

Mission POSSIBLE

Guide pour une saine utilisation des
écrans chez les enfants et les adolescents.



Partenariat
communauté
en santé



La période que nous traversons au niveau planétaire n'aide pas la situation des familles quant à la gestion des écrans. Déjà, avant la pandémie, l'engouement pour la télévision, le téléphone intelligent, la tablette, l'ordinateur et la console de jeu nous faisait craindre des impacts négatifs sur le développement des enfants.





Les écrans sont partout et font partie de notre quotidien.

Vous trouverez dans ce dossier spécial une foule d'informations dédiées aux parents pour une saine utilisation des écrans.

Parents, soyez prêts à faire aussi votre propre introspection!

Table des matières

Sortir du technostress : pour une saine utilisation des écrans	2
Soyez un modèle	4
Testez vos connaissances	6
Manquez-vous de temps?	12
Défi à relever pour famille occupée : gérer son temps	14
Une bonne idée pour poursuivre sur la bonne voie	15
Trouver l'équilibre	16
Fais-toi du cinéma : choisis ton scénario!	20
Quelques ressources disponibles dans notre communauté	24
Sources	25



Sortir du technostress : pour une saine utilisation des écrans

Il n'y a pas si longtemps, au petit-déjeuner, notre principale lecture se composait essentiellement d'un journal, d'une revue ou encore de l'endos de nos boîtes de céréales préférées. De nos jours, très souvent, le premier geste au réveil est d'ouvrir nos écrans, de vérifier les messages... bref, de se connecter au reste du monde en un clic. On a peine à croire que tous ces appareils ont fait leur apparition il y a une décennie à peine, soit en 2010 pour les tablettes et en 2007 pour les téléphones intelligents!



Chez vous, ça ressemble à quoi?

Faites un petit test et calculez le nombre d'appareils numériques que vous possédez à la maison. Selon une recherche récente, on dénombre en moyenne 7,3 appareils numériques par foyer, en Amérique du Nord. Même s'il s'agit d'un phénomène plutôt récent, de nombreuses recherches sont en cours et se sont penchées sur le rôle des écrans dans le développement et la santé des enfants. Il ne s'agit pas ici de diaboliser les écrans : ils sont là pour rester et font partie de nos vies, plus que jamais d'ailleurs, en ces temps de pandémie.

À quel âge doit-on y penser?

Les études soulèvent le fait que les enfants âgés de 3 à 5 ans utilisent, en moyenne, les écrans plus de deux heures par jour. Il n'est donc jamais trop tôt – ou trop tard – pour commencer à penser à des règles d'utilisation des écrans et pour les instaurer. Principale source de divertissements, d'informations et de jeux, les appareils technologiques sont pratiques, mais comportent aussi leur lot d'impacts sur



Il n'est donc jamais trop tôt – ou trop tard – pour commencer à penser à des règles d'utilisation des écrans et pour les instaurer.



la santé. Ils affectent notamment le sommeil, le poids, la posture et le développement moteur et cognitif des enfants, le langage, l'impulsivité, de même que la capacité d'attention et de concentration. Les études soulignent également le lien entre une surutilisation des écrans et les difficultés d'adaptation pouvant mener à des symptômes liés à l'anxiété et à des interactions sociales pauvres.

Les écrans étant de véritables attractions, il devient donc difficile de comparer un jeu vidéo très populaire qui captive et sollicite chaque seconde l'intérêt de votre enfant à une simple sortie de skis ou de raquettes, ou à une soirée de jeux en famille.

De quoi les enfants ont-ils besoin?

Apprivoiser et vivre en harmonie avec tout ce monde virtuel hyperstimulant et hyperconnecté représente un défi pour les familles. Nous voulons mettre en évidence que les enfants ont un besoin d'interactions directes et du regard des autres ; qu'ils ont besoin de manipuler des objets et d'être actifs. Ils ont aussi besoin de s'ennuyer pour devenir créatifs. Le cerveau se développe tout au long de la vie, mais particulièrement pendant l'enfance et l'adolescence, lorsque les constructions neuronales sont en pleine effervescence. Ne dit-on pas qu'à cet âge ils sont comme des éponges et assimilent énormément d'informations? De quelle nourriture souhaitons-nous alors les enrichir?



Des astuces, svp!

La pandémie nous offre une occasion en or de repenser notre utilisation des écrans, tant celui des petits que celui des grands! Certaines stratégies sont suggérées pour une saine utilisation numérique et dans la recherche d'un équilibre, comme :

- Établir des limites ;
- Avoir un plan familial ;
- Respecter un horaire pour les activités avec ou sans écran ;
- Se référer aux recommandations officielles sur le temps d'écran selon l'âge ;
- Donner l'exemple d'habitudes positives en tant que parent ;
- Être aux aguets face aux abus ;
- Et vivre et partager des activités agréables diverses autres que des activités sur les écrans.

La recherche soutient que les interactions des enfants avec leur entourage et leur environnement sont la meilleure source de stimulation pour eux. Miser sur les activités familiales et sociales, comme passer un bon moment à rire, échanger, partager et faire des découvertes : ce sont des moments qui persisteront à long terme dans la mémoire.

Vous trouverez d'ailleurs dans ce présent dossier spécial des suggestions d'activités requérant une utilisation limitée des écrans. Rappelons-nous que nous sommes des êtres dépendants des relations que nous entretenons et que le regard des autres contribue à construire notre identité. Il semble que ce soit une clé essentielle contre laquelle aucun écran ne peut rivaliser.

*Le comité « Saine utilisation des écrans » du PCS
Sophie Brisebois, Geneviève Tremblay,
Louise Gagné et Sandra St-Laurent*



Soyez un modèle

L'arrivée des technologies numériques dans nos vies n'est pas venue avec un mode d'emploi. Nous partons du principe que chaque parent tente de faire de son mieux dans l'éducation offerte à son enfant. Mais qu'en est-il du temps passé devant les écrans? Et si de saines habitudes dans la famille commençaient par une utilisation raisonnable des écrans par les parents eux-mêmes?

De récentes études confirment en effet une forte association entre le temps d'écran des parents et celui de leurs enfants. Pouvons-nous faire mieux? Voici des pistes de réflexion nous permettant d'observer notre propre comportement en tant que modèle pour nos enfants.

De récentes études confirment en effet une forte association entre le temps d'écran des parents et celui de leurs enfants. Pouvons-nous faire mieux?

Comment apprennent les enfants?

Selon la théorie de l'apprentissage social, la pensée, les émotions et les comportements humains peuvent être influencés, entre autres, par l'observation. Dans cette perspective, le développement socioaffectif de l'enfant se fait par imitation des adultes significatifs dans son environnement. Raison de plus pour se motiver à développer de saines habitudes face aux écrans!

Source : BANDURA, Albert. « L'apprentissage social », *Sciences Humaines*, Hors-série, N° 42, Septembre-octobre-novembre 2003. En ligne : https://www.scienceshumaines.com/l-apprentissage-social_fr_13175.html, (page consultée le 31 octobre 2021).



L'auto-évaluation,



rien de mieux pour amorcer des changements

L'heure du repas est-elle un moment avec ou sans écran?



Concernant votre routine de sommeil, combien de temps avant de vous mettre au lit fermez-vous vos appareils?

Quel type de contenu attire votre attention sur le Web?

Lors de vos temps libres, est-ce que vous choisissez des activités telles que la lecture, des jeux extérieurs et des activités qui suscitent la créativité ou vous avez le réflexe de plutôt prendre votre cellulaire?



Pendant les moments passés en famille, êtes-vous distraits ou sollicités par les écrans?

Avez-vous l'habitude de laisser des écrans allumés dans l'environnement familial, même s'ils ne sont pas utilisés?

Est-ce qu'il y a des règles associées à la gestion des écrans au sein de la famille?

Combien de temps passez-vous sur vos écrans, par jour?

Est-ce que vous êtes distraits dans vos journées par des notifications sur vos appareils numériques, comme des bruits, sonneries et images apparaissant de façon imprévisible?

Est-ce que vous connaissez l'âge requis des applications visitées par vos enfants?



« Trop de parents ont les yeux fixés sur leur téléphone quand ils promènent leurs jeunes enfants en poussette ou qu'ils les balancent au parc », déplore la pédiatre Michelle Ponti, dans une entrevue accordée au magazine *Québec Science*.



En 2017, elle a interrogé 170 familles sur la façon dont les appareils portables interrompaient les interactions avec leurs enfants (âgés d'environ trois ans). Les résultats de l'étude, publiés dans la revue *Child Development* et corroborés par d'autres travaux, le démontrent : plus les interruptions sont nombreuses, plus les comportements difficiles seraient fréquents, comme les crises, les pleurs et l'hyperactivité. Des études tout aussi récentes ont montré que les parents rivés à leur téléphone étaient plus impatients et moins réceptifs quand leurs enfants les sollicitaient,

ce qui crée chez les petits davantage d'anxiété. Les recommandations des chercheurs sont unanimes : établir un « plan familial d'utilisation des médias » qui comportera des moments sans techno pour tous, comme les repas. « Moi-même, je réalise que je m'occupe mieux de mes enfants quand mon téléphone est loin de moi », admet Jenny Radesky, pédiatre et professeure adjointe de pédiatrie à la faculté de médecine de l'Université du Michigan.

Source : PCS Quebec sciences
avrilmai2019_961d707329be (1).pdf p.47



MYTHES ET RÉALITÉS

Testez vos connaissances

0 Les écrans sont nocifs pour les enfants : **mythe** et **réalité.**

Les écrans peuvent être nocifs ou positifs : tout dépend de l'utilisation qui en est faite. Récemment, la Société canadienne de pédiatrie (SCP) a rendu accessible un document émettant des recommandations d'utilisation d'écrans pour les enfants de moins de 5 ans :

- Pour les enfants de 0 à 2 ans, éviter d'exposer les bambins aux écrans ;
- Pour les enfants de 3 à 5 ans, il est conseillé de valoriser la présence du parent avec l'enfant et d'échanger avec lui. La priorité est mise sur le choix d'un contenu éducatif et adapté à l'âge de l'enfant. Le temps suggéré s'élève à moins d'une heure par jour ;
- Pour les enfants de 5 ans et plus, la Société canadienne de pédiatrie ne recommande aucun temps maximal. Il est plutôt recommandé d'adopter une saine utilisation des écrans, sans nuire aux activités scolaires, à l'activité physique, au sommeil et aux activités sociales des enfants. De leur côté, les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* ont statué sur un temps d'écran maximal de 2 heures par jour ;
- Pour les adolescents, les recommandations sont en cours d'actualisation, mais le consensus actuel est de se limiter à deux heures par jour (en-dehors des devoirs) ;
- Ces recommandations visent des enfants dont le développement est typique. Advenant le cas où votre enfant aurait des besoins particuliers (TSA, TDAH, etc.), ces recommandations pourraient changer. Un pédiatre ou le médecin de famille de votre enfant sera mieux placé pour indiquer les bonnes recommandations.





2

Les familles ont en moyenne 7 écrans par foyer : réalité.

On compte en moyenne 7,3 écrans par foyer en Amérique du Nord. Plus d'une télévision dans la maison, un téléphone intelligent et un ordinateur pour chaque parent, une tablette et peut-être une console de jeu : le compte augmente rapidement! À vue de nez, il est peut-être normal que la gestion des écrans soit un défi pour les parents. Ils sont partout!

3

Les écrans ont tendance à remplacer des activités qui seraient plus enrichissantes pour l'enfant : réalité.

Ces appareils sont comparables à de véritables aimants électroniques. Autant pour les petits que pour les adultes, les écrans exercent un magnétisme puissant. La science explique ce phénomène par le fait que notre cerveau sécrète de la dopamine, l'hormone du plaisir, lorsque nous utilisons ces jouets remplis de réseaux sociaux, d'applications divertissantes, de jeux et de vidéos infiniment stimulants. En plus d'interrompre des jeux et de réduire les échanges verbaux avec les parents, ces objets magnétiques ne peuvent pas remplacer les bienfaits sur le développement des interactions avec des humains. Comme dirait l'autre : le cerveau humain est câblé pour interagir avec des humains, pas avec des écrans! Il est essentiel pour l'enfant en plein développement d'être exposé aux vraies expériences de la vie. Il a besoin d'interactions directes avec son parent, d'échanger des regards avec lui, de manipuler des objets et de bouger pour se développer sainement.



Écran avec modération...

Avant d'allumer l'écran, assures-toi que tu as pris le temps de faire d'autres découvertes. Demande-toi, si...



Des livres pratiques...

sont disponibles au Centre de ressources du PCS (voir section des ressources à la page 22) pour l'emprunt gratuit, au Yukon.

4

Regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo en mangeant aurait un impact sur la quantité de nourriture consommée : **réalité.**

Un enfant qui est distrait par les écrans pendant son repas risque d'être beaucoup moins attentif à ce qu'il mange et moins conscient de sa faim. Il mange davantage de façon automatique et devient sujet à manger plus qu'à sa faim. Il est préférable de ne pas avoir accès aux écrans pendant les temps de repas et de favoriser les échanges entre les membres de la famille.



5 Les écrans peuvent être une source de divertissement relaxante avant le coucher : **mythe.**

Les professionnels de la santé sont unanimes : il est essentiel de restreindre l'accès aux écrans pour tous, une heure avant le coucher. D'autres stratégies d'apaisement doivent être utilisées pour aider l'enfant à trouver le sommeil, ainsi que pour instaurer des routines de vie saine.

6 La télévision ouverte en continu dans la maison peut être considérée comme une présence réconfortante pour l'enfant : **mythe.**

La télévision allumée en permanence est considérée comme l'un des usages les plus nocifs. Effectivement, les enfants peuvent être exposés à du contenu violent, vulgaire et inadapté pour leur âge. N'allez pas croire que la tablette ou le téléphone sont plus sécuritaires, car les enfants peuvent passer d'un contenu inoffensif à un contenu inadéquat pour leur âge en un seul clic.



7

Les parents doivent porter attention aux choix des applications, des vidéos ou des sites Internet visionnés par leurs enfants, quel que soit leur âge : réalité.

Pour assurer la sécurité de vos jeunes, il est important de connaître le contenu des différents médias fréquentés et de vérifier l'âge minimal requis pour l'utilisation d'une application ou d'une émission. Certains contenus donnent accès à des communications en ligne avec des inconnus. Il est important de rappeler que la présence d'un adulte lors de l'utilisation des écrans en bas âge est essentielle. Même s'ils sont adolescents, demandez que l'utilisation des écrans se fasse dans un endroit commun pour avoir un œil sur leur activité en ligne. Il est déconseillé de permettre l'utilisation des écrans dans les chambres. Informez-vous sur les différentes façons d'instaurer des limites dans les réglages des appareils ou sur des programmes de contrôle parental.

**8**

Il est indiscret de s'immiscer dans la vie virtuelle de notre adolescent : mythe.

Il est recommandé de connaître les codes d'accès des différents comptes de vos enfants. Ils doivent savoir que leur comportement en ligne ne doit pas être différent de leur comportement dans la réalité. Ils doivent par exemple se demander : « Est-ce que j'agis de cette façon devant le parent d'un ami ou devant mes parents? » L'idéal, c'est de garder la conversation ouverte sur leurs relations en ligne, s'intéresser à ce qui se passe sur les sites fréquentés et participer à leurs jeux vidéo. Encouragez vos jeunes à privilégier des relations virtuelles avec des gens qu'ils connaissent.

Pour vous assurer de la qualité du contenu regardé par vos jeunes

Contenu en anglais

Common Sense Media
commonsensemedia.org

Entertainment Software Rating Board
esrb.org

Contenu en français

Idello (anciennement Édululu)
idello.org/fr

Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique
habilomedias.ca



9

La venue des technologies de toutes sortes peut permettre à l'enfant d'apprendre à exécuter plusieurs tâches en même temps : **mythe.**

Le cerveau de l'humain actuel fonctionne de façon « monotâche ». En lui demandant simultanément de gérer plusieurs conversations sur les médias sociaux, de faire des devoirs et d'écouter une consigne d'un parent, le cerveau ne parvient pas à bien exécuter les tâches. Les

jeunes qui font plusieurs choses à la fois ont du mal à mémoriser les tâches à faire ou le contenu consulté. Ils ne font que s'épuiser en faisant tout à moitié.



10

Les jeux vidéo développent les capacités de concentration : **mythe.**

Les jeux vidéo permettent au cerveau de développer une attention visuelle facilitant le repérage d'informations se trouvant dans le champ visuel. En fait, ce type d'attention n'est surtout bénéfique qu'aux chasseurs! L'attention nécessaire aux apprentissages scolaires et à la lecture n'est pas favorisée par les jeux vidéo. Sur le même sujet, des recherches démontrent les impacts négatifs des télévisions laissées allumées en arrière-plan. L'exposition continue à la télévision nuit à l'utilisation et à l'acquisition du langage, à l'attention, au développement cognitif et aux fonctions exécutives chez les enfants de moins de 5 ans et pourrait potentiellement nuire aux apprentissages scolaires.



« Ta CQriT »

Traduction pour les parents : Ta sécurité en ligne, en 10 lignes!

- Ton profil devrait toujours demeurer privé.
- Inscris le moins d'informations personnelles possible dans ton profil (prénom ou pseudo).
- Accepte seulement les gens que tu connais personnellement dans ta liste d'amis.
- Utilise toujours les écrans dans une aire commune avec d'autres personnes. Ne t'isole pas!
- Configure les paramètres de confidentialité de ton profil.
- Supprime les identifications avec lesquelles tu n'es pas à l'aise.
- Évite d'activer la localisation.
- En ligne, applique les mêmes règles de vie que celles qui ont cours dans la « vraie vie ».
- Fais part de tes inconforts et de tes malaises par rapport à la vie en ligne à un adulte de confiance.
- Cultive le respect en tout temps.

Source : DAYÉ, Anne-Marie. *Les écrans & toi! Guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté*, Québec, Éditions midi tente, 2018, 117 p.



Manquez-vous de temps?

L'impression de manquer de temps ou de perdre son temps à des tâches chronophages¹ est chose connue. Les journées de parents sont très occupées et bon nombre d'entre nous aimerions bien bénéficier de temps supplémentaire, question d'arriver à joindre les deux bouts. Mais en l'absence d'une baguette magique, on peut commencer par se poser la question : « Comment utilise-t-on notre temps? »

Selon la Société canadienne de pédiatrie (SCP), les recommandations sur la consommation d'écran pour les enfants âgés de plus de 5 ans ne sont pas limitées en matière de temps. La Société canadienne de pédiatrie recommande plutôt de prioriser la distribution suivante pour chaque activité essentielle (sommeil, activités physiques, activités sociales et école), afin d'assurer un bon développement psychosocial, cognitif et moteur chez l'enfant.

Journée type d'un jeune (recommandé)



-  **Sommeil - 11h**
-  **Activités physiques - 1h**
-  **École - 8h**
-  **Repas - 1h30**
-  **Activités sociales - 1h**
-  **Routine de vie/déplacements - 1h30**

¹ Chronophage : qui demande beaucoup de temps.

Quelques faits

- Une étude menée en 2016 au Royaume-Uni a établi qu'environ 51 % des nourrissons de 6 à 11 mois se divertissent quotidiennement grâce à un écran tactile. (Québec Sciences)
- Entre l'âge de trois et cinq ans en moyenne, les enfants canadiens passent plus de deux heures par jour devant un écran, soit le double de ce qui est recommandé par la Société canadienne de pédiatrie. (Québec Sciences)
- Selon un document de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), les données les plus récentes indiquent que plus de sept heures par jour sont consacrées aux écrans au Canada chez les jeunes de la 6^e année du primaire jusqu'à la fin du secondaire. (Septembre 2016, numéro 12, « Le temps d'écran une autre habitude de vie associée à la santé »)





Fais ta propre pizza

et compare le temps que tu consacres à chaque type d'activité.



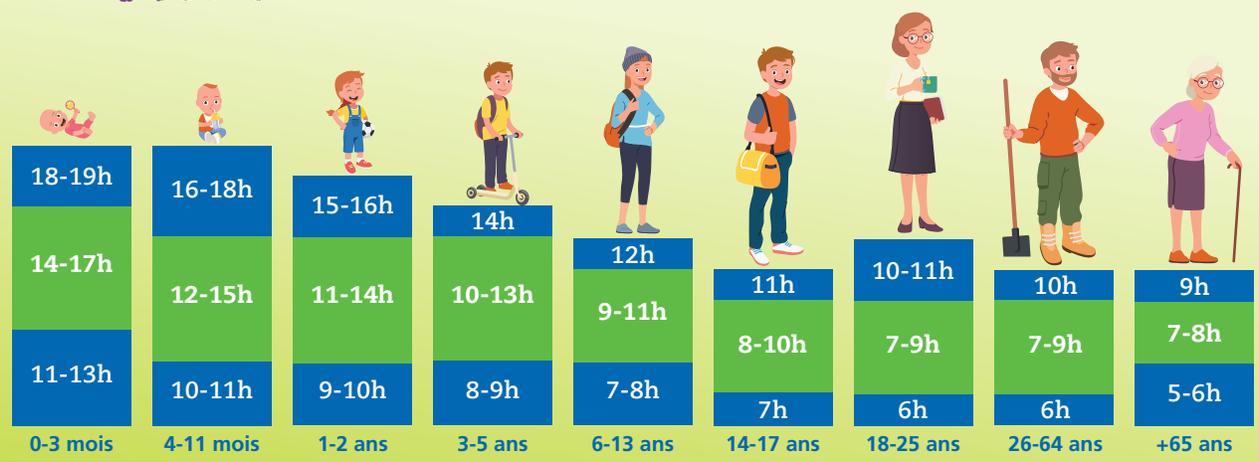
- Sommeil - _____
- Activités physiques - _____
- École - _____
- Repas - _____
- Activités sociales - _____
- Routine de vie/déplacements - _____



Voici le temps de sommeil recommandé selon l'âge :

Heures de sommeil

- Durée recommandée
- Durée acceptable



Source : National Sleep Foundation



Défi à relever pour famille occupée : gérer son temps

La gestion du temps d'écran est un défi constant à travers la vie de famille chargée. L'important, c'est de trouver une juste proportion, puisque les technologies numériques ne sont pas que mauvaises : elles peuvent aussi être éducatives, socialisantes et relaxantes. Pour éviter la surexposition aux écrans, l'établissement de limites familiales lorsque vos enfants sont jeunes est essentiel.

À surveiller!

Les signes d'utilisation problématique des écrans :

- L'enfant éprouve un sentiment d'ennui ou d'être malheureux quand il n'a pas le droit d'accès aux technologies numériques ;
- Il ou elle démontre un comportement oppositionnel si le parent insiste fermement pour terminer son temps d'écran ;
- Il ou elle n'a pas le temps pour autre chose. Sa consommation des médias numériques empiète sur les interactions personnelles, l'activité physique, l'école ou le sommeil ;
- Après l'utilisation des médias sociaux, le textage ou la participation à des jeux vidéo, il ou elle vit des émotions négatives ;
- Il ou elle ment sur son utilisation ;
- Il ou elle utilise les appareils numériques en cachette ;
- Son comportement change de manière générale ;
- Son rendement scolaire diminue ;
- Et il ou elle se replie sur soi ou s'isole socialement.



Une bonne idée

pour poursuivre sur la bonne voie



En terminant, nous vous suggérons de rédiger votre plan d'action en établissant la liste des actions prioritaires que vous souhaitez entreprendre. Par exemple, vous pouvez choisir de :

- Faire un bilan de l'utilisation des technologies dans la famille : jeux, médias sociaux, travail et/ou études, etc. ;
- Faire une analyse critique de vos comportements en tant que parents : impatience, irritabilité, disponibilité, etc. ;
- Rédiger un plan familial et établir les règles d'or ;
- Privilégier des moments sans technologie (repas, matin, soir) ;

- Installer les écrans dans un endroit commun ;
- Éviter d'occuper les enfants avec les appareils électroniques ;
- Offrir des récompenses autres que du temps d'écran (jeux de société, sortie, cuisine).

À vous de poursuivre!



Pour découvrir d'autres trucs pour gérer le temps-écran des enfants,

« Gestion du temps-écran :
quatre logiciels et applications
de contrôle parental ».

Voici une suggestion de trousse pratique pour aider à gérer le temps d'écran dans la famille, disponible pour emprunt au Centre de ressources en santé du PCS :

<https://bit.ly/3l7TRRU>





Trouver l'équilibre

Toutes ces belles technologies accessibles si facilement et en tout temps nécessitent un cadre. Ouf! Quel défi pour des familles en mouvement! Trouver l'équilibre entre autonomie, apprentissage, loisir et accompagnement nécessite de s'informer pour prendre des décisions adaptées à son propre contexte familial.

Quel parent n'a pas été confronté à ces paroles?

ENCORE 5 MINUTES, JE VIENS DE COMMENCER UNE PARTIE.

JE NE SAVAIS PAS QUE JE DEVAIS ARRÊTER, TU NE ME L'AVAIS PAS DIT.

MES AMIS ONT LE DROIT, C'EST SEULEMENT CHEZ NOUS CES RÈGLES.

C'EST PLATE, JE NE SAIS PAS QUOI FAIRE. EST-CE QUE JE PEUX AVOIR LA TABLETTE OU LE TÉLÉPHONE?

Quelles réactions est-ce que ces paroles génèrent en nous?

EN TANT QUE PARENT, EST-CE QU'IL VOUS ARRIVE DE VOUS SENTIR REMIS EN QUESTION PAR LES COMMENTAIRES DE VOTRE JEUNE?

VOUS ARRIVE-T-IL D'ADOPTER UNE POSITION INCONFORTABLE PAR PEUR DE DÉPLAIRE OU POUR ÉVITER UN CONFLIT?

RESSENTEZ-VOUS UNE CULPABILITÉ À L'IDÉE DE METTRE UNE LIMITE?





Défi d'éteindre les écrans avant de se coucher : inscrivez-vous et faites le test!

<https://bit.ly/38WUFTT>



Il peut aussi devenir difficile de mettre des limites qui correspondent en même temps à vos propres valeurs, puisque celles-ci sont très différentes d'une personne à une autre. Par exemple, on constate que le groupe d'âge auquel appartient le parent peut influencer sa perception du risque associé à l'utilisation problématique des technologies. Peu importe votre âge ou votre exposition antérieure aux écrans, il est important en tant que parent que vous puissiez prendre le pouls de votre propre utilisation, de ses effets et identifier ce que vous

souhaitez pour votre famille. Votre rôle est de les accompagner et comme pour toute décision de santé, il vaut mieux s'informer afin de prendre une décision éclairée.

Vous avez des ados? Faites votre auto-évaluation familiale et individuelle. Ouvrez la discussion pour inclure vos jeunes, les écouter en valorisant leur expérience ainsi que leurs observations. Essayez de trouver ensemble un équilibre qui soit viable et qui laisse place à des activités gratifiantes en famille.

Afin de vous outiller dans votre rôle d'accompagnement parental, voici quelques bienfaits et risques potentiels, autant pour la santé développementale, psychosociale et physique, répertoriés ici pour vous permettre de planifier vos interventions en toute connaissance de cause.

Pour

Contre

POUR TOUS

L'exposition aux écrans près de l'heure du coucher peut nuire au sommeil de tous, peu importe l'âge. Ceci s'explique par le fait que la lumière bleue émise par les écrans altère la synthèse de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Elle retarde ainsi l'endormissement.

La lumière bleue des écrans aurait des effets néfastes sur la rétine : l'utilisation des écrans pourrait contribuer à la croissance de la myopie plus rapidement.

ENFANTS 0 À 5 ANS

À partir d'environ 2 ans, regarder des émissions de télévision de qualité conçues pour l'âge de l'enfant et visionnées avec un parent permet :

- D'interagir avec le parent qui, en appuyant une bonne réponse de l'enfant, l'aide à mémoriser les apprentissages ;
- D'améliorer les aptitudes sociales et linguistiques de l'enfant ;
- De développer son langage et apprendre de nouveaux mots ;
- De renforcer l'alphabétisation précoce avec du contenu pédagogique qui met en pratique les lettres, la phonétique et la reconnaissance de mots ;
- De favoriser le développement cognitif ;
- Et de calmer un enfant surexcité ou angoissé (par exemple, pendant une intervention médicale) et de lui changer les idées.

Une surexposition précoce aux écrans peut créer :

- Une accoutumance et augmenter le risque de surutilisation plus tard ;
- Un retard dans l'apprentissage des routines de base (se nourrir, se coucher, s'habiller) ;
- Une possible atteinte des fonctions exécutives ;
- Des niveaux d'anxiété et de dépression plus élevés que chez les autres enfants, dès l'âge de deux ans ;
- Un retard de langage ;
- Et une consommation de malbouffe plus grande et une augmentation du risque d'obésité plus tard.

Pour

Contre

ENFANTS 0 À 5 ANS

Les parents qui manifestent leurs convictions, leurs limites et leurs intentions à l'égard des appareils numériques jouent un rôle important dans l'établissement de comportements sains.

L'écoute de la télévision pendant la petite enfance peut devenir systématique et ainsi accroître le risque de sédentarité ou de surcharge pondérale¹.

Le parent qui permet l'utilisation de son téléphone cellulaire à l'enfant d'âge préscolaire (0 à 5 ans) et l'utilise comme récompense ou comme source de distraction génère, par le fait même, l'engouement chez l'enfant pour ce média et favorise les crises éventuelles.

Les apprentissages acquis par les interactions, les jeux extérieurs et les périodes de socialisation en famille ne peuvent nullement être remplacés.

Plus les enfants sont jeunes, plus ils sont vulnérables aux effets négatifs possibles.

ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (5 À 12 ANS)

Si l'enfant est accompagné de son parent, l'appareil numérique peut occasionner des rapprochements entre eux.

Les enfants qui passent plus de temps à regarder des écrans risquent de souffrir :

- De surcharge pondérale (embonpoint ou obésité) ;
- D'inquiétudes relatives à l'image corporelle ;
- De manque de sommeil ;
- De manque de maturité scolaire ;
- De manque d'attention, d'agressivité et d'une moins grande aptitude à se calmer seul ;
- De troubles intellectuels et cognitifs ;
- Et de troubles psychiques.

Regardées en famille, des émissions immersives de qualité peuvent avoir un effet pédagogique et favoriser des compétences sociales positives, telles que :

- Des attitudes pour contrer la violence ;
- L'empathie ;
- La tolérance ;
- Et le respect.

Certaines applications peuvent favoriser l'exploration de milieux naturels et faciliter les activités physiques extérieures.

Certains jeux vidéo actifs peuvent faire bouger les enfants.

Le fait de complètement empêcher l'enfant d'avoir accès aux écrans est considéré aussi néfaste qu'une surexposition.

¹ Surcharge pondérale : excès de poids

Envie d'aller plus loin? Voici des sites qui proposent plein d'astuces et de matériel à imprimer pour démarrer des discussions en famille (ça va nécessiter un peu plus de temps d'écran, mais ça en vaut la peine!) :

Quel écran, quel âge et comment :

<https://bit.ly/3tn9HvI>



Pour

Contre

ADOLESCENTS ET +

Les appareils numériques peuvent contribuer à la diminution du stress, grâce à ces éléments :

- La couverture sociale, parce que le téléphone que nous avons en notre possession envoie le message aux autres que nous ne sommes pas isolés, mais plutôt toujours connectés à d'autres ;
- Le cellulaire est parfois un bon outil de gestion du stress, grâce aux applications dédiées à la détente et à la méditation, par exemple ;
- L'empathie virtuelle, créée lorsque l'on reçoit du soutien des autres ;
- Et les comportements de soutien social, comme lorsqu'une personne commente positivement sur les réseaux.

Les appareils numériques peuvent contribuer à l'augmentation du stress, en raison de ces éléments :

- La nomophobie ou la mobidépendance, c'est-à-dire la peur d'être séparé de son téléphone cellulaire ;
- Le phénomène du « seul ensemble » des réseaux sociaux, parce que la vie virtuelle n'est pas aussi significative qu'un contact réel et l'appartenance à un groupe hors-ligne ;
- La pression sociale, qui découle de la comparaison constante de soi au bonheur affiché des autres ;
- Un nombre d'amis Facebook supérieur à 300, en raison du désir de maintenir un certain « paraître » auprès de gens que nous ne connaissons pas vraiment. Il est prouvé que les personnes qui possèdent moins de 300 amis sur les réseaux sociaux ressentent moins le besoin de plaire virtuellement ;
- La messagerie instantanée. En effet, une première hypothèse suggère que le fait d'attendre une réponse immédiate qui ne vient pas génère de l'anxiété. Une autre hypothèse suggère que l'on se retrouve face à l'impossibilité de communiquer si l'autre personne ne nous répond pas, et que cela peut également être anxiogène ;
- Les trolls, qui rendent trop souvent les relations et les échanges sur Internet toxiques ;
- Et le son des jeux vidéo, qui augmente le stress.

Les appareils numériques permettent de profiter d'amitiés en ligne.

L'utilisation intensive des appareils numériques serait liée à davantage de symptômes d'inattention et d'hyperactivité. On se questionne encore actuellement à savoir s'il s'agit d'une cause ou d'une conséquence.

Les jeux vidéo favorisent le développement de la coordination main-œil.

Le temps d'écran « actif », passé à jouer à des jeux vidéo ou à échanger sur les réseaux sociaux, retarderait davantage l'endormissement qu'une consultation plus « passive » de contenu, lors du visionnement d'une émission à la télévision ou d'une lecture sur la tablette, par exemple.

Les jeux vidéo jouent un rôle dans le modelage cérébral et permettent au cerveau de développer une attention visuelle facilitant le repérage d'informations se trouvant dans le champ visuel.

Les acquis faits dans les jeux vidéo ne sont pas applicables à la vie réelle.

Les technologies, c'est comme un deuxième cerveau!

Les jeux vidéo où le protagoniste doit combattre une menace peuvent créer un biais d'attribution hostile, c'est-à-dire attribuer une hostilité à autrui sans raison réelle.

Contre

4 à 10 % des jeunes peuvent développer une dépendance aux jeux vidéo, sans égard au nombre quotidien d'heures jouées.

Écran en veille, enfant en éveil :

<https://bit.ly/3cLOBzC>



Dossier spécial avec références et astuces :

<https://bit.ly/2Yyb6UR>



Parler de « sextage » aux jeunes :

<https://bit.ly/2YHUH0P>



Fais-toi du cinéma :

choisis ton scénario!



1

a) Un père attend avec son enfant à un arrêt d'autobus. Il s'est baissé pour être à la hauteur de l'enfant, il pointe du doigt un camion et lui dit : « C'est un gros camion bleu! » L'enfant répète ce que son père lui dit. Le même comportement se produit lorsqu'ils aperçoivent un oiseau... Soudainement, l'enfant est apeuré par le bruit fort de la ville. Il pleure et le père le prend dans ses bras pour le rassurer. Pour lui changer les idées, ils sautent sur les lignes du trottoir ensemble, en comptant 1-2-3. Lorsque l'autobus arrive, le papa dit « Bonjour » au chauffeur et le petit garçon fait de même.



b) Une mère attend à un arrêt d'autobus avec son enfant. Elle regarde son cellulaire et semble répondre à un message. L'enfant se cache derrière sa mère, car il est gêné par les gens qui le regardent et attendent l'autobus, en lui souriant. La mère est agacée par le fait qu'il tire sur son manteau pour se cacher. Elle n'est pas consciente de la scène. Elle croit qu'il fait exprès et lui demande impatiemment d'arrêter. L'enfant s'ennuie, fait des mauvais coups autour et sa mère le chicane. Il pleure et elle s'exaspère. Quand l'autobus arrive, ils montent dans l'autobus, s'assoient. L'enfant aimerait bien avoir le cellulaire de sa maman pour se changer les idées.

Le temps passé à échanger avec votre enfant stimule son langage, lui inculque de nouveaux mots et l'aide à s'adapter au monde qui l'entoure. Par votre présence, vous l'aidez à mettre des mots sur ses émotions et vous l'accompagnez dans la gestion de ses émotions. Il a besoin de ce contact humain pour se développer adéquatement.

UN JOUR DANS LA VIE!



2



a) C'est une famille au réveil le matin. Le père écoute les nouvelles sur le iPad en faisant les lunchs, les enfants déjeunent face à la télévision et la mère lit l'actualité sur son cellulaire. Une transition nécessaire pour aller s'habiller génère une crise, car les enfants ne veulent pas fermer la télévision. Les parents s'énervent puisque l'heure avance et qu'ils seront en retard pour le début des classes. Des menaces surgissent pour susciter chez les enfants une motivation à faire leur routine de façon autonome. Une crise éclate : les parents crient, les enfants pleurent et la famille est en retard.



b) C'est une autre famille au réveil! Une mère coupe des fruits et un père fait des crêpes pour la famille. Les enfants arrivent à la cuisine. Ils savent qu'ils doivent être habillés avant de descendre pour manger. Quand les parents montent pour s'habiller, les jeunes terminent les lunchs en y mettant leurs collations préférées et un jus. Quand l'alarme sonne, ils savent que c'est le moment pour partir pour être à l'heure.

Plus les routines de vie, y compris l'utilisation des médias familiaux, sont établies tôt à la petite enfance, plus elles sont faciles à intégrer et à utiliser à long terme. Elles permettent au jeune de développer son autonomie et de s'approprier quelques responsabilités. Le fait d'instaurer des moments où il n'y a pas d'appareils technologiques dans l'horaire permet des relations plus harmonieuses et des échanges entre les membres de la famille.

En résumé, trouver votre équilibre est une démarche nécessaire et qui évolue au fil du temps. En tant que parents ou adultes accompagnateurs, nous vous remercions de vous soucier du mieux-être de votre famille en prenant le temps de feuilleter ce dossier thématique. Nous espérons que vous avez pu y trouver des pistes de réflexion à discuter en famille afin de trouver votre point d'équilibre concernant la saine utilisation des écrans. Planifiez un conseil de famille et identifiez des façons gratifiantes de passer du temps ensemble. Vous serez peut-être agréablement surpris de ce que vos jeunes ont à vous proposer!

Lancez-vous! Rappelez-vous que vous êtes un modèle pour vos enfants et que le leadership courageux et bienveillant porte toujours fruit. L'important, c'est de maintenir une connexion!

Notes

A series of horizontal blue lines for writing notes, with a decorative dotted line at the top.



A series of 25 horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing.



Quelques ressources disponibles dans notre communauté



<https://bit.ly/3KsNB2C>



Plan de services communautaires pour une petite enfance francophone en santé au Nunavut



<https://bit.ly/3LV2WcK>



Bottin des ressources en petites enfances



<https://bit.ly/37btTKn>



Guide pour faire des activités de plein air avec vos jeunes enfants en toute sécurité



<https://bit.ly/3EDAObL>



Mini-Sila, le programme plein air du CPE Les Petits Nanooks

Des partenaires en petite enfance

Regroupement des parents francophones du Nunavut (RPFN) de l'Association des francophones du Nunavut (AFN)

afnunavut.ca



CPE Les Petits Nanooks

facebook.com/cpe.lespetitsnanooks.9



Cette revue est rendue disponible au Nunavut grâce à une collaboration entre le Réseau Santé en français au Nunavut (RÉSEFAN) et le Partenariat communauté en santé (PCS).

Le RÉSEFAN reconnaît et salue le travail accompli par l'équipe de rédaction et le PCS pour cette revue.

Tous droits réservés à PCS.

Ce projet a été réalisé dans le cadre du programme Petite enfance en santé, financé par l'Agence de santé publique du Canada, par l'entremise de la Société Santé en français et coordonnée par le Réseau Santé en français au Nunavut (RÉSEFAN) sur notre territoire.



Pour nous joindre :
info@resefan.ca

Suivez-nous :

 resefan.ca

 @resefan

 @ResefanNunavut

 youtube.com

Sources

Articles de périodiques et périodiques en ligne :

« Écrans : nos enfants sont-ils vraiment en danger? » [dossier thématique], *Québec Sciences*, avril-mai 2019, Québec. En ligne : [https://www.quebecscience.qc.ca/societe/ecrans-nos-enfants-en-danger/#:~:text=Chez%20les%20tout%2Dpetits%20comme,terme%2C%20les%20%C3%A9tudes%20divergent%20davantage,\(page consultée le 31 octobre 2020\).](https://www.quebecscience.qc.ca/societe/ecrans-nos-enfants-en-danger/#:~:text=Chez%20les%20tout%2Dpetits%20comme,terme%2C%20les%20%C3%A9tudes%20divergent%20davantage,(page consultée le 31 octobre 2020).)

CHAMPAGNE, Véronique. « Est-ce que le temps d'écran devrait être une récompense? », *Vifa*, 24 février 2020. En ligne : <https://vifamagazine.ca/comprendre/role-du-parent/est-ce-que-le-temps-decran-devrait-etre-une-recompense/>, page consultée le 31 octobre 2020).

CORNIU, Marine. « Effets des écrans : que dit la science? », *Québec Sciences*, 28 mars 2019, Québec. En ligne : <https://www.quebecscience.qc.ca/sante/effets-ecrans-que-dit-la-science/>, (page consultée le 31 octobre 2020).

OUELLET, Marie-Claude. « Gestion des écrans : nouveaux outils pour les parents », *Vifa*, 10 septembre 2018. En ligne : <https://vifamagazine.ca/comprendre/role-du-parent/gestion-des-ecrans-nouveaux-outils-pour-les-parents/>, (page consultée le 31 octobre 2020).

POLEVOY, Tatiana. « Enfants de plus de 5 ans : recommandations pour les écrans », *Vifa*, 6 février 2020. En ligne : <https://vifamagazine.ca/comprendre/role-du-parent/enfants-de-plus-de-5-ans-de-nouvelles-recommandations-pour-les-ecrans/>, page consultée le 31 octobre 2020).

RIOUX, Christian. « Et si les écrans rendaient stupide? », *Le Devoir*, 5 octobre 2019. En ligne : <https://www.ledevoir.com/societe/science/564161/iii-entrevue-et-si-les-ecrans-rendaient-stupide>, (page consultée le 31 octobre 2020).

RUBY, Françoise. « Enfants, ados et écrans : les parents ont besoin de soutien », *100°*, 18 février 2020. En ligne : <https://centdegres.ca/magazine/sante-et-societe/enfants-ados-et-ecrans-les-parents-ont-besoin-de-soutien/>, (page consultée le 31 octobre 2020).

Sites Internet :

BELGIQUE, FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES. « [Campagne] Écrans en veille - Enfants en éveil ». En ligne : <https://www.yapaka.be/campagne/campagne-ecrans-en-veille-enfants-en-veil>, (page consultée le 10 novembre 2021).

BELGIQUE, FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES. « Ligne du temps : maîtrisons les écrans ». En ligne : https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/page/ligne_du_temps_04_a4.pdf, (page consultée le 10 novembre 2021).

CANADA, SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. « Les médias sociaux : ce que les parents devraient savoir ». En ligne : https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/social_media, (page consultée le 31 octobre 2020).

CANADA, SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. « Ne laissez pas vos enfants sur les tablettes : la promotion d'une utilisation saine des écrans chez les enfants et les adolescents ». En ligne : <https://www.cps.ca/fr/media/la-promotion-dune-utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-enfants-et-les-adolescents>, (page consultée le 31 octobre 2020).

CANADA, SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. « Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique ». En ligne : <https://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants>, (page consultée le 31 octobre 2020).

Conférence :

LUPIEN, Sonia. « Techno-stress ou Tech-no-stress », conférence préenregistrée, diffusée à Whitehorse (Yukon), le 11 mars 2021.



Les écrans sont partout et font partie de notre quotidien. Vous trouverez dans ce dossier spécial une foule d'informations dédiées aux parents pour favoriser une saine utilisation des écrans.

Astuces, conseils, références et outils pratiques pour vous soutenir dans la gestion des écrans sont au bout de vos doigts!

Parents, soyez prêts à faire aussi votre propre introspection!

Équipe de rédaction

Marie-Josée Lagacé, Geneviève Tremblay, Sophie Brisebois, Louise Gagné et Sandra St-Laurent.

Révision : Marilyn Ferland

Graphiste et montage : Deschenes Regnier

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

AVRIL 2022



Santé Canada
Health Canada



Commission scolaire
francophone
du Yukon



AFY



Partenariat
communautaire
en santé