

Ici, on parle,
on rit, on lit!

Clinique sans écran
pour les enfants

VIE PROFESSIONNELLE

GMF LA CIGOGNE

UNE CLINIQUE SANS ÉCRAN POUR LES ENFANTS

NATHALIE VALLERAND

Attristées de voir autant de bambins les yeux rivés sur un écran, les médecins du GMF La Cigogne encouragent les parents à profiter du temps d'attente pour lire avec leurs enfants.



D^{re} Annick Plante

En janvier 2025, la clinique en périnatalité de Greenfield Park est devenue une clinique sans écran. Une initiative née d'un constat : trop de parents ont pris l'habitude de sortir leur téléphone ou une tablette pour faire patienter leur enfant. « Dans la salle d'attente, on voyait même des bébés aussi jeunes que six mois avec un téléphone dans les mains, raconte la **D^{re} Annick Plante**, médecin de famille. Et souvent, les parents et les enfants étaient chacun sur leur écran, dans leur bulle. L'utilisation des écrans était tellement courante que chaque fois que je voyais une mère jouer ou lire avec son enfant, je ressentais le besoin de la féliciter. »

Devant l'omniprésence des écrans, la cheffe du GMF, la **D^{re} Caroline Delisle**, a alors eu l'idée de la clinique sans écran. Une façon de transformer l'inévitable temps d'attente en un moment privilégié pour lire et s'amuser. « On trouvait que l'attente offrait un beau potentiel d'interactions entre les parents et leur tout-petit », précise la D^{re} Plante, qui a levé la main pour réaliser le projet.

La Société canadienne de pédiatrie recommande d'éviter les écrans pour les enfants de moins de deux ans et de les limiter à une heure par jour pour les deux à cinq ans.

Ainsi, sur les murs du GMF, des banderoles proclament « Ici, on parle, on rit, on lit ! », tandis que des affiches présentent les bienfaits de la lecture et des programmes des bibliothèques municipales, comme *Biblio-Jeux*, une activité de stimulation du langage. « Cela m'a fait réaliser combien les bibliothèques sont une belle ressource pour les parents. Ça va bien au-delà du prêt de livres », constate la D^{re} Plante.

Comme l'objectif principal de la clinique sans écran est de promouvoir la lecture, pas moins de 160 livres pour enfants ont été mis à la disposition des petits lecteurs dans la salle d'attente. « J'ai fait le tour des bazars et des ventes de livres usagés des bibliothèques municipales. Plusieurs collègues ont aussi donné des livres qui n'étaient plus de l'âge de leurs enfants », poursuit la médecin de famille en précisant que l'initiative a été réalisée à un coût minime.

Dans la salle d'attente, y a-t-il des parents et des enfants qui sont malgré tout sur les écrans? Oui, mais beaucoup moins qu'avant, selon elle. « Notre approche n'est pas coercitive. Plutôt que de condamner les écrans, nous mettons l'accent sur la promotion de la lecture. Il n'est donc pas question de jouer à la police. »

La clinicienne ajoute qu'un enfant qui lit 20 minutes par jour est exposé à 1,8 million de mots dans une année. Selon elle, le projet de clinique sans écran concorde avec l'un des rôles de la première ligne consistant à prévenir les difficultés scolaires. « Le message qu'on veut passer aux parents, c'est que les livres ne se limitent pas à des histoires à raconter. La lecture est aussi un outil de réussite scolaire. Elle stimule l'imagination, développe l'imaginaire, aide à mettre des mots sur des émotions, permet d'acquérir des connaissances... Plus un enfant est exposé aux livres, mieux ça va aller à l'école. Sans compter que les moments de lecture partagés entre un parent et son enfant favorisent et renforcent l'attachement. »

Bref, il n'y a que du positif. Ou presque : « Il arrive que des enfants fassent une crise parce qu'ils ne veulent pas cesser leur lecture pour aller dans le bureau du médecin », lance la D^{re} Plante, tout sourire. ■