



LE CENTRE CANADIEN
D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET
DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

Semaine sans écran

La [Semaine sans écran](#) est un événement annuel qui se tient traditionnellement en avril. Chaque année, des gens à travers le monde décident, de façon consciente, d'éteindre tout type d'écran pendant une semaine.

L'utilisation des technologies numériques peut avoir à la fois des effets [positifs et négatifs](#). Il n'y a pas de formule précise pour les intégrer dans la vie quotidienne, mais vous pouvez améliorer votre bien-être numérique en incorporant ces technologies à la maison de façon significative et équilibrée.

La [Semaine sans écran](#) donne l'occasion de réfléchir au rôle qui jouent les écrans dans nos vies individuelles et de nous mettre au défi pour faire des changements. Ces changements peuvent aller des modifications mineures à la coupure totale de l'accès à la technologie numérique.

Voici quelques astuces pour trouver l'équilibre lors de la Semaine sans écran :

- **Créer des “zones sans écrans” à la maison.** Désignez des heures (vers l'heure du souper jusqu'à ce que le ménage soit fait) et coins de la maison (dans la chambre une heure avant de se coucher) où certains écrans seront interdits à toute la famille.
- **Organiser des activités sociales avec vos proches.** Pour chaque jour de la Semaine sans écran, prenez le temps de faire une activité en groupe. Sortez dehors, commencez un projet de bricolage (sans regarder un tutoriel sur YouTube) ou jouer aux jeux de société — l'important c'est de vous amuser ensemble !
- **Passer du temps à l'écran ensemble.** Si votre famille ne vise pas à se déconnecter complètement, [accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#) ; c'est une belle occasion de les aider à cultiver leur pensée critique en matière des médias.

Plus d'astuces et d'information :

[Le contrôle parental](#)

Vous avez [plusieurs options](#) pour gérer le contenu que voient vos enfants sur Internet, les applications et programmes auxquels ils ont accès et le temps qu'ils passent en ligne.

[Quatre stratégies pour la gestion du temps d'écran](#)

[Voici quatre conseils](#) pour limiter le temps d'écran et pour rendre l'utilisation de la technologie numérique plus significative.



Le temps d'écran: Nos blogueurs donnent leurs avis

- [Gérer le temps consacré aux médias de votre famille dans un monde d'écrans](#)
- [Écrans et adolescents, trouver un juste milieu entre l'interdiction et la consommation saine : la version moderne du Saint-Graâl](#)

Plans de leçons pour les enseignants

- [Trouver l'équilibre dans notre vie numérique](#) (Maternelle à 3e année)
- [C'est l'heure du jeu!](#) (4e à 6e année)
- [Composer avec le stress numérique](#) (9e à 12e année)

D'autres ressources en français sont disponibles ici : <https://www.screenfree.org/resources/>

