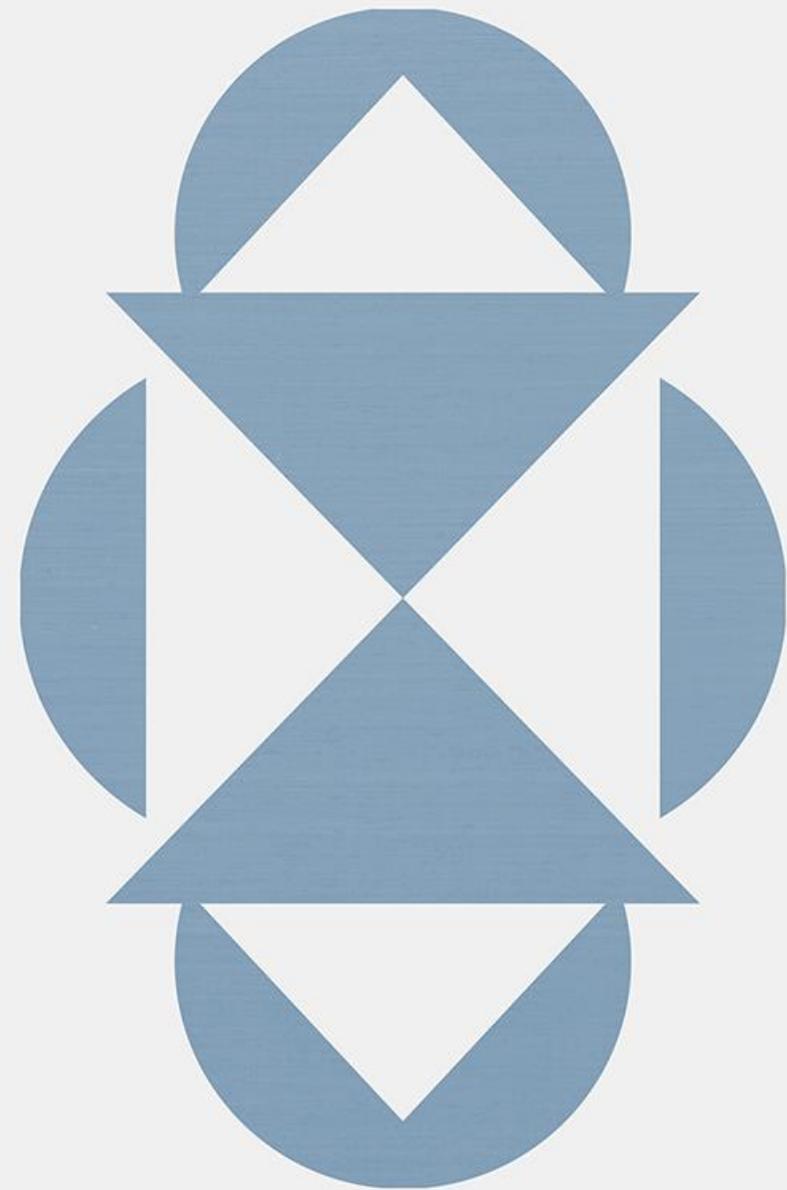


Quel est l'impact de l'usage des écrans par les parents de jeunes enfants?

Marie-Ève Bergeron Gaudin, conseillère scientifique

Équipe Périnatalité – petite enfance, Direction des individus et des communautés

La « Très » Grande matinée des tout-petits 2024

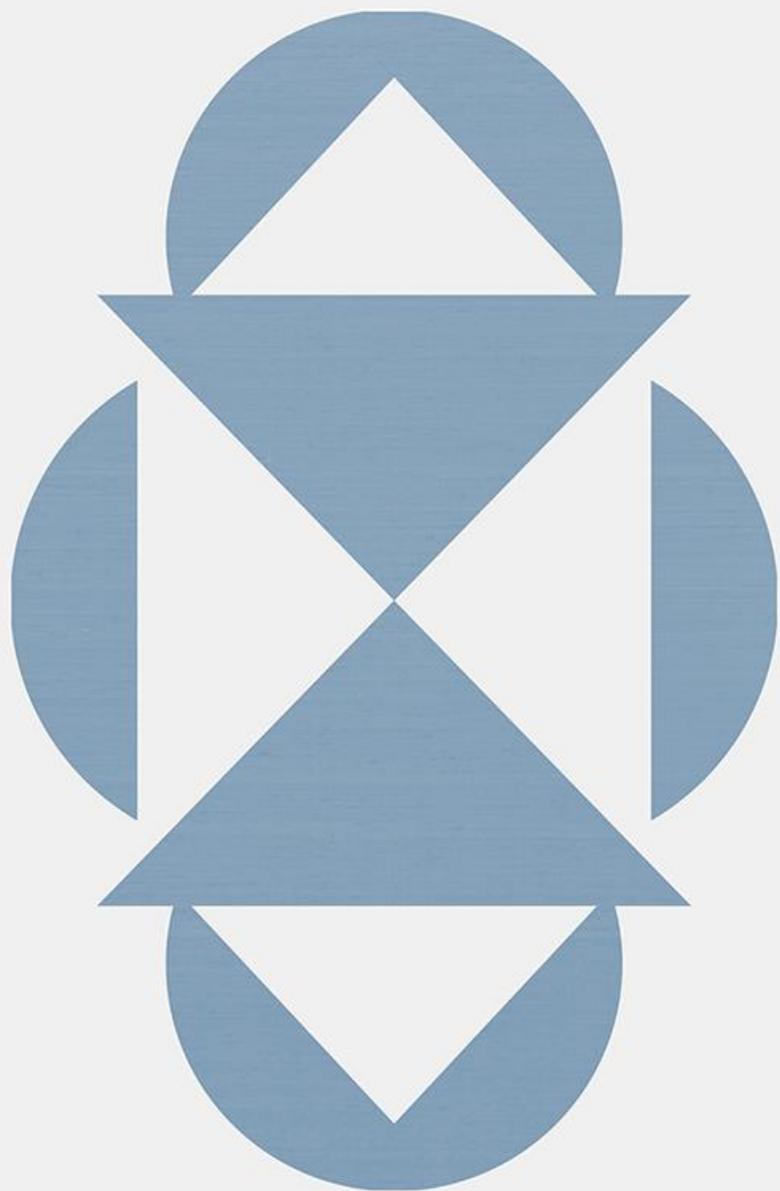


L'usage des écrans par les parents en présence de leur enfant



Plan de la présentation

- Quelles sont les actions au Québec au regard des écrans?
- Qu'en dit la recherche?
- Le travail mené à l'INSPQ
- Quelles réflexions en tirer?



Quelles sont les actions
au Québec au regard
des écrans?

Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025

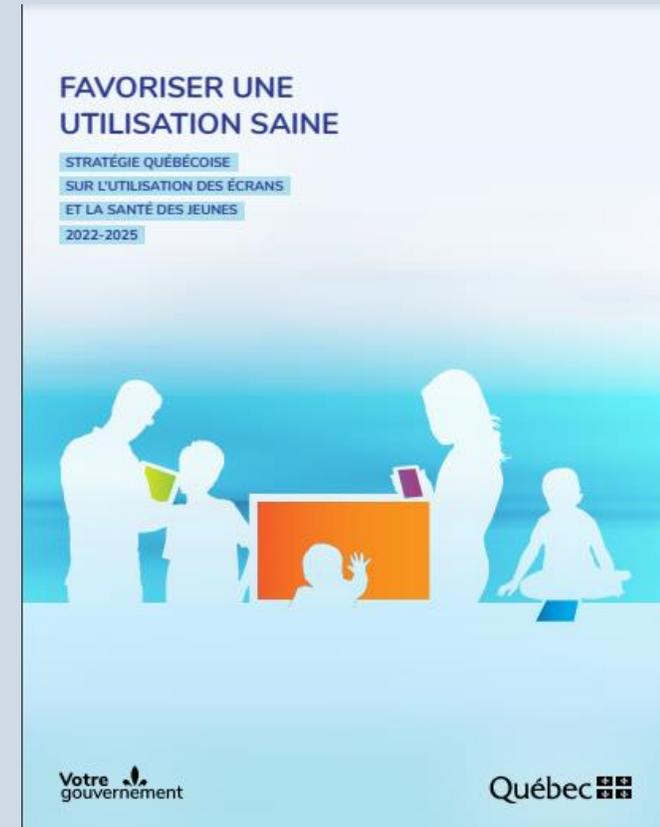
Orientation 1 : Promotion de la santé et des saines habitudes de vie

MESURE 1 – 1 : METTRE EN PLACE DES CONDITIONS FAVORISANT

UNE UTILISATION DES ÉCRANS QUI RÉDUIT LES RISQUES POUR LA SANTÉ.

- Valoriser l'implication parentale au sein des milieux de vie fréquentés par les jeunes aux fins d'une vision commune quant à l'utilisation des écrans.

L'utilisation des écrans par les parents, de même que par les personnes qui interviennent auprès des jeunes, a une influence indéniable sur celle qu'en font les jeunes. Ces adultes jouent le rôle de modèle et, pour cette raison, il est souhaitable qu'ils réfléchissent à leur propre utilisation des écrans. L'implication des parents leur permet d'acquérir et de soutenir la vision adoptée dans les différents milieux de vie au sujet des enjeux associés à l'utilisation des écrans et le fait d'arriver à en avoir une vision commune maximisera l'effet des interventions auprès des jeunes.



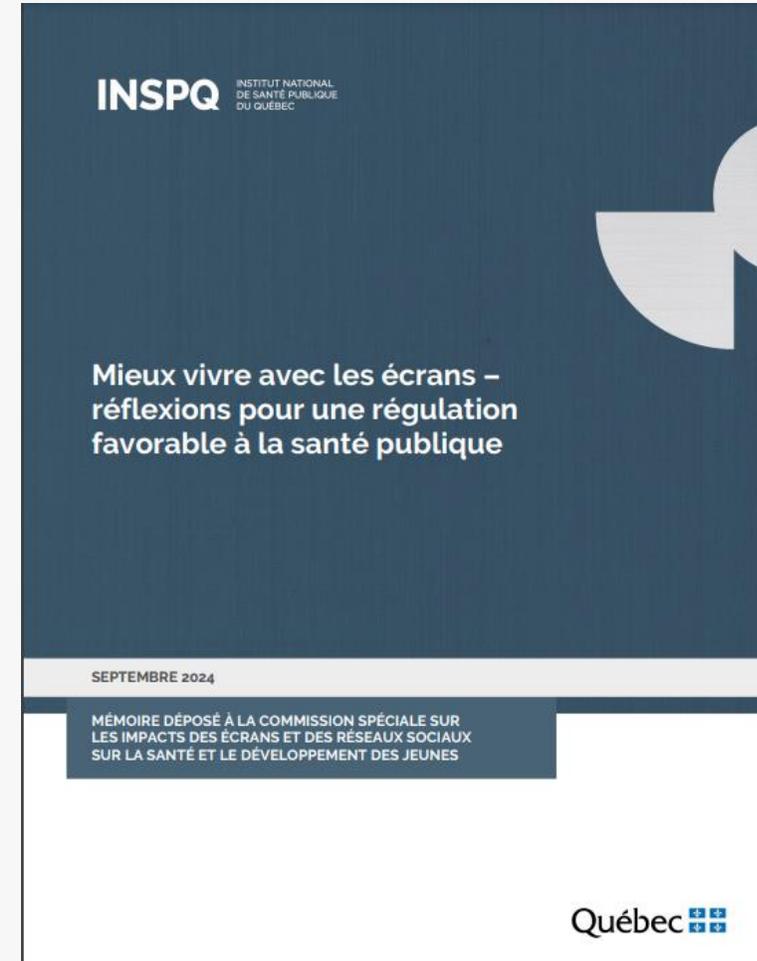
Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

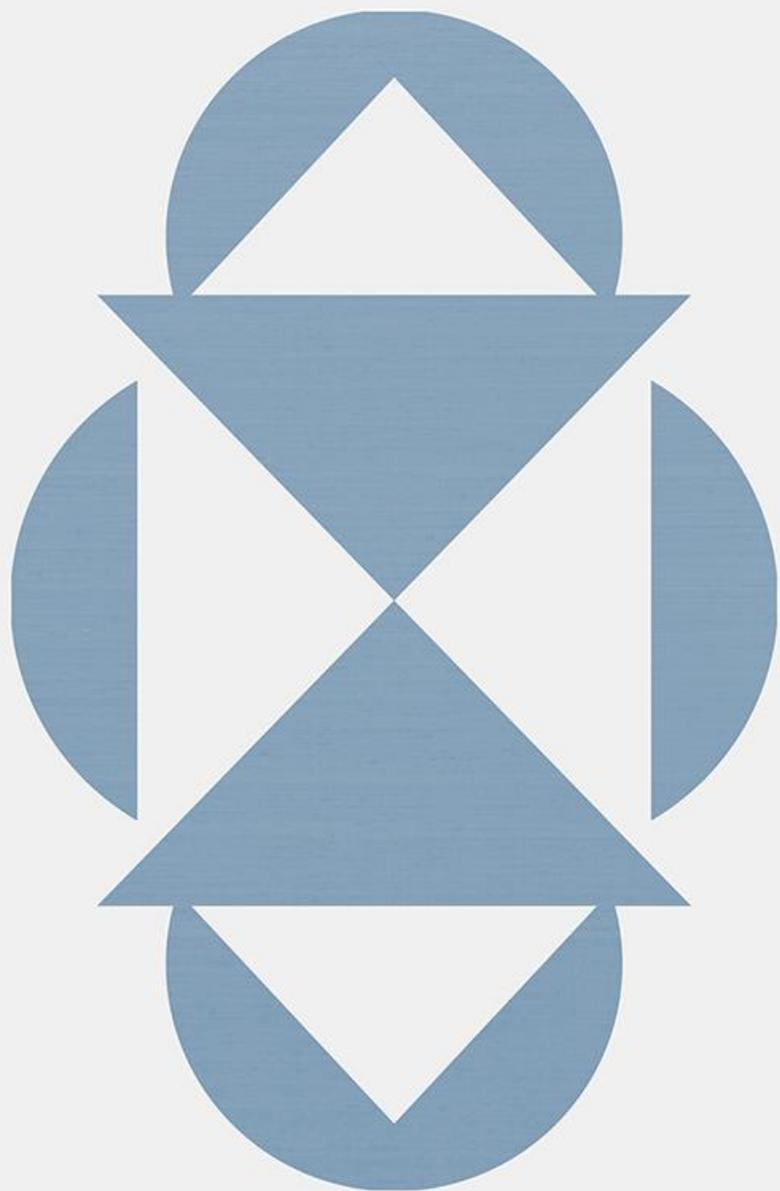


- Initiative transpartisane
- 12 au 26 septembre 2024
- Rapport à venir le 30 mai 2025
- INSPQ a déposé un mémoire

La commission spéciale sur les impacts des écrans chez les jeunes s'intéresse aussi aux... parents

[\[Accueil\]](#) / [\[Politique\]](#) / [\[Québec\]](#)





Qu'en dit la recherche?

Usage des écrans par les enfants... la gestion des parents

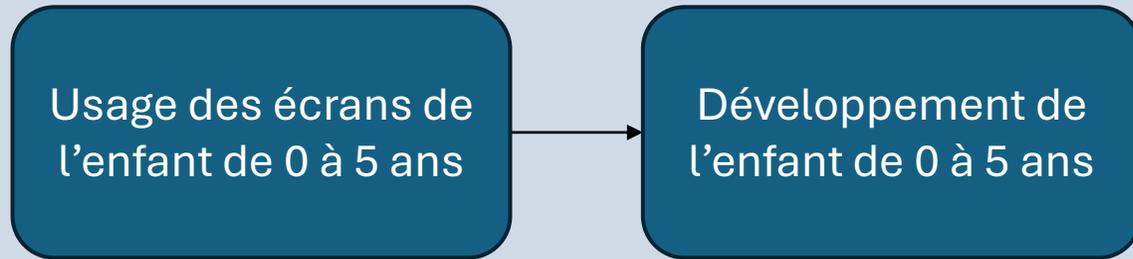
Tableau 2.6

Niveau de difficulté qu'ont les parents à gérer certains défis liés au rôle parental, parents vivant avec au moins un enfant de 2 à 17 ans, Québec, 2022

	Très difficile	Plutôt difficile	Ni facile ni difficile	Plutôt facile	Très facile	Ne s'applique pas
	%					
La communication avec leurs enfants	1,2	9,8	23,0	36,4	28,2	1,5
La discipline et l'encadrement	2,3	17,4	28,3	34,1	17,1	0,8
L'utilisation que leurs enfants font des écrans	10,6	28,5	24,3	22,7	11,3	2,5
Le suivi des apprentissages ou des travaux scolaires	3,4	15,3	21,0	29,6	20,8	9,7
La relation de leurs enfants avec les autres enfants (amis, camarades de classe, etc.)	1,3	8,2	19,8	36,9	30,9	2,9
Les habitudes de vie de leurs enfants (alimentation, sommeil et activité physique)	2,3	13,7	21,7	37,5	24,1	0,7
La gestion des activités parascolaires, sportives ou artistiques de leurs enfants	1,5	8,3	20,4	34,9	21,0	13,9

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la parentalité 2022*.

Usage des écrans par les enfants et développement



- Durée d'utilisation dépassant les recommandations est associée:
 - des délais dans le développement du langage (Slobodin et al., 2023);
 - des problèmes de comportements et de régulation des émotions (Fitzpatrick et collab., 2023, 2024);
 - un niveau de préparation à l'école plus faible (INSPQ, 2024).
- Le co-visionnement réduit les risques pour le développement (Ponti, 2023)

Usage des écrans par les parents et modèle parental

Usage des écrans
des parents de
l'enfant de 0 à 5 ans

Usage des écrans
des enfants de 0 à 5
ans



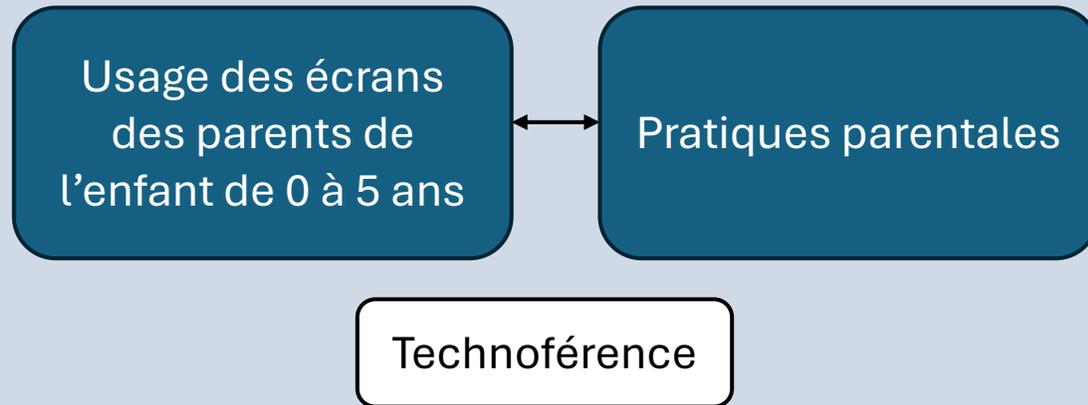
- Le temps d'écran des enfants est associé au temps d'écran des parents (Konca, 2022).
- Le fait pour les parents de réduire leur temps d'écran pourrait aider les enfants à le réduire aussi (Xu et al., 2015).

Usage des écrans par les parents en présence des enfants

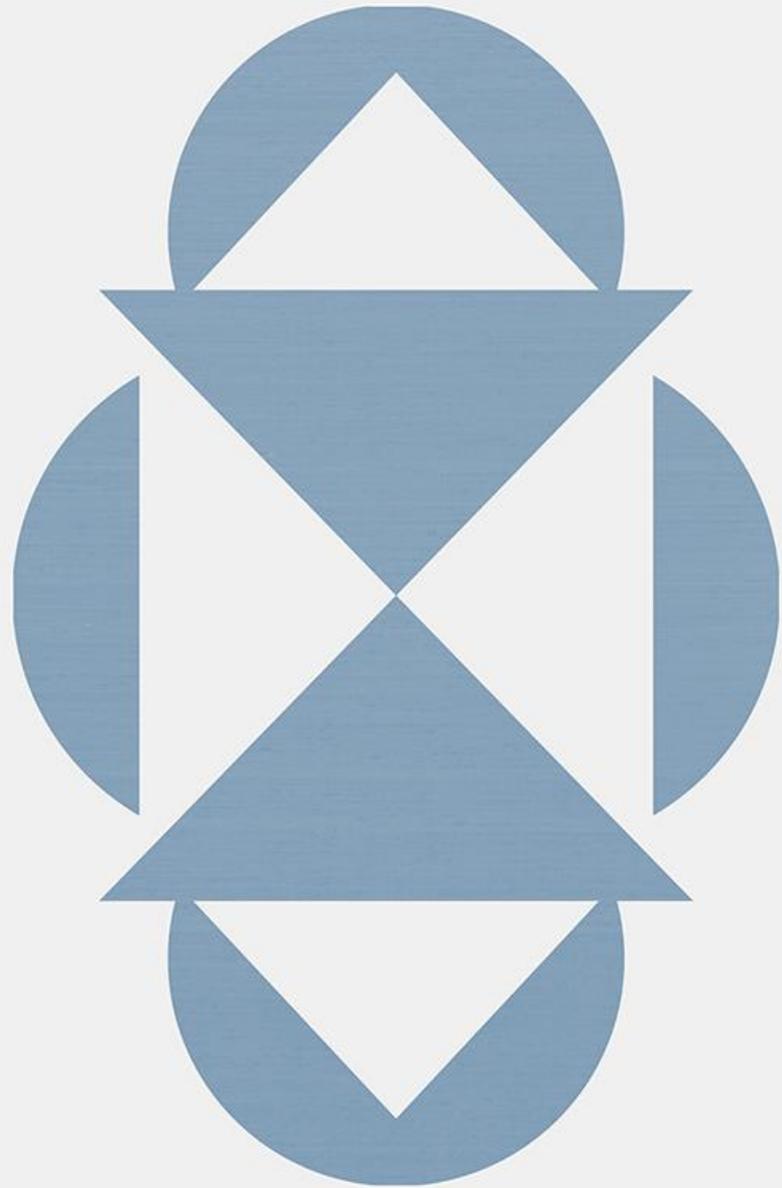
- 14% pensent à ce qu'ils pourraient faire / notifications qu'ils pourraient recevoir sur cellulaire
- 25% trouvent difficile de ne pas regarder leur cellulaire
- 43% trouvent qu'ils utilisent trop leur cellulaire lorsqu'ils sont avec leurs enfants
- 32% disent qu'il leur arrive de consulter leur cellulaire au lieu de jouer/interagir

Enquête québécoise sur la parentalité, 2022

Usage des écrans par les parents en présence des enfants et pratiques parentales



- Champ d'études émergent
- Le temps d'écran des parents est associé à une baisse de la *sensibilité* et de la *réactivité* aux besoins de l'enfant (Beamish et collab., 2019; Braune-Krickau et collab., 2021).



Le travail mené à l'INSPQ

Une synthèse des connaissances

Question de recherche:
« Comment les pratiques parentales observables en présence de l'enfant de 0 à 6 ans sont-elles influencées par l'usage parental des écrans? »



INSPQ INSTITUT NATIONAL
DE SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC

Usage des écrans par les
parents en présence de leur
enfant de 0 à 6 ans : les effets
sur les pratiques parentales

AVRIL 2023

SYNTHÈSE DES CONNAISSANCES

AUTEURES
Andréane Melançon, conseillère scientifique spécialisée
Marie-Ève Bergeron-Gaudin, conseillère scientifique
Direction du développement des individus et des communautés

*Institut national
de santé publique*
Québec 

Les pratiques parentales: de quoi parle-t-on?



Pratique parentale: Aspect comportemental et interactif du rôle de parent = Comment se comporte le parent avec son enfant (Lacharité, 2015)

Disponibilité physique et psychologique du parent à l'enfant

Ex:

- Assurer un environnement sécuritaire
- Répondre aux besoins de base
- Être attentif

Engagement du parent dans les interactions

Ex:

- Sensibilité et réactivité
- Contrôle

Actions indirectes pour organiser la vie de l'enfant et assurer son bien-être

Ex.:

- Choix d'un service de garde
- Liens entretenus avec les adultes responsables de l'enfant

Un peu de méthodologie

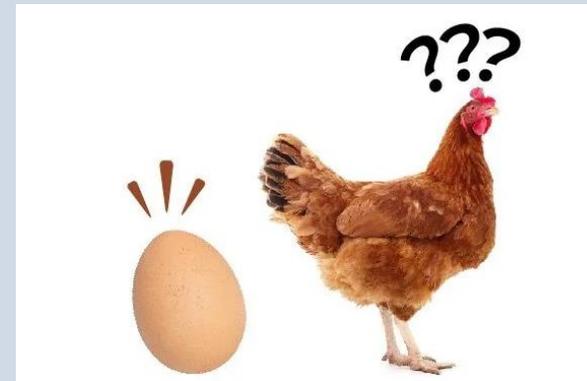
- Revue des études primaires publiées de 2007 à 2022
- Variable 1: Usage des écrans
- Variable 2: Pratiques parentales directement observables en présence d'un ou plusieurs enfants de 0 à 6 ans
- Mesure de l'usage et des pratiques de manière simultanée ou de manière indépendante

Articles sélectionnés

- 15 articles publiés dans divers pays
- 7 articles: méthode d'observation à l'insu des participants / 8 articles: mesures quantitatives des deux variables
- 12 articles de qualité moyenne à élevée
3 de faible qualité

Attention!

La plupart des devis ne permettent pas d'établir de lien de causalité et présentent d'autres limites



2 grands constats

1. Usages importants et dans plusieurs situations
2. Associations avec les pratiques parentales:
 - disponibilité physique et psychologique
 - engagement

Usages importants

- Situations d'usage variées:
 - Journée typique
 - Lieux publics
 - Repas et allaitement
- Usages importants
 - 14 à 23% du temps d'éveil de l'enfant
 - 65 à 79% du temps dans les lieux publics
 - 50% du temps d'allaitement

2 types de pratiques influencées

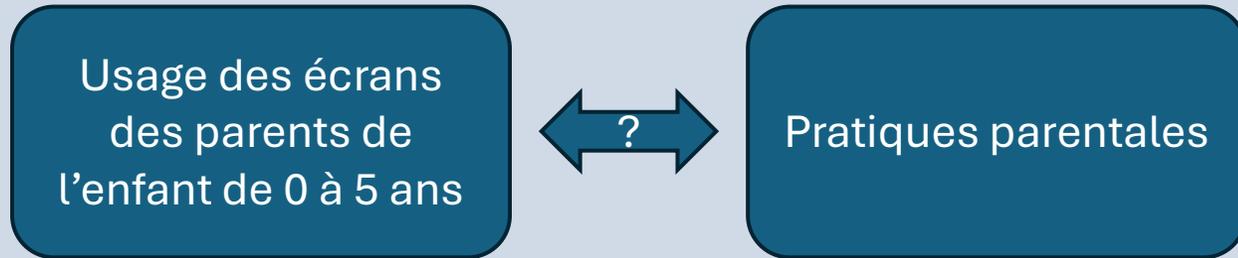
Disponibilité physique et psychologique (n=8)	
Présence et attention à l'enfant (n=4)	-
Disponibilité émotionnelle (n=2)	-
Surveillance (n=3)	+

Engagement dans les interactions (n=11)	
Sensibilité (n=5)	+
Réactivité (n=5)	+
Directivité (n=4)	-
Soutien à l'apprentissage (n=5)	+

+ Résultats convergents

- Résultats non convergents

Par quels mécanismes?



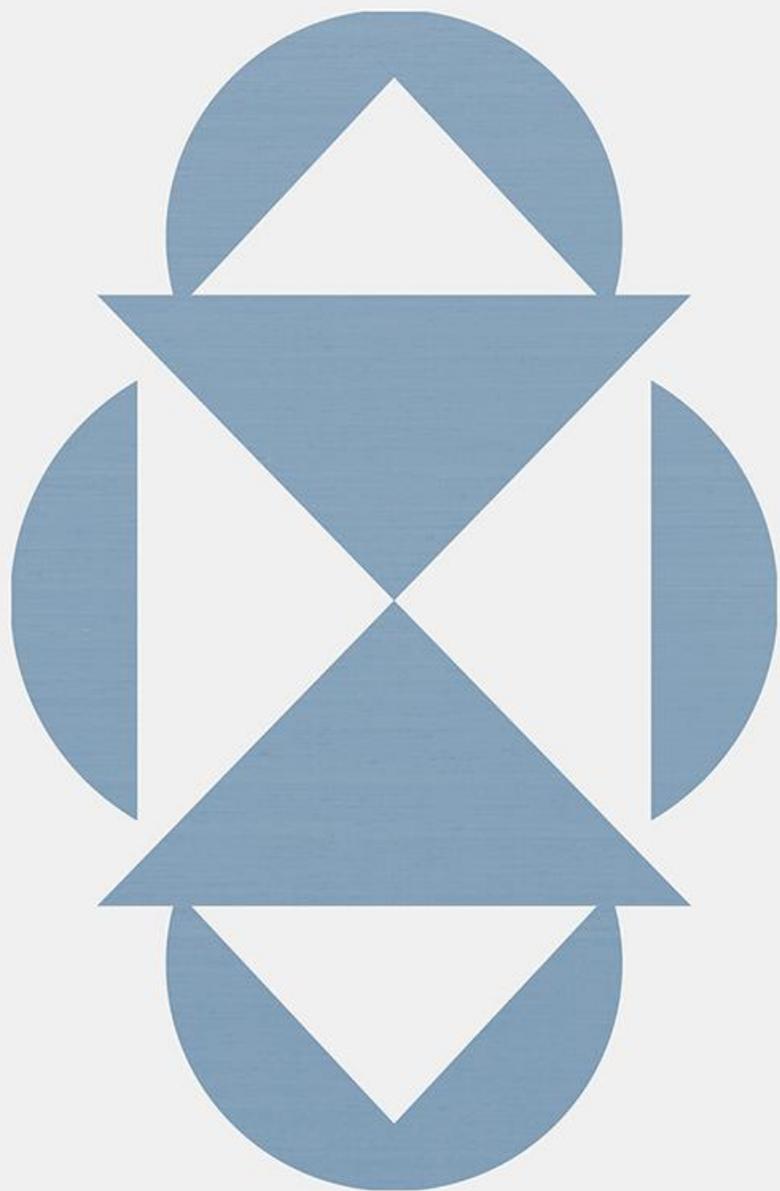
Diverses hypothèses...

- Impossibilité du multi-tâches
- Déplacement des activités
- Absorption importante

Des nuances

- Ne pas favoriser la surveillance à outrance, l'hypervigilance aux besoins et surstimulation
- Tenir compte de l'âge des enfants et de leurs capacités





Quelles réflexions en tirer?

2 pièges à éviter

Problématique généralement abordée d'un point de vue de responsabilité individuelle et de temps d'écran

mais...

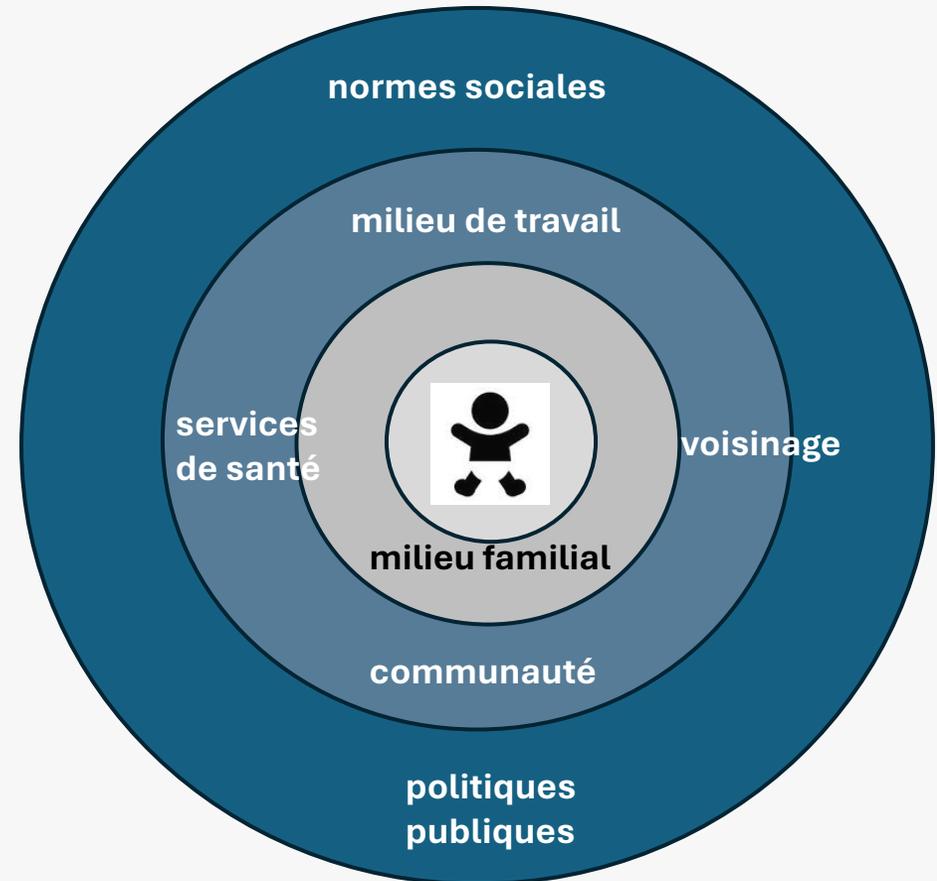
- 1) Les parents doivent rencontrer des conditions gagnantes pour atteindre un équilibre numérique
- 2) Tous les contextes d'usage ne sont pas équivalents

Mettre en place des conditions gagnantes pour les parents



Raisons d'usage peuvent guider la réflexion:

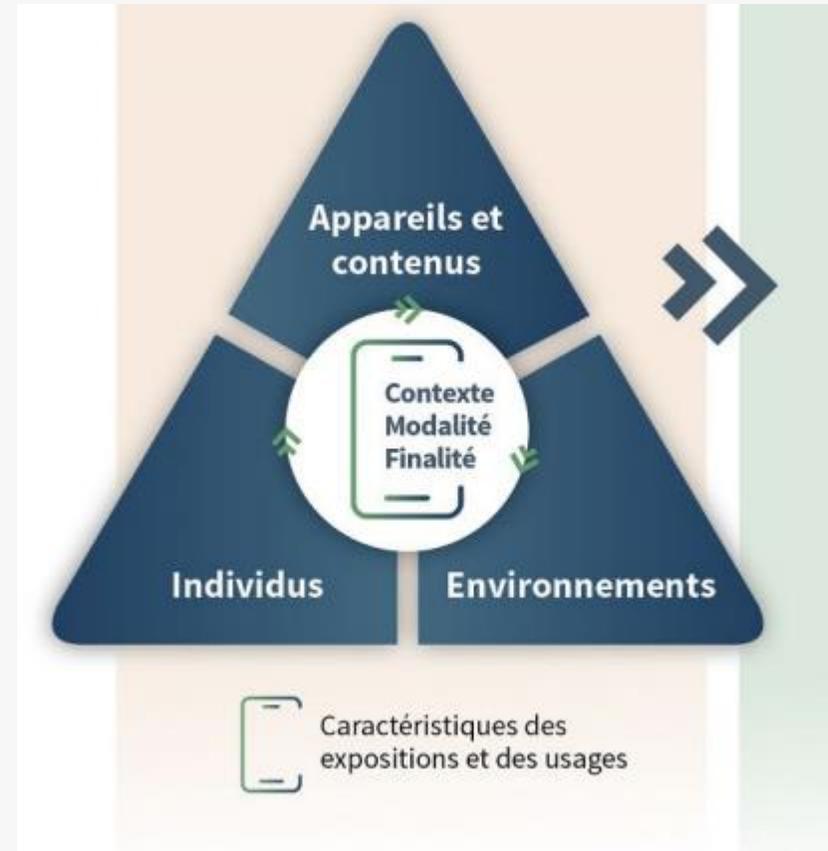
- socialisation;
- obligations familiales;
- obligations professionnelles -
ligne floue entre vie personnelle
et professionnelle;



Favoriser des usages « éclairés »

Les risques dépendent des caractéristiques des:

- individus (ex. âge, personnalité, etc.)
- appareils et contenus (ex. cellulaire, contenu publicitaire, etc.)
- environnements (ex. milieu familial, de travail)
- usages
 - **contexte (où et quand? durée, lieu, moment)**
 - modalité (comment? ex. co-visionnement)
 - finalité (pourquoi? ex. divertissement, travail)



Vos questions!





Merci de votre écoute

Pour d'autres questions:

marie-eve.bergeron-gaudin@inspq.qc.ca

Références

- Beamish, N., Fisher, J., & Rowe, H. (2019). Parents' use of mobile computing devices, caregiving and the social and emotional development of children: a systematic review of the evidence. *Australasian Psychiatry*, 27(2), 132-143. <https://doi.org/10.1177/1039856218789764>
- Bélanger, A., Fillion, M-L. et Lalonde A.-M. (2022). Favoriser une utilisation saine: Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-289-03W.pdf>
- Braune-Krickau, K., Schneebeli, L., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R., & von Wyl, A. (2021). Smartphones in the nursery: parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent-child interaction in early childhood (0-5 years): a scoping review. *Infant mental health journal*, 42(2), 161-175. <https://doi.org/10.1002/imhj.21908>
- Fitzpatrick, C., Binet, M.-A., Harvey, E., Barr, R., Couture, M., & Garon-Carrier, G. (2023). Preschooler screen time and temperamental anger/frustration during the COVID-19 pandemic. *Pediatric Research*, 94(2), 820-825. <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02485-6>
- Fitzpatrick, C., Pan, P. M., Lemieux, A., Harvey, E., Rocha, F. de A., & Garon-Carrier, G. (2024). Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2511>
- Institut national de santé publique du Québec (2024). *Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique – Mémoire déposé à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.*



- Konca, A. S. (2022). Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families. *Early Childhood Education Journal*, 50(7), 1097-1108. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>
- Lacharité, C. (2015). Penser la parentalité au Québec: un modèle théorique et un cadre conceptuel pour l'initiative perspectives parents. Université du Québec à Trois-Rivières. Centre d'études interdisciplinaires sur le développement de l'enfant et la famille.
- LAVOIE, Amélie, et Alexis AUGER (2023). Être parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 336 p. [statistique. quebec.ca/fr/fichier/etre-parent-quebec-2022.pdf].
- Melançon, A. et Bergeron-Gaudin, M.-È. (2023). *Usage des écrans par les parents en présence de leur enfant de 0 à 6 ans: les effets sur les pratiques parentales*, Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3307-usage-ecrans-parents-presence-enfant-0-6-ans.pdf>
- Ponti, M. (2023). Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire: La promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. *Paediatrics & Child Health*, 28(3), 193-202. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac126>
- Slobodin, O., Hetzroni, O. E., Mandel, M., Saad Nuttman, S., Gawi Damashi, Z., Machluf, E., & Davidovitch, M. (2024). Infant screen media and child development: A prospective community study. *Infancy*, 29(2), 155-174. <https://doi.org/10.1111/infa.12575>
- Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of Parental Influences with Physical Activity and Screen Time among Young Children: A Systematic Review. *Journal of Obesity*, 2015, 1-23. <https://doi.org/10.1155/2015/546925>