

Moins d'écran, plus d'échanges : des idées réalistes pour les moments où l'écran dépanne

Notez les moments où l'écran sert à dépanner, choisissez une idée à essayer à la place et voyez comment ça se passe. Pas besoin de zéro écran : de petits changements comptent.

Le moment difficile	Ce qu'on essaie à la place	Comment ça s'est passé
Le souper (exemple : je cuisine)		

Idées pour les moments difficiles

1. Un panier de jouets réservé à ce moment-là
2. Des contenants et des cuillères en bois, dans la chaise haute près de vous
3. Un livre cartonné ou à rabats, que vous commentez
4. De la musique ou des histoires audio
5. Une petite tâche de « grand » : laver les légumes, mettre les serviettes

Quand il y a un écran

- Éteignez la télé quand personne ne la regarde
- Regardez les premières minutes ensemble, nommez et posez une question
- Choisissez des émissions plus lentes
- Appel vidéo avec un proche : restez à côté pour aider l'échange

Repères : pas d'écran avant 2 ans, sauf les appels vidéo avec des proches ; de 2 à 5 ans, environ une heure par jour ou moins (Société canadienne de pédiatrie, 2025). **Si votre enfant parle peu, consultez, peu importe les écrans.**

Sources : Société canadienne de pédiatrie (2025) ; INSPQ, Mieux vivre (2026) ; Christakis et collab. (2009). Information générale : cette fiche ne remplace pas une évaluation.