La meilleure préparation pour le monde en ligne est le monde hors connexion.

-Catherine L'Ecuyer

EN SAVOIR PLUS

Le sujet vous intéresse? Jetez un coup d'oeil à mon tout récent ouvrage publié chez les éditions de l'Homme, "Grandir loin des écrans".





QUELQUES RÉFÉRENCES

Société canadienne de pédiatrie. 2022. Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire

OMS. 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536

Société canadienne de pédiatrie. 2019. Le temps d'écran et les médias numériques : des conseils aux parents d'enfants d'âge scolaire et d'adolescents. https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/screen-time-and-digital-media

L'Ecuyer, C. (2021) Pour un retour à la réalité. Québec Amérique.

DIRE NON AUX ÉCRANS

pour les enfants de 6 à 12 ans

www.parentquiapprend.com

Conçu par Laurence Morency-Guay, professeure en psychologie spécialisée en développement humain

Illustration par Viviane Vallerand

PARENT QUI APPREND

MAUVAISES HABITUDES

MANGER DEVANT UN ÉCRAN

Cela nuit à la capacité de l'enfant de bien décoder ses signaux de satiété en plus de réduire la possibilité de socialisation qu'offre l'heure du repas.

S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN

Les écrans activent l'organisme au lieu de le détendre, pouvant nuire à l'endormissement tout comme au maintien du sommeil.

PATIENTER DEVANT UN ÉCRAN

Au lieu d'apprendre à exercer ses capacités d'autorégulation, l'enfant pourrait trouver de plus en plus difficile de tolérer les moments d'attentes et l'ennui.

UTILISER LES ÉCRANS POUR FAIRE DES APPRENTISSAGES

Les applications dites éducatives doivent seulement être utilisées en support aux autres activités (enseignements, lectures, expériences concrètes), qui sont les principales concernées quand on souhaite soutenir le développement des enfants. Devant un écran, l'enfant est éloigné d'une réelle motivation à apprendre et davantage encouragé à chercher une source de récompense externe (par exemple, les animations ou les sons qu'offre l'écran).

PARENT QUI APPREND

LES RECOMMANDATIONS

Les recommandations sont variables d'une source à l'autre, mais la plupart des sources préconisent de **limiter le temps d'écran quotidien à 1 à 2 heures, en veillant à équilibrer les autres activités** (loisirs, sports, socialisation). Idéalement, lors de l'utilisation des écrans, les enfants devraient être en interaction directe avec d'autres.

HYPERSTIMULATIONS?

Les contenus hyperstimulants présentent une succession rapide et intense de stimuli visuels et sonores qui sollicitent fortement les capacités de traitement de l'information de l'enfant, sans nécessairement contribuer à ses apprentissages. Cette surabondance de stimulations peut nuire au développement de certaines habiletés cognitives, notamment attentionnelles, et rendre les activités moins stimulantes plus difficiles à apprécier.

Par exemple, les vidéos YouTube Shorts, certaines émissions à rythme élevé et des jeux comme Roblox présentent une succession rapide de stimuli visuels et sonores, des changements fréquents de scènes et des récompenses immédiates qui peuvent solliciter intensément l'enfant.



IMPACTS EN BREF

La plupart des conséquences d'une exposition aux écrans se manifesteront à l'âge scolaire, et se maintiendront si les enfants de 6 à 12 ans utilisent les écrans régulièrement et de façon prolongée.



- Les enfants peuvent se désintéresser de leur environnement et, ainsi, avoir **moins d'opportunités de vivre des expériences concrètes** qui sont essentielles pour un sain développement global.
- Leurs **capacités attentionnelles et de mémorisations sont réduites**, entrainant plus de difficultés scolaires et moins de motivation pour se mettre à la tâche.
- **L'autorégulation émotionnelle peut être plus difficile**; vivant moins d'ennui et d'inconfort, qui sont remplacés par le temps d'écran, les enfants peuvent être moins enclin à les tolérer. Le sevrage de la dopamine peut aussi affecter l'inhibition de leurs émotions négatives.
- **Les habiletés sociales peuvent être moins développées.** Il faut être régulièrement confronté à des interactions directes pour travailler la création de liens interpersonnels et la communication verbale/non verbale.
- **Leur autonomie créative peut être réduite.** Développer l'imaginaire et la recherche de solutions se fait en expérimentant des situations concrètes: vivre l'ennui et avoir à générer des idées pour résoudre des problèmes du quotidien.