

Table des matières



Introduction	13
Petit écran deviendra grand : l'évolution spectaculaire des médias numériques	17
Qu'entend-on par «écrans»?	17
Écrans pour tous: une histoire vraie	18
• Qui utilise quoi?	18
• Temps d'écran: si pire que ça?	21
Petits écrans, grands impacts: leurs effets sur le développement	27
Sur le corps: les conséquences physiques des écrans	27
• De moins beaux dodos	28
• Quand rester assis devient un sport: la sédentarité et l'inactivité	33
• La balance des écrans: le surpoids et l'obésité	36
• Je n'ai d'yeux que pour toi: les troubles posturaux et de la vision en lien avec les écrans	39
Sur le cerveau: les écrans et le développement cognitif	42
• Déconnecté ou distrait? Les effets des écrans sur le traitement de l'information	43

• Quand les écrans prennent la parole: les impacts sur le développement du langage	51
• Croire ou ne pas croire ? Les impacts des écrans sur la pensée critique et les capacités de résolution de problèmes	58
• Les écrans et les apprentissages: entre ennemis et amis	64
Dans le cœur et la tête: les effets des écrans sur les émotions et la santé mentale	68
• «Arrête de chigner»: les écrans et la régulation des émotions	69
• Créer de nouveaux soucis: les écrans et la santé mentale	74
Entre nous: les effets des écrans sur les relations sociales	81
• De personne à pixel: l'impact des écrans sur le développement des habiletés sociales	82
• Émojis ou émotions: les écrans et le développement de l'empathie	86
• Familles branchées, liens déconnectés ? L'impact des écrans sur la famille	91
Enfants, ados et réseaux sociaux: un (mal)heureux mélange	97
Connexions troublantes: les réseaux sociaux et le bien-être	98
• Les écrans, ces miroirs déformants: la comparaison sociale	100
• Des ombres derrière les écrans: le harcèlement en ligne	109
L'influence des influenceurs: les écrans et la désinformation	116
Le piège de la connexion permanente: le FOMO et les réseaux sociaux	122
J'aime, tu aimes, nous likons: comprendre les dépendances aux réseaux sociaux	126
Enfants, ados et jeux vidéo: entre plaisir et défis	133
<i>One fits all</i> : l'industrie des jeux vidéo et les classifications	135
De l'intérêt à l'obsession: la fabrique d'une dépendance	140
Au-delà du plaisir: les risques néfastes des jeux	145

Table des matières

Les interventions et les stratégies	149
Entre le yin et le yang: les parents face aux écrans	149
Le Big Brother des écrans: les recommandations officielles et les lignes directrices	151
• Les tout-petits (0-2 ans)	152
• Les enfants d'âge préscolaire (3-5 ans)	152
• Les enfants d'âge scolaire et les adolescents (6 ans ou plus)	153
Mission possible: les écrans sous contrôle	154
• Top chrono: limiter le temps d'écran	155
• Le gardien-collaborateur: surveiller et s'engager	172
• Dis-moi, écoute-moi et montre-moi: discuter et échanger	176
• Faire face à la bête	178
• Fais autre chose: réorienter	179
• Faites ce que je fais: modéliser	183
• Fais ce que je dis: enseigner et sensibiliser	186
Éviter les faux pas: les interventions à proscrire	190
• La carotte et le bâton, version pixel	190
• Tiens-toi tranquille: les écrans, gardiens de la quiétude	191
• Sèche tes pleurs: consoler avec les écrans	192
Quand les stratégies ne sont pas suffisantes: les troubles et les dépendances	193
L'utilisation des écrans à l'école	199
Écrans et apprentissages: un heureux mariage ?	201
Conclusion	209

Introduction



À l'ère du numérique, alors que la technologie imprègne notre quotidien, les écrans sont devenus des fenêtres omniprésentes sur le monde, influençant profondément notre manière de communiquer, de nous informer et de nous divertir.

Cette réalité est particulièrement prononcée chez les jeunes, pour qui la présence constante d'écrans est une norme et non une nouveauté. L'impact de cette immersion virtuelle soulève des questions cruciales en matière de développement personnel, de socialisation et de bien-être global des prochaines générations. C'est aussi une source d'inquiétude pour de nombreux parents, intervenants et éducateurs.



L'accès à une vaste quantité d'informations et la possibilité de communiquer avec des individus à travers la planète offrent des avantages considérables, enrichissant l'expérience éducative et culturelle des enfants et des adolescents. Cependant, les

risques associés à une utilisation excessive et non régulée des technologies numériques sont très réels et bien documentés. Des distractions lors des activités scolaires aux répercussions sur la santé mentale, en passant par la diminution des interactions en personne, les effets des écrans sur la jeunesse d'aujourd'hui sont complexes et pluridimensionnels.

Face à ce constat, la nécessité de comprendre, de savoir et d'agir avec discernement devient primordiale. C'est d'ailleurs l'objectif principal de ce guide.

Les premières sections du livre portent sur les données et les statistiques venant appuyer l'existence d'effets préjudiciables liés à l'usage abusif des technologies numériques chez les jeunes et les moins jeunes.



Une meilleure connaissance des conséquences encourage une prise de conscience accrue, et c'est pourquoi il m'apparaît si pertinent d'en faire largement état. D'ailleurs, comme

nous le verrons plus tard, l'une des manières les plus efficaces de diminuer le temps d'écran chez les enfants et les adolescents consiste à informer les parents et les éducateurs des impacts qu'ils ont sur eux.

La seconde partie de l'ouvrage aborde diverses méthodes visant à optimiser la gestion de l'utilisation des écrans et à atténuer leurs répercussions défavorables sur les jeunes. Vous ne trouverez pas de recette miracle vous permettant de limiter le temps d'écran de votre enfant sans qu'il rechigne, de stratégie qui le désintéressera de ses jeux vidéo ou d'argument qui le convaincra de ne plus jamais regarder de contenu insipide sur YouTube. N'empêche, je croise les doigts pour que vous y dénachiez quelques interventions qui résonnent avec vos valeurs et

qui, lorsqu'elles seront appliquées au sein de votre foyer, feront une «pas-si-petite» différence.

Des encadrés ponctueront votre lecture. Les **Un petit +** proposent des données de recherches ou des précisions scientifiques en lien avec le contenu présenté. Les **Petit récit de psy** sont quant à eux des histoires personnelles inspirées de ma pratique clinique ou de ma vie, pour vous divertir et illustrer mes propos. Parce que rien n'est ni tout noir ni tout blanc, les encadrés **L'avocat du diable** fournissent des informations qui offrent une perspective différente de celles explorées dans le chapitre. Enfin, les encadrés **Pour limiter les dégâts** suggèrent des pistes d'interventions pour atténuer les impacts négatifs des écrans.

L'humain, comme le démontre l'Histoire, a toujours réussi à s'ajuster aux diverses vagues de changements pour en tirer un maximum de profits. De l'invention de l'écriture à l'avènement d'Internet, chaque nouvelle technologie a remodelé la société de manière surprenante, poussant les individus à développer des aptitudes et à adopter des comportements inédits. Cette capacité d'adaptation est l'une des forces les plus remarquables de notre espèce. Dans ce contexte, il est essentiel d'équiper les jeunes des compétences adéquates pour une utilisation responsable des écrans, afin que ces derniers demeurent des instruments au service de leur développement personnel et professionnel plutôt que des entraves à leur croissance. Il incombe donc à nous, parents, intervenants et éducateurs, de les accompagner dans cette démarche avec tout le dévouement, l'expertise et la bienveillance possible.



J'espère sincèrement que ce guide répondra à vos questions, vous fera comprendre la nécessité d'intervenir, vous outillera pour le faire et vous donnera confiance en vos moyens.

Je vous souhaite une bonne lecture !



Petit écran deviendra grand : l'évolution spectaculaire des médias numériques



Ces dernières décennies, les écrans ont tissé leurs toiles dans le quotidien de chacun, devenant aussi communs que le rituel du premier café du matin. Leurs lumières scintillantes animent nos foyers dès l'aube, captant notre attention jusqu'au coucher dans un spectacle incessant de pixels et de sons. Mais quelle est l'ampleur de leur présence dans nos vies et dans celle de nos jeunes ? Les chiffres révèlent un paysage où les écrans règnent en maîtres. Voyons, à ce sujet, quelques statistiques tirées d'enquêtes québécoises. Mais d'abord...

Qu'entend-on par «écrans» ?

Télévision, ordinateur, tablette, téléphone intelligent ou console de jeux, les types d'écrans semblent se multiplier au cours du



temps. C'est d'ailleurs l'un des obstacles majeurs rencontrés dans la recherche scientifique sur les conséquences de l'utilisation des écrans auprès de différentes populations. La télévision est-elle, par exemple, aussi dommageable que le téléphone intelligent ? Les jeux sur ordinateur ont-ils les mêmes conséquences que les jeux vidéo ? Ce type de distinction n'est pas toujours bien représenté dans les écrits, ce qui complique l'analyse des données et les conclusions qui peuvent en être tirées. Cela étant, les termes « écrans » et « médias numériques » englobent dans ce guide tous les appareils capables de diffuser du contenu vidéo ; lorsque des distinctions peuvent être faites, notamment en ce qui concerne les répercussions, elles sont précisées.

Écrans pour tous : une histoire vraie

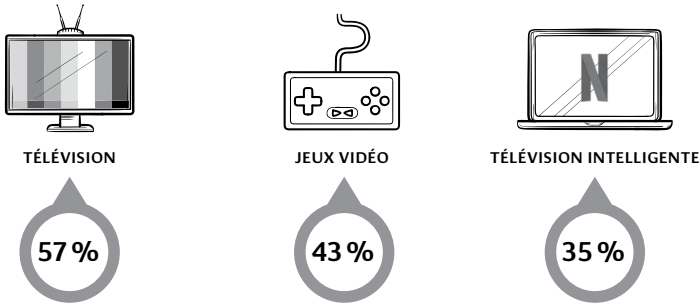
Qui utilise quoi ?

Les données récentes offrent un éclairage précieux sur les préférences et les habitudes des individus de différents groupes d'âge en matière d'appareils électroniques. En

ce qui concerne la population adulte, il apparaît que la télévision intelligente, la console de jeux vidéo et le lecteur multimédia en continu (Netflix, Amazon Prime Video, etc.) sont les types d'outils de divertissement les plus populaires.



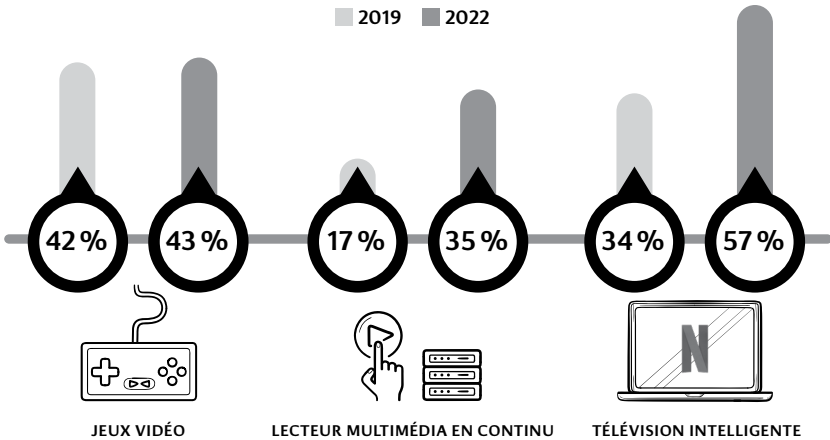
**UTILISATION DES APPAREILS DE DIVERTISSEMENT
SELON LA POPULATION ADULTE QUÉBÉCOISE**



Source: «Portrait numérique des foyers québécois», NETendances, Université Laval, 2023.

L'adoption de ces appareils est en nette progression depuis ces dernières années. Leur popularité a d'ailleurs été accélérée par la pandémie.

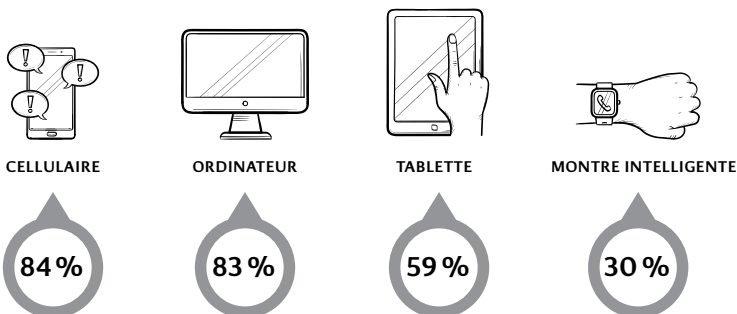
ADOPTION DES APPAREILS DE DIVERTISSEMENT



Source: «Portrait numérique des foyers québécois», NETendances, Université Laval, 2023.

La majorité des adultes (95 %) ont d'ailleurs accès facilement aux appareils électroniques et en possèdent au moins un, à titre personnel.

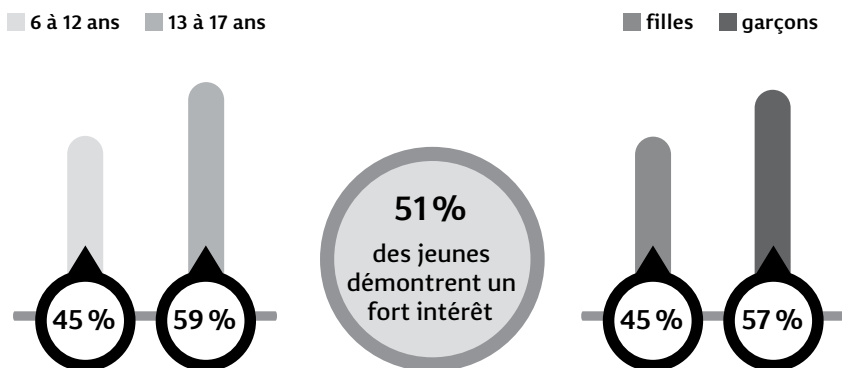
ACCÈS AUX APPAREILS ÉLECTRONIQUES CHEZ LES ADULTES



Source : «Portrait numérique des foyers québécois», *NETendances*, Université Laval, 2023.

Chez les jeunes, les écrans ont également la cote en matière de divertissement.

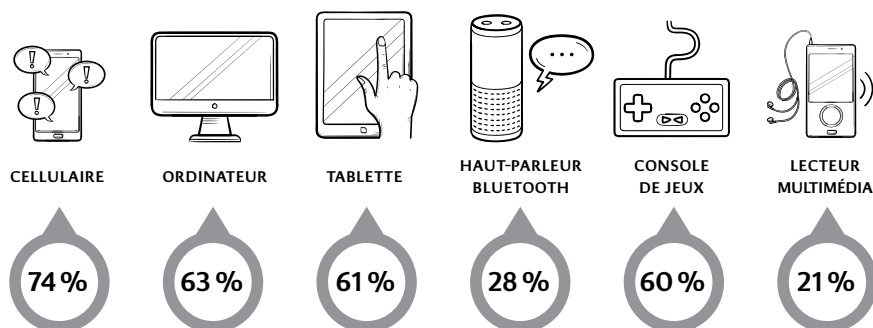
INTÉRÊT DES JEUNES DE 6 À 17 ANS POUR LES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES



Source : «La famille numérique», *NETendances*, Académie de la transformation numérique, 2023.

Une grande majorité d'entre eux disposent d'ailleurs désormais d'une variété d'appareils électroniques, allant des tablettes et téléphones intelligents aux ordinateurs portables et consoles de jeux.

USAGE DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES CHEZ LES JEUNES DE 6 À 17 ANS

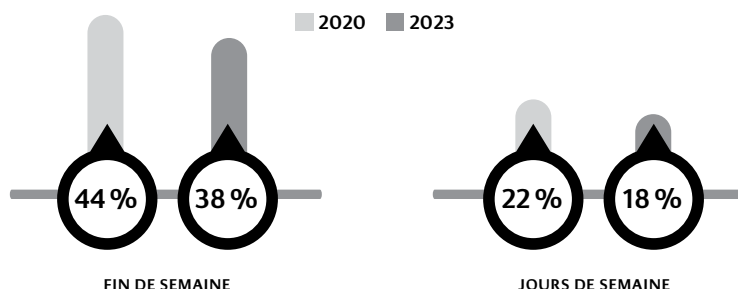


Source: «La famille numérique», *NETendances*, Académie de la transformation numérique, 2023.

Temps d'écran : si pire que ça ?

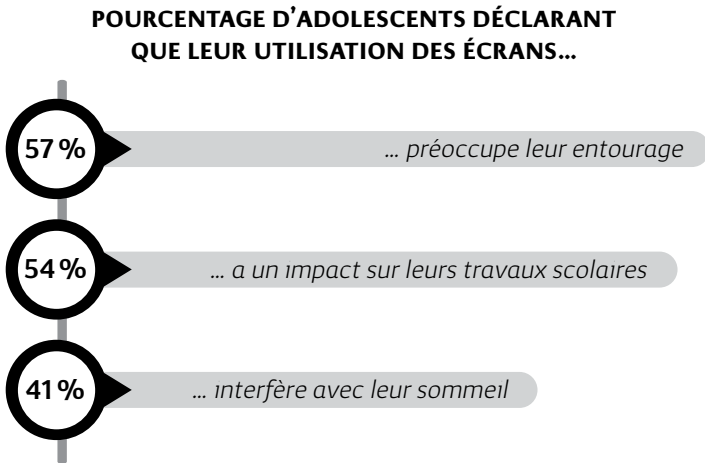
L'importance croissante du temps passé devant les écrans suscite des inquiétudes grandissantes. Cette préoccupation, loin d'être une simple exagération médiatique, s'avère légitime et pertinente. Bien que la pandémie ait intensifié l'usage des écrans, entraînant une hausse temporaire, il est encourageant de constater que cette tendance est désormais en baisse. Néanmoins, l'utilisation excessive des écrans demeure un souci majeur pour les saines habitudes de vie.

ADOLESCENTS UTILISANT LES ÉCRANS 5 HEURES ET PLUS PAR JOUR



Source: *Temps d'écrans chez les adolescents: Étude de suivi*, gouvernement du Québec, 2024.

Une majorité d'adolescents (81 %) mentionne que les écrans sont toujours un moyen privilégié d'accéder à de nouvelles connaissances dans leurs temps libres¹.



Source: *Temps d'écrans chez les adolescents: Étude de suivi*, gouvernement du Québec, 2024.

En 2022, une étude révèle que quasiment tous les enfants canadiens sont exposés à des écrans dès l'âge de deux ans, tandis que seulement 15 % des enfants âgés de trois à quatre ans respectent les recommandations qui préconisent moins d'une heure par jour devant un écran. Dans cette tranche d'âge, la télévision, les tablettes et les plateformes vidéo telles que YouTube sont les principales sources d'exposition aux écrans².

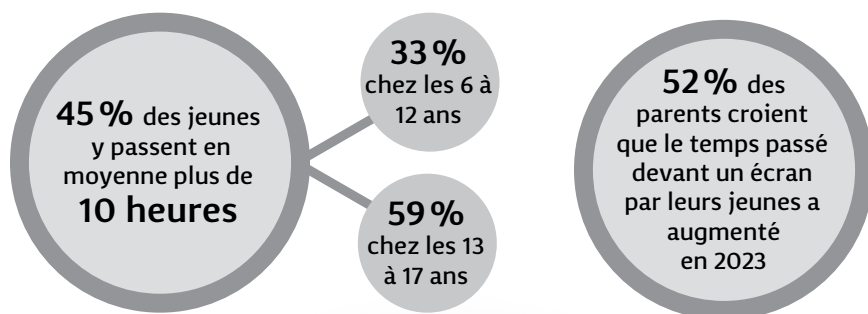
Les données sont en effet alarmantes, surtout que l'on connaît maintenant mieux les répercussions des écrans sur

1. Source: *Temps d'écrans chez les adolescents: Étude de suivi*, gouvernement du Québec, 2024.
2. Source: *Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire: la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique*, Société canadienne de pédiatrie, 2022.

la santé physique et psychologique (que nous verrons aux chapitres suivants).

Assurément, les technologies numériques suscitent un vif intérêt chez les jeunes esprits, et Internet tout particulièrement.

**TEMPS PASSÉ SUR INTERNET CHAQUE SEMAINE PAR LES JEUNES
DE 6 À 17 ANS**

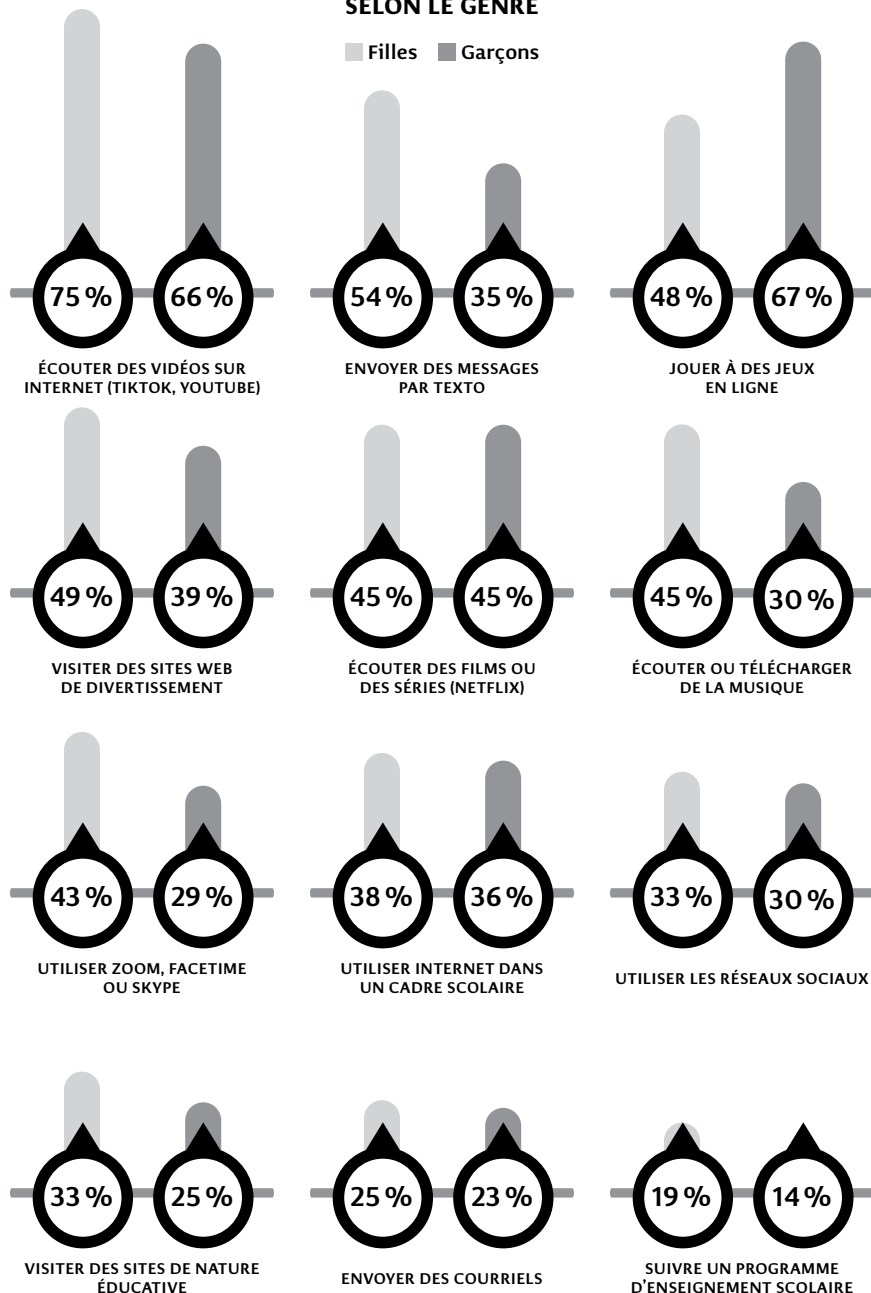


Source : « La famille numérique », *NETendances*, Académie de la transformation numérique, 2023.

Plusieurs types d'activités sont réalisées sur Internet ; or, ce sont principalement des activités de loisirs qui sont prioritaires, alors que celles strictement éducatives finissent au dernier rang.



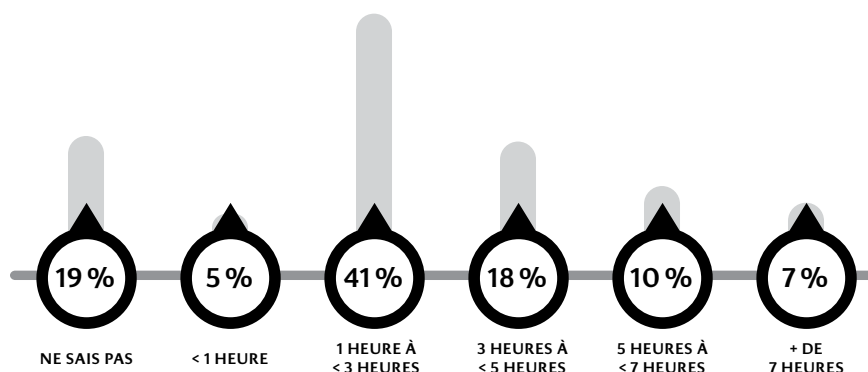
TYPES D'ACTIVITÉS PRATIQUÉES EN 2023 PAR LES JEUNES DE 6 À 17 ANS, SELON LE GENRE



Source : « Famille numérique », NETendances, Université Laval, 2023.

Les réseaux sociaux occupent une grande partie du temps moyen passé quotidiennement sur Internet par les enfants et les adolescents, particulièrement chez les filles. D'ailleurs, en 2023, 60 % des jeunes âgés de 6 à 17 ans possédaient une ou plusieurs adresses courriel, et 54 % détenaient une page de profil personnel sur un réseau social.

TEMPS MOYEN PASSÉ QUOTIDIENNEMENT PAR LES JEUNES DE 6 À 17 ANS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Source : « Famille numérique », *NETendances*, Université Laval, 2023.

Derrière ces chiffres alarmants se cachent des implications profondes sur la santé et le bien-être des jeunes. Nous examinons d'ailleurs en détail, dans les prochains chapitres, les dangers associés à cette consommation excessive d'écran, soulignant ainsi l'importance irréfutable de prendre ces enjeux au sérieux.

