

Témoignages

Quelle place prennent les écrans dans votre vie?

**Enfants âgés
entre 8 et 12 ans**

« C'est l'fun, mais en même temps, c'est compliqué des fois... »

« C'est important pour moi. »

« C'est *l'fun* les jeux vidéo, j'aime beaucoup jouer avec mes amis. »



Témoignages

Quelle place prennent les écrans dans votre vie?

Enfants âgés
entre 8 et 12 ans

« Mes amis sont là-dessus, j'ai pas le choix de suivre les conversations ; ça peut faire des chicanes des fois. »

« J'utilise mes appareils électroniques que samedi et dimanche. »

« Mes parents travaillent toujours avec les écrans, ils sont toujours là-dessus! »



Témoignages

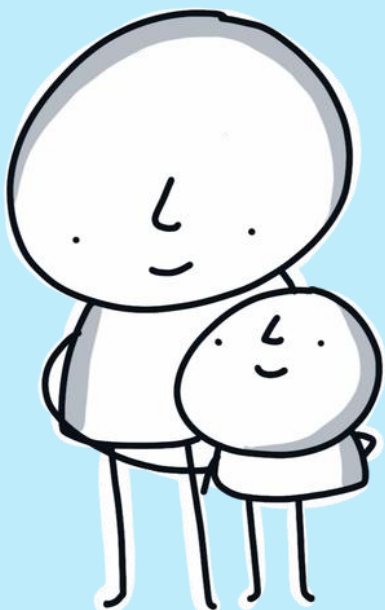
Quelle place prennent les écrans dans votre vie?

Parents

« Tous mes temps libres, une fois les enfants couchés, je me détends en *gamant*. »

« Trop de place! J'en ai marre de voir mes enfants et mon conjoint sur leurs écrans. »

« Pour du magasinage en ligne, des listes de tâches, briser l'isolement, s'occuper pour rester éveillée la nuit quand on allaite. »

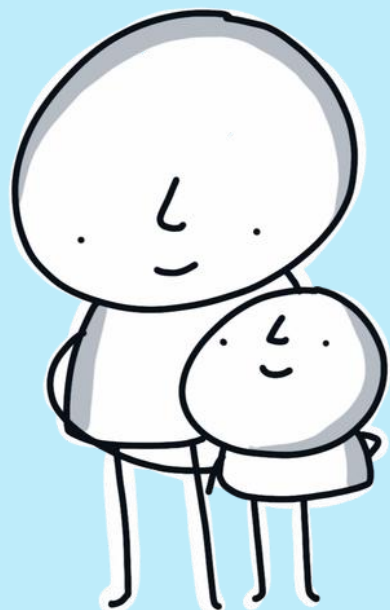


Témoignages

Quelle place prennent les écrans dans votre vie?

Parents

« Les écrans prennent une place importante dans ma vie pour le travail, la communication et les loisirs, mais j'essaie de limiter leur utilisation pour garder un bon équilibre. »



« Ça prend beaucoup de place pour mes enfants ainsi que mon mari, parce que les activités extérieures sont rares et coûteuses. »

Témoignages

Quelle place prennent les écrans dans votre vie?

Intervenant(e)s
Professionnel(le)s
Bénévoles

« J'utilise mon cellulaire, la télévision et mon ordinateur à tous les jours. Ça prend une grande place dans ma vie. »

« Les écrans sont indispensables à ma vie au niveau personnel, professionnel et scolaire. »

« Une grande place ! J'utilise souvent mon cellulaire, entre autres pour le travail, et le soir, j'écoute la télévision. »



Témoignages

Quelle place prennent les écrans dans votre vie?

Intervenant(e)s
Professionnel(le)s
Bénévoles

« Je l'utilise comme divertissement, pour la communication, l'information et le travail. »

« Une TROP grande place. J'utilise beaucoup l'ordinateur dans le cadre de mon travail, mais aussi le téléphone intelligent. À la maison, c'est aussi un réflexe de consulter le téléphone et de regarder la télévision. »



Témoignages

Que signifie pour vous l'équilibre numérique?

**Enfants âgés
entre 8 et 12 ans**

« C'est le fait de ne pas avoir à utiliser des lunettes à l'avenir en raison des écrans. »

« L'équilibre c'est faire autre chose et lâcher notre jeu ou le téléphone. »

« Pour moi, ça signifie à quel point je regarde les écrans ou à quel point je ne regarde pas les écrans. »

« Je sais pas! »



Témoignages

Que signifie pour vous l'équilibre numérique?

« Pas avoir trop d'écrans car ça peut défaire ton équilibre numérique. Il faudrait faire du sport, courir, marcher dehors pour pouvoir être en équilibre numérique. »

« C'est si tu regardes des vidéos qui ne sont pas de ton âge, cela peut troubler ton cerveau en regardant des images inadéquates. »



**Enfants âgés
entre 8 et 12 ans**

« C'est de jouer plus dehors qu'à l'intérieur sur la tablette. »

Témoignages

Que signifie pour vous l'équilibre numérique?

Parents

« Le choix des émissions pour les enfants : trouver un juste milieu entre les contenus. »

« Pour moi, ça signifie : pas d'écran. »

« Savoir faire la balance quant au moment de laisser de côté le numérique. Les anciennes habitudes sont importantes pour le corps, mais le numérique a aussi de bons côtés. »

Témoignages

Que signifie pour vous l'équilibre numérique?

Parents

« Savoir se déconnecter, gérer son temps d'écran et préserver du temps pour les relations, activités en famille, les amis et le repos. »



« La relation de couple : le téléphone et les conversations *Messenger* peuvent réduire la disponibilité entre les partenaires. »

Témoignages

Que signifie pour vous l'équilibre numérique?

Parents

« C'est difficile à atteindre, notamment à cause des listes de tâches, du moniteur bébé et de la praticité du téléphone au quotidien. »

« La gestion des influences extérieures. »



« La qualité des contenus : choisir des programmes adaptés plutôt que laisser défiler des vidéos rapides (ex. : YouTube). »

Témoignages

Que signifie pour vous l'équilibre numérique?

« Faire un usage nécessaire sans nuire au quotidien, sans que ce soit toxique, abusif ou une dépendance. »

« Que les écrans ne remplacent pas les activités qui bougent ou la socialisation ! Si l'utilisation des écrans n'a aucun ou peu d'impact sur les activités quotidiennes, je crois qu'on peut parler d'équilibre. »

Intervenant(e)s
Professionnel(le)s
Bénévoles

« Un travail constant de sélection, de limites et de cohérence, autant pour les enfants que pour les parents. »