Cultivons le bien-être

Le bien-être à l'ère du numérique

Conseil scolaire du Grand Nord

Les technologies numériques font partie intégrante de la vie des enfants : jeux, devoirs, communication et divertissement. Bien utilisées, elles offrent des occasions d'apprentissage et de socialisation. Cependant, une utilisation excessive ou non encadrée peut parfois affecter le sommeil, l'humeur et les relations sociales.

Chez les enfants du primaire, le cerveau est en plein développement. Ils apprennent encore à gérer leurs émotions, leur attention et leur impulsivité. Les écrans, en sollicitant rapidement l'attention et en offrant des récompenses immédiates, peuvent rendre plus difficiles certaines habiletés comme la patience, la concentration et l'autorégulation.

Les moments d'ennui et les périodes sans écran peuvent aussi être bénéfiques. Ils soutiennent la créativité, l'imagination, l'autonomie, la résolution de petits problèmes et la capacité à être bien avec soi-même. Quand les écrans prennent moins de place, les enfants ont davantage d'occasions de bouger, de jouer librement, d'échanger et de découvrir ce qu'ils aiment par eux-mêmes.

L'objectif n'est pas d'éliminer les écrans, mais de favoriser un **équilibre numérique sain**, où les moments en ligne coexistent avec le jeu actif, le sommeil et les interactions humaines.

Accompagner son enfant

Établir une routine numérique

Fixer des moments précis pour les écrans

Ex. : après les devoirs, pour une durée limitée.

Créer des zones sans écran

Ex. : chambre, table à manger.

Utiliser des transitions douces

Prévenir 5 à 10 minutes avant la fin du temps d'écran pour éviter la frustration.

Discuter et rester curieux

« Qu'est-ce que tu regardes? »
« Qu'est-ce que tu aimes dans ce jeu ? »
« Comment tu te sens après l'avoir utilisé ? »

Modéliser

Les enfants apprennent en observant. Réduire son propre usage d'écran en leur présence est puissant.



Coin famille

Défi 10-10 – Connect Quest

Et si vous transformiez un moment sans écran en petite mission familiale? Le défi 10-10 propose de prendre 10 minutes pour se déconnecter des écrans et 10 minutes pour se connecter les uns aux autres.

- Mettre les écrans de côté pendant 10 minutes.
- Choisir ensuite 10 minutes de connexion réelle : lire une histoire, dessiner, jouer à un jeu de société, cuisiner, marcher ou simplement discuter de la journée.
- Répéter le défi chaque jour ou en faire un petit rituel hebdomadaire.



Bien-être au quotidien

Endroit calme

Cette pratique peut être particulièrement utile lors des moments sans écran. Quand un enfant apprend à imaginer un endroit calme, il développe une ressource intérieure pour traverser plus sereinement les temps d'attente, les transitions ou les périodes où il ne sait pas tout de suite quoi faire. Petit à petit, cela peut l'aider à mieux tolérer l'ennui, à faire appel à son imagination et à découvrir d'autres façons de se sentir bien sans avoir besoin d'un écran.



Pratiquer régulièrement!

Après l'école, avant les devoirs, avant d'éteindre un appareil, après un conflit, avant le coucher

Endroit calme

Se calmer par la visualisation - Forêt imaginaire

Pour en savoir plus

- Apprendre à bien se servir de la technologie numérique | SMSO
- Temps d'écran : aider votre enfant à fixer des limites saines
- Écrans et médias numériques : conseils aux parents
- Est-ce que votre enfant vit bien avec l'ennui? | PAUSE
- Ressources pour les parents | HabiloMédias

Ressources d'aide et soutien

- PauseTonEcran.com
- Parents' Ultimate Guides | Common Sense Media (en anglais)
- Accueil – Cyberaide.ca

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario