

Le temps d'écran et les jeunes enfants

La pandémie de COVID-19 a accru le temps d'écran chez les enfants de tout âge, y compris ceux de moins de 2 ans.

Les enfants de moins de 5 ans sont exposés à plus d'écrans que jamais, y compris les téléviseurs, les ordinateurs, les consoles de jeu, les téléphones intelligents et les tablettes.

Le temps passé devant divers écrans peut s'accumuler rapidement, particulièrement lorsque les écrans sont utilisés à la fois à la maison et en milieu de garde ou à l'école.

Les recommandations qui suivent visent des enfants au développement typique. Si votre enfant a des besoins particuliers, demandez conseil à votre professionnel de la santé.

Les limites au temps d'écran

Les jeunes enfants apprennent mieux lors d'interactions directes avec des adultes bienveillants. Il est préférable de limiter leur temps d'écran au minimum.

- **Chez les enfants de moins de 2 ans**, le temps d'écran n'est pas recommandé (ils n'en tirent aucun apprentissage). Le vidéobavardage avec des adultes bienveillants, comme la famille élargie, est l'exception.
- **Chez les enfants de 2 à 5 ans**, limiter le temps d'écran régulier ou sédentaire à un maximum d'une heure par jour.

Temps d'écran : Temps passé sur n'importe quel écran, y compris la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéo, les téléphones intelligents et les tablettes.

Médias numériques : Toute forme de média qui fait appel aux appareils électroniques pour être diffusée.

Technoférence : Interruptions des habitudes, des jeux ou des interactions à cause de l'utilisation des médias numériques.

Pourquoi limiter le temps d'écran de mon enfant?

Les enfants de moins de 5 ans ont besoin de jeux actifs et de temps familial de qualité pour acquérir des compétences fondamentales importantes comme le langage, l'autorégulation et la pensée créative.

Très souvent, le temps d'écran se traduit par des occasions ratées d'apprentissage en temps réel. Il empiète sur les interactions, les jeux extérieurs et la planification ou le plaisir de la socialisation en famille. De plus, trop de temps d'écran accroît le risque :

- de surpoids,
- de manque de sommeil,
- de manque de maturité scolaire (p. ex., initiation à la lecture, acquisition du langage, compétences sociales)
- d'inattention, d'agressivité et de difficulté à se calmer seul;
- de myopie (lorsque les objets éloignés semblent flous).

Comment puis-je fixer des limites de temps d'écran à la maison?

Il est plus facile de fixer des limites lorsque les enfants sont jeunes que lorsqu'ils sont plus âgés. En famille, entendez-vous sur quelques règles de base au sujet du temps d'écran, que tout le monde comprend et respecte. Envisagez de préparer un plan médiatique familial pour déterminer quand, comment et où les écrans peuvent (et ne peuvent pas) être utilisés.

Voici d'autres conseils utiles

- Donnez l'exemple par votre propre utilisation des écrans – de *tous* les écrans.
- Éteignez les écrans aux repas, lorsque vous faites la lecture à votre enfant ou que vous pratiquez d'autres activités en famille.
- Éteignez les écrans lorsque personne ne les utilise, *particulièrement* la télévision en arrière-plan.

- Évitez d'utiliser les écrans *au moins* 1 heure avant le coucher et assurez-vous qu'aucun écran ne se trouve dans la chambre de votre enfant. Les écrans nuisent au sommeil.
- Privilégiez des activités saines, comme la lecture, les jeux extérieurs et le bricolage, plutôt que les écrans.
- Soyez attentif à la « technoférence », qui se produit lorsque les téléphones et les autres appareils perturbent le quotidien. Lorsque les adultes passent trop de temps à se concentrer sur leurs appareils, les enfants peuvent adopter un comportement négatif pour obtenir de l'attention.

Comment choisir les applications, les vidéos et les émissions adaptées à mon enfant?

Idéalement, incluez le temps d'écran dans les activités que vous partagez avec votre enfant. Regardez le contenu avec votre enfant et parlez-lui de ce que vous voyez. Pour vous assurer de l'exposer à un contenu de qualité :

- Choisissez des émissions et des applications éducatives, interactives et adaptées à son âge. Les meilleures applications éducatives sont dotées d'un objectif d'apprentissage clair et stimulent la participation.
- Soyez attentif aux messages sur le genre, l'image corporelle, la violence, la diversité et les enjeux sociaux.
- Essayez les applications avant de laisser votre enfant les utiliser.
- Assurez-vous que votre enfant regarde des émissions que vous connaissez.
- Créez des listes de lecture ou choisissez de chaînes appropriées (p. ex., sur YouTube).
- Limitez l'exposition de votre enfant aux publicités et au contenu commercial.
- Utilisez un système de classification pour orienter vos choix d'écoute.

Les livres numériques sont-ils de bons outils d'apprentissage?

Les applications d'apprentissage de la lecture et les livres numériques de qualité, adaptés à l'âge, peuvent contribuer à l'acquisition du langage, pourvu que vous et votre enfant les utilisiez ensemble.

Toutefois, même les meilleurs livres numériques ne contribuent pas à l'acquisition de compétences comme tourner les pages. L'expérience « physique » du livre inclut la manipulation d'un objet lourd, les barbouillages et le mâchouillage (lorsqu'ils sont en carton, bien sûr).

Mon enfant ne prendra-t-il pas du retard s'il n'est pas exposé aux médias numériques dès un jeune âge?

Aucune donnée n'indique que l'exposition à la technologie dès un jeune âge améliore le développement de votre enfant. Les jeunes enfants apprennent toujours mieux dans le cadre d'interactions directes avec des adultes bienveillants. Si on leur donne le choix, ils préféreront presque toujours parler, jouer ou se faire faire la lecture plutôt que d'utiliser un écran.

Est-il acceptable d'utiliser les écrans pour calmer ou distraire mon enfant?

Les écrans peuvent être utiles à court terme, mais s'ils sont utilisés à répétition, votre enfant n'apprendra pas à se calmer sans y recourir. Il est préférable d'utiliser des stratégies parentales qui peuvent aider votre enfant à acquérir des compétences d'apaisement sans recourir aux écrans.

Informez-vous au médecin de votre enfant si vous avez besoin de soutien.

Mon enfant est contrarié quand je lui retranche du temps d'écran. Que puis-je faire?

Dans le monde d'aujourd'hui, la gestion du temps d'écran est un défi constant. Il peut être bon d'établir des limites familiales lorsque vos enfants sont jeunes. Lorsque le problème surgit, parlez à votre enfant d'un ton calme, admettez sa frustration et tentez de réorienter son intérêt vers une autre activité ou un jouet.

Ressources supplémentaires

- Accompagnez vos enfants dans leur visionnement : Fiche-conseil (HabiloMédias)
(http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/fiche-conseil_accompagnez_enfants_dans_visionnement.pdf)
- Ce que tous les parents devraient savoir à propos du temps d'écran : avis d'un expert (HabiloMédias)
(<http://habilomedias.ca/blogue/ce-que-tous-les-parents-devraient-savoir-%C3%A0-propos-du-temps-d%E2%80%99%C3%A9cran-avis-d%E2%80%99un-expert>)
- Jeunes enfants et technologie : Trouver le juste équilibre (Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants)
(<http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/docs/coups-oeil/technologie-en-education-de-la-petite-enfance-info.pdf>)
- Common Sense Media (critique de jeux et d'applications, en anglais)
(<https://www.commonsensemedia.org/>)
- Stratégies d'apaisement à utiliser avec les enfants (ConnectABILITY.ca)
(<http://connectability.ca/2014/09/03/strategies-dapaisement-a-utiliser-avec-les-enfants/>)
- Cinq principes des pratiques parentales positives (Programme de pratiques parentales positives Triple P)
(<https://www.montriplep.ca/fr/>)
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures (Société canadienne de physiologie de l'exercice)
(<https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/petit-enfances/>)
- Passe-Partout
(<https://passepartout.telequebec.tv/>)
- Les écrans et les enfants (Naître et grandir)
(https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette)

- Écrans : recommandations (Pause)
(<https://pausetonecran.com/ecrans-recommandations/>)

Révisé par les comités suivants de la SCP

- Groupe de travail sur la santé numérique

Mise à jour : novembre 2022



© 2023 – Société canadienne de pédiatrie
cps.ca/fr/ – info@cps.ca

À consulter dans le site www.soinsdenosenfants.cps.ca.