

## Annexe 5<sup>1</sup>

Favoriser une utilisation **CONSTRUCTIVE** des écrans. Demander aux parents de prendre les mesures suivantes :

- S'assurer que les activités quotidiennes (interactions personnelles, sommeil et activités physiques) ont la priorité sur l'utilisation des écrans.
- Prioriser des activités à l'écran qui sont pédagogiques, actives ou sociales de préférence à celles qui sont passives ou asociales.
- Aider les enfants et les adolescents à choisir un contenu adapté à leur développement et à reconnaître les contenus ou les comportements problématiques.
- Faire partie de la vie médiatique des enfants. Par exemple participer aux jeux vidéo et s'informer de leurs expériences et de leurs rencontres en ligne.
- Préconiser que les écoles, les centres de la petite enfance et les programmes parascolaires envisagent de créer leurs propres plans de didactique numérique et d'utilisation des écrans.

**DONNER L'EXEMPLE** d'une saine utilisation des écrans :

- Encourager les parents à examiner leurs habitudes médiatiques et à planifier du temps pour les loisirs, les jeux et les activités extérieures.
- Rappeler aux parents et aux adolescents les dangers du textage ou du port d'écouteurs pendant la conduite automobile, la marche, le jogging ou le vélo.
- Encourager des périodes quotidiennes sans écran pour toute la famille, particulièrement lors des repas familiaux et pour la socialisation.
- S'assurer que les écrans sont éteints lorsqu'ils ne sont pas utilisés, y compris le téléviseur en arrière-plan.
- Rappeler aux parents et aux adolescents d'éviter les écrans au moins une heure avant le coucher et décourager l'utilisation récréative des écrans dans la chambre à coucher.

**SURVEILLER** les signes d'utilisation problématique des écrans à tout âge, y compris les suivants :

- Le jeune se plaint de s'ennuyer ou d'être malheureux s'il n'a pas accès aux technologies.
- Le jeune adopte un comportement oppositionnel si on lui impose des limites de temps à l'écran.
- L'utilisation des écrans empiète sur le sommeil, l'école ou les interactions personnelles.
- Le temps d'écran nuit aux jeux hors ligne, aux activités physiques et à la socialisation en personne.
- Des émotions négatives surgissent après les interactions ou les jeux vidéo en ligne ou après le textage.

Informez les parents qu'il faut s'attendre à des manifestations occasionnelles de ces signes, qui ne sont pas nécessairement indicateurs d'une utilisation problématique des écrans.

---

<sup>1</sup> <https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>, page consultée le 30 juin 2022.