

# Les écrans et les jeunes

## LES LEVIERS POUR FAVORISER UN BON ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE

Tous les acteurs et toutes les actrices peuvent intervenir à différents niveaux pour favoriser un environnement numérique sain où les jeunes peuvent profiter des avantages des écrans. Voici une sélection\* de pistes d'action pour les partenaires près des jeunes, à commencer par les jeunes eux-mêmes !



### ENFANTS ET JEUNES

- Demander de l'aide en cas de besoin
- Se donner des lignes directrices pour équilibrer les activités en ligne et hors ligne
- Adopter des habitudes saines en ligne (limiter son temps d'écran, bloquer les contenus indésirables, utiliser les paramètres de confidentialité, développer un esprit critique face aux informations, maintenir des liens sociaux en personne, etc.)
- Être prudent·e quant à ce qui est partagé en ligne avec les autres
- Se protéger et protéger les autres en ne prenant pas part aux situations de cyberintimidation (ou d'autres formes de harcèlement en ligne) et en signalant celles-ci

\*Sélection tirée des publications [Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents](#) (Société canadienne de pédiatrie), [L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : réflexions issues du forum d'experts](#) (ministère de la Santé et des Services sociaux) et [Social Media and Youth Mental Health : The U.S. Surgeon General's Advisory](#) (U.S. Department of Health and Human Services).

## FAMILLE ET ENTOURAGE



- Suivre les recommandations sur le temps d'écran
- Faire un plan médiatique familial, le revoir régulièrement et y inclure des limites de temps et de contenu pour chaque membre de la famille
- Donner l'exemple d'une utilisation saine des écrans
- Encourager des périodes quotidiennes sans écran pour toute la famille, particulièrement lors des repas, et favoriser la socialisation
- S'assurer que les activités quotidiennes (interactions personnelles, sommeil et activités physiques) ont la priorité sur l'utilisation des écrans
- Augmenter la fréquence des activités familiales de littératie à l'âge préscolaire
- Décourager la multiplication d'activités médiatiques, particulièrement pendant la période des devoirs
- Être présent·e et participer lorsque les enfants et les adolescent·es utilisent les écrans. Si possible, regarder le contenu et en discuter avec eux
- Parler de manière proactive aux enfants et aux adolescent·es des comportements acceptables et inacceptables en ligne
- Aider les enfants et les adolescent·es à choisir un contenu adapté à leur développement et à reconnaître les contenus ou les comportements problématiques
- Réduire les risques que le jeune regarde des contenus inappropriés en évitant l'accès aux écrans ou à une connexion internet dans la chambre

## MILIEUX SCOLAIRE ET COMMUNAUTAIRE



- Former les enseignant·es et les intervenant·es sur l'utilisation des jeux vidéo et des médias sociaux pour pouvoir en parler en toute connaissance de cause
- Donner aux jeunes l'encadrement et les connaissances nécessaires pour juger eux-mêmes des choix à faire et des règles à respecter en matière de jeux vidéo et de médias sociaux
- Donner des outils aux jeunes pour qu'ils puissent apprendre à se réguler
- Préconiser que les écoles, les centres de la petite enfance et les programmes parascolaires envisagent de créer leurs propres plans de littératie numérique et d'utilisation des écrans



**Pour en savoir plus :**  
[www.reseautreussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/les-ecrans-et-les-jeunes](http://www.reseautreussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/les-ecrans-et-les-jeunes)  
(Vous y trouverez aussi plus de pistes d'action, de la documentation, des outils, etc.)

Une infographie de  
 Réseau réussite  
Montréal

Partenaire financier de Réseau réussite Montréal

Québec 