



SERVICES DE GARDE

Guide informatif sur l'utilisation des écrans

À l'intention du **personnel éducateur en services de garde éducatifs à l'enfance** et des **responsables de services de garde éducatifs en milieu familial**

Pausetonécran.com

PAUSE

Guide informatif sur l'utilisation des écrans à l'intention du personnel éducateur en services de garde éducatifs à l'enfance et des responsables de services de garde éducatifs en milieu familial est une production de **Capsana**.

Capsana

6833, avenue de l'Épée,
bureau 201
Montréal (Québec) H3N 2C7
514 985-2466
info@pausetonecran.com

Pausetonecran.com



Analyse et rédaction

Carolanne Campeau
Amélie Cournoyer
Julie Mayer

Collaboration

Jean-François Biron – agent de planification, programmation et recherche, Direction régionale de santé publique de Montréal

Magali Dufour – professeure agrégée, Département de psychologie, UQAM

Caroline Fitzpatrick – professeure agrégée, Département de l'enseignement au préscolaire et au primaire, Université de Sherbrooke

Ministère de la Famille

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Révision linguistique

Katherine Hamel

Conception et montage graphique

Service des communications
graphiques de Capsana

@Capsana 2023

Une réalisation de :



En partenariat avec :



Table des matières

1.	Avant-propos et remerciements	5
2.	À qui s'adresse ce guide?	7
	2.1 <i>Conformité avec le Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance</i>	8
3.	Comprendre l'attrait des écrans	9
	3.1 Les écrans : définition	9
	3.1.1 L'attrait des écrans	9
	3.1.2 Les écrans, un obstacle aux activités essentielles au bon développement	11
	3.2 L'hyperconnectivité	12
	3.2.1 Le contexte social	12
	3.2.2 Un bref portrait actuel	12
	3.2.3 Un enjeu de santé publique	13
	3.3 La cyberdépendance	14
4.	Analyser la situation	15
	4.1 L'équilibre, c'est quoi?	15
	4.1.1 Le temps d'écran	16
	4.1.2 Les contenus	17
	4.1.3 Les moments	19
	4.2 Les principaux méfaits liés à une mauvaise utilisation des écrans	20
	4.2.1 Les retards cognitifs et langagiers	20
	4.2.2 Les retards moteurs	20
	4.2.3 Les retards affectifs et sociaux	20
	4.2.4 Les problèmes de santé physique	21
	4.2.5 Les problèmes de santé mentale	21

5. Agir	22
5.1 Votre rôle comme membre du personnel éducateur ou comme responsable d'un service de garde éducatif	22
5.1.1 Créer un environnement favorable	23
5.2 Votre rôle auprès des parents	25
5.2.1 Les questions à poser aux parents	26
5.2.2 Les stratégies à proposer aux parents	27
6. Ressources utiles	28
7. Bibliographie	29
8. Annexes	30



1. Avant-propos et remerciements

Nous vivons dans un monde de plus en plus connecté : la technologie qui nous entoure évolue rapidement et de nouveaux outils numériques apparaissent chaque jour. Bien qu'ils nous facilitent grandement la vie, Internet et les appareils connectés modifient complètement notre rapport à l'autre et à notre environnement. Quant aux enfants, ils sont exposés aux écrans de plus en plus jeunes et plus souvent qu'avant. Il importe donc que nous réfléchissions, individuellement et collectivement, aux répercussions de l'utilisation d'Internet et des écrans dans nos vies ainsi qu'à la place que nous souhaitons leur accorder, et ce, afin de profiter de leurs nombreux avantages, tout en limitant le plus possible leurs méfaits.

PAUSE fait la promotion d'une utilisation équilibrée et consciente d'Internet et des écrans dans le but de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Elle invite les enfants, les adolescents, les jeunes adultes et leurs parents à faire le point sur leurs habitudes numériques et à poser des gestes simples pour les améliorer.

PAUSE est réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec et de partenaires privés. En collaboration avec un comité d'experts et d'expertes ainsi qu'un réseau d'appuis, l'équipe **PAUSE** élabore des outils, tels que ce guide, dans le but d'aider les professionnels et les professionnelles de différents milieux à faire la promotion d'une utilisation équilibrée des écrans ainsi qu'à intervenir auprès des enfants et des adolescents, tant en prévention des méfaits liés à l'utilisation d'Internet et des écrans qu'en soutien aux jeunes présentant des profils plus à risque.

PAUSE, c'est une campagne de communication et c'est aussi un site Web de référence offrant de l'information, des conseils ainsi que des outils et des ressources pour les parents de même que pour les intervenants et intervenantes. De plus, **PAUSE** propose des **événements de déconnexion 24h** aux jeunes adultes et aux familles, en plus d'activités dans les milieux fréquentés par les jeunes.

“ **PAUSE,**
C'EST UN ALLIÉ POUR TROUVER L'ÉQUILIBRE
DANS UN MONDE D'ÉCRANS ”

Le présent guide s'inscrit en cohérence avec les orientations gouvernementales en cours telles que le **Plan d'action jeunesse 2021-2024**, mené par le Secrétariat à la jeunesse qui met de l'avant les « liens néfastes entre l'usage prolongé des écrans et la santé », ainsi que le **Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028** et la **Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025**, menés par le ministère de la Santé et des Services sociaux, soit deux grands partenaires de **PAUSE**.

La rédaction de ce guide a été réalisée par M^{me} Julie Mayer, intervenante en dépendance et coordonnatrice du volet famille de **PAUSE** de Capsana, et M^{me} Carolanne Campeau, titulaire d'une MIT (maîtrise en intervention en toxicomanie), chargée de cours au certificat en toxicomanie à l'Université de Sherbrooke et coordonnatrice du volet jeunes adultes de **PAUSE**, en collaboration avec la rédactrice agréée M^{me} Amélie Cournoyer (RédAC).

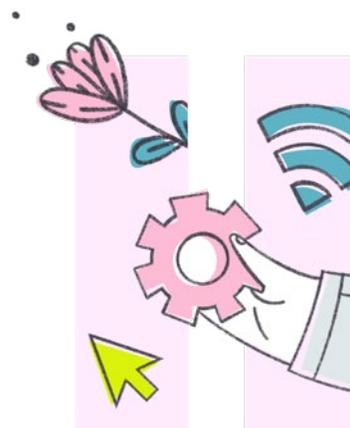
Enfin, nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont permis la réalisation de ce guide, et plus spécialement M^{me} Magali Dufour, professeure agrégée au Département de psychologie à l'UQAM et chercheuse à l'Institut universitaire sur les dépendances, au Centre de recherche Charles-Le Moyne et dans l'équipe HERMES; M. Jean-François Biron, agent de planification, programmation et recherche sur l'hyperconnectivité et les jeux d'argent au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Direction régionale de santé publique de Montréal; M^{me} Caroline Fitzpatrick, professeure agrégée au Département de l'enseignement au préscolaire et au primaire à l'Université de Sherbrooke ainsi que titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le vivre-ensemble, les médias numériques et les enfants : vision écosystémique; le ministère de la Famille de même que le ministère de la Santé et des Services sociaux. Nous remercions également le gouvernement du Québec pour son soutien financier.

2. À qui s'adresse ce guide?

Ce guide s'adresse aux membres du personnel éducateur en services de garde éducatifs à l'enfance du Québec (SGEE) ainsi qu'aux responsables de services de garde éducatifs en milieu familial (RSGE) travaillant soit dans une garderie privée subventionnée, une garderie privée non subventionnée ou un centre de la petite enfance (CPE) et souhaitant en apprendre davantage sur le sujet. Il se veut un **document d'accompagnement**.

Les objectifs de ce guide sont les suivants :

- Aider à **mieux comprendre les répercussions liées à l'utilisation des écrans** et d'Internet chez les jeunes enfants.
- **Contribuer à la prévention** des méfaits liés à l'utilisation des écrans chez les jeunes enfants.
- **Promouvoir des habitudes numériques** qui influenceront de manière positive la santé et le bien-être des jeunes enfants.
- **Outils les parents** et leur donner des conseils.



2.1 CONFORMITÉ AVEC LE RÈGLEMENT SUR LES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE

Ce guide a été conçu dans le respect du *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance*, qui découle de la *Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance*. Il va également dans le même sens que *Gazelle et Potiron*, un guide de référence élaboré par le ministère de la Famille afin de promouvoir de bonnes pratiques dans les SGEE.

Les activités organisées pour les enfants dans les SGEE doivent entre autres :

- soutenir **le jeu actif** et limiter les activités sédentaires;
- encourager l'exploration, la curiosité, le **jeu libre et le jeu entamé par les enfants**;
- soutenir les apprentissages dans les quatre domaines de développement des enfants (**physique et moteur, cognitif, langagier, social et affectif**).

Les enfants de 0 à 5 ans effectuent leurs apprentissages les plus importants grâce aux interactions avec les autres ainsi qu'aux expériences sensorielles réelles et non pas par le biais des écrans. Le *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance* encadre donc l'utilisation des écrans dans les SGEE. Quant au guide *Gazelle et Potiron*, il met en garde le personnel éducateur en SGEE et les RSGE en milieu familial relativement à l'utilisation d'un téléviseur ou de tout autre équipement audiovisuel à des fins autres qu'éducatives et propose des pratiques à privilégier.

Selon la réglementation actuelle, « le prestataire de services de garde ne peut mettre à la disposition des enfants un téléviseur, un ordinateur, une tablette électronique ou tout autre appareil audiovisuel que si leur utilisation est intégrée au programme éducatif et qu'elle survient sporadiquement, sans excéder 30 minutes dans une même journée. Toutefois, leur usage est interdit pour les enfants âgés de moins de deux ans ». En effet, l'usage des écrans est associé à un comportement sédentaire et il est prédictif des habitudes numériques à l'âge scolaire ainsi qu'à l'adolescence. **L'utilisation des différents écrans devrait donc être limitée autant que possible parce que cette activité passive empiète sur le temps où les enfants peuvent être actifs physiquement et explorer leur environnement.**



3. Comprendre l'attrait des écrans

3.1 LES ÉCRANS : DÉFINITION

Le terme *écran* regroupe tous les appareils connectés ou mobiles qui permettent d'accéder à du contenu en ligne ou hors ligne, que ce soit la télévision, l'ordinateur, la tablette électronique, le cellulaire ou la console de jeux vidéo.

3.1.1 L'attrait des écrans

Parce qu'ils sont conçus pour être attrayants et stimulants, les écrans provoquent la sécrétion de dopamine dans le cerveau, une hormone liée au plaisir. Ils deviennent ainsi des objets de désir et provoquent une accoutumance. Les jeunes enfants y sont tout particulièrement vulnérables.

La plupart des personnes qui conçoivent les films et les émissions ainsi que les applications et les sites Web destinés aux enfants sont bien au fait de cette réalité. Elles redoublent donc d'ingéniosité pour imaginer de nouvelles façons d'attirer leur attention vers les écrans et la garder le plus longtemps possible.

- **Les dessins animés, films et émissions pour enfants :** Avec leurs couleurs attrayantes, leurs sons surprenants, les changements de plan fréquents et les enchaînements imprévisibles, les dessins animés, films et émissions pour enfants réussissent à capter entièrement l'attention des jeunes. Qui plus est, les univers colorés des dessins animés peuvent paraître beaucoup plus intéressants pour les enfants que leur propre environnement.
- **Les jeux en ligne :** Puisqu'il est possible de jouer à des jeux en ligne pratiquement n'importe où et n'importe quand grâce aux appareils mobiles (cellulaire, tablette), ils peuvent facilement mener à une surutilisation des écrans. De plus, ils fournissent des récompenses imprévisibles aux joueurs et aux joueuses, une pratique similaire à celle des jeux de hasard et d'argent.
- **Les écrans interactifs :** En réagissant au toucher, ces écrans offrent une gratification instantanée à la personne qui les utilise. Puisque le cerveau humain cherche à répéter les comportements qui lui procurent du plaisir, les enfants sont naturellement attirés par les écrans interactifs.
- **La lecture automatique :** Lorsque la fonction est activée sur les plateformes de visionnement en ligne, comme YouTube ou Netflix, elle fait défiler les vidéos ou les émissions les unes après les autres. La lecture automatique peut faire perdre la notion du temps aux enfants et les inciter à passer plus de temps devant l'écran.

Pour toutes ces raisons, il est possible que les enfants ayant la liberté d'utiliser les écrans à leur guise en viennent potentiellement à consacrer moins de temps à leurs autres activités, ce qui peut entraîner des conséquences négatives sur leur développement affectif, cognitif, moteur et social, sur la régulation de leurs émotions ainsi que sur leur santé physique et mentale.



3.1.2 Les écrans, un obstacle aux activités essentielles au bon développement

Dans les services de garde éducatifs à l'enfance (comme à la maison), les activités utilisant la technologie ne devraient pas remplacer les activités essentielles au bon développement des enfants.

En tant que membre du personnel éducatif en SGEE ou en tant que RSGE, vous savez déjà que les **enfants apprennent grâce à l'exploration de leur environnement à l'aide de leur corps en entier**. Ils et elles ont besoin de ramper, marcher, courir, grimper, voir, toucher, goûter et sentir pour découvrir et comprendre le monde qui les entoure, pour se développer et pour s'épanouir pleinement. **Les interactions avec les personnes présentes physiquement sont également essentielles à leur développement et à leurs différents apprentissages.**



Les enfants fixent par ailleurs leurs préférences en termes d'activités et de jeux au cours des six premières années de leur vie. Or, les écrans représentent une activité passive et sédentaire. « Les jeunes enfants qui bougent régulièrement grâce à une variété d'activités et de jeux actifs améliorent leurs habiletés motrices, ont davantage confiance en leurs capacités physiques et ils sont plus enclins à participer à des activités physiques et sportives durant l'enfance et l'adolescence », peut-on lire dans le cadre de référence *Gazelle et Potiron*.

Quant aux jeunes enfants, des études rapportées par la Société canadienne de pédiatrie en 2017 ont démontré leur compréhension très limitée des sons et des images produits par les appareils connectés. Les outils numériques ne sont donc pas une bonne méthode d'apprentissage et offrent très peu, peut-être même aucun avantage pour leur développement.

3.2 L'HYPERCONNECTIVITÉ

3.2.1 Le contexte social

L'hyperconnectivité n'est pas un diagnostic médical. C'est le fait d'avoir accès à Internet presque partout et en tout temps grâce aux appareils mobiles connectés. Tout semble en effet nous pousser à utiliser nos écrans plus souvent et plus longtemps, que ce soit le cellulaire, lequel nous permet d'être branchés partout et en continu, l'accès élargi au Wi-Fi ou les innombrables applications et plateformes conçues pour attirer et retenir notre attention.

Cet accès quasi permanent à Internet n'est pas le fruit du hasard. Les progrès technologiques ont permis de développer des appareils plus performants et accessibles. Internet est graduellement devenu un outil de travail et d'information incontournable pour bon nombre d'entre nous. C'est aussi un outil qui répond aux besoins et aux désirs des individus, comme de socialiser en tout temps et d'avoir un accès quasi illimité à du divertissement.

L'hyperconnectivité peut mener à une surutilisation des écrans, ce qui peut entraîner des effets négatifs sur la santé physique et psychologique des jeunes (et des moins jeunes) à court, moyen et long terme.

3.2.2 Un bref portrait actuel

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) rapporte que 11 % des enfants âgés de 2 ans et demi et 23 % des enfants âgés de 4 ans et demi écoutent la télévision pendant plus de 2 heures par jour.

Or, le temps d'écran recommandé pour les enfants de **2 à 5 ans** est de **1 heure maximum par jour** pour tous les types d'appareils (télévision, ordinateur, tablette, cellulaire, console de jeux vidéo). Il faut aussi garder en tête que l'utilisation des différents outils technologiques au service de garde s'additionne au temps d'écran à la maison.

L'exposition des jeunes enfants aux écrans peut avoir un effet sur le développement de leurs capacités affectives, cognitives, langagières, physiques et sociales de même que sur leur sommeil, leur capacité de concentration, leur mémoire à court terme et leur préparation à l'école, d'où la nécessité d'encadrer leur utilisation des écrans dès leur plus jeune âge.

3.2.3 Un enjeu de santé publique

Même si Internet et les écrans font partie de notre quotidien depuis plusieurs décennies et qu'ils nous apportent des bénéfices, on ne connaît pas encore tous les risques auxquels ils nous exposent. **Les données actuelles** soutiennent qu'une utilisation intensive des écrans est significativement associée à un moins bon état de santé et à des problèmes psychosociaux. On sait également que leur utilisation par les enfants en bas âge comporte plus de risques que d'avantages.

Dans sa **Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025**, le ministère de la Santé et des Services sociaux souligne que les enfants ne sont pas à l'abri des effets de l'utilisation des écrans par leurs parents et leur entourage : « Un usage qui ne serait pas problématique pour la majorité de la population pourrait toutefois avoir des répercussions majeures sur le développement des tout-petits (langage, vision, motricité, relations humaines, etc.), attendu qu'ils apprennent et se développent à un rythme très rapide pendant leurs premières années de vie. »

Dans son mémoire intitulé **L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive**, l'INSPQ rappelle pour sa part que les bonnes habitudes numériques doivent s'acquérir tôt dans la vie si l'on souhaite qu'elles perdurent : « L'usage des écrans, comme toutes les habitudes de vie, par exemple celles en matière d'alimentation, de sommeil et d'activité physique, est influencé par plusieurs déterminants dès la plus tendre enfance. L'acquisition de bonnes habitudes de vie pendant l'enfance est fondamentale pour la santé et le développement, y compris le bien-être psychosocial à long terme. Il est alors important d'adopter une approche qui intègre les habitudes en matière d'utilisation d'écran dans la promotion des saines habitudes de vie, et ce, dès les premières années de vie. »

3.3 LA CYBERDÉPENDANCE

Il n'existe pas de consensus quant à la définition de la cyberdépendance, et ce terme est souvent utilisé sans nuances pour décrire une multitude d'enjeux liés à une surutilisation d'Internet et des écrans. Certains spécialistes préfèrent ainsi l'appellation *utilisation problématique d'Internet*. À l'heure actuelle, il n'existe pas de données sur la cyberdépendance chez les jeunes enfants.

Chez les adultes, on sait que les activités en ligne, d'une manière semblable à la consommation d'alcool ou à la pratique de jeux de hasard et d'argent, engendrent la libération de la dopamine (une hormone liée au plaisir) dans le cerveau. L'individu qui recherche et obtient à répétition des récompenses, que ce soit en recevant des mentions J'aime ou des notifications ou alors en jouant à des jeux vidéo, peut en venir à s'habituer à la dopamine qu'elles sécrètent. Cela peut mener à une diminution de l'intérêt pour les activités générant peu de dopamine (par exemple jouer à un jeu de société ou lire un livre) et susciter un état de manque lorsqu'il en est privé.

En somme, selon une **étude exploratoire** sur les personnes cyberdépendantes publiée en 2014 dans la revue scientifique *Santé mentale au Québec*, la cyberdépendance est « associée à une utilisation excessive d'Internet, à une perte de la notion du temps ainsi qu'au besoin d'être en ligne plus fréquemment ou plus longuement que ce qui était initialement prévu », ce qui entraîne des conséquences graves dans les autres sphères de la vie (hygiène, alimentation, santé physique, performance scolaire, etc.).



4. Analyser la situation

4.1 L'ÉQUILIBRE, C'EST QUOI?

Les écrans présentent certains avantages, mais quand ils sont surutilisés ou mal utilisés, ils peuvent au contraire nuire au bien-être. C'est pourquoi il faut tendre vers une utilisation plus équilibrée, plus structurée et même plus encadrée pour les jeunes. En fait, ce n'est pas qu'une question de temps passé en ligne! Oui, l'équilibre numérique tient compte du temps passé en ligne, mais également de la qualité des contenus visionnés, de l'accompagnement par les adultes, des moments d'utilisation appropriés, de la fréquence d'utilisation et, bien entendu, des pauses des écrans.

**L'ÉQUILIBRE =
MOINS DE
TEMPS D'ÉCRAN**

**PLUS DE CONTENU QUI PROCURE DES
BIENFAITS AUX BONS MOMENTS**



4.1.1 Le temps d'écran

Enfants de moins de 2 ans : Selon les recommandations, les **enfants de moins de 2 ans ne devraient pas, dans la mesure du possible, être exposés aux écrans**. Il est souhaitable de leur proposer des activités qui favorisent les interactions avec leur environnement ainsi que leur entourage afin de favoriser leur bon développement.

Enfants de 2 à 5 ans : Les enfants de 2 à 5 ans peuvent être exposés aux écrans pour un maximum de 1 heure par jour, et ce, tous appareils confondus (tablette, télévision, ordinateur, cellulaire, console de jeux vidéo). Idéalement, le temps d'écran devrait être divisé en plusieurs petites périodes au cours de la journée. Par ailleurs, l'utilisation des appareils mobiles, comme la tablette et le cellulaire, augmente le risque de produire des effets indésirables sur le développement de la vision. Ainsi, il vaut mieux prioriser l'utilisation d'un écran qui se trouve à une plus grande distance des yeux, comme la télévision, et dans une pièce bien éclairée.

Comme mentionné plus tôt, dans les SGEE ou les services de garde en milieu familial, l'utilisation d'un téléviseur, d'un ordinateur, d'une tablette électronique ou de tout autre appareil audiovisuel est uniquement possible si elle intègre le programme éducatif et qu'elle survient sporadiquement, sans excéder 30 minutes dans une même journée. Leur usage est interdit pour les enfants de moins de 2 ans. Cela dit, depuis 2014, l'INSPQ demande aux SGEE d'éviter d'utiliser les écrans avec les enfants puisque la plupart en utilisent déjà à la maison, d'où la pertinence de les limiter dans les services de garde.

Les RSGE en milieu familial doivent aussi veiller à ce que la **télévision ne joue pas en arrière-plan dans une pièce en présence des enfants**. Le son et les images peuvent les distraire de leurs activités et freiner leurs explorations spontanées.



4.1.2 Les contenus

Les écrans peuvent être graduellement présentés aux enfants à partir de l'âge de 2 ans. Les émissions, les films et les jeux qui leur sont proposés doivent être adaptés à leur âge et à leur niveau de développement.

Caractéristiques des contenus à privilégier :

- **Ils sont éducatifs :** Les contenus doivent viser l'approfondissement des connaissances des enfants et le développement de leurs habiletés (renforcer l'apprentissage du langage, contribuer au développement de la logique ou des habiletés visuelles, etc.). Évitez les émissions qui ont un rythme rapide, dans lesquelles les changements de scène sont fréquents, ainsi que les zooms et les effets sonores destinés à attirer l'attention des enfants. Ces contenus sont considérés comme étant de moins bonne qualité éducative et peuvent nuire aux capacités attentionnelles. Privilégiez plutôt les émissions qui ont un rythme lent ou des contenus de courte durée qui présentent des personnages réels plutôt qu'animés. Faites un retour sur les notions transmises, par exemple en imitant avec les enfants le cri des animaux de la ferme vus dans une vidéo. Vous pouvez aussi faire des liens entre une sortie hors ligne et du contenu en ligne, comme en consultant du contenu sur les abeilles à la suite d'une visite à l'Insectarium.
À noter qu'il n'existe aucune norme ni aucune réglementation sur l'utilisation du mot *éducatif* pour décrire les applications et jeux en ligne destinés aux enfants. De ce fait, la majorité des applications pour tablettes ou cellulaires qui se disent éducatives ne le sont pas réellement. Pour trouver des contenus éducatifs de qualité, vous pouvez notamment consulter le site Web d'Idello (idello.org).
- **Ils sont interactifs :** Les contenus interactifs (comptines à chanter, jeux inspirés par la pensée Montessori, etc.) permettent aux enfants d'imiter ce qu'ils et elles visionnent et, donc, de mieux intégrer les notions qui y sont associées. N'hésitez pas à participer activement à l'activité et à faire un pont entre le contenu visionné en ligne et le monde hors ligne dans lequel évoluent les enfants.

- **Ils sont rassembleurs** : Certains types de contenus rassemblent et favorisent les échanges ainsi que les discussions. Accompagner les jeunes enfants lors de leur utilisation des écrans est important. Cela permet d'en faire une activité propice à ces discussions et d'aider les enfants à comprendre ce qu'ils et elles voient. Voici un bel exemple de moments passés ensemble grâce aux écrans.

Caractéristiques des contenus à éviter :

- **Ils isolent** : Certains types de contenus sont utilisés de manière solitaire et isolée des autres, comme certains jeux ou applications. Ceux-ci limitent l'intégration de nouveaux apprentissages et diminuent le temps de qualité que l'enfant peut passer avec un adulte significatif. Or, ce temps d'interaction est très précieux; il vaut donc la peine de minimiser les activités qui viennent l'entraver.
- **Ils montrent des comportements violents ou malsains** : L'exposition prolongée à des contenus violents peut encourager et accroître les comportements agressifs chez les enfants, en plus de diminuer leur empathie. Les jeunes sont plus susceptibles d'imiter la violence si elle est visuelle (plutôt que décrite), facile à reproduire (donner des coups de poing ou de pied) et présentée comme drôle ou idiote, peu importe s'il s'agit de personnages réels ou animés. Chez certains enfants, ces contenus peuvent augmenter l'anxiété et le sentiment de peur, qui peuvent tous deux causer des problèmes de sommeil. Pour les jeunes enfants, ils sont à éviter complètement.
- **Ils diffusent des publicités** : Certains sites Web, plateformes, applications et sites de diffusion en continu (*streaming*) diffusent beaucoup de publicités. À moins qu'un contrôle parental ait été initialement activé dans les paramètres (lorsque la fonctionnalité est offerte), ces publicités sont omniprésentes! Les enfants ont du mal à comprendre que les publicités rendent les choses plus belles et excitantes que dans la vie hors ligne, et donc, sont plus vulnérables aux « pièges » des stratégies de marketing.



4.13 Les moments

Il y a des moments plus appropriés que d'autres pour regarder les écrans. Parmi les moments appropriés, on pourrait par exemple considérer un matin pluvieux ou une fin d'après-midi. Les moments inappropriés à éviter sont entre autres avant la sieste, pendant le dîner ou lors d'une belle journée où les enfants pourraient aller jouer dehors.

De leur côté, les parents peuvent déterminer les moments appropriés et inappropriés en tenant compte de leur réalité familiale et de leurs valeurs. En instaurant des règles claires d'utilisation et en les communiquant, les chances seront meilleures que les enfants respectent ces moments où les écrans sont bienvenus ou pas.

À certains moments, l'usage des écrans peut devenir une barrière qui diminue les interactions d'un enfant avec les gens qui l'entourent (s'il ou elle regarde la télévision lors d'une activité ou quand une personne lui parle, par exemple) ou qui peut réduire le temps qu'il ou elle pourrait allouer à d'autres activités plus enrichissantes.

4.2 LES PRINCIPAUX MÉFAITS LIÉS À UNE MAUVAISE UTILISATION DES ÉCRANS

4.2.1 Les retards cognitifs et langagiers

Certaines études révèlent qu'une surutilisation des écrans par les enfants est liée à une diminution de la concentration, de la mémoire à court terme et de l'attention. Un lien dommageable a de plus été établi entre le temps passé devant les écrans et les fonctions exécutives, qui permettent notamment de prendre des décisions, de planifier l'avenir, de faire face à des situations nouvelles et qui aident les jeunes à freiner leurs réactions impulsives, comme un comportement agressif inapproprié. Il a aussi été démontré que les fonctions exécutives contribuent étroitement à la réussite éducative, au développement de compétences sociales et à l'adoption de saines habitudes de vie.

Chez les enfants en bas âge, les habiletés langagières seraient particulièrement perturbées par le temps passé devant les écrans. Avoir des discussions avec les enfants améliore leurs compétences linguistiques et de communication, ce que ne permet pas l'écoute passive d'un écran.

4.2.2 Les retards moteurs

Parce que c'est une activité passive et sédentaire, trop de temps passé devant les écrans peut entraîner des retards dans le développement de la motricité fine (qui permet d'utiliser une cuillère ou de tenir un crayon) et globale (qui permet de marcher ou de monter et descendre des escaliers). Il est aussi important de souligner que la petite enfance est une période cruciale pour l'exercice de la motricité.

4.2.3 Les retards affectifs et sociaux

Une mauvaise ou une trop grande utilisation d'Internet et des écrans peut nuire au développement affectif et social des enfants, surtout si ceux-ci sont régulièrement exposés à des contenus qui ne leur sont pas destinés, comme de la violence. Selon les études, une surutilisation des écrans par l'enfant augmente la probabilité à l'adolescence de montrer des signes de victimisation, d'isolement social, d'agressivité et de comportements antisociaux. De plus, quand les écrans sont utilisés pour calmer les enfants, ou encore comme récompense, cela peut compromettre le développement de la régulation de leurs émotions.

4.2.4 Les problèmes de santé physique

Passer beaucoup de temps devant les écrans serait lié à une moins bonne alimentation, à un niveau d'activité physique plus faible ainsi qu'à une diminution de la puissance musculaire chez les enfants. En plus d'augmenter leur sédentarité, une surutilisation des écrans peut contribuer au risque de surpoids et d'obésité chez les jeunes.

Par ailleurs, l'utilisation prolongée des écrans peut causer une sécheresse oculaire (du fait qu'on cligne cinq fois moins des yeux quand on regarde un écran), une fatigue visuelle, une vision trouble, des maux de tête, des yeux qui chauffent ou qui picotent. À long terme, les écrans peuvent être responsables du développement des yeux secs et d'une vision fluctuante, entraîner de la photophobie (une sensibilité excessive des yeux à la lumière), causer ou aggraver un problème de coordination des yeux, en plus de favoriser la progression de la myopie. Selon l'Ordre des optométristes du Québec, l'exposition à la lumière naturelle et les activités extérieures sont des facteurs de protection contre le développement de la myopie.

À long terme, l'usage des écrans dans une position qui n'est pas ergonomique peut entraîner des problèmes de posture occasionnant des douleurs au dos, aux

épaules, au cou et aux poignets. De plus, lorsqu'ils sont utilisés en soirée, les écrans nuisent au sommeil puisqu'ils produisent une lumière bleue qui retarde la libération de la mélatonine, une hormone nécessaire à l'endormissement. Les enfants ressentent davantage les effets de la lumière bleue parce que leurs yeux ne la filtrent pas aussi bien que ceux des adultes (le cristallin s'opacifie avec l'âge).

4.2.5 Les problèmes de santé mentale

Un mauvais usage des écrans peut contribuer à une baisse de l'estime de soi, puis à l'augmentation du stress, de l'anxiété et de la déprime.

5. Agir

5.1 VOTRE RÔLE COMME MEMBRE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR OU COMME RESPONSABLE D'UN SERVICE DE GARDE ÉDUCATIF

Il est souhaitable que **l'éducation numérique d'un enfant soit menée conjointement par les parents et le personnel éducateur en SGEE ou les RSGE en milieu familial**. Il est donc important de veiller à ce que l'utilisation des écrans au service de garde soit cohérente avec les recommandations émises par les spécialistes aux parents à la maison. Pour ce faire, informez-vous sur les façons de contribuer à une éducation numérique positive pour les enfants.

L'influence positive que vous avez sur les jeunes enfants est indéniable. Si l'ensemble du personnel éducateur et les responsables de services de garde montrent l'exemple dans leur propre utilisation, cela ne peut être que bénéfique. Dans l'idéal, vous ne devriez pas utiliser votre cellulaire en présence des enfants, et ce, pour éviter de demander à un enfant d'attendre pendant que vous terminez un message texte ou d'interrompre une activité avec les enfants à cause d'une notification qui apparaît sur votre cellulaire. Il y a plusieurs façons de limiter les distractions numériques quand vous êtes avec les enfants : vous pouvez notamment mettre votre cellulaire ou votre tablette en mode avion, désactiver les notifications sur votre cellulaire ou le placer hors de la vue, que ce soit dans un tiroir, un sac à main ou autre.

5.1 Créer un environnement favorable

Comme mentionné plus tôt, on recommande de ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux divers écrans (télévision, cellulaire, ordinateur, tablette, jeux vidéo sur console) et de limiter leur utilisation à 1 heure par jour au total pour les enfants de 2 à 5 ans, tous écrans confondus. Il est de plus déconseillé de laisser jouer la télévision en arrière-plan dans une pièce où se trouvent les enfants.



Il est préférable de prioriser les activités hors ligne avec les enfants en tout temps dans les milieux de garde. Cela fait d'ailleurs écho à deux orientations importantes énoncées dans *Gazelle et Potiron*, soit d'offrir plusieurs occasions de jouer activement au cours de la journée et de limiter le temps consacré aux activités sédentaires. « Bien que la réglementation actuelle permette l'utilisation d'un téléviseur ou d'autre équipement audiovisuel en service de garde lorsque celui-ci est intégré au programme éducatif, ce type d'activité est associé à un comportement sédentaire. Ainsi, l'utilisation d'un téléviseur devrait être évitée car, en empiétant sur le temps pendant lequel l'enfant devrait être physiquement actif, le petit écran nuit à l'activité exploratrice du milieu, si essentielle au développement des tout-petits », mentionne le cadre de référence.

Lors de vos causeries avec les enfants, vous pouvez aborder le sujet des écrans dans un langage approprié pour leur âge. Vous pouvez discuter des effets qu'ils et elles observent lors de moments passés sur des écrans et lorsqu'ils et elles les quittent, par exemple en leur posant des questions comme celles-ci : Pour quelles raisons aimes-tu les utiliser? Comment te sens-tu quand tu les utilises? Parlez-leur de la vie en ligne et hors ligne tout en précisant la différence entre les deux. Expliquez-leur pourquoi les moments hors ligne sont importants afin de créer des liens significatifs avec leur famille et leurs amis, et indiquez-leur quels moments sont plus appropriés que d'autres pour utiliser un écran. Lisez-leur des livres qui abordent le sujet des écrans de façon saine, tel que *Caillou – Les écrans* (Éditions Chouette). Puis, planifiez des activités ou des journées thématiques sans écran afin que ce terme devienne familier pour les enfants et qu'ils et elles s'habituent à ce type d'activité.

N'hésitez pas à revoir vos communications avec les parents qui sont en mode numérique si celles-ci font augmenter leur temps d'écran. Plutôt que de leur envoyer trois ou quatre courriels d'information par jour, par exemple, vous pouvez regrouper toutes vos idées afin d'en envoyer un seul en fin de journée.

Enfin, si vous êtes une ou un membre du personnel éducateur dans un SGEE, vous pourriez évaluer la possibilité de créer une politique sur les écrans en collaboration avec la direction. Ce faisant, les enfants, les parents ainsi que le personnel éducatif pourraient intégrer de meilleures habitudes numériques; les services de garde éducatifs à l'enfance sont un milieu idéal pour le faire.



5.2 VOTRE RÔLE AUPRÈS DES PARENTS

Votre rôle en tant que membre du personnel éducatif ou responsable en service de garde n'est pas de poser un diagnostic d'une surutilisation des écrans chez les enfants, mais plutôt d'observer l'état général de ceux-ci, tout en gardant en tête que certains comportements peuvent aussi être des signes d'autres difficultés.

Si vous remarquez des comportements qui pourraient être associés à de mauvaises habitudes numériques ou encore un retard de développement, questionnez-vous sur les causes possibles avant d'en discuter avec les parents.

- **Faites part de vos observations aux parents.** Ensuite, vérifiez auprès d'eux s'ils ont des préoccupations ou des inquiétudes concernant le développement de leur enfant.
- **Discutez ensemble de leurs habitudes numériques à la maison.** Invitez-les à vous expliquer comment ils encadrent l'utilisation des écrans de leur côté. Dites-leur que vous comprenez que la gestion des écrans peut être complexe et difficile. En effet, quotidiennement, les enfants demandent plus de temps et les parents sont parfois fatigués ou dépassés.
- **N'hésitez pas à parler avec les parents des bienfaits d'avoir un cadre d'utilisation des écrans qui est clair,** en précisant que cela permet entre autres de réduire les conflits familiaux liés aux écrans. Expliquez-leur pourquoi il est important de limiter le temps d'utilisation pour toute la famille.
- **Renseignez-les quant à leur rôle par rapport aux écrans en utilisant un langage clair et facile à comprendre.** Dites-leur que c'est eux qui décident des consignes d'utilisation (le temps d'écran, le type de contenu autorisé, les moments appropriés et inappropriés). C'est aussi à eux d'apprendre à l'enfant quand s'arrêter, par exemple en l'informant qu'il reste 5 ou 10 minutes avant la fin de son temps d'écran.
- **Conseillez aux parents d'accompagner leur jeune dans l'ensemble de ses expériences en ligne** afin d'ouvrir et de maintenir le dialogue parent-enfant autour de sa vie en ligne.

Vous pouvez aussi suggérer aux parents de visiter le site Web de **PAUSE (Pausetonécran.com)** s'ils souhaitent en savoir plus au sujet de l'équilibre numérique, des méfaits de l'hyperconnectivité ou pour connaître des trucs et conseils afin d'adopter de meilleures habitudes numériques en famille.

5.2.1 Les questions à poser aux parents

Si vous souhaitez valider auprès des parents la place que prennent les écrans à la maison ou si un parent s'inquiète pour son enfant et qu'il vous en parle, vous pouvez aborder le sujet avec ces exemples de questions. Bien sûr, celles-ci servent de base pour une discussion ouverte et bienveillante avec les parents. L'idée n'est pas qu'ils se sentent jugés ni de vous placer dans le rôle d'un thérapeute, mais bien de comprendre la réalité à la maison afin de pouvoir leur donner des pistes de solution par la suite, si cela s'avère nécessaire.

- Environ combien d'heures par jour ou par semaine votre enfant est-il ou est-elle devant un écran?
- Que regarde votre enfant comme type de contenu?
- Quelles sont les règles d'utilisation des écrans à la maison (comme ne pas utiliser les écrans à certains moments)?
- Quels sont les contenus en ligne préférés de votre enfant?
- À quel endroit et avec qui utilise-t-il ou utilise-t-elle son écran?

Pour amener les parents à réfléchir sur la place que prennent les écrans dans leur routine familiale, invitez-les à faire le quiz *Écrans des 0-5 ans : comment gérez-vous ça?* qui se trouve sur le site Web de **PAUSE** (<https://pausetonecran.com/quiz-parents-0-5/>).



5.2.2 Les stratégies à proposer aux parents

Plusieurs parents souhaitent diminuer le temps d'écran, et parfois même l'éliminer complètement de la vie de leur enfant. Voici plusieurs stratégies qui peuvent soutenir tous les parents souhaitant modifier leurs habitudes et celles de leur enfant :

- **Pendant la préparation des repas :** Au lieu de placer leur enfant devant un écran, les parents peuvent l'installer sur un tapis d'éveil ou encore l'asseoir dans sa chaise haute ou sur le sol en lui permettant de jouer de façon sécuritaire avec des objets adaptés à son âge. Pour les enfants un peu plus vieux, les parents peuvent leur donner des petites tâches leur permettant de les aider dans la préparation du repas.
- **Lors d'une crise :** Il faut éviter de placer l'enfant devant un écran pour l'aider à se calmer, et opter plutôt pour de la musique douce, par exemple. Bien que cette stratégie semble être efficace à court terme, elle comporte ses risques à long terme puisqu'elle ne permet pas à l'enfant d'apprendre à s'apaiser doucement. Afin de faciliter la gestion des crises, l'utilisation de la musique douce ou se rendre dans un endroit calme et apaisant pourrait permettre à l'enfant de reprendre le contrôle de ses émotions.
- **Activités zéro techno lors de sorties :** Proposez aux parents de rassembler quelques activités pour les enfants (pâte à modeler, crayons et livres à colorier, boîte de Lego, petites voitures) dans un sac qu'ils pourront emporter dans une salle d'attente ou lors de sorties chez des amis ou au restaurant.
- **Moments de lecture :** L'éveil à la lecture et à l'écriture des jeunes enfants est essentiel à leur réussite scolaire. Le processus d'éveil s'effectue de trois façons : en observant les adultes qui lisent et écrivent, en interagissant avec des adultes autour des livres et en manipulant ces derniers. Il est donc préférable de toujours privilégier les livres papier lors des moments de lecture avec les bébés et les enfants.
- **Lors de longs trajets en voiture :** L'idéal est d'apporter plusieurs jouets et activités pour divertir l'enfant pendant un long trajet en voiture. Surtout, il importe que le parent décide avant le voyage si l'enfant aura ou non un temps d'écran pendant le trajet et, si oui, quand celui-ci débutera et s'arrêtera. Il est important d'établir un cadre clair et de l'expliquer à l'enfant.
- **Moments sans écran :** Il est recommandé d'éteindre tous les écrans ou de les retirer à l'enfant pendant les repas et durant l'heure avant d'aller au lit. Les parents peuvent de plus instaurer des moments zéro techno afin de passer du bon temps avec leur enfant sans distraction numérique, que ce soit une heure ou un après-midi par semaine, lors des sorties familiales ou de la routine du matin.

Enfin, toutes les occasions sont bonnes pour se donner le droit de se débrancher et de relaxer en famille.

6. Ressources utiles

Il existe plusieurs sites Web qui mettent de l'avant des activités sans écran, dont Pausetonécran.com et sansecran.ca. Consultez aussi les fiches d'activités pour les enfants de 0 à 12 mois et de 1 à 3 ans qui se trouvent sur le site naitreetgrandir.com.

Livre pour les intervenants et intervenantes

- *Sommes-nous trop branchés? La cyberdépendance*, d'Amnon Jacob Suissa, Presses de l'Université du Québec, 2017, 200 p.

Livres pour les parents

- *Parents dans un monde d'écrans – Comment vous brancher à l'univers de vos enfants de 0 à 18 ans*, de Catalina Briceño et Marie-Claude Ducas, Les Éditions de l'Homme, 2019, 256 p.
- *Cyberdépendance – Quand l'usage des technologies devient un problème*, de la D^{re} Marie-Anne Sergerie, Les Éditions La Presse, 2020, 239 p.

Livres pour les enfants

- *Caillou – Les écrans*, de Christine L'Heureux, Les éditions Chouette, 2021, 24 p.
- *La merveilleuse machine à se faire des amis*, de Nick Bland, Éditions Scholastic, 2017, 32 p.

Lignes d'écoute pour les parents

- **LigneParents**
Téléphone : 1 800 361-5085
Site Web : ligneparents.com
- **Jeu : aide et référence**
Téléphone : 1 800 461-0140
Site Web : aidejeu.ca

Sites Web

- **PAUSE**
Pausetonécran.com
- **Parents.Quebec**
parents.quebec



7. Bibliographie

BRICEÑO, Catalina, et Marie-Claude DUCAS. *Parents dans un monde d'écrans – Comment vous brancher à l'univers de vos enfants de 0 à 18 ans*, Les Éditions de l'Homme, 2019, 256 p.

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL. *Les écrans et la santé de la population à Montréal*, Direction régionale de santé publique, Gouvernement du Québec, 2019, 10 p. Également disponible en ligne : https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_assmpublications/pdf/publications/Les_echans_et_la_sante_de_la_population_a_Montreal.pdf

DUFOUR, Magali, Louise NADEAU et Sylvie R. GAGNON. « Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec : étude exploratoire », dans *Santé mentale au Québec*, vol. 39, n° 2, décembre 2014, p. 149-168. Également disponible en ligne : <https://doi.org/10.7202/1027837ar>

GAGNÉ, Camille, et Isabelle HARNOIS. « The Contribution of Psychosocial Variables in Explaining Preschoolers' Physical Activity », dans *Health Psychology*, vol. 32, n° 6, juin 2013, p. 657-665. Également disponible en ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23566181/>. doi : 10.1037/a0031638.

HILL, Monique Moore, et autres. « Screen time in 36-month-olds at increased likelihood for ASD and ADHD », dans *Infant Behavior and Development*, vol. 61, 101484. Également disponible en ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32871326/>. doi : 10.1016/j.infbeh.2020.101484.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé*, Gouvernement du Québec, n° 12, septembre 2016, 8 p. Également disponible en ligne : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive*, Mémoire déposé au ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 2021, 5 p. Également disponible en ligne : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2790-utilisation-ecrans-sante-jeunes.pdf>

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans – Étapes du développement*, Gouvernement du Québec, [En ligne], 2022. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe-le-developpement-de-l-enfant/etapes-du-developpement>].

JEUNES EN FORME CANADA. *Les saines habitudes de vie débutent plus tôt qu'on le pense*, Le Bulletin 2010 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de Jeunes en forme Canada, 2010, 80 p. Également disponible en ligne : <https://dvqdas9jty7g6.cloudfront.net/reportcard2010/Bulletin2010deJeunesenformeCanada-versiond taille.pdf>.

LAVENTURE, Myriam, et autres. *Adolescents dépendants ou à risque de le devenir – Pratiques d'intervention prometteuses*, Presses de l'Université Laval, Collection Toxicomanies, 2017, 363 p.

LILLARD, Angeline S., et Jennifer PETERSON. « The immediate impact of different types of television on young children's executive function », dans *Pediatrics*, vol. 128, n° 4, octobre 2011, p. 644-649. Également disponible en ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21911349/>. doi : 10.1542/peds.2010-1919.

ORDRE DES OPTOMÉTRISTES DU QUÉBEC. *Avis de l'Ordre des optométristes du Québec – Consultation sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes du Ministère de la Santé et des Services sociaux*, 2021, 6 p. Également disponible en ligne : https://www.ooq.org/sites/default/files/2021-07/Avis%20de%20l%27OOQ_utilisation%20des%20écrans%20et%20santé%20des%20jeunes_MSSS_Juin2021.pdf

PAUSE. *Applications éducatives pour enfants : bon ou mauvais?* [En ligne], [s.d.]. [<https://pausetonecran.com/applications-educatives-pour-enfants-bon-ou-mauvais/>].

PAUSE. *Écrans : protéger les bébés et les petits enfants*, [En ligne], [s.d.]. [<https://pausetonecran.com/ecrans-protoger-les-bebes-et-les-petits-enfants/>].

PAUSE. *Encadrer l'utilisation des écrans chez les tout-petits, c'est important!*, [En ligne], [s.d.]. [<https://pausetonecran.com/encadrer-lutilisation-des-ecrans-chez-les-tout-petits-cest-important/>].

PAUSE. *La coéducation numérique : un échange gagnant-gagnant*, [En ligne], [s.d.]. [<https://pausetonecran.com/la-coeducation-numerique-un-echange-gagnant-gagnant/>].

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE. *Accueillir la petite enfance : programme éducatif pour les services de garde du Québec*, 2019, 196 p. Également disponible en ligne : https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE. *Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en service de garde éducatif à l'enfance*, 2017, 116 p. Également disponible en ligne : https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025*, 2022, 29 p. Également disponible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-289-03W.pdf>.

QUÉBEC. MINISTÈRE DU TRAVAIL, DE L'EMPLOI ET DE LA SOLIDARITÉ. *Règlement sur les services éducatifs à l'enfance*, chapitre S-4.1.1, articles 6.9, 6.10, 115, à jour au 1^{er} avril 2022, [Québec], Éditeur officiel du Québec, 2022, 58 p. Également disponible en ligne : <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/S-4.1.1,%20r.%2022>.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique*, [En ligne], 24 novembre 2022. <https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire>

TIRABOSCHI, Gabriel Arantes, et autres. « Associations Between Video Game Engagement and ADHD Symptoms in Early Adolescence », dans *Journal of Attention Disorders*, vol. 26, n° 10, 2022, p. 1369-1378. Également disponible en ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35073778/>. doi : [10.1177/10870547211073473](https://doi.org/10.1177/10870547211073473).

8. Annexes

- **Fiche-conseil, 0-5 ans**
- **10 conseils pour la gestion des écrans des 0-5 ans**

Pour
un usage
des écrans
qui fait
du bien.

P
A
U
S
E