficile de savoir quand et comment en parler ! En tant que parent, on se retrouve toujours un peu pris.e de cours par des questions inattendues auxquelles il est difficile d'apporter une réponse simple dans l'immédiat. La sexualité touche à tellement de sphères (biologique, socio-culturelle, morale, psycho-affective, relationnelle...), comment se mettre au niveau de notre enfant et lui apporter des réponses satisfaisantes et adaptées à son stade de développement?

#### À nous de faire des lectures pour nous aider à :

- Accepter sa curiosité et répondre au mieux à ses questions (si on est pris.e de court, on peut lui dire qu'on a besoin de temps pour se renseigner et qu'on reviendra avec une réponse un peu plus tard... sans oublier d'honorer cette entente).
- Éviter la surprotection et encourager sa curiosité et son autonomie dans sa compréhension de la sexualité
- Mettre à sa disposition des ressources bienveillantes et adaptées à son âge sur la sexualité
- Installer un climat de confiance pour faciliter les discussions sur le sujet
- Parler de l'importance du respect des limites et de l'intimité de chacun et de l'importance du consentement dans les relations interpersonnelles
- Communiquer ouvertement sur les valeurs familiales



### Ressources

*Les Petits Illustrés de la Sexualité* de Mathilde Baudry.

*Ma Sexualité de 0 à 6 ans, de 6 à 9 ans et de 9 à 11 ans* de Jocelyne Robert.

*Tout Nu! Le Dictionnaire Bienveillant de la Sexualité* de Myriam Daguzan Bernier.

*Guide de Bonne Conduite Sexuelle à l'Usage des Garçons* de Michel Dorais (pour les 12 et plus)

**Tiré de l'atelier *Être le premier éducateur à la sexualité de son enfant* de l'Édupop du CREP**