

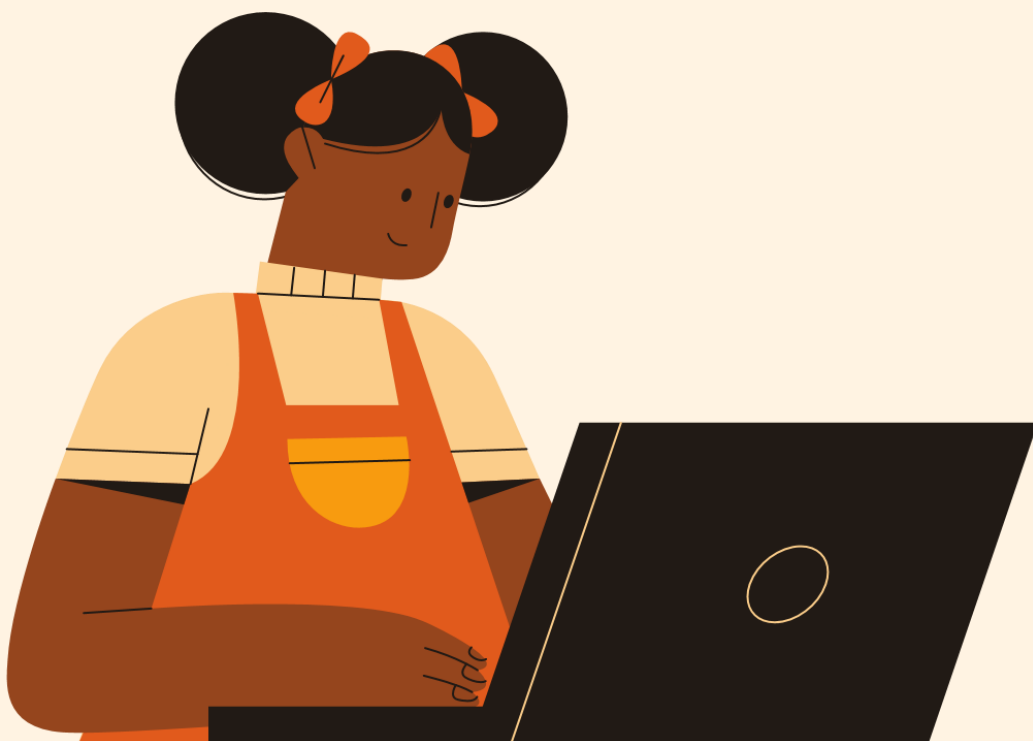
RÉSULTATS :

SONDAGE AUX INTERVENANTS ET OUTILS POUR SOUTENIR LES INTERVENTIONS VISANT LE DÉVELOPPEMENT DE SAINES HABITUDES NUMÉRIQUES

Valérie Laplante

Catherine Ouellette

APPR, équipe PEFC, DRSP de Montréal



Ordre du jour

- Grands résultats du sondage
- Ressources existantes
- Questions et réflexions pour les suites



Mise en contexte

Tournée régionale de la DRSP – 2024-2025

- Dans le cadre de l'année 2024-2025, la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP) a mis en place une tournée régionale visant à diffuser les résultats de l'Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle (EQDEM). Cette initiative avait également pour objectif de recueillir les opinions et l'expertise des intervenants œuvrant sur le terrain.

Un enjeu sociétal préoccupant

- Lors de cette tournée, il a été clairement souligné que l'usage des écrans chez les jeunes enfants et au sein des familles représente un enjeu sociétal majeur. Ce phénomène suscite une inquiétude croissante tant chez les parents que chez les professionnels du milieu. Ce constat rejoint également les conclusions de plusieurs études et enquêtes récentes qui mettent en évidence les impacts de l'exposition aux écrans chez les enfants et adolescents âgés de 0 à 17 ans (EQPEM; Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Mai 2025; EQSJS, 2022-2023).

Soutien aux milieux et identification des besoins

- Soucieuse de soutenir les milieux concernés, la DRSP a exprimé sa volonté d'accompagner les intervenants dans leurs démarches. Afin de mieux cerner les besoins spécifiques, un questionnaire a été transmis aux acteurs du terrain.



Résultats du sondage



Il est à noter que les statistiques fournies dans cette présentation sont approximatives et permettent seulement de dégager des tendances.

Répondants

(N total = 244)

Dans votre travail, vous êtes interpellés à travailler majoritairement auprès :

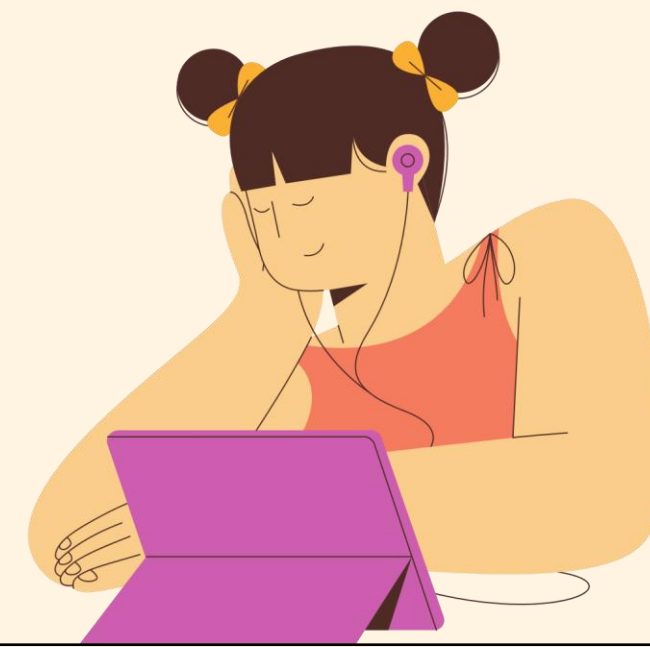
- **Des tout-petits de 0 à 5 ans et/ou leurs parents? N = 112 (46 %)**
- **Des jeunes de 6 à 12 ans et/ou leurs parents? N = 66 (27 %)**
- **Des adolescents de 13 à 17 et/ou leurs parents? N = 66 (27 %)**

Provenance des milieux :

- **Communautaire N = 88 (36 %)**
- **Milieu scolaire N = 63 (26%)**
- **SGÉE N = 46 (18 %)**
- **CIUSSS N = 38 (15%)**
- **Autre N = 9 (4 %) - Bibliothèque, MFA, Ville de Montréal**



Préoccupation sociétale



Niveau de préoccupation des intervenants répondants par rapport à l'utilisation des écrans chez les :	Moyennement préoccupés	Très préoccupés	Moyennement à très préoccupés (total)
Parents des enfants 0-5 ans	25 %	70 %	95 %
0-5 ans	23 %	68 %	91 %
6-12 ans	35 %	55 %	90%
13-17 ans	28 %	58 %	86 %

Avantages principaux perçus des écrans



Pourcentage % d'intervenants ayant répondu au sondage jugeant qu'il n'y a aucun avantage à utiliser les écrans :

71 % pour les 0-2 ans

35 % chez les 3-5 ans

6 % chez les 6-17 ans

0-2 ans	Permet une forme de répit parental (6 %)
3-5 ans	Favorise certains apprentissages (34 %)
6-12 ans	Accès à l'information et outils éducatifs (68 %) Garder contact avec amis et familles – socialisation (20 %) Divertissement (15 %) Support pour enfants à besoins particuliers (15 %)
13-17 ans	Accès à l'information et outils éducatifs (65 %) Garder contact avec amis et familles – socialisation (45 %) Divertissement (18 %)

Inconvénients perçus

- **Selon les intervenants, une mauvaise utilisation des écrans cause d'important effets sur le développement des tout-petits, des jeunes et des adolescents.**
- **Les effets sont perçus comme affectant l'ensemble du développement de tous les groupes d'âge, sans différence entre les sphères développementales.**



Une bonne utilisation

1) Limité dans le temps

***d'une durée précise pour les plus petits à une notion d'équilibre pour les plus vieux**

2) Sous la supervision d'un adulte

***d'une utilisation conjointe pour les plus petits à une supervision à distance pour les plus vieux**

3) Contenu adapté/éducatif

***différents selon l'âge et le niveau développemental**

4) Fondé sur l'éducation numérique

(utilisation des appareils, littéracie numérique, netiquette, jugement du contenu...)

***début vers 3 ans**



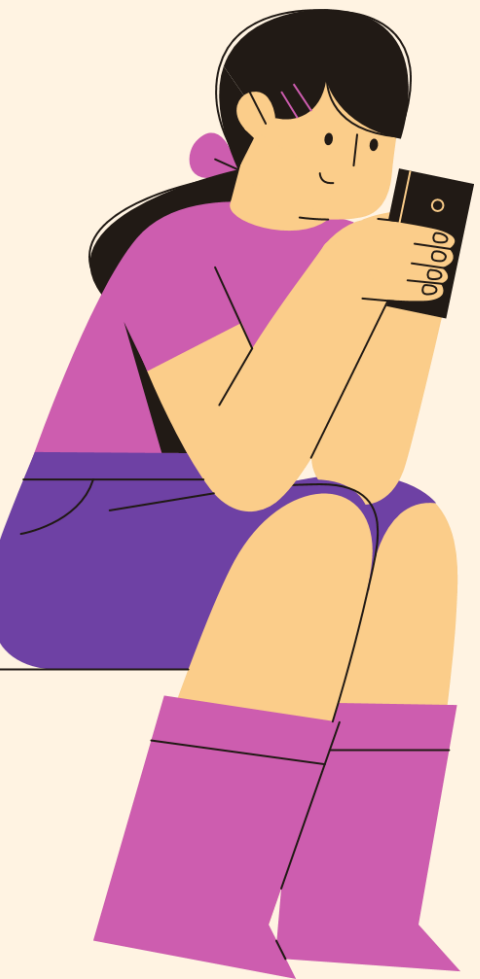
Raisons perçues d'utilisation

0-5 ans **Le parent veut occuper son enfant pour pouvoir faire autre chose
(41% chez les 0-2 ans et 36% chez les 3-5 ans)**

**Le parent veut éviter que son enfant fasse une crise
(32% chez les 0-2 ans et 36% chez les 3-5 ans)**

6-17 ans **Se divertir**

Rester en contact avec leurs amis



Les recommandations

Les recommandations apparaissent moins claires pour les plus vieux.

Les recommandations sont perçues comme irréalistes.

- L'omniprésence des écrans dans la vie rend leur réduction difficile
- Accumulation du temps d'écran dans les différentes sphères de la vie
- Besoin d'avoir une action collective et non en individuel
- La facilité que crée ces outils à divers niveaux est difficile à combattre (facilite un grand pourcentage des AVQ, procure un plaisir ou un apaisement instantané, ...)

Il est suggéré d'impliquer les parents et les jeunes pour ajuster ou faire adopter les recommandations.





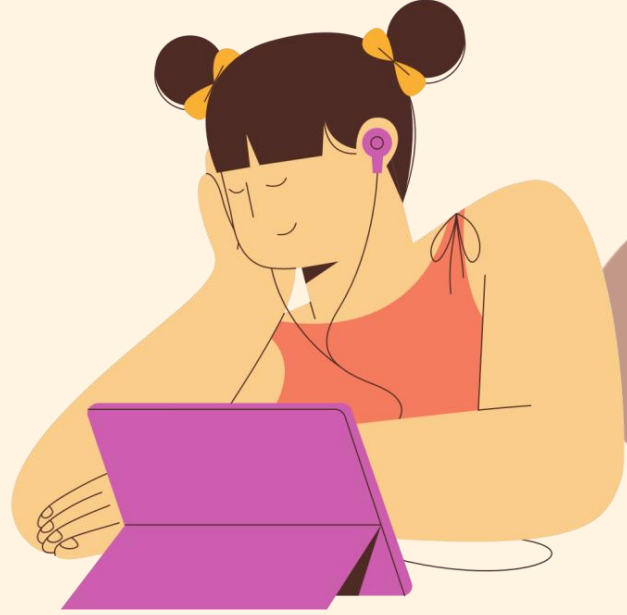
Besoins des intervenants répondeurs

1. Connaissances scientifiques et vulgarisées

- Les intervenants souhaitent être tenus au courant des données.
- Ils veulent des outils à jour, vulgarisés, et visuels pour mieux informer les parents, les jeunes et les adolescents.

2. Outils concrets pour les parents, les jeunes et les adolescents

- Besoin de supports pratiques et accessibles, facilement partageable aux familles, aux jeunes et aux adolescents: tableaux, pictogrammes, listes d'activités, vidéos explicatives.
- Besoin d'avoir accès à des alternatives concrètes et motivantes pour remplacer les écrans.
- Besoin de ressources traduits, adaptés à différentes réalités culturelles et familiale (ex. : parents séparés), et faciles à comprendre.



Besoins des intervenants répondeurs

3. Stratégies d'intervention bienveillantes

- Les intervenants veulent savoir comment aborder le sujet sans jugement, surtout avec des parents épuisés ou en difficulté.
- Ils ne désirent pas bannir mais enseigner, encadrer, guider, ...

4. Influencer les habitudes de vie

- Les intervenants veulent connaître les meilleures stratégies pour influencer les habitudes de vie puisqu'ils perçoivent une résistance aux changements autant chez les parents que chez les jeunes.
- Chez les 6-12 ans, les intervenants jugent davantage pertinent d'intervenir auprès des parents.
- Chez les 13-17 ans, le jeune lui-même devient l'angle d'intervention privilégié.

Grands constats – Résumé



Le sujet est perçu comme un enjeu de société qui nécessite une réponse collective.

Gardez un oeil sur l'utilisation des adultes

- Technoférence en bas âge qui limite les opportunités d'interactions entre le parent et l'enfant et fait diminuer la sensibilité du parent.
- L'adulte est un modèle : la cohérence entre école, maison et société est essentielle.
- Certains parents sensibilisés se sentent isolés ou impuissants face à l'environnement numérique.

Prévention et soutien

- Importance d'agir tôt (dès la grossesse, en petite enfance).
- Suggestion d'introduire le sujet dans les cours prénataux.
- Suggestion d'introduite un cour dans le programme éducatif du primaire.

Grands constats - Résumé



Approche bienveillante et réaliste

- Réduction des méfaits plutôt qu'interdiction stricte
- Éviter la culpabilisation, respecter le rythme des familles
- Proposer des gestes concrets et réalistes

Besoin d'outils de sensibilisation adaptées pour transmettre aux parents et aux jeunes.

Besoin de formation pour les intervenants est nommé à différents moments mais de manière récurrente dans le sondage.

Environ 1 intervenant sur 2 dit ne pas connaître de ressource auquel se référer pour intervenir.

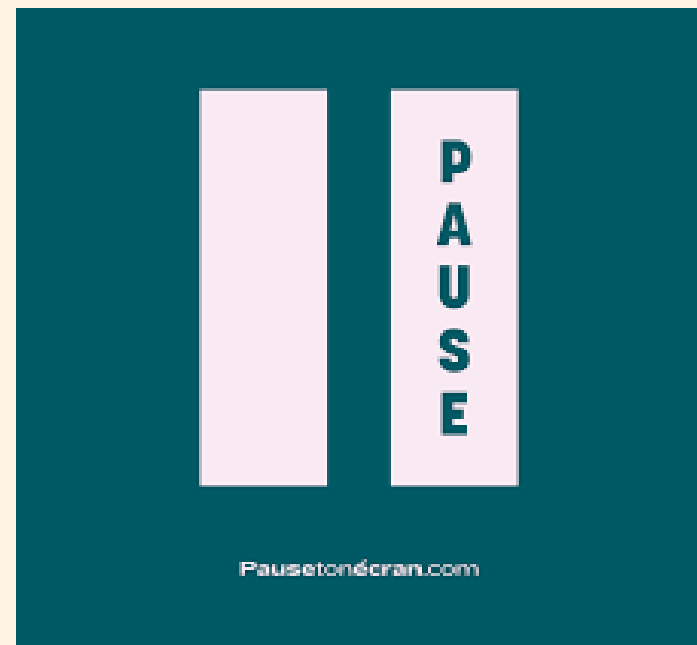
LES RESSOURCES

PAUSE TON ÉCRAN

www.pausetonecran.com

0-17 ans

+ Jeunes adultes



Pour qui :

- Les parents d'enfants 0-17 ans
 - Les jeunes 10-17 ans
 - Les professionnels
-
- Une des ressources les plus important au Québec.
 - PAUSE se consacre uniquement à l'utilisation des écrans.
 - PAUSE est réalisée par [Capsana](#) avec le [soutien du gouvernement du Québec et de partenaires privés](#), en collaboration avec un [comité d'experts](#) et un [réseau d'appuis](#).
 - Ajout de nouveaux articles fréquent, souvent à jour dans les sujets d'actualité.

PAUSE TON ÉCRAN

www.pausetonecran.com



Pour quoi : Une démarche en 3 étapes

1

Comprendre

- De l'information sur les bienfaits et les méfaits des écrans
- Sujets variés et souvent d'actualité
- Pour les parents et pour les professionnels
- S'adresse à divers milieux de manière spécifique

2

Évaluer

- Recommandations
- Quand doit-on s'inquiéter?
- Quel place prennent les écrans dans notre vie?

3

Agir

- Multitudes d'outils clé en main (voir prochaine diapo)
- [Bottin de ressources spécialisées](#)



PAUSE TON ÉCRAN

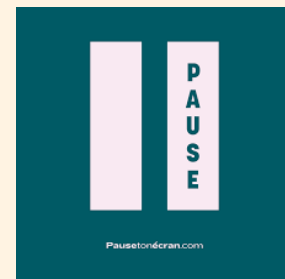
<https://pausetonecran.com/outils/>

Zone professionnelle

- Guides informatifs : Les écrans en **services de garde éducatifs** à l'enfance et Les écrans dans les écoles **primaires**
- Équilibre et écran (0-5 ans et 6-12 ans)
- Guide d'ateliers de prévention : les écrans, les réseaux sociaux et l'anxiété et écrans et gestion de conflits (13-17 ans)
- Document explicatif : Pourquoi et comment aborder le sujet des écrans avec les jeunes ? Facteurs de risque et interventions préventives adaptées. Pourquoi est-il facile de tomber en déséquilibre sur Internet?
- Des outils à transmettre aux parents : faits et conseils pour les parents
- Etc.

Zone publique

- Fiche conseil pour les parents 0-5 ans
- 10 conseils pour la gestion des écrans des 0-5 ans
- Fiche conseil pour les parents 6-12 ans
- 10 conseils pour la gestion des écrans des 6-12 ans
- Plan de match numérique PAUSE
- Contrat parent-ado de l'utilisation du cellulaire
- Entente d'utilisation familiale des écrans
- 44 idées d'activités sans écran en famille
- Les 13 à 17 ans et les écrans
- Etc.



PAUSE TON ÉCRAN

<https://pausetonecran.com/outils/>

PAUSE PAUSE PAUSE PAUSE

PAUSE ADOS ET JEUNES ADULTES

RÉFLEXION SUR LA PLAGE DES ÉCRANS DANS MA VIE

1

MON UTILISATION DES ÉCRANS

Regarder des vidéos, interagir sur les réseaux sociaux, jouer à des jeux, etc.

2

MES RESSOURCES DISPONIBLES
(pour fonctionner dans la vie)

Temps, argent, énergie psychologique (concentration, attention, etc.)

Y A-T-IL UN DÉSÉQUILIBRE?

3

LES INDICES D'UNE UTILISATION DÉSÉQUILIBRÉE

→ Sommeil insuffisant ou fatigue	→ Faible motivation (travail, études, sorties)
→ Activité physique insuffisante ou se sentir moins en forme	→ Insatisfaction à l'égard de la vie
→ Raideurs musculaires	→ Moral moins bon
→ Difficultés à accomplir d'autres tâches	→ Tensions avec l'entourage
	→ Etc.

À LA SUITE DE TA RÉFLEXION, COMMENT CONSIDÈRES-TU L'EFFET DE TON UTILISATION DES ÉCRANS SUR TA VIE?

Plutôt positif Neutre Plutôt négatif

Pausetonecran.com

Adapté du modèle de Brun, J.-F. (2017). Prévenir les méfaits des TIC: une question d'équilibre? Dans: Sussu, J. A. «Sommes-nous trop branchés? - La cyberdépendance». Presses de l'Université du Québec.



GUIDE D'ATELIERS DE PRÉVENTION

Les écrans, les réseaux sociaux et l'anxiété

Pausetonecran.com

Ados et jeunes adultes

FACTEURS DE RISQUE ET INTERVENTIONS PRÉVENTIVES ADAPTÉES



Il existe plusieurs facteurs qui augmentent la probabilité qu'une personne souffre de problèmes liés à son utilisation des écrans. Les connaître permet d'identifier les personnes plus à risque et de déployer des pratiques de prévention adaptées. Un défi particulier tient au fait que les écrans sont faciles à utiliser, accessibles et offrent une panoplie d'applications attrayantes. Le visionnement de vidéos, la consultation de réseaux sociaux et les jeux vidéo sont entre autres des usages courants chez la majorité des adolescents et adolescentes.

Bien sûr, les écrans présentent de nombreux avantages, mais quand leur usage est intensif ou inapproprié, ils peuvent, au contraire, nuire au bien-être. L'impact qu'ils peuvent avoir peut être parfois difficile à reconnaître et dépend de nombreux facteurs. C'est pourquoi il est essentiel d'aider les jeunes à mieux comprendre les effets et les risques afin qu'elles et ils adoptent des habitudes numériques qui favorisent leur bien-être.

ÉQUILIBRE ET ÉCRANS

6-12 ANS



Pour aider les enfants à profiter des avantages des écrans tout en favorisant leur bien-être, l'école et la famille gagnent à faire équipe pour leur offrir un environnement qui favorise l'**ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE**.

Voici des recommandations et des questions à se poser pour mieux encadrer l'usage des écrans chez les jeunes de 6 à 12 ans.

1

LE TEMPS D'ÉCRAN

Le temps d'écran pour les loisirs des enfants de 6 à 12 ans ne devrait pas dépasser 2 heures par jour. Il est également souhaitable de rappeler que le temps d'écran à l'école s'ajoute à celui à la maison.

- Combien d'heures passe l'enfant devant les écrans?
- Est-ce que l'enfant prend fréquemment des pauses loin des écrans?
- Est-ce que le temps passé devant un écran se fait au détriment d'activités hors ligne?

2

LES CONTENUS

Tous les contenus ne s'équivalent pas; ceux qui apportent plus de bienfaits sont à privilégier.

- Est-ce que la majorité du contenu visionné est éducatif, interactif ou rassembleur?
- Est-ce que les contenus qui isolent ou montrent des comportements violents et malsains sont évités?
- Est-ce que les messages véhiculés sont positifs ou présentent des modèles positifs?

3

LES MOMENTS D'UTILISATION

L'usage des écrans à des moments inappropriés, c'est-à-dire nuisant aux interactions sociales importantes ou aux apprentissages, est à éviter.

- Est-ce que l'enfant ferme tous ses écrans au moins 1 heure avant d'aller se coucher?
- Est-ce que les repas sont pris sans écran?
- Est-ce que les écrans sont utilisés à des fins récréatives pendant le temps dédié aux devoirs?

ÉQUILIBRE ET ÉCRANS

0-5 ANS



Chez les tout-petits, les écrans trop présents peuvent nuire à leur développement physique, émotionnel et social. Offrir à la maison et au service de garde un environnement qui favorise l'**ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE** est donc important.

Voici des recommandations et des questions à se poser pour mieux encadrer l'usage des écrans chez les 0-5 ans.

1

LE TEMPS D'ÉCRAN

Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas être exposés aux écrans. Et pour les 2-5 ans, le temps d'écran devrait se limiter à un maximum de 1 heure par jour. Il faut garder en tête que le temps d'écran au service de garde s'ajoute à celui à la maison.

- Combien d'heures passe l'enfant devant les écrans?
- Est-ce que son temps passé devant un écran se fait au détriment d'autres activités importantes pour son développement?
- Est-ce que la télévision est allumée en arrière-plan même quand l'enfant ne la regarde pas?

2

LES CONTENUS

Tous les contenus ne s'équivalent pas; ceux qui apportent plus de bienfaits sont à privilégier.

- Est-ce que la très grande majorité du contenu visionné est éducatif, interactif ou rassembleur?
- Est-ce que les contenus qui isolent ou montrent des comportements violents et malsains sont évités?
- Est-ce que les messages véhiculés sont positifs ou présentent des modèles positifs?

3

LES MOMENTS D'UTILISATION

L'usage des écrans à des moments inappropriés, c'est-à-dire nuisant aux interactions sociales importantes ou aux apprentissages, est à éviter.

- Est-ce que ses écrans sont éteints au moins 1 heure avant que l'enfant aille au lit?
- Est-ce que les repas ou collations sont pris sans écran?
- Est-ce que des activités sans écran sont planifiées?

0-5 ans

OBSERVATOIRE des tout-petits

www.tout-petits.org

Pour qui : Personnel intervenant, éducateur ou autres professionnels

Pour quoi :

- Plusieurs données, dossiers thématiques, articles sur divers sujets, etc ;
- [Dossier thématique ÉCRAN](#)
- Rapport : Les écrans et les tout-petits + Webinaire sur les résultats du rapport
- **Fiches (fr/ang) : La technoférence parentale et Les effets des écrans**

OBSERVATOIRE des tout-petits

Données et thèmes ▾ Actualités Médias L'Observatoire Infolettre Recherche

Accueil > Thèmes > Temps écran

Temps écran

Données Dossiers Actualités Prises de parole Vidéos et balados Outils

Données

Temps moyen par jour passé à regarder ou à utiliser des écrans >

Données

Utilisation des écrans à la maison pour différentes activités >

La technoférence parentale

20% des parents ayant un enfant âgé de 0 à 5 ans sont très déstabilisés par leurs écrans lorsqu'ils sont avec leurs enfants (interférence élevée).

La technoférence parentale se produit lorsque la relation entre le parent et l'enfant est interrompue, même brièvement, par la présence d'un écran. Comme les écrans nous accompagnent partout, la technoférence parentale peut survenir en de multiples occasions. Par exemple :

- lorsque le parent utilise un écran en présence de l'enfant, que ce soit pendant les repas, durant les moments d'attente (ex. : chez le médecin) ou les périodes de jeu (à la maison ou parc, etc.)
- lorsque le parent interromp momentanément sa participation à un jeu pour consulter son téléphone intelligent.

L'utilisation d'un écran par le parent en présence de son enfant pourrait avoir des répercussions sur le tout-petit en modifiant les attitudes et les comportements des parents.

L'Enquête québécoise sur la parentalité 2023 révèle que parmi les parents d'enfants de 5 ans ou moins :

- 51% trouvent qu'ils utilisent trop leur cellule lorsqu'ils passent du temps avec leurs enfants.
- 33% trouvent difficile de ne pas regarder leur cellule lorsqu'ils sont avec leurs enfants.
- 39% disent qu'ils aiment de consulter leur téléphone alors qu'ils pourraient être en train de jouer ou d'interagir avec leurs enfants.
- 18% pensent à ce qu'ils pourraient faire sur leur cellule ou aux messages et aux notifications qu'ils pourraient recevoir lorsqu'ils sont avec leurs enfants.

Les effets de l'utilisation d'un écran par les parents en présence de leur tout-petit

Consulter régulièrement un appareil mobile en présence d'un tout-petit réduit la qualité et la quantité d'interactions avec l'enfant. La technoférence parentale peut donc avoir des effets sur :

- la sensibilité et l'attention du parent : l'écran distrait le parent et peut le rendre moins attentif aux besoins et aux émotions du tout-petit
- le développement cognitif et langagier de l'enfant : le parent verbaliserait moins, en utilisant des phrases plus simples et plus courtes
- la sécurité du tout-petit : le parent peut devenir moins vigilant et diminuer sa surveillance. Le risque de blessure s'en trouve augmenté.

Selon une recension des écrits réalisée par l'Institut national de santé publique du Québec, les parents ont rapporté utiliser des technologies mobiles entre 14 % et 23 % du temps d'éveil de leur enfant.

Seulement les parents ?

Les profils parentaux peuvent être modifiés par la présence d'un écran et avoir des répercussions sur les enfants. Ce constat est une invitation à élargir le champ d'intérêt à ces écrans et à les considérer non seulement sous l'angle de leur utilisation par les parents, mais aussi par les autres adultes qui sont impliqués dans sa différents moments de vie des enfants. D'autant plus que les adultes jouent un rôle de modèle auprès des tout-petits.

Pour en savoir plus, consultez le rapport complet Les écrans et les tout-petits.

tout-petits.org/ecrans

Accueil > Publications > Rapports thématiques > Les écrans et les tout-petits

Les écrans et les tout-petits

RAPPORT THÉMATIQUE

Septembre 2024



0-5 ans

www.sansecran.ca



Pour qui :

- Personnels éducateurs des SGÉE
- Parents

Pour quoi :

- Propose des activités de remplacements aux écrans dans des moments clés (à la garderie et à la maison)
- Outils imprimables
- Section sensibilisation (informations, données, ...)

0-8 ans

www.naitreetgrandir.com



- Informations générales sur les effets des écrans ainsi que les recommandations suggérées
- Conseils et trucs pour supporter la gestion des écrans au sein des familles
- Aborde les écrans de manière large : technoférence, jeux vidéo, etc.



Fiches à partager aux parents :

- [Comment gérer les écrans avec votre enfant](#)

Réseau réussite Montréal

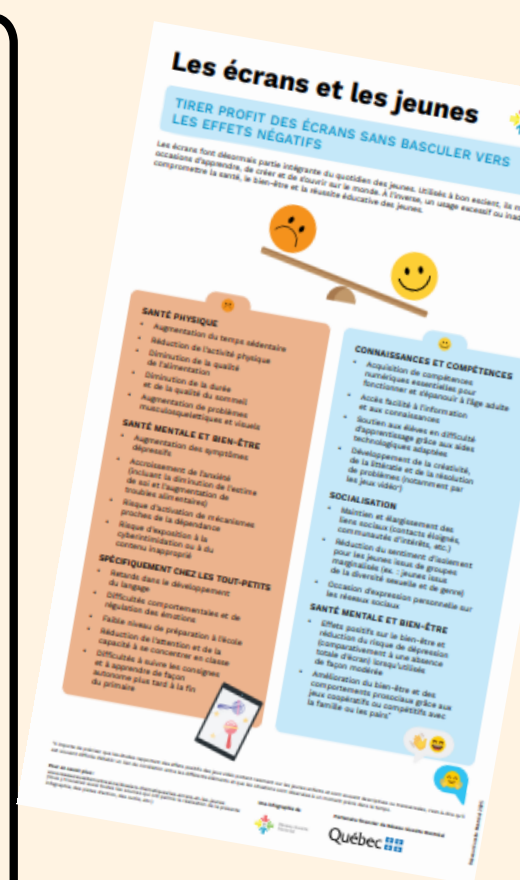
www.reseautreussitemontreal.ca



4-17 ans

- **Dossier thématique complet pour les intervenants :**
Informations générales : Bienfaits et méfaits, saine utilisation versus utilisation problématique, pratiques parentales et encadrement de l'utilisation des écrans ainsi que pistes d'actions et diverses ressources.

- **3 Fiches pour intervenants (Fr/Ang) :**
Ce qu'il faut savoir
Les effets
Les pistes d'actions



Les écrans et les jeunes

L'ÉQUILIBRE À TROUVER ENTRE LES BÉNÉFICES ET LES RISQUES

Les écrans font désormais partie intégrante du quotidien des jeunes. S'ils offrent de nombreux avantages, ils comportent aussi des risques susceptibles d'affecter leur santé, leur bien-être et leur réussite éducative.

CE QUI FAIT PENSER LA BALANCE

Les effets des écrans peuvent varier selon plusieurs facteurs, dont :

- Le type d'écran (ordinateur, télévision, téléphone intelligent, tablette, etc.)
- Le temps d'écran
- Le contenu
- Le moment où l'on utilise les écrans (avant ou après le repas, pendant la soirée, etc.)
- Les caractéristiques individuelles des jeunes et de leur famille (genre, âge, niveau socioéconomique)
- Le contexte (à l'école, au travail, à la maison, etc.)

Les habitudes médiatiques des jeunes pourraient donc représenter un axe d'intervention important pour agir sur les facteurs de risque.

LE TEMPS D'ÉCRAN

Plus le temps d'écran est élevé, plus les effets négatifs sont susceptibles d'apparaître.

Le temps d'écran pour les études est recommandé de limiter à moins de 2 h/jour le temps d'écran de loisir. Les données montrent que la plupart des jeunes, surtout les adolescents, dépassent ce seuil.

Les écrans et les jeunes

DES FACTEURS QUI RÉSIDENT PLUS LOURD QUE D'AUTRES

QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Certaines situations ou caractéristiques peuvent faire en sorte qu'un jeune soit plus à risque de développer des habitudes numériques problématiques à la suite de sa vie en ligne, de moins bénéficier des avantages des écrans.

- Être dans la petite enfance
- Appartenir à une minorité visible
- Être enfant unique et avoir un parent à la maison
- Avoir un parent détenant un diplôme d'études professionnelles ou moins
- Être issu d'un milieu défavorisé
- Habiter un quartier peu sécuritaire ou avoir peu d'infrastructures publiques
- Avoir des parents qui utilisent fréquemment des écrans
- Avoir utilisé un temps d'écran élevé dès la petite enfance
- Devoir avoir un ordinateur à la maison pour les études

L'utilisation des écrans devient problématique lorsque le jeune :

- Passé souvent plus de temps que prévu devant les écrans
- Fait moins d'activité physique
- Change son comportement
- Est moins présent sur le plan social
- A de la difficulté à entreprendre d'autres tâches

FAVORISER UN BON ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE : L'AFFAIRE DE TOUS

L'usage des écrans est influencé par de nombreux facteurs, dont le contexte global, le milieu familial, le milieu scolaire, les réseaux sociaux et les pairs. Ainsi, tous peuvent intervenir : le gouvernement, les entreprises technologiques, les parents et l'école, les services de garde éducatifs, le milieu scolaire, le réseau de la santé et des services sociaux, la communauté, les chercheurs et les jeunes eux-mêmes.

Les écrans et les jeunes

LES LEVIERS POUR FAVORISER UN BON ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE

Tous les acteurs et toutes les actrices peuvent intervenir à différents niveaux pour favoriser un environnement numérique sain où les jeunes peuvent profiter des avantages des écrans, voici une sélection de pistes d'action pour les partenaires près des jeunes, à commencer par les jeunes eux-mêmes :

ENFANTS ET JEUNES

- Demander de l'aide en cas de besoin
- Se donner des lignes directrices pour équilibrer les activités en ligne et hors ligne
- Adopter des habitudes saines en ligne (limiter son temps d'écran, bloquer les contenus indésirables, utiliser les paramètres de confidentialité, développer un esprit critique face aux informations, maintenir des liens sociaux en personne, etc.)
- Être prudent(e) quant à ce qui est partagé en ligne avec les autres
- Se protéger et protéger les autres en ne prenant pas part aux situations de cyberintimidation (ou d'autres formes de harcèlement en ligne) et en signalant celles-ci

Les écrans et les jeunes

FAMILLE ET ENTOURAGE

- Suivre les recommandations sur le temps d'écran
- Faire un plan médiatique familial, le revoir régulièrement et y inclure des limites de temps et de contenu pour chaque membre de la famille
- Donner l'exemple d'une utilisation saine des écrans
- Encourager des périodes quotidiennes sans écran pour toute la famille, particulièrement lors des repas, et favoriser la socialisation
- S'assurer que les activités quotidiennes (interactions personnelles, sommeil et activités physiques) ont la priorité sur l'utilisation des écrans
- Augmenter la fréquence des activités familiales de littératie à l'âge préscolaire
- Décourager la multiplication d'activités numériques, particulièrement pendant la période des devoirs
- Être présent(e) et participer lorsque les enfants et les adolescents utilisent les écrans. Si possible, regarder le contenu et en discuter avec eux
- Parler de manière proactive aux enfants et aux adolescents des comportements acceptables et inacceptables en ligne
- Aider les enfants et les adolescents à choisir un contenu adapté à leur développement et à reconnaître les contenus ou les comportements problématiques
- Réduire les risques que le jeune regarde des contenus inappropriés en évitant l'accès aux écrans ou à une connexion internet dans la chambre

MILIEUX SCOLAIRE ET COMMUNAUTAIRE

- Former les enseignants et les intervenants sur l'utilisation des jeux vidéo et des médias sociaux pour pouvoir en parler en toute connaissance de cause
- Donner aux jeunes l'encadrement et les connaissances nécessaires pour juger eux-mêmes des choix à faire et des règles à respecter en matière de jeux vidéo et de médias sociaux
- Donner des outils aux jeunes pour qu'ils puissent apprendre à se réguler
- Préciser que les écoles, les centres de la petite enfance et les programmes parascolaires envisagent de créer leurs propres plans de littératie numérique et d'utilisation des écrans

Ça se cultive – Utilisation des écrans

Casecutive-Utilisation des écrans

6-17 ans

Plateforme web



Incluant un répertoire d'outils sur les habitudes numérique des
jeunes

Pour les **parents** et les intervenants **communautaire** et **scolaire**

Habilo Médias

<https://habilomedias.ca/>

6-17 ans



© HabiloMédias. Tous droits réservés.

- Zone parents + Outils pour enseignants et professionnels éducateurs
- Programmes et ressources pour le développement de la **littératie numérique** à la maison, à l'école et dans la communauté.

Ateliers en ligne pour les écoles et les milieux communautaires.

Destinés aux parents/tuteurs, aux éducateurs, aux jeunes, aux aînés et au grand public.

Ateliers de prévention :

- Pour les jeunes, à l'école
- Parents

Fiche :

- Bien-être numérique (pour les intervenants – Fr/Ang)

Boussole numérique

BOUSSOLE NUMÉRIQUE

Point de départ pour ouvrir la discussion. Découvrez où se situe votre famille dans ses habitudes numériques.

APPLICATIONS

Instagram	Je suis qu'il faut la permission d'une personne avant de partager sa photo.
Snapchat	Je ne suis pas disponible à l'heure des repas. Aucun téléphone ni tablet.
TikTok	J'évite d'utiliser mon téléphone pendant une conversation face à face.
YouTube	En tant que parent, je ne m'attends pas à avoir une réponse si je t'écris pendant les heures de classe.
Facebook	Je mentionne si je fais partie de conversations en ligne (Snapchat) qui regroupent les élèves de ma classe, de mon niveau scolaire ou d'une autre implication parascolaire.
Messenger, WhatsApp	Je parle à un adulte de confiance si je me trouve dans une conversation où il y a des insultes ou des méchancetés, à mon endroit ou envers quelqu'un d'autre.
Discord	

CONFIDENTIALITÉ

Mes comptes sur les réseaux sociaux sont en mode « privé ».

Mes critères de confidentialité sont restreints, et je sais qui peut voir mes publications.

Ma localisation, dont celle sur Snap Map, est « privée » ou partagée à un cercle rapproché.

Je sais quels sont les comportements touchés d'un e-inconnu en ligne (Par exemple demander des informations, poser des questions, aborder des sujets personnels, offrir des cadeaux, demander de garder un secret, demander de l'argent, envoyer un hyperlien).

Je sais comment bloquer une personne ou signaler du contenu inapproprié en ligne.

Sur les réseaux sociaux, je me désabonne ou je signale le contenu que je ne veux plus voir ou qui me rend mal à l'aise.

COMMUNICATIONS

Heure à laquelle je commence à répondre à mes messages le matin.

Heure à laquelle j'arrête de répondre à mes messages le soir.

Comment se joindre durant les heures d'école?

DIVERTISSEMENT

Contenu qui me met de bonne humeur

Contenu que j'aimerais voir plus

Contenu que j'aimerais voir moins

Contenu qui me met mal à l'aise

Créateur/rices de contenu coup de cœur

Jeu mobile (essayez-le ensemble!)

TEL-JEUNES

www.teljeunes.com

12-17 ans



- Plusieurs textes, dossiers, articles sur divers sujets plus spécifiques comme réseaux sociaux, cyberintimidation, sexto, pornographie...
- Zone publique et zone professionnelle

Chat

Texto

Téléphone

Pour obtenir des données à jour

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) :

<https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite>

- Effets sur la santé
- Famille
- École
- Recommandations



Les liens vers toutes les publications utilisées sont toujours au bas de la page

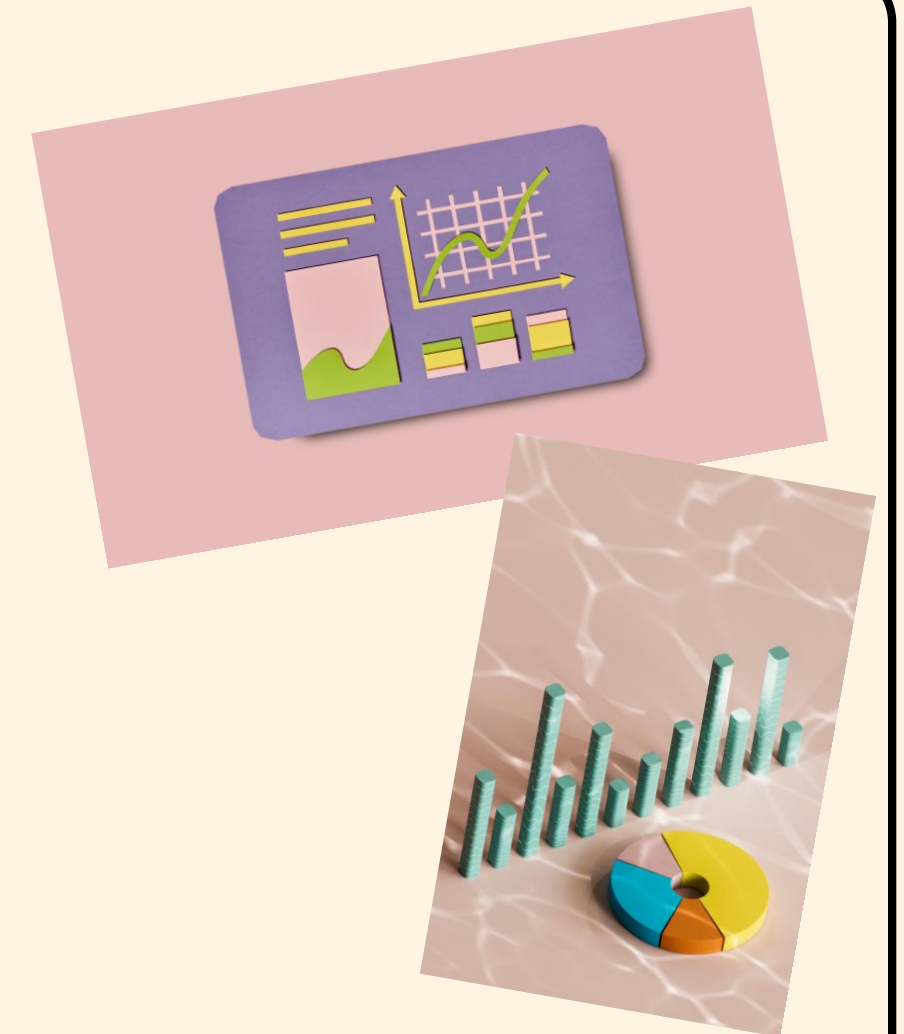
- Temps d'écran chez les jeunes : <https://www.inspq.qc.ca/indicateur/habitudes-de-vie/jeunes-secondaire-ecran>
- Veille scientifique (2 à 4 fois par année)

Institut de la statistique du Québec :

- Étude grandir au Québec : <https://statistique.quebec.ca/fr/document/grandir-au-quebec-publications>
- La parentalité à l'ère du numérique : <https://statistique.quebec.ca/fr/document/parentalite-ere-numerique/publication/parentalite-ere-du-numerique>

L'observatoire des tout-petits

- Vulgarise les données ci-haut!



Des questions ?

Merci !

