



# L'OUTIL MOMENTUM

Responsabilités des parents face à la gestion et l'encadrement des écrans à la maison

Saisir le **MOMENTUM**, c'est choisir de poser des actions concrètes durant l'enfance et l'adolescence pour encadrer l'usage des écrans à la maison de sorte à protéger la santé, le bien-être, le fonctionnement et le développement global.

## MOMENTUM

### MODÉLISATION

La cohérence entre nos règles familiales et nos comportements numériques est essentielle. Être un modèle, c'est adopter soi-même les habitudes qu'on souhaite transmettre et instaurer des règles qui soutiennent la santé et le bien-être de tous les membres de la famille.

### OPPORTUNITÉS ET COÛT D'OPPORTUNITÉS

Ce à quoi on renonce lorsqu'on choisit une activité plutôt qu'une autre. Les écrans ne doivent pas remplacer les expériences hors ligne essentielles au développement du cerveau : le temps de qualité et les interactions parent-enfant, la socialisation, l'activité physique, le sommeil, le jeu libre, le contact avec la nature et les loisirs.

### MOMENT DE LA JOURNÉE ET MOMENT DE DÉCONNEXION

Choisir des moments d'écran qui n'interfèrent pas avec les activités quotidiennes (par exemple, éviter avant les devoirs ou les leçons). Planifier des périodes de déconnexion dans la journée — pendant les repas, la routine du dodo ou les activités en famille — ainsi qu'une journée sans écran chaque semaine pour favoriser l'équilibre.

### ÉQUILIBRE DES ACTIVITÉS EN LIGNE ET HORS LIGNE

Encourager un équilibre sain entre les activités numériques et les activités hors ligne : jeux libres, relations interpersonnelles, activité physique, loisirs, intérêts personnels. Cet équilibre permet le développement des habiletés sociales, cognitives et affectives nécessaires au bien-être et au fonctionnement global.

### N'EST PAS UNE MONNAIE D'ÉCHANGE

Les écrans ne doivent pas devenir une monnaie d'échange. Même si cela semble efficace à court terme, lier les écrans à des conséquences ou récompenses fausse le message éducatif et empêche le développement de l'autorégulation. Les conséquences doivent toujours être liées à l'événement vécu — pas à l'hygiène de vie.

### TEMPS D'EXPOSITION

Respecter les recommandations en matière d'exposition selon l'âge : 0 à 2 ans : aucun écran, 3 à 5 ans : maximum 1 h par jour, toujours accompagnée, 6 à 17 ans : maximum 2 h par jour, 18 ans et plus : viser un maximum de 3 h d'écrans de loisirs.

### USAGE ADAPTÉ À L'ÂGE ET AU NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT

Les contenus et les plateformes doivent correspondre à l'âge et au niveau de développement. Un contenu inapproprié peut susciter de la peur, de l'anxiété ou de la confusion. Une exposition précoce à certains thèmes dépassant la compréhension ou la maturité émotionnelle des jeunes peut entraîner des effets dommageables.

### MAINTIEN DE L'HYGIÈNE DE VIE ET DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Avant d'introduire les écrans de loisirs à la routine, prioriser le sommeil, l'activité physique, les repas et les activités en famille, la socialisation hors ligne, les tâches quotidiennes et les devoirs et leçons. Les écrans doivent s'intégrer autour de ces activités, sans les remplacer ni y nuire.