



# Télétravail et enfants

## CONCILIATION TÉLÉTRAVAIL-FAMILLE

Il n'a jamais été autant question de conciliation télétravail-famille. C'est tout un défi auquel plusieurs familles doivent faire face. Cette section vous propose des outils, des trucs et des conseils pour mieux vivre cette situation. Vous n'êtes pas seul, et nous sommes avec vous ! N'hésitez pas à nous aider à bonifier ces suggestions en nous partageant vos trouvailles à [actionreussite@uqat.ca](mailto:actionreussite@uqat.ca)

## TRUCS POUR S'ORGANISER

[Bien organiser l'horaire des enfants, entrevue avec Dr Nadia Gagnier](#)

[Infolettre COVID-19 de La Presse : Conciliation télétravail-famille](#)

[Télétravail et garde d'enfants : 10 astuces et conseils pour ne pas craquer](#)

[La continuité pédagogique ne doit pas se faire au prix de la santé mentale des enfants \(comme des parents\).](#)

[5 trucs pour mieux étudier en aménageant l'espace : créer un environnement propice et agréable à la concentration](#)

## ENFANTS ET ÉCRANS

[Quatre conseils pour gérer le temps d'écran de vos enfants](#)

[Repérer l'accès au bon contenu portant sur la science et la santé](#)

**Médias sociaux et temps d'écran durant une pandémie**

**Accompagnez vos enfants dans leur visionnement**

## **PAROLES D'EXPERTS**

**Entrevue sur l'éducation avec Egide Royer**

**Choisir d'être présent, un pas à la fois, dans nos interventions éducatives.  
Joel Monzée, neuropsychologue.**

**COVID-19 : la gestion du stress et de l'anxiété en période de pandémie**