



Nouvelles de Bulle et Baluchon

Été 2025, numéro 55

Chers membres,

En lisant cette parution estivale, vous constaterez que ces derniers mois, voire la dernière année, ont été bien remplis pour notre équipe. Nous vous suggérons d'aller faire un tour sur notre site Internet, dans l'onglet Babillard, pour connaître quelques chiffres intéressants.

Nous espérons que vous vous portez bien et que l'été vous apportera ce qui vous fait le plus de bien!
Bonnes vacances à tous!

RENCONTRE ANNUELLE DES MEMBRES DE BULLE ET BALUCHON

C'est avec fierté que Bulle et Baluchon a tenu son assemblée générale annuelle des membres le 11 juin dernier.

Ce fut l'occasion pour toutes et tous de faire le bilan des activités et projets actualisés par l'équipe de travail et le conseil d'administration au cours de l'année 2024-2025, mais également de jeter un coup d'œil aux projets que nous souhaitons mettre en place au cours de cette année. Le tout accompagné d'une touche d'humour!



Lors de cette assemblée, Mme Marilyn Lévesque, Mme Marie-Ève Paradis Bouffard et Mme Johanne Ash étaient en fin de mandat au conseil d'administration. Celles-ci ont choisi de poursuivre leur implication auprès de Bulle et Baluchon et ont été réélues par l'assemblée.

Nous vous invitons à visiter notre site Web pour avoir accès à notre rapport d'activités qui fait état de ce qui a été accompli par l'organisme!

Nous vous souhaitons un bel été de plaisirs et de repos!

QUELQUES CONSEILS POUR AIDER LES PARENTS À GÉRER LE TEMPS D'ÉCRAN DE LEURS ENFANTS

Avec l'omniprésence des écrans dans la vie quotidienne, les parents québécois se retrouvent souvent confrontés à la question de la gestion du temps d'écran de leurs enfants. Si les technologies peuvent offrir des opportunités éducatives et de loisirs, une utilisation excessive ou mal encadrée peut entraîner des conséquences négatives sur le développement des enfants, leur santé physique et mentale. Heureusement, des stratégies simples peuvent aider à gérer de manière équilibrée le temps d'écran tout en préservant les bienfaits des technologies. Voici quelques conseils pratiques pour aider les parents à réguler cette exposition.

Établir des règles claires et cohérentes

L'un des premiers pas pour gérer le temps d'écran de ses enfants est de définir des règles claires et cohérentes en fonction de l'âge des enfants. L'Association canadienne des pédiatres recommande de limiter le temps d'écran pour les jeunes enfants. Par exemple, pour les enfants de moins de 2 ans, il est préférable d'éviter les écrans, sauf en cas de vidéo-chat avec un membre de la famille, tandis que pour les enfants de 2 à 5 ans, le temps d'écran ne devrait pas dépasser une heure par jour. Pour les enfants plus âgés, il est important de négocier ensemble des plages horaires précises, en tenant compte des devoirs scolaires, des activités physiques et des moments en famille.



Ces règles doivent être mises en place dès le plus jeune âge et adaptées à mesure que l'enfant grandit. Par exemple, limiter le temps d'écran avant de dormir peut améliorer la qualité du sommeil, comme le souligne une étude du Centre de recherche en réadaptation. Assurez-vous que ces règles soient expliquées clairement et de manière compréhensible pour l'enfant afin qu'il sache ce qui est attendu.

Privilégier le contenu éducatif et de qualité

Il est important de ne pas seulement limiter le temps d'écran, mais aussi de qualifier le contenu que les enfants consomment. En effet, les écrans peuvent être une source d'apprentissage et d'enrichissement, à condition que les parents choisissent des contenus adaptés à l'âge de leurs enfants. Selon le ministère de la Famille du Québec, il existe de nombreuses applications éducatives, des vidéos pédagogiques et des jeux en ligne qui peuvent favoriser le développement des compétences langagières, mathématiques et sociales des enfants.

Les parents peuvent encourager leurs enfants à regarder des programmes éducatifs, tels que ceux offerts par des chaînes comme Télé-Québec ou des plateformes comme YouTube Kids, qui filtrent les contenus inappropriés. Le rôle des parents est d'accompagner et de guider les enfants dans leur choix de contenu pour s'assurer que ce qu'ils consomment est à la fois enrichissant et sécuritaire.

Encourager des activités alternatives

L'un des moyens les plus efficaces de limiter le temps passé devant les écrans est de proposer des alternatives intéressantes et engageantes. Les parents doivent encourager leurs enfants à pratiquer des activités créatives et physiques, comme la lecture, les jeux de société, la musique, ou des sports en plein air. Ces activités permettent non seulement de réduire le temps d'écran, mais aussi de favoriser un développement équilibré de l'enfant.

En offrant des activités de groupe (balades en famille, jeux de groupe, cuisine en famille), les parents renforcent également les liens familiaux et créent des souvenirs partagés. Selon une étude de l'Université de Montréal, les enfants qui participent régulièrement à des activités physiques et sociales sont moins susceptibles de passer un temps excessif devant les écrans et sont mieux équipés pour gérer les risques associés à une utilisation excessive des technologies.

Utiliser des outils de gestion du temps d'écran

De nombreuses applications et fonctionnalités sont désormais disponibles pour aider les parents à gérer le temps d'écran de leurs enfants. Par exemple, Google Family Link ou Apple Screen Time permettent de définir des limites de temps pour l'utilisation des appareils, de suivre l'utilisation des applications et de planifier des périodes sans écran.

Ces outils permettent de mettre en place une gestion autonome et transparente du temps d'écran. Par exemple, les parents peuvent définir un temps d'écran limité après les devoirs ou lors des week-ends, en fonction des priorités familiales. Cela aide à instiller un sentiment de responsabilité chez les enfants tout en donnant aux parents un contrôle sur l'utilisation des appareils.

Être un modèle à suivre

Les enfants apprennent par imitation. Les parents doivent donc montrer l'exemple en ce qui concerne l'utilisation des écrans. Si les parents eux-mêmes passent des heures sur leur téléphone ou leur tablette, il devient plus difficile d'imposer des limites aux enfants. Le Conseil québécois de la famille recommande que les parents pratiquent ce qu'ils prêchent : passer du temps de qualité sans écran, organiser des moments en famille sans distraction numérique, et privilégier les interactions réelles.

Il est aussi important de ne pas utiliser l'écran comme outil de récompense ou de punition, car cela peut envoyer des messages contradictoires aux enfants, renforçant leur désir d'utiliser les écrans à des fins personnelles.

Comme on peut tous le constater, gérer le temps d'écran des enfants n'est pas une tâche facile dans le monde numérique d'aujourd'hui, mais avec des stratégies adaptées, les parents peuvent équilibrer les avantages des technologies avec les besoins essentiels de développement de leurs enfants. En établissant des règles claires, en proposant des contenus éducatifs, en favorisant des activités alternatives, en utilisant des outils de gestion et en étant un modèle de comportement, les parents peuvent offrir à leurs enfants une utilisation saine et bénéfique des écrans. L'objectif n'est pas de supprimer complètement les écrans, mais de les utiliser de manière réfléchie et responsable pour favoriser un développement harmonieux.

Sources :

- Association canadienne des pédiatres. (2019). *Recommandations sur le temps d'écran pour les enfants*.
- Ministère de la Famille du Québec. (2020). *L'impact des écrans sur les enfants et adolescents*.
- Centre de recherche en réadaptation. (2019). *Les effets du temps d'écran sur le sommeil des enfants*.
- Université de Montréal. (2021). *L'impact des activités physiques et créatives sur le temps d'écran des enfants*.
- Conseil québécois de la famille. (2020). *Les parents et l'éducation à la gestion du temps d'écran*.

RECHERCHE DE BÉNÉVOLE

Bulle et Baluchon est à la recherche d'une personne intéressée à contribuer au journal de l'organisme par la création de résumés d'articles sur la sécurité et le développement des enfants de 4 à 12 ans.

Si vous avez un intérêt à contribuer à la mission de Bulle et Baluchon, contactez-nous au 819-822-6046 ou par courriel : info@bulleetbaluchon.org



PLANIFICATION D'ATELIERS 2025-2026

Encore cette année, nous avons reçu un très grand nombre de demandes d'ateliers de différents milieux en Estrie. Il y a déjà plus de 40 milieux qui ont réservé leur place pour la prochaine année scolaire et une dizaine sur la liste d'attente.

C'est un beau signe de reconnaissance de notre travail et une preuve de plus de la pertinence de nos ateliers de prévention de la violence dans les milieux scolaires et autres.

LISTE DES ACTIVITÉS

AVRIL 2025-JUIN 2025

MILIEUX	DATES	ACTIVITÉS
École Saint-Jean, Granby	avril	Ateliers sur la violence sexuelle (enfants; parents)
École du Soleil-Levant, Sherbrooke	avril	Ateliers sur la violence sexuelle
École du Sacré-Cœur, Sherbrooke	avril	Ateliers sur la violence sexuelle
Laboratoires Charles-River, Sherbrooke	avril	Atelier sur la cyberintimidation (employés)
Lennoxville E.S. Sherbrooke	avril	Ateliers sur la violence sexuelle
École du Brébeuf, Sherbrooke	avril-mai	Ateliers du programme de prévention de toutes formes de violence (4-8 ans)
École Alfred-Desrochers, Sherbrooke	avril-juin	Ateliers du programme de prévention de toutes formes de violence (4-8 ans)
École N-D-du-Rosaire Sherbrooke	mai	Ateliers sur la violence sexuelle
CPE Tout petit, Toute petite, Sherbrooke	mai	Ateliers du programme de prévention de toutes formes de violence (4-8 ans) Atelier de prévention de toutes formes de violence (parents)

MILIEUX	DATES	ACTIVITÉS
CPE Chez les amis, Sherbrooke	mai-juin	Ateliers du programme de prévention de toutes formes de violence (4-8 ans)
CPE La Pleine Lune, Magog / Eastman	mai-juin	Ateliers du programme de prévention de toutes formes de violence (4-8 ans)

ACTIVITÉS POUR LES PETITS ET LES GRANDS

C'est connu, l'Etrie est une merveilleuse région. Chez Bulle et Baluchon, nous avons la chance d'avoir à sillonner ses routes afin d'aller à la rencontre de divers milieux.

Nous vous suggérons d'en faire tout autant cet été. Parfois, des trésors cachés se trouvent à deux pas de chez nous.

Tourisme Cantons-de-l'Est nous propose une liste de lieux à découvrir ou redécouvrir en famille. Bonne route!



Voici le lien :

<https://www.cantonsdelest.com/article/1277/14-sorties-a-faire-en-famille-dans-les-cantons-cet-ete>

**TOUTE L'ÉQUIPE DE BULLE ET BALUCHON VOUS SOUHAITE UN TRÈS BEL ÉTÉ,
REPLI DE MOMENTS JOYEUX ET AGRÉABLES!
AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER À L'AUTOMNE!**

BULLE ET BALUCHON
1255, rue Daniel, bureau 131
Sherbrooke, Qc, J1H 5X3
819-822-6046
info@bulleetbaluchon.org
www.bulleetbaluchon.org
Suivez-nous sur [Facebook](#)



Les journées moins occupées font aussi partie de la vie, voici un coloriage à saveur estivale.



https://fr.freepik.com/vecteurs-premium/coloriage-mandala-fleur_26010133.htm