



L'évolution rapide de la technologie et l'accélération de la vitesse de communication a 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 et 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.

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 de 1 heure par jour chez les enfants de 2 à 5 ans et de 2 heures par jour pour les enfants plus âgés^{1,2,4,5}.

L'OMS, pour sa part, propose aucun écran avant 1 an et pas plus de 60 minutes par jour de 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'obésité¹⁰⁻¹¹. Elle souligne aussi que le comportement des parents avec les médias a une influence directe sur celui des enfants¹⁰. Les enfants de

3 à 5 ans passent en moyenne 2 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 généralement des émissions éducatives. Plus il vieillit, plus il s'oriente vers du divertissement (jeux vidéo, médias sociaux et émissions 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 du bébé 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.

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 visionnées avec un adulte intéressé peuvent être un moyen de plus dans le développement du langage et l'alphabetisation des enfants. Elles auront ainsi un impact sur le développement cognitif de l'enfant tout en lui permettant d'être exposé à la diversité. 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 2 heures par jour chez le moins de 12 mois pourrait avoir un impact sur le langage et la socialisation¹⁰.
- ✓ Une exposition intensive de plus de 7 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}.
- ✓ L'utilisation excessive des médias diminue les 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 accroît le risque de surcharge et le manque de sommeil, de ce qui se produit à l'écran, conjuguée à leurs efforts pour comprendre le sens de ces expériences contradictoires, 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 derniers 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 être intéressés au contenu⁵.
- ✓ Favoriser l'écoute en familles
- ✓ Éviter de se servir des écrans pour se donner une pause.
- ✓ Discuter des contenus avec les enfants, cela favorisera la communication¹⁰.
- ✓ Montez une vidéothèque des émissions favorites de votre 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 (p. ex. : des photos pendant une crise de colère ou lorsqu'il est 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. On peut par exemple leur demander ce qu'ils connaissent sur le sujet et ce qu'ils aimeraient mettre en place. Cela permet 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.

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*. 2011 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-Septembre 2016. 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. Site web : <http://habilomedias.ca/litt%C3%A9rati-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/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. May 2019
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.smr.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.pretnumerique.ca/resources/5cd2eb762357942dba053040>