



Aider votre enfant à gérer la technologie numérique

Alors que les familles se préparent à la rentrée scolaire, il est important de tenir compte du temps que votre enfant passe à interagir avec la technologie numérique, aussi appelée « temps passé devant un écran ».

Les appareils numériques les plus couramment utilisés par les enfants et les jeunes sont les téléphones intelligents, les ordinateurs et les consoles de jeux. La plupart des enfants utilisent ces appareils pour parler avec leurs amis, rechercher de l'information ou simplement jouer. Grâce à ces appareils, les enfants écoutent de la musique, utilisent les médias sociaux (p. ex., Instagram), regardent des sites de partage de vidéos (p. ex., YouTube) ou jouent à des jeux vidéo en ligne.

Le taux d'utilisation de la technologie numérique pendant la pandémie a considérablement augmenté pour la plupart des gens, y compris nos enfants. En plus de l'apprentissage en ligne, la technologie numérique nous a aidés à rester en contact avec la famille et les amis et à participer à certaines activités récréatives. Naturellement, les parents et les aidants naturels ont eu tendance à assouplir les règles familiales en ce qui concerne le temps passé devant l'écran en raison des options limitées pour les interactions en personne et les activités de plein air. Malheureusement, pour certains élèves, l'augmentation considérable du temps passé devant un écran a eu un effet négatif sur leur santé mentale et leur bien-être. Certains élèves peuvent éprouver des problèmes liés à l'utilisation de la technologie numérique ou aggravés par cette utilisation. On prévoit qu'au moment où les familles se préparent à faire la transition vers l'apprentissage en personne, la réduction du temps passé devant un écran pourrait être difficile pour certains élèves et causer des conflits à la maison. Cette ressource vise à aider les parents et les aidants naturels à s'y retrouver dans l'utilisation de la technologie numérique par leur enfant à leur retour à l'école. Il est important de déterminer et de régler les problèmes au début de l'année scolaire avant qu'ils ne prennent trop d'ampleur.

Comment savoir si mon enfant passe trop de temps devant un écran?

Voici quelques points à surveiller :



Votre enfant passe-t-il plus de temps devant un écran que dans d'autres activités agréables comme 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 remarquerez peut-être que votre enfant préfère le monde virtuel au monde réel (p. ex., l'enfant préfère systématiquement jouer à un jeu vidéo de basketball au lieu de se joindre à ses amis pour une partie de basketball à l'extérieur). Peut-être que votre enfant lit moins, accorde moins d'importance à ses passe-temps ou néglige son hygiène physique (p. ex., prendre une douche, se laver, se brosser les dents).





L'utilisation de la technologie numérique par votre enfant nuit-elle à sa capacité de faire les choses qu'on attend de lui à son âge? Lorsque le temps passé devant l'écran pose problème, vous pourriez constater que votre enfant ne participe pas autant à l'école, qu'il ne fréquente pas régulièrement les cours (ou qu'il n'est pas à l'heure), qu'il ne participe pas autant à la vie familiale ou qu'il néglige les activités parascolaires et les amitiés.



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 avoir un impact négatif sur la santé mentale et peut modifier le fonctionnement du cerveau (p. ex., contrôle des impulsions). Cela peut se traduire par des problèmes persistants avec les émotions, comme des emportements de colère, des inquiétudes ou une mauvaise humeur. Ou vous remarquerez peut-être des changements dans les amitiés et les relations familiales. Votre enfant a peut-être commencé à éviter les interactions en personne et a du mal à se faire des amis. Il est important de noter que les enfants et les jeunes qui avaient des problèmes de santé mentale avant la pandémie ou depuis sont plus vulnérables aux problèmes liés à l'utilisation excessive de la technologie.



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 peut avoir l'impression qu'il n'est pas « à la hauteur » des personnes qu'il voit en ligne. Vous remarquerez peut-être une préoccupation avec des messages, des mentions « J'aime » ou des « séries Snapchat » (c.-à-d. un compte du nombre de jours où deux personnes se sont continuellement envoyées des Snaps). Les médias sociaux peuvent également introduire et normaliser des comportements à risque et nuisibles comme l'automutilation et le suicide chez les jeunes.



Votre enfant est-il moins engagé à l'école ou moins motivé à réussir que d'habitude? Lorsque les enfants deviennent préoccupés par le monde virtuel, il se peut qu'ils ne considèrent pas l'école comme importante ou qu'ils ne fassent pas de leur mieux, car ils préfèrent peut-être les récompenses (p. ex., les mentions « J'aime ») qu'ils obtiennent dans le monde virtuel plus que les récompenses (p. ex., les notes) qu'ils obtiennent à l'école. Il peut s'agir de se concentrer davantage sur le nombre d'abonnés et de mentions « J'aime » qu'ils sont en mesure d'obtenir ou sur leur statut dans le monde du jeu.



Votre enfant dépense-t-il de l'argent en ligne? De nombreux jeux en ligne comprennent des moyens pour les joueurs de faire des achats pendant la partie, ce qui peut comprendre des activités axées sur les jeux d'argent. Il y a aussi des sites Web qui donnent l'occasion de jouer à des jeux d'argent et d'acheter et de vendre des biens ou des articles virtuels. En connaissant les jeux auxquels joue votre enfant et en sachant si et où il dépense de l'argent, vous serez en mesure d'établir des limites. Une exposition précoce au jeu d'argent peut accroître la probabilité de problèmes liés à la pratique plus tard dans la vie.



Votre enfant pourrait-il subir des symptômes de sevrage en raison d'une utilisation excessive de l'écran? Nous considérons généralement le sevrage comme un phénomène associé à la consommation excessive de drogues ou d'alcool. Saviez-vous que le jeu excessif peut aussi créer une dépendance? Les symptômes de sevrage peuvent comprendre une forte envie d'utiliser la technologie numérique, l'irritabilité, l'anxiété, une humeur dépressive, trouver les autres activités extrêmement ennuyeuses, le désir de se trouver devant un écran et la peur de manquer quelque chose. Si votre enfant est en ligne de façon excessive, il pourrait aussi éprouver des symptômes physiques comme des maux de tête, un manque d'énergie et des difficultés de sommeil lorsque vous (ou d'autres) essayez de limiter le temps qu'il passe devant un 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 aussi demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale par l'entremise de l'école de votre enfant ou dans la collectivité (p. ex., [CMHO Trouvez un centre près de chez vous](#)).



Que dois-je faire si l'utilisation de la technologie numérique de mon enfant pose problème?

- ▶ Votre relation avec la technologie numérique est le meilleur exemple pour votre enfant. Le temps que vous passez devant un écran a-t-il augmenté pendant la pandémie? Vous en servez-vous pour « vous échapper » des tracas quotidiens? Il est important de donner l'exemple d'une utilisation saine, comme l'établissement des limites en matière du temps passé devant un écran et l'adoption de plusieurs façons de gérer le stress (p. ex., activité physique, temps passé dans la nature, art, rencontres avec des amis).
- ▶ N'oubliez pas que les changements doivent se faire par étapes. Ne commencez pas par empêcher votre enfant d'avoir accès à la technologie numérique. Adoptez une approche planifiée, collaborative et graduelle. On peut utiliser les routines liées à la rentrée scolaire pour réduire naturellement l'utilisation excessive de la technologie numérique. On peut réintroduire les règles familiales sur l'utilisation de la technologie le soir, la durée globale d'utilisation, l'endroit où on peut utiliser les appareils, etc. Vous pourriez envisager d'afficher ces nouvelles règles là où toute la famille peut les voir.
- ▶ Collaborez avec votre enfant pour établir des règles structurées et des conséquences concernant le temps passé devant un écran. Par exemple, il peut être utile d'établir des heures désignées sans technologie (p. ex., pas d'écran pendant les repas). L'accent devrait être mis sur l'établissement d'un équilibre sain entre l'utilisation de la technologie et les activités physiques, le contact en personne avec des amis, les passe-temps, l'alimentation saine et le sommeil adéquat. Envisagez l'utilisation d'un contrat familial concernant l'utilisation des médias, comme dans l'exemple suivant (en anglais seulement) : <https://www.ementalhealth.ca/Ottawa-Carleton/Technology-Contracts-including-Social-Media-and-Video-Game-Contracts/index.php?m=article&ID=57030>
- ▶ Encouragez et favorisez le contact en personne avec les amis et la famille, tout en respectant les restrictions liées à la COVID 19. Proposez et explorez ensemble de nouvelles activités et de nouveaux intérêts. Aidez votre enfant à consacrer plus de temps à des passe-temps sans écran.
- ▶ Si vous vous inquiétez du temps passé devant l'écran par votre enfant, planifiez une conversation plutôt que de réagir au moment présent. Choisissez un moment où vous vous sentez calme et non pressé, et où votre enfant est dans un bon état d'esprit (p. ex., envisagez de l'emmener acheter sa gâterie préférée). Il est important de commencer la conversation doucement. Plutôt que de dire : « Tu dois arrêter de défiler sur Instagram toute la journée », soulignez ce que vous observez et exprimez votre inquiétude (p. ex., « J'ai remarqué que tu n'as pas pris ta guitare depuis longtemps et que tu n'es pas sorti pendant que le temps était beau. Je me demande comment nous pouvons changer un peu les choses alors que nous reprenons la routine scolaire »). Vous voudrez peut-être souligner que pendant la COVID-19, nous avons tous pris des habitudes liées au temps passé devant les écrans dont nous devons nous défaire afin de créer un meilleur équilibre. Cela ne signifie pas qu'il faut renoncer entièrement au temps passé devant un écran, mais plutôt d'en faire un usage proportionnel aux activités sans écran.
- ▶ Une communication efficace est un facteur clé pour faciliter le changement. Le document suivant donne des conseils sur la conversation, y compris ce que les adolescents trouvent utile : <https://screentimenetwork.org/sites/default/files/resources/Dear%20Parents.pdf> (en anglais seulement).
- ▶ On doit comprendre les besoins qui sont satisfaits grâce à la technologie numérique et s'efforcer de trouver des solutions dans le monde physique pour répondre à ces besoins. Peut-être que les enfants aiment le défi du jeu ou la rivalité avec des amis pour obtenir un score élevé (p. ex., besoin de compétition ou de défis). Établissez de petits objectifs réalisables qui ne sont pas fondés sur le temps passé devant l'écran (p. ex., 15 minutes d'exercice ou 10 minutes de pratique d'un instrument de musique). Cela peut aider votre enfant à passer du plaisir en ligne à d'autres types de plaisir.



-
- ▶ Votre enfant compte-t-il sur les écrans pour gérer le stress ou les sentiments de détresse? Au cours de la pandémie, de nombreuses personnes ont utilisé les jeux en ligne et les connexions pour échapper à des pensées et à des sentiments inconfortables. Certains enfants auront besoin d'un soutien supplémentaire pour rétablir des routines d'adaptation plus saines. Si les difficultés d'adaptation persistent, envisagez de consulter un professionnel de la santé mentale.
 - ▶ Certains parents ont trouvé utile l'utilisation d'outils de contrôle numériques, comme le blocage de l'accès à certains sites Web. Nous vous encourageons à utiliser ces outils en collaboration avec votre enfant. <https://www.common sense media.org/blog/parents-ultimate-guide-to-parental-controls> (en anglais seulement)

Ressources

Le temps d'écran et les médias numériques : des conseils aux parents d'enfants d'âge scolaire et d'adolescents
<https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/screen-time-and-digital-media>

ConnexOntario offre des services d'information sur la santé gratuits et confidentiels pour les gens qui éprouvent des difficultés avec l'alcool et les drogues, la maladie mentale ou le jeu. <http://www.connexontario.ca/fr-ca/>

Game Quitters, ressources et programmes à l'intention des parents et des joueurs de jeux vidéo :
<https://gamequitters.com/> (site en anglais).

Today's Parent: 9 Signs of Screen Addiction in Kids:
<https://www.todayparent.com/family/family-health/screen-addiction-in-kids/> (en anglais seulement)

Abi-Jaoude et. al, 2020, Smartphones, social media use and youth mental health (article en anglais seulement) :
<https://www.cmaj.ca/content/192/6/E136>

Liste compilée par Steven Chiasson, RP, consultant en technologie numérique et Allison Potts, MSW, RSW pour Santé mentale en milieu scolaire Ontario

