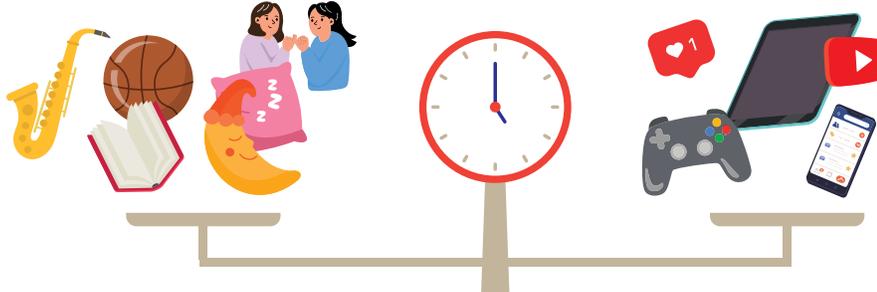


Les écrans et les jeunes

L'ÉQUILIBRE À TROUVER ENTRE LES BÉNÉFICES ET LES RISQUES

Les écrans font désormais partie intégrante du quotidien des jeunes. S'ils offrent de nombreux avantages, ils comportent aussi des risques susceptibles d'affecter leur santé, leur bien-être et leur réussite éducative.



CE QUI FAIT PENCHER LA BALANCE

Les effets des écrans peuvent varier selon plusieurs facteurs, dont :

- Le type d'écran (ordinateur, télévision, téléphone intelligent, tablette, jeu vidéo, etc.)
- Le moment (ex. : pendant la semaine ou la fin de semaine)
- Le contexte (ex. : heure du repas, routine du coucher)
- Le temps d'écran
- Le type de contenu
- Les caractéristiques individuelles des jeunes et de leur famille (ex. : genre, âge, niveau socioéconomique)



Les habitudes médiatiques des jeunes pourraient donc représenter un axe d'intervention important pour agir sur les facteurs de risque.

LE TEMPS D'ÉCRAN



Plus le temps d'écran est élevé, plus les effets négatifs sont susceptibles d'apparaître.



Le temps d'écran augmente plus les enfants vieillissent.



Temps d'écran pour les études vs temps d'écran de loisir

Le temps d'écran pour les études est requis pour réaliser les tâches scolaires attendues, tandis que le temps d'écran de loisir est un moment où le jeune pourrait faire d'autres activités. Toutefois, dans le quotidien des jeunes, ces deux types de temps d'écran s'additionnent et peuvent atteindre une durée importante.



Semaine vs fin de semaine

Les périodes de vacances, les jours de semaine et ceux de fin de semaine n'offrent pas la même quantité de temps disponible pour les loisirs et il faut en tenir compte.

Les expert·es recommandent de limiter à moins de 2 h/jour le temps d'écran de loisir. Les données montrent que la plupart des jeunes, surtout les adolescent·es, dépassent ce seuil.



DES FACTEURS QUI PÈSENT PLUS LOURD QUE D'AUTRES



Certaines situations ou caractéristiques peuvent faire en sorte qu'un jeune soit plus à risque de développer des habitudes numériques préjudiciables à sa qualité de vie et, ainsi, de moins bénéficier des avantages des écrans.

- Être dans la petite enfance
- Appartenir à une minorité visible
- Être enfant unique et avoir un parent à la maison
- Avoir un parent détenant un diplôme d'études professionnelles ou moins
- Être issu-e d'un milieu défavorisé
- Habiter un quartier peu sécuritaire ou ayant peu d'infrastructures publiques
- Avoir des parents qui utilisent fréquemment des écrans
- Avoir cumulé un temps d'écran élevé dès la petite enfance
- Devoir avoir un ordinateur à la maison pour les études

QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?



L'utilisation des écrans devient problématique lorsque le jeune :

- Passe souvent plus de temps que prévu devant les écrans
- Fait moins d'activité physique
- Dort moins
- Change son comportement
- Est moins présent sur le plan social
- A de la difficulté à entreprendre d'autres tâches

FAVORISER UN BON ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE : L'AFFAIRE DE TOUS

L'usage des écrans est influencé par de nombreux facteurs, dont le contexte global, le milieu familial, le milieu scolaire, les réseaux sociaux et les pairs. Ainsi, tous peuvent intervenir : le gouvernement, les entreprises technologiques, les parents et l'entourage, les services de garde éducatifs, le milieu scolaire, le réseau de la santé et des services sociaux, la communauté, les chercheur·euses et, bien sûr, les jeunes eux-mêmes.

Pour en savoir plus :
www.reseautreussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/les-ecrans-et-les-jeunes
 (Vous y trouverez aussi toutes les sources qui ont permis la réalisation de la présente infographie, des pistes d'action, des outils, etc.)

Une infographie de
 Réseau réussite
 Montréal

Partenaire financier de Réseau réussite Montréal

Québec 