



Aider votre enfant à gérer la technologie numérique

Les technologies numériques peuvent soutenir l'apprentissage et le développement des compétences, renforcer les relations interpersonnelles et faciliter l'accès à l'aide. Lorsqu'elles sont utilisées avec des limites et un équilibre appropriés, ces outils peuvent offrir des expériences enrichissantes aux enfants et aux jeunes, au-delà de leur fonction éducative. Toutefois, une utilisation excessive des écrans peut nuire à la santé mentale et au bien-être de votre enfant. Il est donc essentiel de considérer la manière dont votre enfant interagit avec la technologie numérique.

Les types d'appareils numériques les plus souvent utilisés par les enfants et les jeunes comprennent les smartphones, les ordinateurs et les consoles de jeux. En plus de leur utilisation à des fins scolaires, ces appareils servent fréquemment à maintenir le contact et à se connecter avec leurs amis sur les réseaux sociaux, à rechercher des informations, ou à se divertir (p. ex., écouter de la musique, visionner des vidéos ou jouer à des jeux vidéo en ligne).

Lorsque les jeunes utilisent la technologie numérique pour augmenter leur plaisir, stimuler leur curiosité et renforcer leur sentiment d'appartenance, cela peut favoriser leur bien-être. Cependant, des études ont révélé que plus un jeune passe d'heures par jour sur les écrans, plus il risque de développer des problèmes de santé mentale. Certains élèves peuvent rencontrer des difficultés liées à l'utilisation de la technologie numérique, ou ces problèmes peuvent être exacerbés par celle-ci.

Cette ressource a été créée pour soutenir les parents et les aidants naturels dans la gestion de l'utilisation des technologies numériques par leurs enfants.

À noter : Bien que nous utilisions le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte.



Comment savoir si le temps d'écran de mon enfant est problématique?

Il est important d'identifier et de traiter les problèmes à un stade précoce, avant qu'ils ne prennent trop d'ampleur. Voici quelques signes à surveiller :



Votre enfant consacre-t-il plus de temps devant un écran que dans d'autres activités plaisantes, telles que les passe-temps, les activités physiques et les interactions en personne? L'utilisation de la technologie peut avoir un « effet d'éviction » puissant en prenant la place d'autres intérêts. Vous pourriez constater que votre enfant privilégie le monde virtuel au monde réel, par exemple, en préférant jouer à un jeu vidéo de basketball plutôt que de se retrouver avec ses amis pour un match à l'extérieur. Il se peut aussi que votre enfant lise moins, accorde moins d'importance à ses passe-temps ou néglige son hygiène personnelle (p. ex., prendre une douche, se laver ou se brosser les dents). Les recommandations canadiennes concernant le temps d'écran sont accessibles [ici](#). Pour les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans, il est conseillé de limiter le temps d'écran à moins de deux heures par jour.



L'utilisation de la technologie numérique par votre enfant a-t-elle un impact négatif sur sa capacité à accomplir ce qui est attendu de lui selon son âge? Lorsque le temps passé devant l'écran devient problématique, vous pourriez remarquer que votre enfant s'implique moins à l'école, qu'il ne se rend pas régulièrement en classe (ou qu'il arrive en retard), qu'il n'est pas aussi actif dans la vie familiale, ou qu'il néglige ses activités parascolaires et ses amitiés.



L'utilisation de la technologie numérique par votre enfant perturbe-t-elle son sommeil? Un sommeil suffisant est essentiel pour la santé mentale et le bien-être d'un enfant. L'utilisation d'appareils électroniques le soir peut être liée à un coucher plus tardif, à une durée de sommeil réduite et à une qualité de sommeil inférieure. Si votre enfant a accès à un écran le soir, notamment au moment du coucher et après, vous pourriez remarquer qu'il se couche plus tard et qu'il semble plus fatigué au cours de la journée.



Votre enfant semble-t-il plus irritable, anxieux, triste ou moins intéressé par les choses qu'il aimait auparavant? Une utilisation excessive de l'écran peut nuire à la santé mentale et altérer le fonctionnement du cerveau (p. ex., le contrôle des impulsions). Cela peut se manifester par des problèmes émotionnels persistants, comme des excès de colère, de l'anxiété ou une humeur maussade. Vous pourriez également observer des changements dans les relations amicales et familiales; il pourrait, par exemple, éviter les interactions en personne ou avoir des difficultés à établir des amitiés. De plus, les jeunes peuvent recourir aux activités numériques pour faire face au stress ou à des émotions et situations inconfortables.



Votre enfant est-il trop préoccupé par sa présence en ligne? L'utilisation excessive des médias sociaux peut avoir un impact sur l'estime de soi des jeunes. Votre enfant peut se comparer aux images des autres et avoir l'impression de ne pas être à la hauteur des personnes qu'il voit en ligne. Il peut développer une vision irréaliste de son image corporelle et de son mode de vie. Certains contenus en ligne peuvent également introduire des éléments traumatisants ou normaliser des comportements risqués et nuisibles tels que l'intimidation, l'automutilation et le suicide chez les enfants et les jeunes.



Votre enfant est-il moins engagé à l'école? Lorsque les enfants et les jeunes sont trop absorbés par le monde virtuel, ils peuvent ne pas voir l'école ou l'engagement personnel comme des priorités. Ils risquent aussi de ne pas donner le meilleur d'eux-mêmes, étant plus attirés par les récompenses qu'ils reçoivent dans le monde virtuel (comme les « j'aime ») que par celles obtenues à l'école ou au sein de la communauté (telles que les notes et les amitiés).



Votre enfant dépense-t-il de l'argent en ligne? De nombreux jeux en ligne offrent aux joueurs la possibilité de faire des achats pendant la partie, ce qui peut comprendre des activités axées sur les jeux d'argent. Il existe également des sites Web qui permettent de parier sur des jeux, ainsi que d'acheter et de vendre des biens ou des objets virtuels. Savoir à quels jeux votre enfant joue et s'il dépense de l'argent peut vous aider à établir des limites. Une exposition précoce aux jeux d'argent peut accroître le risque de rencontrer des problèmes liés aux jeux d'argent plus tard dans la vie.





Votre enfant pourrait-il subir des symptômes de sevrage en raison d'une utilisation excessive de l'écran?

On associe souvent le sevrage à une consommation excessive de drogues ou d'alcool. Saviez-vous que l'utilisation excessive des jeux vidéo peut également mener à une dépendance? Les symptômes de sevrage peuvent comprendre une forte envie d'utiliser la technologie numérique, de l'irritabilité, de l'anxiété, une humeur dépressive, un ennui extrême face à d'autres activités, une préoccupation constante de vouloir rester sur un écran et une peur de manquer quelque chose. Si votre enfant est en ligne de manière excessive, il pourrait également éprouver des symptômes physiques comme des maux de tête, un manque d'énergie et des troubles du sommeil lorsque vous (ou d'autres) essayez de limiter son temps devant l'écran.

Si vous êtes préoccupé par l'utilisation de la technologie numérique par votre enfant, les stratégies et les ressources ci-dessous peuvent vous aider. Vous pouvez également solliciter l'aide d'un professionnel de la santé mentale, que ce soit par le biais de l'école de votre enfant ou au sein de votre communauté (p. ex., [CMHO Trouvez de l'aide, Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#)).

Que devrais-je faire si l'utilisation de la technologie numérique par mon enfant devient problématique?

- **Essayez de modeler une utilisation saine.** Votre relation avec la technologie numérique est le meilleur exemple pour votre enfant.
- **Planifiez la conversation au lieu de réagir spontanément.** La façon dont vous exprimez vos préoccupations à votre enfant concernant son utilisation de la technologie numérique est essentielle. Choisissez un moment où vous êtes calme et détendu, et où votre enfant est réceptif.
- **Adoptez un langage bienveillant lors de votre conversation.** En abordant vos préoccupations, vous pouvez expliquer ce que vous observez et partager vos inquiétudes (p. ex., « *J'ai remarqué que tu n'as pas joué de la guitare depuis un certain temps et que tu restes à l'intérieur quand il fait beau. Je me demande comment nous pourrions modifier cela...* »). Offrez à votre enfant l'occasion de partager ses pensées et ses sentiments. Cette ressource propose des conseils pour faciliter la conversation, y compris ce qui est utile pour les adolescents : [Chers parents : une ressource sur le bien-être numérique destinée aux adolescents et aux parents](#) (en anglais seulement).
- **Encouragez les changements dans l'utilisation de la technologie numérique de façon progressive.** Il est difficile pour quiconque de modifier ses habitudes comportementales. Des études ont démontré que les jeunes sont plus susceptibles d'adopter une utilisation plus équilibrée de la technologie en optant pour une approche graduelle, plutôt qu'en recourant à des méthodes qui éliminent complètement l'accès au temps d'écran.
- **Fixez des objectifs ensemble.** Travaillez avec votre enfant pour fixer des objectifs d'utilisation de la technologie adaptés à son âge et soutenez-le lorsqu'il effectue les changements nécessaires afin qu'il puisse acquérir des compétences pour limiter son utilisation. Les Directives canadiennes concernant le temps passé devant un écran sont disponibles [ici](#). L'accent doit être mis sur l'établissement d'un équilibre sain entre l'utilisation de la technologie et les activités physiques, les contacts face à face avec les amis, les loisirs, une alimentation saine et un sommeil adéquat.
- **Définissez les attentes de la famille concernant l'utilisation des écrans.** Il peut être utile d'établir des périodes sans technologie (p. ex., pas d'écran pendant les repas) et/ou des zones dans votre maison (p. ex., pas d'écran dans la chambre à coucher). Pensez à créer un accord familial qui définit les attentes en matière d'utilisation de la technologie. Voici des exemples d'accords pour les [enfants plus âgés](#) et pour les [enfants plus jeunes](#) (en anglais seulement).
- **Encouragez les interactions en personne avec des amis et des membres de la famille, ainsi que la pratique de passe-temps et d'activités diverses.** Lorsque les jeunes participent régulièrement à des activités agréables et enrichissantes hors des écrans, ils passeront moins de temps avec des appareils numériques. Découvrez ensemble de nouvelles activités et centres d'intérêt, et apportez votre soutien à votre enfant lorsqu'il explore différents sports, passe-temps et relations sociales.



-
- **Envisagez d'utiliser des outils de contrôle numériques.** Les [outils de contrôle numériques](#) (en anglais seulement), tels que le blocage de l'accès à certains sites Web, peuvent être utiles dans certaines circonstances. Toutefois, nous vous encourageons à utiliser ces outils en collaboration avec votre enfant.
 - **Identifiez les besoins que la technologie numérique comble.** De nombreuses raisons peuvent conduire à une utilisation problématique de la technologie. Efforcez-vous de comprendre ce qui motive l'utilisation excessive de votre enfant et explorez ensemble des alternatives à l'écran pour répondre à ces besoins. Si votre enfant se tourne vers la technologie pour échapper à des pensées et des émotions inconfortables ou pour éviter certaines situations, envisagez de consulter un professionnel de la santé mentale.

Ressources

Sites Web utiles

- [Société canadienne de pédiatrie, Soins de nos enfants](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#)
- [Common Sense Media](#) (en anglais seulement)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Sickkids, AboutKidsHealth](#)
- [Le centre Canadien de littératie aux médias numériques](#)
- [Screen Time Action Network](#) (en anglais seulement)
- [Centre of Excellence on Social Media and Youth Mental Health](#) (en anglais seulement)

Sources de soutien professionnel

- L'[Association canadienne pour la santé mentale – Division de l'Ontario](#) décrit les services disponibles pour soutenir les jeunes qui souffrent de dépendances.
- Le [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#) propose des services liés au jeu excessif et à l'utilisation de la technologie.
- [Santé mentale pour enfants Ontario](#) vous permet de trouver un centre ou un organisme de santé mentale et de lutte contre les dépendances pour les enfants et les adolescents près de chez vous.
- [Connex Ontario](#) fournit des renseignements gratuits et confidentiels sur les services de santé aux personnes ayant des problèmes d'alcool et de drogue, de maladie mentale ou de jeu.
- [Parlons maintenant](#) offre un accès direct et immédiat à un professionnel de la santé mentale pour les enfants et les jeunes de 17 ans et moins pour des interventions brèves et un accès simplifié à des services plus intensifs en cas de besoin.
- Les [Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#) fournissent des services intégrés de haute qualité pour soutenir le bien-être des jeunes âgés de 12 à 25 ans, y compris des soutiens en matière de santé mentale et de consommation de substances, des soins de santé primaires, des soutiens communautaires et sociaux, et plus encore.

L'école de votre enfant. Chaque conseil scolaire en Ontario dispose d'un [leader en santé mentale](#), et la plupart d'entre eux comptent également des psychologues et des travailleurs sociaux réglementés qui offrent des services de prévention et d'intervention précoce. Renseignez-vous sur les services de santé mentale disponibles dans votre école et au sein de votre conseil scolaire.



Documents de recherche

- [American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence.](#)
- [Abi-Jaoude et coll. \(2020\), Smartphones, social media use and youth mental health, Canadian Medical Association Journal, 192 \(6\) 136-141.](#)
- [Société canadienne de pédiatrie, Groupe de travail sur la santé numérique \(2019\). Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. Paediatric Child Health, 24\(6\):409–417.](#)
- [Société canadienne de pédiatrie, Groupe de travail sur la santé numérique \(2022\). Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. Paediatric Child Health, 28\(3\):193–202.](#)
- [Hale, L., et coll. \(2018\). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 27\(2\), 229–245.](#)
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., et Chaput, J. P. \(2024\). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. BMC public health, 24\(1\), 492.](#)
- [Li et coll. \(2021\). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 Pandemic. Journal of the American Medical Association, Network Open, 4\(12\), e2140875.](#)
- [Office of the Surgeon General \(2023\). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory. US Department of Health and Human Services.](#)
- [Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé \(Santé publique Ontario\). Indicateurs de comportements sédentaires à partir des données de l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes. Toronto, ON : Imprimeur du Roi pour l'Ontario; 2024.](#)
- [Plackett, et coll. \(2023\). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic Review. Journal of medical Internet research, 25, e44922.](#)
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et coll. \(2022\) Increased screen time for children and youth during the COVID-19 pandemic. Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table, 3\(59\).](#)

