



L'évolution rapide de la technologie et l'accélération de la vitesse de communication ont entraîné en quelques décennies la prolifération des médias. Ces derniers permettent une connexion en temps réel pour tous les utilisateurs. La facilité d'utilisation a permis aux jeunes de comprendre et d'y adhérer rapidement. Ainsi, en 2020, la planète comptait plus de 2,8 milliards d'utilisateurs de téléphones intelligents¹. Selon l'APA, cette saturation entraîne un risque de surutilisation, ce qui peut empiéter sur le temps de sommeil et d'activité physique¹⁰. Dans les prochaines lignes, nous définirons chacun des thèmes reliés aux médias, nous tenterons de décrire l'impact de ces derniers sur le développement de l'enfant. Nous présenterons des pistes de solution afin d'outiller le clinicien lors de ses interventions à ce sujet.

Définitions

Temps d'écran : Signifie le temps passé devant un écran, comprenant les téléphones intelligents, les tablettes, les téléviseurs, les jeux vidéo, les ordinateurs ou les technologies portables⁵.

Médias : Contenu auquel ces divers appareils permettent d'accéder. Exemple : émission de télévision, réseaux sociaux, etc.⁵.

Technoférence : Utilisation des écrans par le parent lorsqu'il est en présence de son enfant, ce qui provoque une interruption de la relation parent-enfant en présence d'un écran¹⁵.

Le temps d'écran

À la lumière des recherches récentes, de nombreux organismes découragent les activités à l'écran (télévision, jeux vidéo, tablette et téléphone) pour les enfants de moins de 2 ans. Ils recommandent par la suite de limiter l'utilisation quotidienne des médias à moins d'une heure par jour chez les enfants de 2 à 5 ans et de deux heures par jour pour les enfants plus âgés^{1,2,4,5}.

L'OMS stratifie davantage en parlant d'aucun écran avant 1 an et pas plus de 60 minutes par jour pour les 1 à 5 ans.

Les divers organismes en pédiatrie s'entendent pour dire que « moins, c'est mieux » lorsque nous parlons d'écran, particulièrement pour les moins de 5 ans. L'utilisation en bas âge peut créer une dépendance, et une surexposition augmente la probabilité de surutilisation plus tard². Selon la Société canadienne de pédiatrie : « Les habitudes relatives à la santé, y compris l'utilisation des médias par la famille, se cristallisent plus facilement pendant la petite enfance que plus tard. L'utilisation d'écrans tend à augmenter au fil du temps pour inclure des divertissements (plutôt que seulement du contenu éducatif)². »

Trop d'écran peut nuire au sommeil³, provoquer des troubles de comportement et empiéter sur les jeux actifs. L'abus d'écran pourrait avoir un impact sur la socialisation et sur la vie en famille⁴. L'APA souligne aussi que le manque de sommeil et la sédentarité peuvent conduire à l'obésité^{10,11}. Elle souligne aussi que le comportement des parents avec les médias a une influence directe sur le comportement des enfants¹⁰. Les enfants de 3 à 5 ans passent en moyenne deux heures par jour devant un écran. Seulement 15 % des enfants d'âge préscolaire respectent la norme de moins d'une heure par jour. La télévision demeure l'écran le plus regardé pour ce groupe d'âge². À noter que l'utilisation des médias mobiles a augmenté de plus de 50 % en 5 ans. Avant 5 ans l'enfant regarde des émissions éducatives. Plus il vieillit et plus il s'orientera vers du divertissement (jeux vidéo, médias sociaux et émission de divertissement).

Les médias et le développement de l'enfant

Nous ne savons pas encore à quel point l'exposition aux écrans peut modifier le cerveau en développement². Des études révèlent que l'attention de bébés est retenue par la télévision, mais il ne semble pas que ce dernier en absorbe le contenu². C'est vers l'âge de 3 ans que la compréhension du contenu commence. Selon certains auteurs, l'enfant de moins de 5 ans aurait de la difficulté à transposer ce qu'il voit à l'écran dans le monde réel². C'est pourquoi les auteurs s'entendent pour dire que les écrans ne seraient pas un bon moyen d'apprentissage pour cette catégorie d'âge². Par contre, l'interaction directe avec le parent ou les personnes de l'entourage permet d'absorber et d'apprendre de façon intensive.

La technoférence et l'enfant¹⁵

Selon l'Observatoire des tout-petits¹⁵, l'utilisation des écrans par les parents, même pour une courte période, pourrait avoir un impact sur le développement de l'enfant. Bien que la recherche en soit à ses débuts dans le domaine, l'équipe de ce site émet l'hypothèse que les écrans modifieraient les pratiques parentales :

- ✓ L'écran peut distraire le parent et le rendre moins attentif aux besoins et aux émotions de l'enfant, ce qui peut avoir des répercussions sur le développement socio-affectif.
- ✓ Le parent parlerait moins, en utilisant des phrases plus simples et plus courtes, ce qui peut affecter le développement du langage.
- ✓ Le parent peut devenir moins vigilant et diminuer sa surveillance, ce qui peut augmenter le risque de blessure.

Les éléments positifs des médias sur le développement

Dès l'âge de deux ans² :

- ✓ Des émissions de télévision de qualité adaptées à l'âge avec des objectifs éducatifs précis et accompagné d'un adulte intéressé peuvent être un moyen de plus dans le

développement du langage et l'alphabétisation des enfants. Elles auront ainsi un impact sur le développement cognitif de l'enfant. Elles permettent d'exposer l'enfant à la diversité et à développer le respect. Elles favoriseraient aussi le développement du jeu imaginaire. Des recherches récentes démontrent que les applications interactives où les adultes sont impliqués auraient un impact positif sur l'apprentissage et le langage.

Les éléments négatifs sur le développement²

- ✓ Une exposition à plus de deux heures par jour chez le moins de 12 mois pourrait avoir un impact sur le langage et la socialisation¹⁰.
- ✓ Une exposition intensive, plus de sept heures pourrait entraîner un trouble d'attention¹⁰.
- ✓ Des retards de langage, un impact sur l'attention, le développement cognitif et sur les fonctions exécutives sont nettement reliés à l'exposition intensive à la télévision en arrière-plan^{2,3,4}.
- ✓ Une diminution des échanges entre les parents et l'enfant
- ✓ Les livres numériques auraient un impact sur l'investissement parental à l'apprentissage de la lecture^{5,6}.
- ✓ Une possible diminution de la mémoire à court terme, des aptitudes à la lecture et aux mathématiques serait associée à l'écoute prolongée de la télévision.
- ✓ Selon la SCP², un contenu violent ou un déroulement rapide de l'action peut nuire aux fonctions exécutives, et ces effets peuvent être cumulatifs. L'incapacité des jeunes enfants (particulièrement ceux de moins de 2 ans) à distinguer la réalité quotidienne de la fiction accroît le risque de surcharge et le manque de sommeil, de ce qui se produit à l'écran. Conjugué à leurs efforts pour comprendre le sens de ces expériences contradictoires, cela peut entraver et contrecarrer les fonctions exécutives.

Des pistes de solutions

Limitation du temps d'écran⁵

- ✓ Les parents devraient s'assurer que le contenu soit adapté à l'âge de l'enfant.
- ✓ Ils devraient aussi limiter le temps d'exposition de leurs enfants.
- ✓ La recherche actuelle a fait la preuve que la violence télévisuelle peut avoir une influence néfaste sur le comportement de l'enfant ou de l'adolescent. Les jeunes enfants ne devraient pas être exposés à du contenu violent ou dégradant^{5,6}.
- ✓ Les parents devraient analyser leurs propres habitudes avec les médias, ces dernières ayant une grande influence sur leurs enfants¹⁰.

Des règles faciles à appliquer :

- ✓ Évitez de laisser la télévision allumée en continu.
- ✓ Pour une meilleure communication familiale, les écrans ne devraient pas être permis aux repas ni dans la chambre à coucher⁴.
- ✓ La télévision ne devrait pas modifier la routine du coucher. À notre époque, les émissions peuvent être écoutées en différé⁴.

Pour les moins de 5 ans, les parents devraient :

- ✓ Connaître le contenu des émissions présentées et s'intéresser au contenu⁵.
- ✓ Favoriser l'écoute en famille.
- ✓ Éviter de se servir des écrans pour se donner une pause.
- ✓ Discuter des contenus avec les enfants, car cela favorise la communication¹⁰.
- ✓ Monter une vidéothèque des émissions favorites de l'enfant. Les jeunes enfants adorent regarder les mêmes émissions à répétition.

Les médias sociaux

Nous sommes à l'époque où les enfants et les adolescents sont branchés en permanence, et ce, à partir d'un très jeune âge. En effet, les tout-petits sont présents dans les réseaux sociaux malgré eux. Les parents qui publient des photos de leurs enfants devraient être prudents⁹. Il faut être conscient que certaines de ces photos pourraient entraîner des problèmes à l'enfant lorsqu'il sera plus vieux. Exemple : des photos de l'enfant qui fait une crise de colère ou des photos de l'enfant nu. Il est aussi recommandé de publier seulement dans des groupes privés.

Comment soutenir les parents dans le changement

Un des outils pouvant aider le professionnel à soutenir les parents est l'entretien motivationnel. Une formation est d'ailleurs toujours disponible sur le site de l'INSPQ. Cette approche, basée sur le respect, permet au professionnel d'encourager les parents vers le changement. Ainsi en demandant aux parents ce qu'ils connaissent sur le sujet et ce qu'ils aimeraient permettre l'accompagnement de ces derniers vers un changement positif pour leurs enfants¹⁴.

En conclusion

Avant 24 mois, l'exposition aux écrans devrait être évitée.

- ✓ La télévision devrait être toujours éteinte lorsqu'elle n'est pas regardée.

Après 24 mois, un maximum d'une heure d'exposition aux écrans pourrait être permis sous supervision parentale.

- ✓ Les écrans ne devraient jamais modifier l'heure du coucher de l'enfant.
- ✓ La prudence est de mise lors de la publication d'information au sujet de l'enfant.

Lecture complémentaire sur le sujet des médias et les enfants

<https://tout-petits.org/publications/rapports/ecrans/>

Références

1. Statista.com. Nombre d'utilisateurs de smartphone dans le monde entre 2014 et 2020. <https://fr.statista.com/statistiques/574542/utilisateurs-de-smartphone-dans-le-monde--2019/>
2. Société canadienne de pédiatrie (2017). *Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique*. Document de principe. <https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants>
3. Garrison, M. Liekweg, K et Christakis, D. (2011) Media Use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing, and Environment. *Pediatrics*. Jul; 128(1) : 29-35
4. Bang, F. et al. (2020). Rapports sur la santé : Activité physique, temps passé devant un écran et durée du sommeil : associations combinées avec la santé psychosociale des enfants et des jeunes du Canada. Statistique Canada. <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202000500002-fra>
5. INSPQ (2016). *Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé* Topo : Synthèses de l'équipe Nutrition-Activité physique-Poids. Numéro 12. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf
6. Ponti, M. (2019). *Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents*. Société canadienne de pédiatrie. Document de principe <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>
7. Centre Canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique (2017) *Te respecter et respecter les autres en ligne*. <http://habilomedias.ca/litteratie-numerique-et-education-aux-medias/e-tutoriels/atelier-te-respecter-et-respecter-les-autres-en-ligne>
8. François Charron.com (2020). *Médias sociaux et enfants: quoi faire avec Facebook et MSN?* <http://www.francoischarron.com/medias-sociaux-et-enfants-:-quoi-faire-avec-facebook-et-msn-/-/k6xTyBDmER/>
9. Réseaux sociaux : attention à l'empreinte numérique des enfants. *Naître et grandir*. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=reseaux-sociaux-empreinte-numerique-enfants
10. Hawkey, E (2019) Media use in childhood: Evidence-based recommendations for caregivers. *American Psychological Association*.
11. Hale, L. & Guan, S. (2015). Screen Time and Sleep Among School-aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *Sleep Medicine Reviews*. <http://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>.
12. AAP (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*. <http://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>.
13. OMS (2020). *Lignes directrices sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil chez les enfants de moins de 5 ans*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331751/9789240004078-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. L'entretien motivationnel. <https://banq.prenumerique.ca/resources/5cd2eb762357942dba053040>
15. Observatoire des tout-petits. *Les écrans et les tout-petits*. Montréal, Québec, Fondation Lucie et André Chagnon, 2024. <https://tout-petits.org/publications/rapports/ecrans/les-effets-de-l-utilisation-des-ecrans-par-les-parents/>