


Grand rendez-vous 2026
Laval unie pour ses familles

LAVAL unie POUR SES
FAMILLES

Reconnecter autrement : vers un équilibre numérique collectif

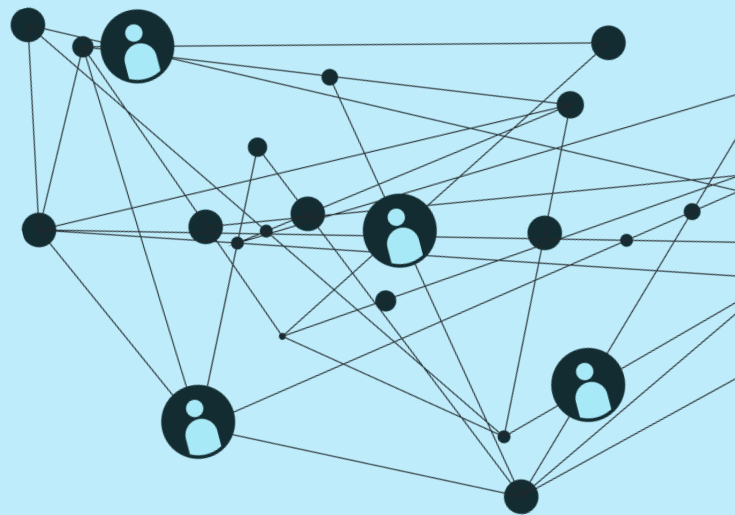
 **5 mai 2026** de 8 h 30 à 16 h 30

 Espace citoyen des Confluents
1000, rue Marie-Uguay à Laval



Jackie Demers, L'ILOT Coop

Maître de cérémonie



Pourquoi se réunir?

- Rencontrer des partenaires de différents milieux et tisser des liens;
- Développer une vision commune autour de l'équilibre numérique;
- Faire rayonner ce que nous faisons déjà;
- Prioriser les actions et les partenariats pour agir collectivement sur les environnements et auprès des familles.

Avec la collaboration de :



boscoville
innover pour la jeunesse



Membres du comité organisateur

Bureau coordonnateur Le Chez-moi des petits, Centre de services scolaire de Laval, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, Comité de développement local de Chomedey, CPE Rosamie, Les Zépanouis - Centre de pédiatrie sociale en communauté Laval, Maison de la Famille de St-François, Regroupement lavallois pour la réussite éducative et Ville de Laval. Le comité organisateur est accompagné par L'ILOT Coop.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval**

Québec 

Pourquoi parler d'équilibre numérique aujourd'hui?

Le numérique occupe aujourd'hui une place centrale dans le quotidien des familles lavalloises. Il s'inscrit à la fois dans l'organisation familiale, les communications, les loisirs et les apprentissages, et prend une importance croissante dans les milieux de vie des enfants. Dans ce contexte, il devient essentiel de mieux comprendre la réalité actuelle, de reconnaître la diversité des situations vécues par les familles et d'ouvrir collectivement la voie à des actions concrètes, bienveillantes et réalistes.

Cette journée nous invite ainsi à élargir notre regard, à partager nos constats et à coconstruire, ensemble, des pistes mobilisatrices afin de favoriser un meilleur équilibre numérique collectif à Laval.

Pour nourrir la réflexion

Les écrans représentent la préoccupation numéro 1 des parents québécois en 2026, devant d'autres enjeux familiaux. Près de la moitié des familles vivent des tensions ou des conflits liés à la gestion des écrans, soit 41 % au primaire et 49 % au secondaire.

ISQ, Enquête québécoise sur la parentalité, 2022

Une réalité quotidienne, parfois source de tensions

- 47 % des parents québécois mentionnent que les écrans ne facilitent pas leur rôle parental;
- 36 % disent vivre des conflits ou des tensions avec leurs enfants en lien avec l'utilisation des écrans;
- 16 % des parents se disent dépassés par les écrans ou les applications utilisés par leurs enfants;
 - À l'inverse, 16 % disent utiliser les écrans pour se rapprocher de leurs enfants (communiquer, mieux comprendre leurs intérêts);
- 14 % s'en servent pour surveiller ou rejoindre leurs enfants.

ISQ, Enquête québécoise sur la parentalité, 2022

Petite enfance : des habitudes qui s'installent très tôt

Chez les tout-petits québécois, le temps d'écran augmente rapidement : entre 17 et 29 mois, il double presque. Durant cette période, l'utilisation des écrans :

- pour amuser l'enfant passe de 21 % à 38 %;
- pour occuper l'enfant pendant que le parent fait autre chose, de 19 % à 35 %;
- pour aider l'enfant à se calmer, de 6,5 % à 9,4 %.

ISQ, ELDEQ-2, Grandir au Québec

Chez les tout-petits, un milieu riche en interactions humaines, jeux libres, lecture et exploration sensorielle est beaucoup plus déterminant pour le développement que toute application dite éducative.



Société canadienne de pédiatrie; OMS

À l'international, certains pays ajustent le tir. Par exemple, la Suède s'intéresse à la technoférence, soit l'effet de l'hyperconnectivité parentale sur la relation adulte-enfant. Elle reconnaît aussi être allée trop loin dans la numérisation scolaire et réintroduit activement livres, interactions humaines et apprentissages concrets.

Chez les 2 à 5 ans, même si l'enfant est attiré par les couleurs, le mouvement et les sons produits par les écrans, il est généralement trop jeune pour comprendre tout ce qu'il observe. Pour qu'ils soient utilisés judicieusement, il importe donc d'en encadrer l'utilisation.

Santé Québec

Les outils numériques peuvent soutenir les apprentissages lorsqu'ils sont utilisés à des fins pédagogiques claires et intégrés dans un cadre structuré.

INSPQ, Les écrans à l'école, 2024

Les données et la recherche convergent sur l'importance de la modélisation parentale. L'usage des écrans par les adultes influence directement celui des enfants.

ASPC; INSPQ

Programmation

8 h 30 **Accueil : du café, des fruits et des viennoiseries seront servis**
Hall d'entrée de l'Espace citoyen des Confluents

9 h **Mot de bienvenue et mise en contexte**
Salle de spectacle

9 h 30 **Conférence d'ouverture**
Salle de spectacle

Écrans, familles et milieux de vie : une responsabilité partagée

Cette conférence propose un regard actuel et nuancé sur le bien-être des familles québécoises à l'ère du numérique. En s'appuyant notamment sur les recommandations récentes en matière d'écrans et de développement des jeunes, cette conférence invite à élargir le regard au-delà des pratiques individuelles pour agir aussi sur les environnements et les conditions qui influencent les habitudes numériques. Des exemples inspirants et des stratégies mobilisatrices seront partagés afin d'outiller les différents acteurs à travailler ensemble, de façon cohérente et complémentaire.

Dre Généreux s'intéresse particulièrement aux enjeux qui touchent le bien-être des communautés, notamment la santé mentale, les impacts des crises sociales et les facteurs environnementaux, dont le numérique. Elle a dirigé plusieurs enquêtes sur la santé psychologique des jeunes et intervient régulièrement dans l'espace public pour sensibiliser la population à l'importance d'un meilleur équilibre numérique.



Dre MéliSSa Généreux

Médecin-conseil, Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie-CHUS
Professeure titulaire, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke

10 h 30 **Pause réseautage et visite des kiosques**
Café et collations : salle multifonctionnelle du centre communautaire (salle 1039)
Kiosques : salle d'animation de la Bibliothèque Marius-Barbeau

11 h **Atelier de co-construction : *Notre vision commune***
Centre communautaire : salles 1039, 2002, 2003, 2010 et 2011
La salle où vous réaliserez l'atelier est indiquée sur votre cocarde.

Atelier en sous-groupes

Nous sommes en 2030 et nous avons réussi à permettre aux familles lavalloises de vivre dans des environnements favorisant un équilibre numérique. Un reporter souhaite mettre en lumière cette bonne nouvelle. Quel titre donne-t-il à sa capsule? Quelles images capte-t-il? Quelles actions ont permis cette réalisation? Donnons-nous une vision pour guider et inspirer notre travail pour les prochaines années!



Marie-Ève D'Amour

Facilitatrice graphique, L'ÎLOT Coop
Marie-Ève nous aidera à représenter visuellement notre vision collective.

12 h **Dîner**
Venez chercher votre boîte à lunch à la salle multifonctionnelle du centre communautaire (salle 1039).
Endroits où vous pouvez manger : à l'extérieur, dans le hall d'entrée et aux salles 2003, 2010 et 2011.

Programmation

13 h Plénière de l'atelier *Notre vision commune*
Salle de spectacle

13 h 45 Atelier collaboratif : *De l'intention à l'action : nos contributions et collaborations*
Salle de spectacle
Centre communautaire : salles 2002, 2003, 2010 et 2011
Vous êtes libres de circuler d'une salle à l'autre pour la première portion de l'atelier.

Ateliers thématiques : circulation libre des personnes participantes

Dépendamment du réseau ou du milieu dans lequel nous oeuvrons, nous ne disposons pas tous des mêmes leviers pour concrétiser notre vision commune. Réfléchissons ensemble aux contributions possibles de nos organisations afin de faire un pas de plus vers notre vision collective. Profitons-en également pour exprimer nos souhaits quant aux contributions de nos partenaires. Enfin, priorisons certaines actions collectives prometteuses!

Vos animateurs
et animatrices



Théophile Bégin

Regroupement
lavallois pour la
réussite éducative



Carolanne Campeau

Initiative PAUSE,
Capsana



Valérie Charland

Division diffusion culturelle
et événements, Ville de Laval



Nicolas Fréchette

Boscoville



Annie Lévesque

Équipe des conseillers
pédagogiques, Centre
de services scolaire de Laval



Cynthia Tanguay

Boscoville



Marie-Claude Vanier

Direction de santé publique,
CISSS de Laval

15 h Pause réseautage et visite des kiosques
Café : près de la salle de spectacle
Kiosques : salle d'animation de la Bibliothèque Marius-Barbeau

15 h 30 Plénière de l'atelier *De l'intention à l'action : nos contributions et collaborations*
Salle de spectacle

16 h 30 Clôture de l'événement
Salle de spectacle

Membres du comité organisateur

L'équipe de Laval unie pour ses familles tient à remercier chaleureusement ces personnes pour leur précieuse contribution à la planification et à la réalisation de l'événement :

Théophile Bégin

Coordonnateur

Regroupement lavallois pour la réussite éducative

Le Regroupement lavallois pour la réussite éducative (RLPRE) est une instance régionale de concertation qui favorise la persévérance scolaire et la réussite éducative des jeunes et des adultes par la mobilisation, la sensibilisation et le renforcement des partenariats entre les acteurs concernés.

Laurence Cadieux

Coordonnatrice clinique - Développement
Les Zépanouis, Centre de pédiatrie sociale
en communauté Laval

Les Zépanouis permettent aux enfants avec un parcours de vie complexe de s'épanouir et d'atteindre leur plein potentiel en offrant des soins médicaux et psychosociaux dans une approche collaborative, bienveillante et équitable. Nous offrons une intervention rapide et personnalisée, en collaboration avec les différents acteurs du milieu. Nos équipes interdisciplinaires sont établies dans 4 quartiers de Laval : Chomedey, Pont-Viau, Place St-Martin et Laval-des-Rapides.

Judith Ferron

Codirection - Responsable des ressources
humaines, des activités et des services
Maison de la Famille de St-François

La Maison de la Famille de St-François est un lieu rassurant, avec les bruits et les odeurs de notre enfance. Là où l'on peut créer des souvenirs, trouver du réconfort et où les expériences individuelles sont reconnues et enrichissent les échanges. Le bien-être des familles est au cœur des préoccupations de l'équipe.

Lyne Germain

Directrice générale
CPE Rosamie

Le CPE Rosamie se donne pour mission d'offrir des services de garde de qualité répondant à la diversité des besoins des familles de notre communauté, et ce, en favorisant le plein épanouissement de leurs enfants dans un environnement sain, sécuritaire, stimulant, valorisant et chaleureux. Nous sommes situés à Laval-Ouest, nous accueillons 140 enfants dans nos deux installations.

Caroline Héту

Agente de développement école-famille-communauté
Centre de services scolaire de Laval

L'équipe d'agents de développement collabore avec l'école, la famille et la communauté afin de créer un environnement propice à la réussite éducative de tous les élèves. Sa mission est de contribuer à réduire les inégalités sociales. Les champs d'intervention s'adressent aux élèves en classes d'accueil, issus de milieux défavorisés et du préscolaire.

Maryse Lefebvre

Conseillère en promotion-prévention populationnelle
Direction de santé publique, CISSS de Laval

L'équipe Promotion-prévention populationnelle de la Direction de santé publique du CISSS de Laval travaille à améliorer la santé, le bien-être et la qualité de vie de la population lavalloise. Ses membres ont des expertises variées et complémentaires favorisant une vue d'ensemble des déterminants qui influencent la santé.

Jessica Prévost et Guylaine Bisson- Sanschagrin

Respectivement directrice adjointe et directrice générale
Bureau coordonnateur Le Chez-moi des petits

Service de garde éducatif reconnu, habileté à coordonner la garde en milieu familial. Les services de garde sont subventionnés et accueillent dans leur domicile des enfants de 0-5 ans dans Chomedey, Laval

Catherine Rioux

Coordonnatrice - activités et programmes
Développement social, Service de la culture, des loisirs,
du sport et du développement social, Ville de Laval

La Division du Développement social (DDS) de la Ville de Laval a pour mission d'améliorer la qualité de vie et réduire les inégalités sociales de la population lavalloise. Ses actions reposent sur son expertise, la mobilisation ainsi que la collaboration avec les partenaires internes et externes. Elle soutient des initiatives par le biais de ressources et leviers municipaux et régionaux.

Membres du comité organisateur

L'équipe de Laval unie pour ses familles tient à remercier chaleureusement ces personnes pour leur précieuse contribution à la planification et à la réalisation de l'événement :

Julie Robin

Conseillère en promotion-prévention populationnelle
Direction de santé publique, CISSS de Laval

L'équipe Promotion-prévention populationnelle de la Direction de santé publique du CISSS de Laval travaille à améliorer la santé, le bien-être et la qualité de vie de la population lavalloise. Ses membres ont des expertises variées et complémentaires favorisant une vue d'ensemble des déterminants qui influencent la santé.

Marie-Claude Vanier

Conseillère en promotion-prévention en contexte scolaire, Direction de santé publique, CISSS de Laval

L'équipe de promotion-prévention en contexte scolaire de la Direction de santé publique du CISSS de Laval a pour rôle d'accompagner et soutenir les écoles lavalloises dans la création d'environnements favorables à la santé, au bien-être et à la réussite éducative des élèves. L'accompagnement s'effectue en complémentarité avec les partenaires des réseaux scolaires francophone et anglophone ainsi qu'avec les partenaires de la communauté.

Laval unie pour ses familles tient également à souligner l'importante contribution de ces personnes à la réalisation de l'événement :

Carolanne Campeau

Chargée de cours et doctorante à l'Université de Sherbrooke, et conseillère en prévention des risques liés à l'usage des écrans pour l'initiative PAUSE

Valérie Charland

Coordonnatrice activités et programmes
Médiation culturelle, développement des publics et danse, Division diffusion culturelle et événements
Ville de Laval

Nicolas Fréchette et Cynthia Tanguay

Agent et agente de développement
Boscoville

Annie Lévesque

Conseillère pédagonumérique
Centre de services scolaire de Laval

Ramatoulaye Wagne

Agente de développement
Comité de Développement local de Chomedey

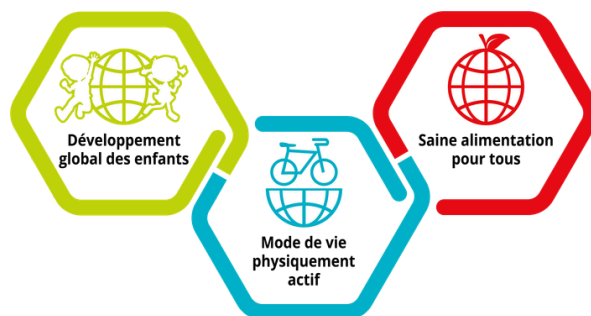
Le Comité de développement local de Chomedey (CLDC) est une instance de concertation intersectorielle et multi-réseaux qui rassemble des partenaires communautaires, du milieu scolaire, de la petite enfance, des représentants municipaux, du réseau de la santé, ainsi que des citoyennes et citoyens engagé-e-s. Par la mise en commun des expertises et des actions, le CLDC contribue activement à un développement local à Chomedey.



Depuis 2007, Laval unie pour ses familles s'engage à miser sur la force de tous les réseaux de partenaires dans l'atteinte d'un objectif commun :

Agir tôt et créer des environnements favorables

Cette collaboration étroite favorise la mise en commun de préoccupations et d'enjeux prioritaires pour la région de Laval. Les actions réalisées et les comités de travail sont répartis sous trois axes :



Cet événement s'inscrit dans la réalisation [du plan d'action 2022-2026](#) de Laval unie pour ses familles.

Lexique

Le comité organisateur tenait à inclure un lexique dans le cahier de la journée afin de favoriser l'utilisation d'un langage commun. Il n'est pas exhaustif, mais contient des mots jugés pertinents par le comité.

Brain rot (« pourrissement du cerveau »)

Détérioration supposée de l'état mental ou intellectuel d'une personne, perçue comme le résultat d'une surconsommation de contenus (surtout en ligne) jugés insignifiants ou peu stimulants.

Charge cognitive numérique

Quantité d'efforts mentaux nécessaires pour traiter des informations ou interagir avec des technologies numériques, comme les écrans, les applications, les plateformes en ligne ou les réseaux sociaux.

Cyberdépendance

Dépendance caractérisée par l'incapacité de contrôler le temps consacré à des activités liées à Internet, s'accompagnant le plus souvent de symptômes dépressifs et d'isolement social.

Design persuasif

Ensemble de stratégies de conception visant à influencer les comportements des personnes joueuses (rester connecté, revenir fréquemment, dépenser, regarder de la publicité), inspirées du conditionnement comportemental (*behavioral*).

Dopamine

Neurotransmetteur impliqué dans la motivation, la recherche de récompense et l'anticipation du plaisir.

Écran (sens numérique)

Tout appareil numérique muni d'une surface d'affichage permettant d'accéder à des contenus en ligne et hors-ligne. Il inclut notamment la télévision, l'ordinateur, le téléphone intelligent, la tablette numérique et les consoles de jeux vidéo. Le terme renvoie à la fois aux appareils et aux contenus qu'ils diffusent.

Écran passif (sens numérique)

Écran allumé ou présent en arrière-plan, sans interaction directe, mais pouvant influencer l'attention, l'environnement ou les interactions sociales.

Équilibre numérique

Utilisation consciente, intentionnelle et adaptée des écrans, intégrée aux autres habitudes de vie (sommeil, activité physique, relations sociales, etc.).

Gaming

Ensemble des pratiques liées aux jeux vidéo, comprises comme des phénomènes culturels, sociaux et économiques, structurés par des usages, des dispositifs techniques et des modèles de monétisation.

Intelligence artificielle (IA)

Ensemble de technologies permettant à des systèmes informatiques d'imiter certaines capacités humaines, comme l'apprentissage, l'analyse de données, la reconnaissance de modèles ou la prise de décisions automatisées.

Hyperconnectivité

Accès quasi permanent à Internet, quel que soit l'endroit, principalement grâce à l'utilisation d'appareils mobiles connectés.

Nomophobie (No Mobile Phone Phobia)

Peur ou anxiété ressentie en l'absence d'accès à un téléphone portable ou à une connexion Internet.

Sharenting

Fait de partager sur Internet des informations au sujet de son enfant (photos, vidéos, histoires personnelles), sans son autorisation. Sharenting est un mot-valise : de l'anglais *share* (partager) et *parenting* (parentalité).

Sobriété numérique

Approche visant à réduire et ajuster l'usage du numérique de façon consciente, afin d'en réduire les impacts et de préserver l'équilibre des autres habitudes de vie.

Stratégies de rétention

Mécanismes visant à maintenir la personne joueuse active (notifications, récompenses quotidiennes, pénalités d'absence, rareté artificielle).

Technoférence

Toute situation dans laquelle l'usage d'un appareil numérique perturbe ou interrompt une interaction sociale, créant une « présence absente » de l'un des interlocuteurs.

Les définitions présentées dans ce lexique s'appuient sur des sources reconnues, notamment le Grand dictionnaire terminologique de l'Office québécois de la langue française (OQLF), ainsi que sur des documents provenant d'organismes de santé publique et de références scientifiques.

L'ILOT Coop



L'ILOT est une coopérative de solidarité qui accompagne les leaders du changement pour qu'ils s'engagent, avec intention, dans un monde complexe et évolutif. Depuis 2016, leur équipe de professionnelles d'expérience offre de l'accompagnement stratégique et soutient les leaders du changement et leur équipe pour qu'ils puissent naviguer à travers les transformations avec confiance et clarté. L'ILOT a accompagné le comité organisateur dans la conceptualisation, la préparation et l'animation de l'événement, tout en poursuivant la réflexion sur la stratégie de mobilisation au-delà de la journée du 5 mai.



Jackie Demers – Conseillère stratégique principale

Jackie a d'abord œuvré, comme professionnelle de la santé, dans le milieu communautaire et de la santé publique dans lequel elle a évolué pendant plus de 15 ans. Ayant occupé la direction générale d'un OBNL pendant 7 ans et collaboré sur plusieurs instances de concertation, elle comprend bien les obligations et les défis des acteurs et actrices de changement ainsi que leurs leviers.

Œuvrant au sein de L'ILOT depuis 2021, Jackie a accompagné de nombreuses personnes, organisations et collectifs régionaux et nationaux dans des processus de clarté stratégique, d'innovation et de collaboration. Reconnue pour sa capacité à offrir un précieux ancrage à travers le mouvement, l'exploration et le changement, elle est une partenaire hors pair pour ouvrir le monde des possibles et coconstruire des solutions porteuses de sens.

Marie-Ève D'Amour – Facilitatrice graphique

Marie-Ève a un bagage de formations et d'expériences variées entre autres en arts visuels, en éducation, en politique municipale et en développement des territoires et des communautés. Elle aime saisir les occasions qui lui permettront de générer des idées et des concepts afin de créer des solutions et de nouvelles approches et façons de faire.

À L'ILOT, où elle œuvre depuis 2016, elle aime utiliser la puissance de la pensée visuelle et du dessin pour représenter et rendre accessible des concepts, idées, problèmes, réflexions, solutions et processus. Son accompagnement offre une grande clarté, permet de stimuler l'intelligence collective et de mobiliser personnes, organisations et regroupements. Où qu'elle aille, Marie-Ève s'engage avec créativité, audace et humanité dans les projets qu'elle accompagne.



Organisations et équipes participantes

Note : Cette liste contient les organisations et équipes inscrites en date du 23 avril 2026.



Ces organisations auront un kiosque sur place.



Ces organisations auront du matériel (ex. : dépliants) sur place.

- Association Lavalloise des Personnes Aidantes
- Boscoville
- Brigade sensibilisation Laval
- Bureau d'aide et d'assistance familiale Place St-Martin
- Capsana – Initiative PAUSE
- Carrefour d'Intercultures de Laval
- Centre communautaire Val-Martin
- Centre de services scolaire de Laval
 - Services éducatifs, secteur jeunes
- Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
 - Direction de la protection de la jeunesse
 - Direction des programmes de déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique
 - Direction du programme Jeunesse
 - Continuum de crise (Accès-Cible, Équilibre, AXÉO et Trêve)
 - Équipe intégrée en négligence PIILE
 - Jeunes en difficulté 0-4 ans Agir tôt
 - Jeunes en difficulté 5-12 ans
 - Périnatalité-prévention-promotion
 - Programme Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance
 - Direction de santé publique
 - Équipe d'organisation communautaire
 - Équipe promotion-prévention populationnelle
 - Équipe promotion-prévention en contexte scolaire
- Collectif des concertations locales de Laval
- Comité de développement local de Chomedey
- Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier
- Concertation Forme ta vie
- CPE-Bureau coordonnateur Force vive
- CPE-Bureau coordonnateur Le Chez-moi des petits
- CPE-Bureau coordonnateur Le Hêtre
- CPE-Bureau coordonnateur Les P'tits Soleils
- CPE-Bureau coordonnateur Pirouette
- CPE Caroline
- CPE Chapeaux ronds et Bottillons
- CPE Fleurs du quartier
- CPE Jeannot
- CPE La Cachette
- CPE La Montgolfière
- CPE Le Marmot qui rit
- CPE Rosamie
- Espoirs Laval
- Femmes en Emploi

Organisations et équipes participantes

Note : Cette liste contient les organisations et équipes inscrites en date du 23 avril 2026.



Ces organisations auront un kiosque sur place.



Ces organisations auront du matériel (ex. : dépliants) sur place.

- Garderie Éducative Concorde Laval-des-Rapides
- Garderie Éducative Le Rêve des Champions
- Garderie Les P'tits Grimpeurs
- Groupe Promo-Santé
- Initiative locale St-François en action & Coalition de l'Est
- Institut des troubles d'apprentissage – Section Laval
- La Maison de Quartier de Fabreville
- La Maison des enfants le Dauphin, de Laval
- La Parentèle de Laval
- Le Relais du Quartier de St-Vincent-de-Paul
- Les Clubs 4-H du Québec - Grandir en nature à Laval
- Les Zépanouis - Centre de pédiatrie sociale en communauté Laval
- Loisirs Duvernay St-Vincent
- M361
- Maison de la Famille de Laval-Ouest
- Maison de la Famille de St-François
- Maison de Quartier Vimont
- Mieux-Naître à Laval
 - Projet ENVIE
- Mes langues, mes livres
- Ministère de la Famille
- Nourrir d'abord
- Nourri-Source Laval
- Perspective Famille
- Regroupement lavallois pour la réussite éducative
 - Comité À petits pas vers l'école
- Relais familial d'Auteuil
- Table des organismes communautaires Famille de Laval
- Trousse ta ressource
- Ville de Laval
 - Bibliothèques de Laval
 - Développement social
 - Diffusion culturelle et événements
 - Grands parcs et plein air de proximité
 - Loisirs de proximité

Organismes collaborateurs



**Santé
numérique
0-5 ans**

Boscoville est un carrefour de connaissances psychosociales qui développe et déploie des programmes pour soutenir les jeunes de 0-25 ans, tout en accompagnant les milieux qui les mettent en œuvre.

Santé numérique 0-5 ans, un programme en cours de développement, vise à soutenir les saines habitudes numériques au sein des familles ayant des enfants âgés de 0-5 ans. Pour répondre à la diversité des réalités des milieux de garde, des organismes communautaires et des prématernelles, le programme propose deux modalités : les **ateliers** et les **actions milieu**.

Les ateliers dont l'expérimentation aura lieu à l'automne 2026, comprennent cinq rencontres de deux heures. À travers des activités concrètes et des moments d'échange, les parents sont invités à réfléchir sur la place des écrans dans leur quotidien avec leurs enfants et à s'outiller pour en faire un usage conscient et adapté aux tout-petits.

Les thèmes abordés sont : 1) les liens entre écrans et développement de l'enfant, 2) le rôle de modèle du parent, 3) l'utilisation saine et sécuritaire des écrans, 4) les alternatives aux écrans au quotidien et 5) les stratégies concrètes pour mieux encadrer leur utilisation.

Les actions milieu proposent des interventions ponctuelles, déterminées par le milieu, en fonction de sa réalité. Elles visent à transformer l'environnement en un espace de sensibilisation pour les parents et à soutenir concrètement l'adoption d'un meilleur équilibre numérique dans les familles par le biais d'outils visuels, de messages clés et d'initiatives interactives.

Autres programmes en parentalité :

Découvrez **HÉLYS**, un programme pour les parents d'enfants de 6 à 17 ans, désirant développer de saines habitudes parentales.



PAUSE invite les ados et les jeunes adultes à relever un défi de déconnexion, et à convaincre leur entourage de faire pareil. En 2025, 14 699 se sont inscrits, pour un total de 55 662 depuis 2019. [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)



PAUSE, c'est quoi?

PAUSE invite les familles, ainsi que les jeunes adultes, à faire le point sur leurs habitudes numériques et à poser des gestes concrets pour les améliorer afin de profiter des avantages des écrans sans en subir les désavantages.

Que vous travailliez dans un milieu scolaire, communautaire ou autre, PAUSE vous donne accès gratuitement à une foule d'outils clés en main pour vous aider à aborder le sujet des écrans de manière préventive avec les ados, les jeunes adultes et les familles.

VISITEZ LE SITE
Pausetonécran.com

Découvrez l'**Espace professionnel** contenant des fiches-conseils, des guides et des quiz!

Journée internationale des droits de l'Enfant 2026

Les droits de l'enfant s'incarnent dans toutes les sphères de la vie d'un jeune, y compris dans l'environnement numérique auquel il est exposé. La Convention relative aux droits de l'Enfant invite ainsi à porter un regard transversal sur les enjeux actuels afin de favoriser leur application au quotidien.

L'article 17 de la Convention relative aux droits de l'Enfant reconnaît le droit de tous les enfants d'accéder à une information diversifiée et de qualité, notamment par les médias et le numérique, tout en soulignant la responsabilité des adultes et des institutions de veiller à ce que cette information contribue à leur bien-être, ne soit pas nuisible et s'inscrive dans un environnement sécuritaire, y compris en ligne. Dans un contexte marqué par l'omniprésence des écrans, la circulation rapide de l'information et les risques de désinformation, mais aussi de cyberintimidation, ce droit revêt une importance particulière.



Journée internationale des droits de l'Enfant

Grandir connecté, bien informé et en sécurité!

Le 20 novembre

C'est dans cette perspective que la thématique 2026 de la Journée internationale des droits de l'Enfant (JIDE) a été définie: « Grandir connecté, bien informé et en sécurité! ». Elle met de l'avant l'éducation numérique comme levier essentiel afin de favoriser un usage sain et sécuritaire des environnements en ligne, tant dans les milieux de vie que dans la vie familiale. À ce titre, votre participation à l'événement contribuera à alimenter les travaux et l'élaboration de la programmation 2026 de la JIDE.

Soulignée chaque année le 20 novembre, la Journée internationale des droits de l'Enfant commémore l'adoption de la Déclaration des droits de l'Enfant (1959) et de la Convention relative aux droits de l'Enfant (1989). À Laval, la mobilisation autour de la JIDE s'étend tout au long du mois de novembre grâce à une programmation spéciale d'activités et d'ateliers, soutenue par le sous-comité des droits de l'Enfant, un comité intersectoriel porté par la Ville de Laval, afin de promouvoir et de faire vivre concrètement les droits des jeunes.

Pour en savoir plus sur la JIDE, [cliquez ici](#). Notez que la programmation de l'édition 2026 sera mise en ligne vers la mi-octobre.

Merci et à bientôt!