

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

Les effets de l'utilisation des écrans

Il est bien connu que l'utilisation des écrans et des médias sociaux fait partie intégrante de la vie des adolescents dans la société moderne. En raison de l'accès à un jeune âge aux téléphones intelligents, des caractéristiques de conception qui visent à garder les jeunes sur les sites et les applications de jeux, et de la propension des adolescents à rechercher les réactions de leurs pairs, il est difficile de surveiller l'utilisation des écrans et ses effets sur la santé mentale des jeunes. Comme les enfants plus jeunes, les adolescents qui passent beaucoup de temps devant les écrans ont tendance à consacrer moins de temps à des activités saines qui favorisent leur développement, comme la socialisation en personne, l'exercice physique et la réalisation de leur potentiel scolaire. Si la technologie permet d'accéder à des informations utiles, à des outils permettant d'accomplir des tâches et à du divertissement, elle peut également avoir des effets négatifs sur les adolescents. Voici un échantillon des effets les plus courants que nous avons découverts jusqu'à présent :

- Les médias sociaux peuvent favoriser les liens et le sentiment d'appartenance, en particulier chez les jeunes qui se sentent marginalisés.
- Les jeux vidéo peuvent contribuer à une socialisation positive et améliorer certaines aptitudes cognitives.
- Un visionnement excessif, problématique ou passif, tel que la consultation passive, est associé aux effets suivants :
 - symptômes de dépression et/ou d'anxiété
 - réduction de l'estime de soi
 - mode de vie sédentaire et prise de poids possible
 - diminution de l'engagement scolaire
 - usage addictif entraînant une interférence accrue avec le fonctionnement quotidien, comme dormir suffisamment, bien manger et arriver à l'heure à l'école

Recommandations d'utilisation

Voici quelques recommandations permettant de réduire la probabilité de voir apparaître les effets négatifs de l'utilisation des écrans. N'oubliez pas que l'utilisation des écrans et des médias sociaux est une compétence développementale, comme beaucoup d'autres tâches à réaliser pendant l'adolescence; votre adolescent fera des erreurs et aura besoin de soutien pour apprendre et évoluer sur ce plan.

- Tout d'abord, surveillez les signes d'utilisation problématique ou excessive. En voici quelques exemples :
 - incapacité à mettre les appareils de côté ou à les déconnecter
 - absence de contact avec les autres en personne et/ou isolement social

- ne pas pratiquer d'activités physiques
 - baisse des notes ou autres signes de difficultés scolaires
 - mentir pour avoir plus de temps d'écran
 - difficulté à dormir ou réduction du sommeil
- En raison des effets graves des médias sociaux sur la santé mentale de nombreux jeunes adolescents, il est essentiel de surveiller la façon dont ils utilisent les médias sociaux afin de les protéger contre les comportements préjudiciables et haineux.
 - En raison du soutien social positif et du sentiment de connexion que procurent les médias sociaux, il ne faut pas interdire complètement l'accès aux appareils. Il faut plutôt s'efforcer de fixer des limites adaptées à l'âge, tant en ce qui concerne le contenu que le temps passé devant les écrans.
 - Comme la plupart des adolescents vont aussi à l'école, il est important de les soutenir dans leurs habitudes d'études. Par exemple, leur apprendre à éviter le « multitâche numérique », comme naviguer sur le Web pendant qu'ils étudient, en plaçant leur téléphone loin de l'endroit où ils étudient.

Stratégies pour les personnes qui s'occupent des enfants

Il est parfois difficile de trouver la meilleure façon de limiter l'utilisation des écrans par les adolescents. 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.
- 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. Commencez quand les enfants sont jeunes.
- Enseignez aux adolescents comment utiliser les médias sociaux, notamment en leur expliquant à qui il est prudent de parler et ce qu'il est approprié de publier.
- N'autorisez du temps d'écran qu'après que l'adolescent a accompli d'autres tâches nécessaires, par exemple, les devoirs, l'activité physique, les activités sociales.
- À mesure que l'adolescent adopte un comportement adéquat, accordez-lui des périodes intermittentes d'accès non surveillé – en limitant la durée du temps d'écran et en surveillant le contenu dans le cas des jeunes adolescents. Les minuteurs et les applications de suivi du temps d'écran peuvent être utiles à cet égard.
- 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'adolescent, par exemple, pleine conscience, phrases d'autocompassion et respiration apaisante.
- Il peut être nécessaire de rappeler aux adolescents que l'accès aux écrans et aux appareils est un privilège, et non un droit, et qu'en tant qu'adulte, c'est vous qui êtes responsable de leur bien-être, qui est votre priorité absolue.
- Lorsqu'un adolescent plus âgé montre qu'il est capable de gérer son utilisation des écrans et qu'il utilise bien les médias sociaux, une plus grande liberté peut lui être laissée. Les personnes qui s'occupent des jeunes peuvent progressivement diminuer la surveillance du contenu et le contrôle du temps passé devant l'écran.
- Même si vous laissez plus de liberté à l'adolescent, faites le point tous les mois pour revoir les règles et voir comment les choses se passent. Félicitez les jeunes qui se comportent bien. Si des signes d'usage problématique apparaissent, les limites de temps et de contenu devraient être rétablies.
- Veillez à rester calme et accessible lorsque vient le temps de discuter de l'utilisation des écrans, afin que l'adolescent se sente à l'aise et vienne vous voir si une erreur est commise ou si une règle n'est pas respectée. Le plus efficace serait que votre adolescent vienne vous voir pour que vous puissiez résoudre ensemble les problèmes et trouver une solution adéquate.
- Continuez de surveiller les signes de cyberintimidation et d'exclusion sociale. Ces signes peuvent être similaires à ceux d'une utilisation problématique ou excessive des écrans décrits ci-dessus. Parmi les autres signes, citons l'apparition de symptômes mentaux plus graves, comme une modification soudaine de la participation à ses activités, de son humeur et de son hygiène personnelle. Comme dans les autres situations où votre adolescent a besoin d'aide, intervenez activement, cherchez du soutien en matière de santé mentale si nécessaire et mettez en place avec lui des protocoles de sécurité supplémentaires à l'aide des autres stratégies suggérées ici.
- Établissez un protocole de sécurité et de soutien afin que, s'il se trouve dans une situation risquée ou si un incident se produit (du type « appelle chez toi si toi ou ton chauffeur n'êtes pas en état de conduire »), il puisse communiquer avec vous. De cette façon, votre adolescent sera en mesure d'obtenir le soutien opportun dont il a besoin et de résoudre les problèmes éventuels, plutôt que de cacher ou d'aggraver la situation par crainte de se voir retirer l'usage du téléphone ou des médias sociaux.
- Aucun écran dans la chambre/pendant la nuit (ou assurez-vous que toutes les notifications sont désactivées et que l'utilisation pendant la nuit est surveillée). Idéalement, tous les appareils électroniques de la maison (ceux des parents aussi) devraient être placés dans un endroit central pour être rechargés pendant la nuit.

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>
- Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy
 - <https://mediasmarts.ca/research-reports>

Références

- American Psychological Association (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*.
<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Boak, A., Elton-Marshall, T. et Hamilton, H.A. (2022). *The well-being of Ontario students: Findings from the 2021 Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS)*. Centre de toxicomanie et de santé mentale <https://www.camh.ca/-/media/files/pdf---osduhs/2021-osduhs-report-pdf.pdf>
- Boers, E., Afzali, M.H., Newton, N. et & Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853-859.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>
- Boer, M., Stevens, G. W.J.M., Finkenauer, C., de Looze, M. E. et van den Eijnden, R.J.J.M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behaviour*, 116, Article 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Kim, S., Favotto, L., Halladay, J., Wang, L., Boyle, M.H., Georgiades, K. (2020). Differential associations between passive and active forms of screen time and adolescent mood and anxiety disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(11), 1469-1478.
<https://doi.org/10.1007/s00127-020-01833-9>
- Li, X., Vanderloo, L.M., Keown-Stoneman, C.D.G., Cost, K.T., Charach, A., Maguire, J.L., Monga, S., Crosbie, J., Burton, C., Anagnostou, E., Georgiades, S., Nicolson, R., Kelley, E., Ayub, M., Korczak, D.J. et Birken, C.S. (2021). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 4(12), Article e2140875.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.40875>
- Li, X., Vanderloo, L.M., Maguire, J.L., Keown-Stoneman, C.D.G., Aglipay, M., Andersons, L.N., Cost, K.T., Charach, A., Vanderhout, S.M. et Birken, C.S. (2021). Public health preventive measures and child health behaviours during COVID-19: A cohort study. *Canadian Journal of Public Health*, 112, 831-842. <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00549-w>

- MediaSmarts. (2022). *Young Canadians in a wireless world, phase IV: Life online*.
<https://mediasmarts.ca/sites/default/files/publication-report/full/life-online-report-en-final-11-22.pdf>
- 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>
- Toombs, E., Mushquash, C.J., Mah, L., Short, K., Young, H., Cheng, C., Zhu, L., Strudwick, G., Birken, C., Hopkins, J., Korczak, D.J., Perkhun, A. et Born, K.B. (2022). *Increased screen time for children and youth during the COVID-19 pandemic*. COVID-19 Science Advisory Table.
<https://doi.org/10.47326/ocsat.2022.03.59.1.0>

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 peuvent mettre 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

