

Série « La psychologie peut vous aider » : Les jeunes enfants et les écrans

Les effets de l'utilisation des écrans

Les enfants ont accès à la technologie et aux appareils électroniques et les utilisent plus que jamais. Si la technologie permet d'accéder à des informations utiles, à des outils permettant d'accomplir des tâches et à des divertissements amusants, elle peut également avoir des effets négatifs, en particulier sur les enfants. Elle peut notamment remplacer d'autres activités nécessaires à une croissance et à un développement sains et avoir des répercussions négatives sur le bien-être émotionnel et social. Voici un échantillon des effets les plus courants que nous avons découverts jusqu'à présent :

- Bien que les interactions directes et dynamiques avec des adultes attentionnés soient ce qu'il y a de mieux pour le développement des enfants, les moyens éducatifs adaptés à l'âge peuvent également favoriser le développement du langage, de la lecture, et le développement cognitif et social.
- Les technologies peuvent être utilisées pour encourager et accompagner l'activité physique et le développement de la motricité.
- Bien que des utilisations particulières de la technologie numérique puissent soutenir certaines tâches développementales, une utilisation trop importante ou excessive est associée à :
 - des retards de langage, des capacités cognitives moindres et des retards dans l'apprentissage de la lecture
 - une diminution de la capacité d'autorégulation émotionnelle et des problèmes de comportement
 - des déficits en matière d'aptitudes sociales
 - un développement moteur plus faible
 - un sommeil perturbé lorsque les écrans sont utilisés avant le coucher

Recommandations d'utilisation

Voici quelques recommandations permettant d'éviter que les enfants ne soient surexposés aux écrans, en particulier pendant les premières années de développement du cerveau :

- Moins de deux ans : aucun temps d'écran.
- De deux à cinq ans : moins d'une heure par jour.
- Il n'existe actuellement aucune recommandation publiée qui concerne la durée d'utilisation des écrans pour les enfants de plus de cinq ans. Les cliniciens recommandent généralement que les enfants d'âge scolaire ne dépassent pas une heure de temps d'écran récréatif par jour d'école et pas plus de deux à trois heures par jour de fin de semaine, tout en adaptant le temps d'écran à l'âge et au niveau d'habileté de l'enfant.

- Certaines provinces ont mis en œuvre une politique interdisant les appareils numériques personnels à l'école. Bien que des recherches soient en cours pour déterminer son efficacité, il semble que cette politique soit utile et qu'elle contribue au développement général et au bien-être des enfants d'âge scolaire.
- Courtes périodes d'utilisation entrecoupées d'activités physiques complètes.
- Éviter les écrans après 19 h et au moins une heure avant le coucher.
- Privilégier du contenu éducatif, adapté à l'âge de l'enfant et interactif – pas de contenu violent pour les plus jeunes. Pour les enfants plus âgés, le visionnement de contenu violent doit être supervisé et abordé avec les parents.
- Les personnes qui s'occupent des enfants doivent être présentes et attentives lorsque les jeunes enfants utilisent les médias numériques. Cela permet une surveillance active et donne l'occasion de passer du temps avec les enfants et de mieux connaître leurs centres d'intérêt.
- Éteindre les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Il a été prouvé que l'usage passif des écrans (p. ex., la télévision allumée en arrière-plan) présente davantage d'effets négatifs que l'utilisation des écrans telle qu'elle est décrite ci-dessus.

Stratégies pour les personnes qui s'occupent des enfants

Il peut être difficile de trouver la meilleure façon de limiter l'utilisation des écrans par les enfants. Voici quelques stratégies parentales qui peuvent les aider à le faire :

- Donnez l'exemple d'un comportement sain par rapport aux écrans : on constate que l'utilisation des écrans par les personnes qui prennent soin des enfants est associée à l'utilisation des écrans par l'enfant et à des effets plus négatifs sur l'enfant.
- Faites en sorte que toute la famille passe régulièrement du temps sans écran : tout le monde se déconnecte!
- Mettez en place une structure proactive et des limites à l'utilisation des écrans. Les minuteurs et les applications de suivi du temps d'écran peuvent être utiles à cet égard. Commencez quand les enfants sont jeunes.
 - Prévoyez les moments où les enfants seront autorisés à passer du temps devant un écran, afin de ne pas avoir à décider à chaque fois qu'ils le demandent.
 - Comprenez l'activité à laquelle s'adonne votre enfant sur les écrans afin de pouvoir l'aider à mettre fin correctement à sa séance d'écran. Peut-elle être sauvegardée à certains moments? La durée d'une vidéo dépasse-t-elle la limite de temps autorisée? Aidez votre enfant à choisir ce qu'il fera sur les écrans et être précis sur le type d'activité numérique permise; par exemple, il est plus difficile de superviser une séance de navigation sur Internet et d'y mettre fin.
 - Privilégiez les activités à l'écran qui ont des effets positifs, comme les applis éducatives et les échanges par vidéo avec les proches.

- N'autorisez du temps d'écran qu'après que l'enfant a accompli les autres tâches nécessaires, par exemple, les devoirs, l'activité physique, les activités sociales.
- Avertissez l'enfant avant la fin du temps d'écran afin qu'il puisse se préparer à mettre fin à sa séance d'écran ou à la sauvegarder.
- Ne prolongez pas le temps d'écran en réponse à ses protestations – validez ses sentiments de tristesse et de déception, aidez-le à réguler ses émotions s'il est contrarié et respectez la limite fixée.
- Apprenez et pratiquez des stratégies d'autorégulation des émotions pour faire face aux protestations de l'enfant, par exemple, pleine conscience, phrases d'autocompassion et respiration apaisante.
- Prévoyez une activité ou une tâche à laquelle l'enfant pourra se consacrer une fois le temps d'écran écoulé et guidez-le doucement vers cette activité.
- Récompensez l'enfant en le félicitant lorsqu'il met fin au temps d'écran dès la première demande.
- Si l'enfant se met en colère lorsque le temps d'écran est écoulé, prévoyez une conséquence cohérente que l'enfant connaîtra à l'avance.
- Dans le cas des enfants plus âgés qui ont la permission d'utiliser les médias sociaux, exigez qu'ils vous incluent dans leurs groupes d'amis et vous autorisent à les suivre. Vous pouvez leur expliquer que cela fait partie de votre devoir, qui est de veiller à leur sécurité.
- En ce qui concerne les enfants plus âgés qui ont été autorisés à participer à des groupes de clavardage, la personne qui s'occupe d'eux doit vérifier le contenu de manière aléatoire afin de veiller à leur sécurité et de s'assurer qu'ils apprennent à échanger avec leurs amis en ligne de manière appropriée. Même si l'enfant peut avoir besoin de plus de consignes, de restrictions et/ou de surveillance s'il commet des erreurs, veillez à rester calme et accessible lorsque vient le temps d'en parler. Le plus efficace serait que vos enfants plus âgés viennent vous voir pour que vous puissiez résoudre ensemble les problèmes et trouver une solution positive.
- D'autres stratégies de surveillance et de gestion des facteurs de risque de cyberintimidation chez les enfants plus âgés sont présentées dans la fiche d'information « Les adolescents et les écrans ».

Ressources supplémentaires

Nous savons qu'il est parfois difficile pour les parents de gérer le temps d'écran et l'utilisation des médias numériques. La technologie et les programmes sont conçus pour générer des récompenses et faire en sorte qu'il soit difficile de s'arrêter. La mise en œuvre de ces stratégies nécessitera du temps et de la pratique, mais le jeu en vaut la chandelle. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources supplémentaires qui vous seront utiles. Si vous êtes préoccupé par la santé mentale et le bien-être d'un membre de votre famille, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel.

- Ressources de la Société canadienne de pédiatrie sur les médias numériques



- <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development>
- Plan de gestion du temps d'écran pour la famille de l'American Pediatric Society
 - <https://www.healthychildren.org/english/fmp/pages/mediaplan.aspx>
- Visionnement adapté à l'âge
 - <https://www.cbc.ca/kids/>
 - https://rating-system.fandom.com/wiki/Canadian_Home_Video_Rating_System
 - <https://www.common sense media.org/>
- Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep: For Children Under 5 Years of Age
 - <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy
 - <https://mediasmarts.ca/research-reports>

Références

- Cost, K.T., Unternaehrer, E., Tsujimoto, K., Vanderloo, L.L., Birken, C.S., Maguire, J.L., Szatmari, P., Charach, A. (2023). Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years. *Journal of Neuroendocrinology*, 35(7), Article e13246. <https://doi.org/10.1111/jne.13246>
- Farah, R., Zivan, M., Niv, L., Havron, N., Hutton, J. et Horowitz-Kraus, T. (2021). High screen use by children aged 12-36 months during the first COVID-19 lockdown was associated with parental stress and screen use. *Acta Paediatrica*, 110(10), 2808-2809. <https://doi.org/10.1111/apa.15979>
- Mantilla A. et Edwards, S. (2019). Digital technology use by and with young children: A systematic review for the statement on young children and digital technologies. *Australian Journal of Early Childhood*, 44(2), 182-195. <https://doi.org/10.1177/1836939119832744>
- Ponti, M. (2023). *Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique*. Groupe de travail sur la santé numérique de la Société canadienne de pédiatrie. <https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire>
- Wong, R.S., Tung, K.T.S., Rao, N., Leung, C., Hui, A.N.N., Tso, W.W.Y., Fu, K.-W.Y., Jiang, F., Zhao, J. et Ip, P. (2020). Parent technology use, parent-child interaction, child screen time, and child psychosocial problems among disadvantaged families. *The Journal of Pediatrics*, 226, 258-265. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.07.006>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues mettent à la disposition du public une liste de psychologues en exercice qui peut être consultée pour obtenir les services appropriés. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la Dre Jo Ann Unger, psychologue agréée, et la Dre Michelle Warren, psychologue agréée, Université du Manitoba.

Révision : mai 2025

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « **LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER** », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
1101, promenade Prince-de-Galles, bureau 230
Ottawa (Ontario) K2C 3W7
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1 888 472-0657