

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDE-MÉMOIRE

« ACTIVITÉS POUR LE RESTAURANT »

ET

« ACTIVITÉS POUR LE TRANSPORT »

**À l'intention des intervenants œuvrant auprès des familles
d'enfants de 0 à 5 ans de la région des Laurentides**

Par

chantier collaboratif de la Table de concertation Tout-petits Laurentides

En partenariat avec la Direction de santé publique des Laurentides,
le comité des partenaires famille des Pays-d'en-Haut,
la Maison de la famille des Pays-d'en-Haut et
la Table de concertation en petite enfance d'Antoine-Labelle

Projet réalisé dans le cadre d'un stage à la maîtrise en santé publique
Université de Montréal
par Josiane Coallier

Décembre 2025



**MAISON DE
LA FAMILLE**
des Pays-d'en-Haut

TABLE
DE
CONCERTATION EN PETITE ENFANCE
D'ANTOINE-LABELLE

Québec

L'intention derrière la création des aide-mémoire « [Activités pour le restaurant](#) » et « [Activités pour le transport](#) » est qu'ils soient utilisés dans un contexte d'animation ou d'intervention, et non distribués seuls.

En effet, ils visent à favoriser les échanges et les discussions concernant cet enjeu entre les parents et les intervenants.

L'intention est de favoriser la réflexion, l'échange et l'accompagnement des parents vers un meilleur équilibre numérique au sein de leur famille.

À qui ce guide s'adresse-t-il?

Il s'adresse aux intervenants familiaux et communautaires de la région afin de les outiller pour ouvrir un dialogue avec les parents d'enfants de 0 à 5 ans autour de l'enjeu des écrans.

Ce guide d'accompagnement vise à :

- Outiller les partenaires familles de la région des Laurentides afin qu'ils puissent soutenir les parents dans l'adoption de pratiques favorables face aux écrans.
- Amener des pistes de réflexion pour les intervenants afin d'engager la discussion avec les parents et les amener à se questionner sur leurs habitudes numériques et celles de leur enfant.
- Encourager la discussion autour de stratégies concrètes pour atteindre un meilleur équilibre numérique.
- Valoriser les moments de qualité en famille sans écrans, notamment lors des repas ou des déplacements.

L'objectif des aide-mémoire

L'objectif est de fournir aux parents des outils pratiques et concrets pour les :

- Accompagner dans une gestion saine et adaptée de l'utilisation des écrans chez leur(s) enfant(s) de 0 à 5 ans.
- Sensibiliser aux effets de l'exposition précoce aux écrans sur le développement des enfants de 0 à 5 ans ainsi que sur leur propre utilisation de leurs écrans devant leur(s) enfant(s).
- Sensibiliser à l'importance du jeu libre et des interactions sociales dans le développement global de leur(s) enfant(s).

ACTIVITÉS POUR LE RESTAURANT
Alternatives aux écrans pour des moments de qualité en famille

ACTIVITÉS POUR LE TRANSPORT
Alternatives aux écrans pour des moments de qualité en famille

Pour les parents d'enfants de 0-5 ans

Pourquoi viser des alternatives aux écrans ?

ASTUCES POUR PRÉPARER VOTRE SORTIE

En savoir +

À vous d'essayer!

Pourquoi viser des alternatives aux écrans ?

ASTUCES POUR PRÉPARER VOTRE SORTIE

En savoir +

2

Mise en contexte

Les effets de l'exposition précoce aux écrans sur le développement des enfants de 0 à 5 ans préoccupent de plus en plus les intervenants œuvrant auprès des familles dans la région des Laurentides. Cet enjeu a été soulevé par plusieurs membres de la table de concertation régionale « Tout-petits Laurentides » lors des dernières rencontres.

En effet, les dernières données de *l'Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle* sont préoccupantes. Dans la région des Laurentides, 15,3 % des enfants qui débutent la maternelle passent plus de deux heures par jour devant un écran (Institut de la statistique du Québec, 2023).

Selon la Société canadienne de pédiatrie, il est recommandé d'éviter l'exposition aux écrans avant l'âge de deux ans, sauf pour une exception, soit le vidéobavardage avec des proches. Pour les enfants de 2 à 5 ans, le temps d'écran devrait être limité à moins d'une heure par jour (Ponti, 2023).

Face aux nouvelles données jugées préoccupantes, les partenaires de la région ont amorcé une réflexion collective. Cette mobilisation au sein de la table a mené à un processus de coconstruction visant à créer des outils pour soutenir les intervenants dans leurs actions auprès des familles d'enfants de 0 à 5 ans.

Ce guide est un outil pour soutenir les intervenants familiaux et communautaires dans le développement de pratiques parentales adaptées concernant l'usage des écrans chez les enfants de 0 à 5 ans.

Qu'est-ce qu'une pratique parentale?

Les pratiques parentales regroupent l'ensemble des décisions et des gestes concrets qu'un parent pose pour prendre soin de son enfant et assurer son éducation. Elles correspondent aussi aux différentes fonctions que le parent assume dans le développement de son enfant (ex. : fonction de protection ou de caring). Le style d'autorité parentale, les soins, l'attention qu'il lui apporte, les échanges, les routines et les stratégies éducatives sont tous des exemples d'éléments qui correspondent aux pratiques parentales (Lacharité et coll., 2015).

Dans le contexte de l'exposition aux écrans, cela peut se traduire par la mise en place de règles concernant le temps d'écran, la sélection du contenu visionné par l'enfant, la covisualisation, ou encore la valorisation d'activités sans écran, du jeu libre et d'interactions familiales. Toutes les décisions parentales entourant les habitudes de vie liées à l'usage des écrans chez l'enfant font partie des pratiques parentales, que ce soit en établissant, en ajustant ou en réduisant cet encadrement (Institut national de santé publique du Québec, 2025).

À quel moment les aide-mémoire peuvent-ils être présentés?

- Lors d'un atelier avec les familles (ex. : café-causerie) ou lors d'une rencontre sur les écrans.
- Lors d'une rencontre d'accueil des nouvelles familles (ex. : visite à domicile par les maisons des familles).
- En soutien individuel ou de groupe par des intervenants du milieu familial.
- En l'intégrant avec des outils déjà existants ou dans une activité de votre programmation actuelle.

Veuillez noter qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une activité ou une organisation formelle pour engager la discussion avec les parents.

Parfois, il est plus simple d'aborder le sujet de façon informelle en présentant les outils dans une discussion de la vie quotidienne.

Comment utiliser ces aide-mémoire pour lancer la discussion ?

Points d'attention pour l'accompagnement :

- Mettre l'emphase sur l'importance de chaque petit pas. Chaque petit geste compte et il n'est pas nécessaire de faire des changements drastiques pour obtenir des résultats. Il est préférable de progresser plutôt que de viser la perfection. Tout petit changement est bénéfique, même si le parent n'atteint pas les recommandations.
- Adopter une approche bienveillante et non culpabilisante. L'objectif est d'accompagner les parents dans leur réflexion, sans jugement.
- Éviter de diaboliser les écrans. Favoriser un discours d'équilibre plutôt que de restrictions. Valoriser les petits pas et les petits efforts.
- Mettre l'accent sur le jeu libre, les interactions sociales et le temps de qualité en famille.
- Encourager la curiosité et le partage d'idées entre les parents.
- S'assurer d'adopter une posture d'accompagnement plutôt que d'expert. Reconnaître que le parent est l'expert de ses enfants et que nous sommes présents pour les accompagner dans leur rôle.
- Valoriser l'expérience du parent et reconnaître les défis quotidiens auxquels il doit faire face avec les écrans (ex. : le besoin de moment calme pour accomplir les tâches ménagères). Reconnaître les défis en lien avec les modes de vie accélérés, la surcharge et le manque de temps.

La présentation des aide-mémoire

- Favoriser une participation active des parents et de leurs enfants. Encouragez le partage d'idées et les échanges dynamiques.
- Vous pouvez d'abord montrer l'aide-mémoire aux parents ou le présenter devant un groupe.
- Ensuite, ouvrez la discussion avec des questions ouvertes pour encourager les échanges entre les parents et les intervenants. Si cela est possible, veuillez intégrer les enfants dans la discussion.

Puisqu'il peut être difficile pour les parents de partager leur expérience personnelle, il est possible de lancer la discussion avec l'une des mises en situation présentées en annexe.

Suggestions de questions ouvertes

- Quels sont vos bons coups ou vos stratégies pour passer du temps sans écran avec vos enfants?
- Que constatez-vous lorsque vous passez du temps sans écran avec vos enfants?
- Quelles sont vos astuces pour limiter les écrans en voiture ou au restaurant?
- Qu'est-ce qui aide votre enfant à patienter sans écran?
- Quels moments sans écrans appréciez-vous le plus en famille?
- Quels sont vos défis pour atteindre l'équilibre numérique avec vos enfants?
- Dans quelles situations est-il plus difficile d'éviter les écrans? À quel besoin cela répond-t-il selon vous? Quelles alternatives pourriez-vous envisager?
- Par rapport à votre propre utilisation des écrans devant vos enfants, quels sont vos bons coups? Quels sont vos moins bons coups?
- De quelle façon ces outils pourraient-ils vous être utiles?
- Comment pourriez-vous appliquer une de ces alternatives dans votre quotidien? Voyez-vous des défis par rapport à l'application de cette alternative? Comment pourriez-vous surmonter ces défis?

Voici des exemples de questions pour intégrer les enfants à la discussion

POUR LES TOUT-PETITS (0-2 ANS) :

- Laquelle des images préfères-tu entre celle-ci et celle-là?
 - Montrer deux images d'activités sans écran.
- Qu'est-ce qui te rend content?
 - Montrer une fiche avec plusieurs activités sans écran.
 - Donnez des choix si aucun visuel n'est disponible.

POUR LES PLUS GRANDS (2-5 ANS)

- Comment te sens-tu quand on arrête de regarder les écrans? Qu'est-ce qui pourrait t'aider lors de cette transition?
- Qu'est-ce que tu aimes regarder ou faire? Par exemple, en voiture ou au restaurant?
- Quelles activités aimes-tu faire lorsque tes parents sont occupés?
- As-tu des idées d'activités à faire lorsque tu t'ennuies?
- Qu'est-ce que tu aimes le plus faire avec papa/maman sans écran?
- Qu'est-ce qu'on pourrait faire ensemble pour remplacer un moment d'écran?

Après la discussion

- Encourager le parent à passer à l'action. Inviter le parent à se lancer un défi.
 - Au besoin, l'aider à planifier une action simple à mettre en place en lien avec les alternatives proposées par les outils. Idéalement, mettre une durée pour l'essai de cette action (ex. : d'ici le mois prochain).

Exemple :

«Je vais laisser mon téléphone dans la voiture lors de la prochaine sortie au restaurant, ou je vais préparer un sac de matériel et de jouets spécifiquement pour la voiture d'ici la semaine prochaine. »

- Si possible, prévoir une autre rencontre ou un suivi téléphonique avec le parent afin de discuter de ses réussites ou défis face à la mise en place de l'action dans son quotidien.
- Proposer des ressources complémentaires (voir section suivante) ou de l'aide selon les besoins du parent. N'hésitez pas à explorer la liste avec lui.

Pour en savoir plus

Voici des exemples de ressources complémentaires pour les parents :

- Naître et grandir et Ministère de la Santé et des Services sociaux
 - [Fiches comment utiliser les écrans pour parents d'enfants de 2 à 5 ans](#)
- Société canadienne de pédiatrie
 - [Fiches-conseils pour les parents](#)
- NousParents
 - [Gérer les écrans: un défi pour les parents](#)
- Avec nos enfants, sans écrans
 - [Site web comprenant une multitude d'alternatives aux écrans pour les intervenants en petite enfance et les parents](#)
- PAUSE ton écran
 - Proposition outil 1 : [Fiche-conseil 0 à 5 ans](#)
 - Proposition outil 2 : [10 conseils pour la gestion des écrans des 0 à 5 ans](#)

Voici des ressources complémentaires pour les intervenants :

- Page Web du CISSS des Laurentides sur la saine utilisation des écrans
 - Section «[Je suis un partenaire](#)»
- PAUSE ton écran, espace professionnel
 - Proposition outil 1 : [Fiche synthèse destinée au personnel éducateur](#)
 - Proposition outil 2 : [Guide informatif destiné au personnel éducateur](#)

Ressources d'aide

- 811
 - option 2
- JEU : Aide et référence
 - Ligne d'aide 24/7 sur le jeu et l'utilisation excessive des écrans
 - Montréal et les environs : 514-527-0140
 - Partout au Québec : 1-800-461-0140
- Première ressource, aide aux parents
 - Clavardage et conversation téléphonique pour toute question sur l'éducation et les relations parents-enfants
 - Téléphone : 514-525-2573 ou 1-866-329-4223
 - Clavardage : consultation@premiereressource.com
- PAUSE ton écran
 - [Ressources d'aide sur l'utilisation des écrans](#)

Références

Institut de la statistique du Québec. (2023). *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 1 – Portrait des caractéristiques, de l'environnement et du parcours préscolaire des enfants de maternelle 5 ans pour le Québec et ses régions*. Gouvernement du Québec.

Institut national de santé publique du Québec. (2025). *Pratiques parentales différencierées selon le genre de l'enfant et le développement de 0 à 6 ans* (No 3660).
<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3660-pratiques-parentales-enfant-0-6-ans.pdf>

Lacharité, C., Pierce, T., Calille, S., Baker, M., & Pronovost, M. (2015). *Penser la parentalité au Québec : un modèle théorique et un cadre conceptuel pour l'initiative Perspectives parents* (Vol. 3, *Les Cahiers du CEIDDEF*). Trois-Rivières (QC) : CEIDDEF/UQTR. Consulté à
https://agirtot.org/media/361541/LesCahiersDuCEIDDEF_no3.pdf

Ponti, M. (2023). Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. *Paediatrics & Child Health*, 28(3), 193- 202.
<https://doi.org/10.1093/pch/pxac126>

Vous avez utilisé ce guide pour appuyer votre intervention auprès des parents?
Nous souhaitons connaître votre avis grâce à ce court sondage!

Sondage d'appréciation du guide d'accompagnement destiné aux intervenants



Lien URL : [Sondage d'appréciation du guide d'accompagnement destiné aux intervenants – Remplir le formulaire](#)

Annexe 1 : Mise en situation pour discussion de groupe

MISE EN SITUATION 1: LE MATIN PRESSÉ

Ce matin, Léa (3 ans) refuse de mettre ses bottes. Sa mère lui donne son téléphone pour regarder une vidéo, ce qui lui permet de terminer la routine plus vite. Arrivée à la garderie, Léa ne veut pas quitter le téléphone et fait une crise.

Questions possibles :

- Est-ce que ça vous est déjà arrivé?
- Quels outils ou stratégies pourraient aider à la transition sans écrans?

MISE EN SITUATION 1: LES RETROUVAILLES

En fin d'après-midi, Élodie (2 ans) court vers son père lorsqu'il arrive à la maison. En marchant vers la maison, il répond rapidement à quelques messages sur son téléphone. Élodie tire sur sa manche parce qu'elle veut lui raconter sa journée.

Questions possibles :

- Comment trouver un équilibre entre nos propres usages et les besoins de l'enfant?
- Avez-vous déjà remarqué l'impact de votre propre écran sur ces petits moments de connexion?