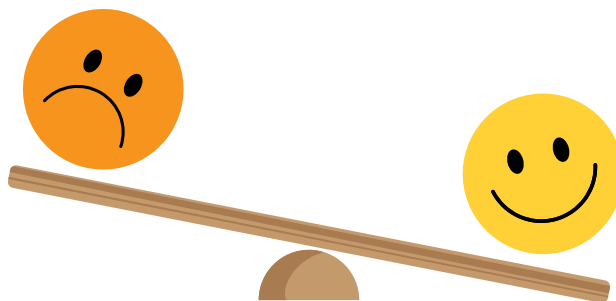


TIRER PROFIT DES ÉCRANS SANS BASCULER VERS LES EFFETS NÉGATIFS

Les écrans font désormais partie intégrante du quotidien des jeunes. Utilisés à bon escient, ils multiplient les occasions d'apprendre, de créer et de s'ouvrir sur le monde. À l'inverse, un usage excessif ou inadéquat peut compromettre la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes.



SANTÉ PHYSIQUE

- Augmentation du temps sédentaire
- Réduction de l'activité physique
- Diminution de la qualité de l'alimentation
- Diminution de la durée et de la qualité du sommeil
- Augmentation de problèmes musculosquelettiques et visuels

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

- Augmentation des symptômes dépressifs
- Accroissement de l'anxiété (incluant la diminution de l'estime de soi et l'augmentation de troubles alimentaires)
- Risque d'activation de mécanismes proches de la dépendance
- Risque d'exposition à la cyberintimidation ou à du contenu inapproprié

SPÉCIFIQUEMENT CHEZ LES TOUT-PETITS

- Retards dans le développement du langage
- Difficultés comportementales et de régulation des émotions
- Faible niveau de préparation à l'école
- Réduction de l'attention et de la capacité à se concentrer en classe
- Difficultés à suivre les consignes et à apprendre de façon autonome plus tard à la fin du primaire



CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES

- Acquisition de compétences numériques essentielles pour fonctionner et s'épanouir à l'âge adulte
- Accès facilité à l'information et aux connaissances
- Soutien aux élèves en difficulté d'apprentissage grâce aux aides technologiques adaptées
- Développement de la créativité, de la littératie et de la résolution de problèmes (notamment par les jeux vidéo*)

SOCIALISATION

- Maintien et élargissement des liens sociaux (contacts éloignés, communautés d'intérêts, etc.)
- Réduction du sentiment d'isolement pour les jeunes issus de groupes marginalisés (ex. : jeunes issus de la diversité sexuelle et de genre)
- Occasion d'expression personnelle sur les réseaux sociaux

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

- Effets positifs sur le bien-être et réduction du risque de dépression (comparativement à une absence totale d'écran) lorsqu'utilisés de façon modérée
- Amélioration du bien-être et des comportements prosociaux grâce aux jeux coopératifs ou compétitifs avec la famille ou les pairs*



*Il importe de préciser que les études rapportant des effets positifs des jeux vidéo portent rarement sur les jeunes enfants et sont souvent descriptives ou transversales, c'est-à-dire qu'il est souvent difficile d'établir un lien de corrélation entre les différents éléments et que les situations sont observées à un moment précis dans le temps.

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



Partenaire financier de Réseau réussite Montréal

