

Impacts des écrans sur le développement cognitif et social

Caroline Fitzpatrick, Ph.D.

Chaire de recherche du Canada sur le vivre-ensemble, les médias numériques et les enfants: vision écosystémique.



Conflit d'intérêts

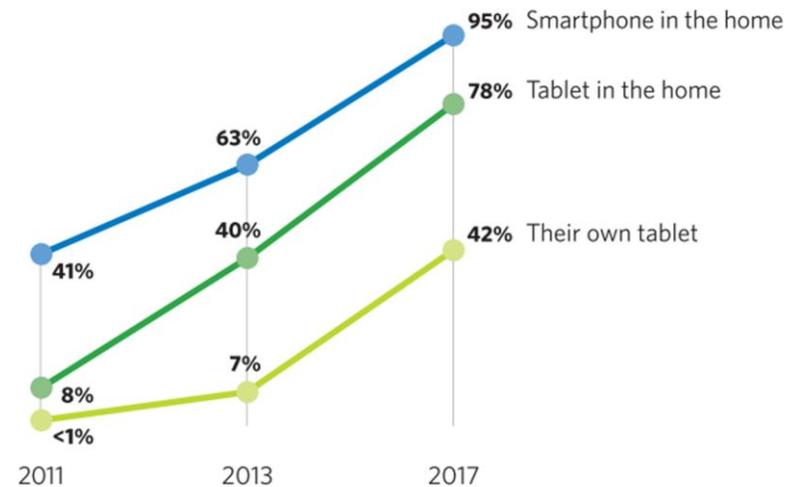
- Aucun à rapporter
- Conseil de Recherche en Sciences Humaines, Research Nova Scotia, Instituts de recherche en santé du Canada



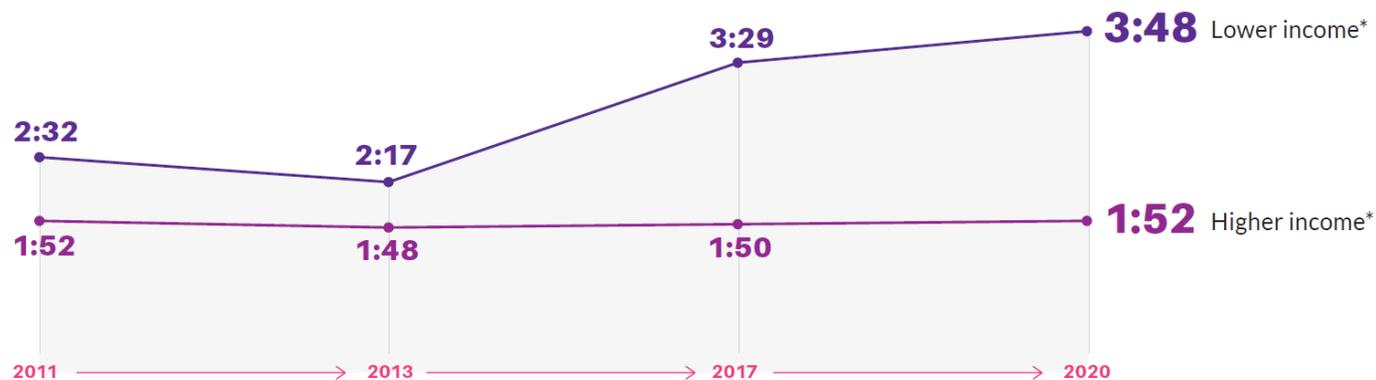
Environnement numérique

Mobile devices in the home, 2011-2017

Among 0- to 8-year-olds, percent with each device



3/4



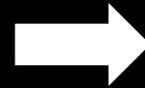
Recommandations

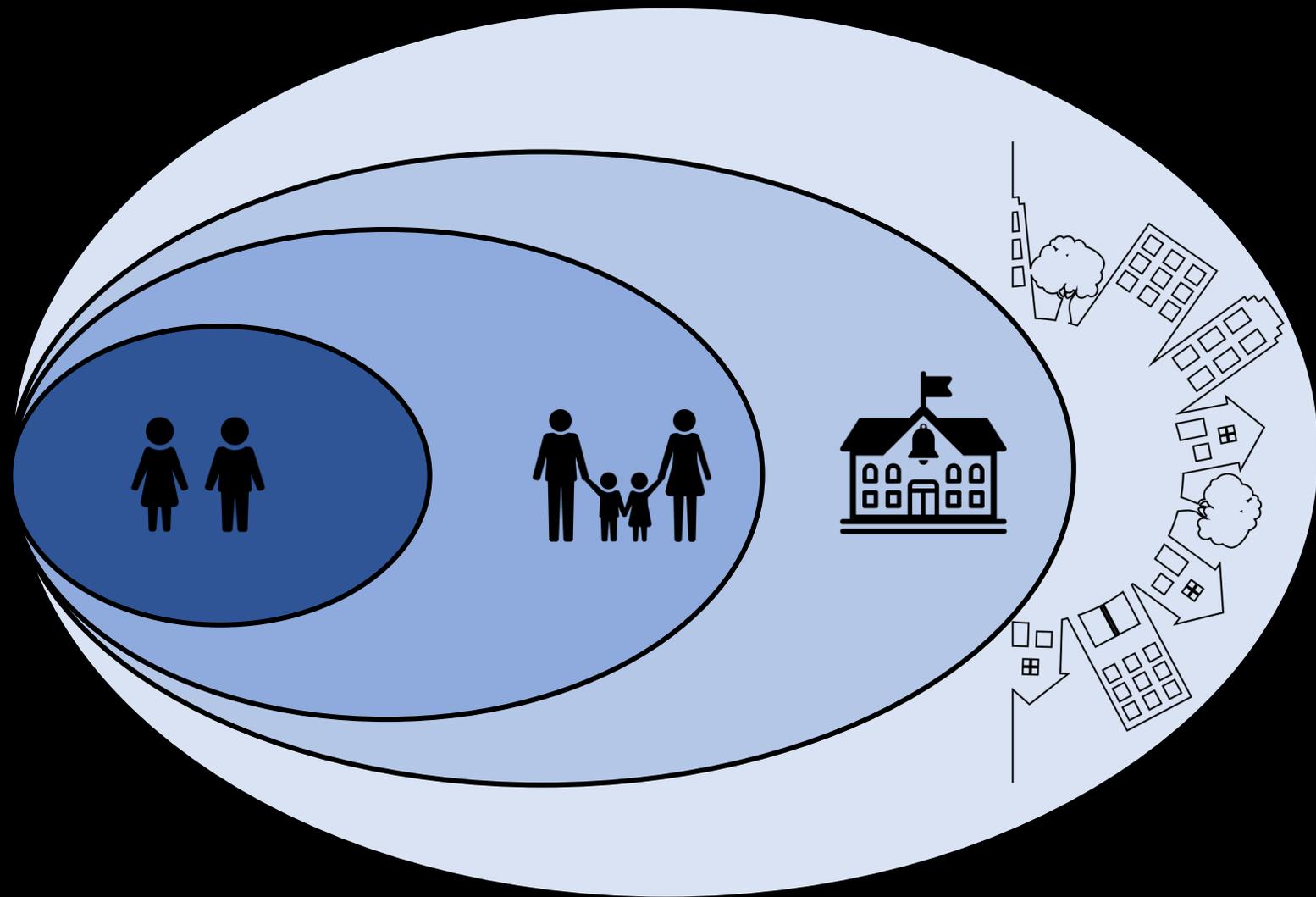
(Organisation Mondiale de la Santé,
Association Canadienne des optométristes;
Madigan et al., 2020; Tamana et al., 2019)

- 2 ans et - : Aucun
- 2-5 ans : 1 heure/jour
- 5 ans et + : 2-3 heures/jour
- Exclure le temps scolaire



Continuité des comportements

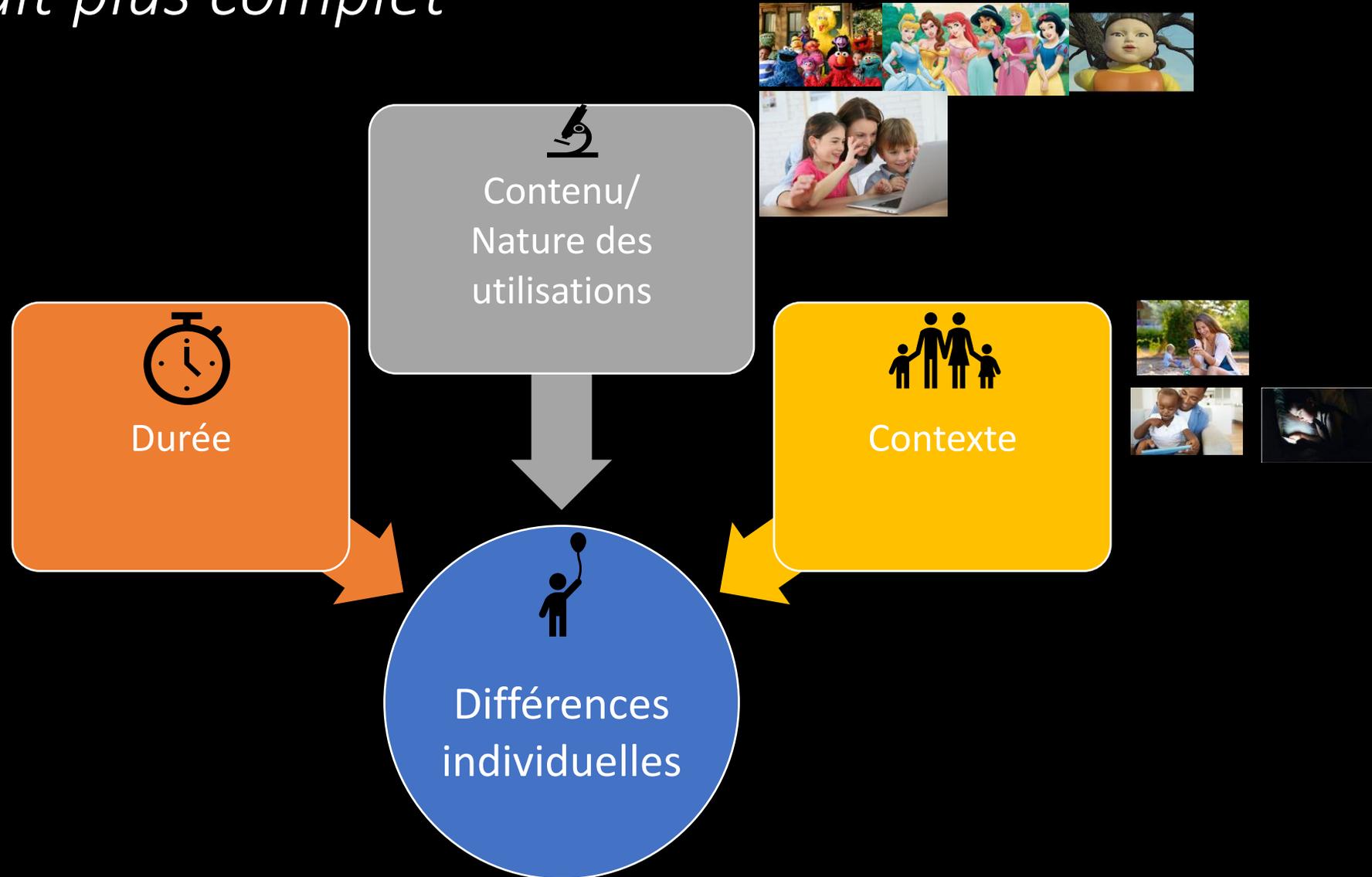




L'approche écosystémique

Du temps d'écran à l'utilisation des médias :

Un portrait plus complet





Théorie du
vase
communiquant



Théorie de
l'apprentissage
social



Systèmes
attentionnels
et de la
récompense



Effets
physiologiques

Objectifs

1. **Mieux comprendre l'impact des écrans sur la santé et le développement des jeunes enfants;**
2. Mieux comprendre l'impact du numérique sur la santé et le bien-être des adolescents.



ÉTUDE DE L'USAGE DES ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS NÉO-ÉCOSSAIS

QUI ? Nous sommes à la recherche de parents d'enfants âgés entre 30 et 48 mois.

OÙ ? Selon la préférence du parent (Université Sainte-Anne ou à domicile).

QUAND ? À partir de janvier 2020.

POURQUOI PARTICIPER ?

Votre participation contribuera à mieux comprendre les effets des écrans sur le développement des enfants.

Une carte-cadeau Amazon d'une valeur de 50 \$ sera offerte aux parents participant pour les remercier de leur temps (environ 1,5 heure).

Pour participer, veuillez contacter :

Rachelle Lewis, coordonnatrice de recherche
petiteenfance@usainteanne.ca
902-769-2114, poste 7146

 /earlychildhoodlab



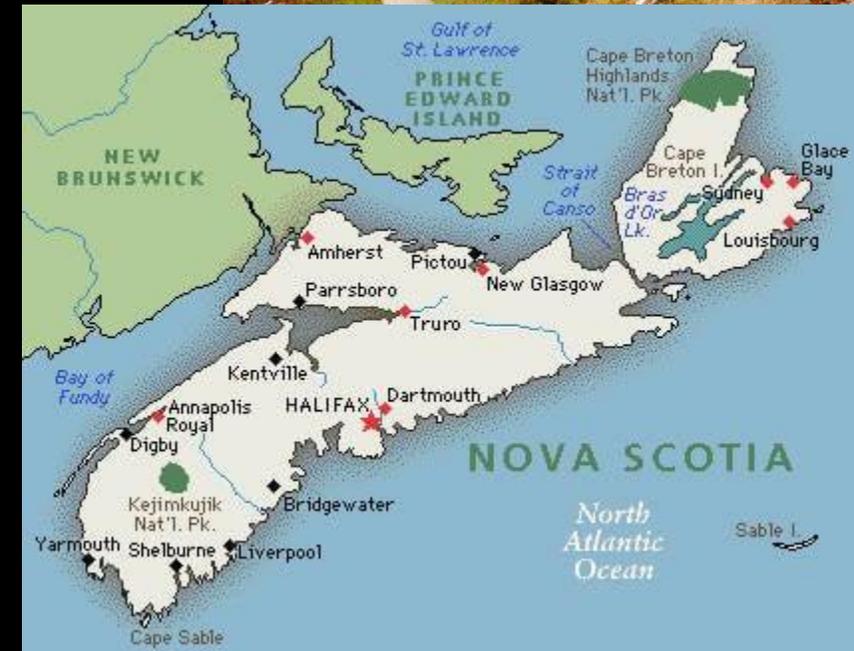


Nova Scotia Media use Study

Temps 1
2020
Âge 3,5 (N=328)

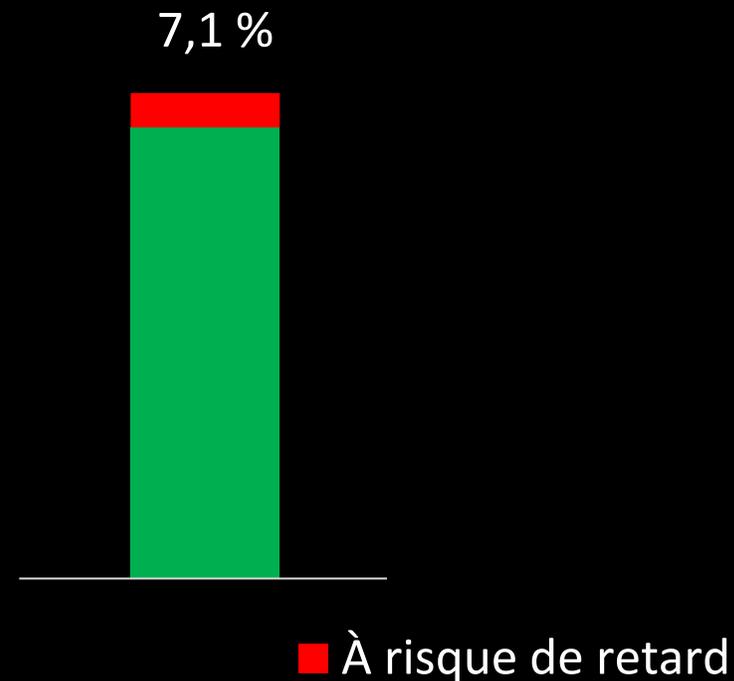
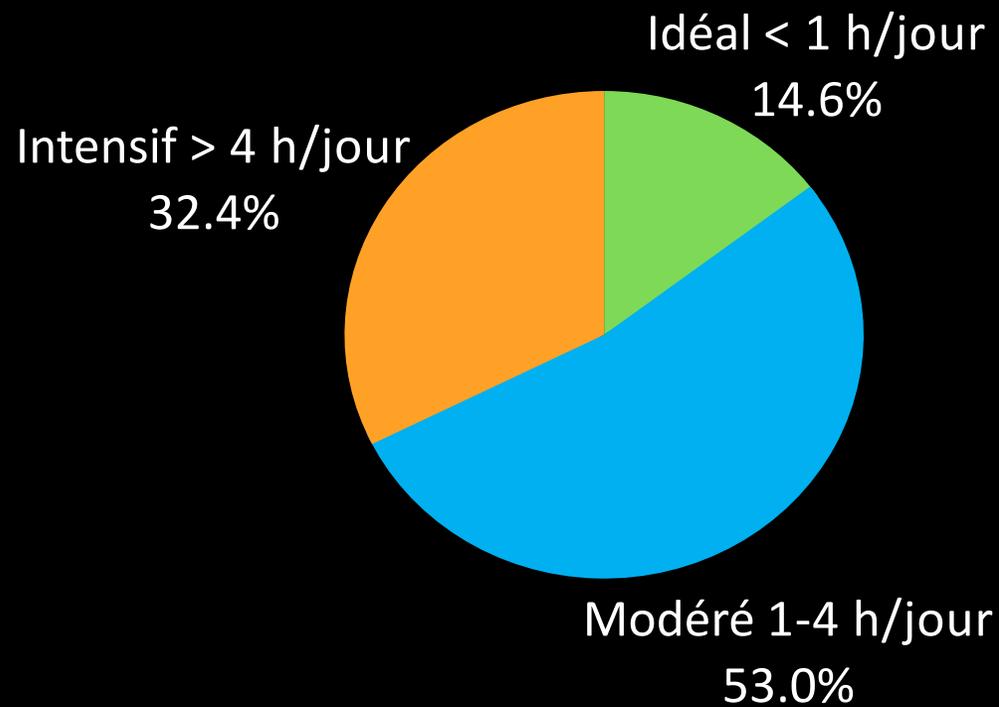
Temps 2
2021
Âge 4,5 (N=289)

Temps 3
2022
Âge 6 (N=209)

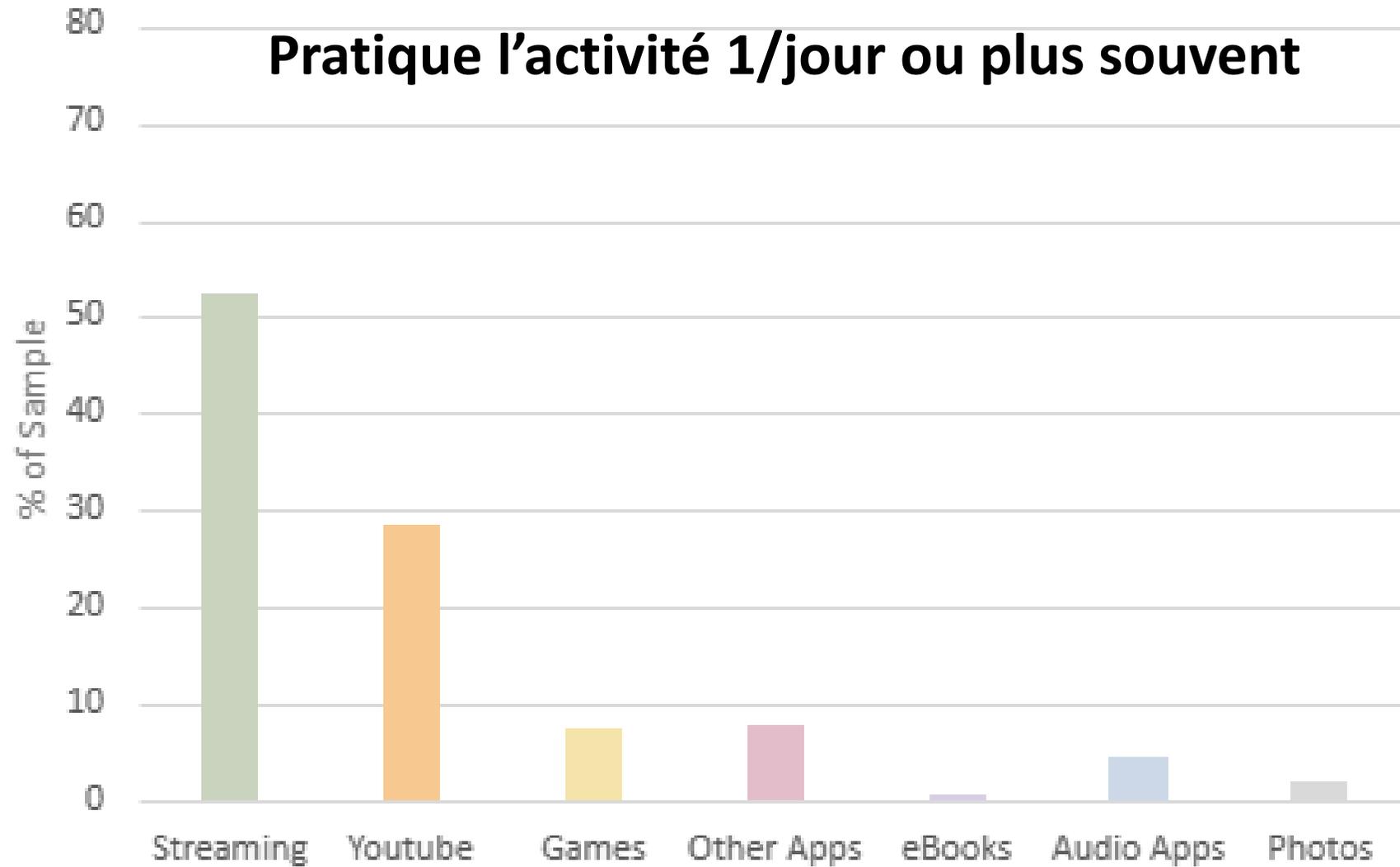


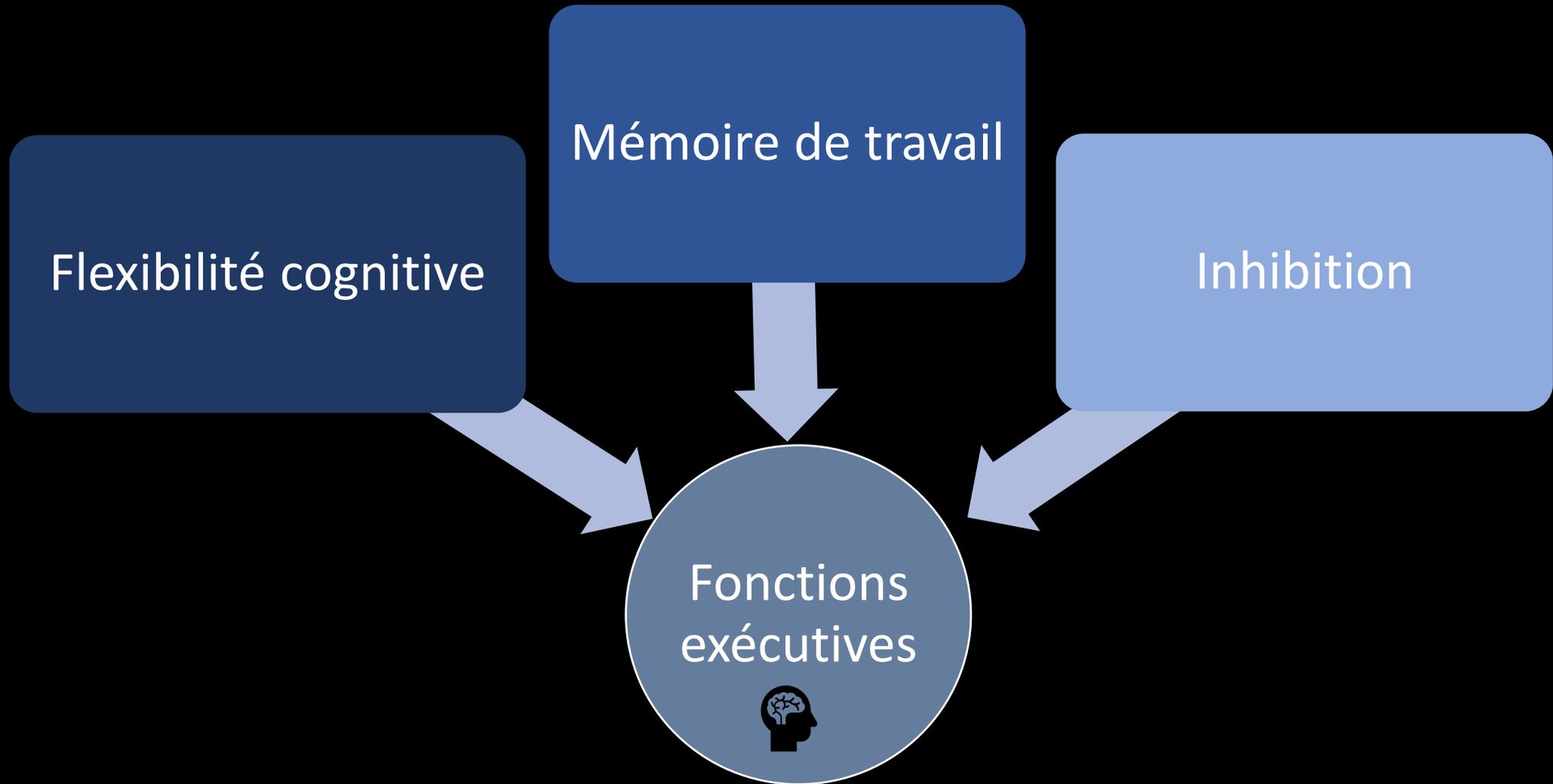
Temps d'écran et risques de retard du développement global

Effets plus prononcés pour les tablettes



Pratique l'activité 1/jour ou plus souvent





Nova Scotia Media use Study

FE

T 1

2020

Âge 3,5 (N=328)

T 2

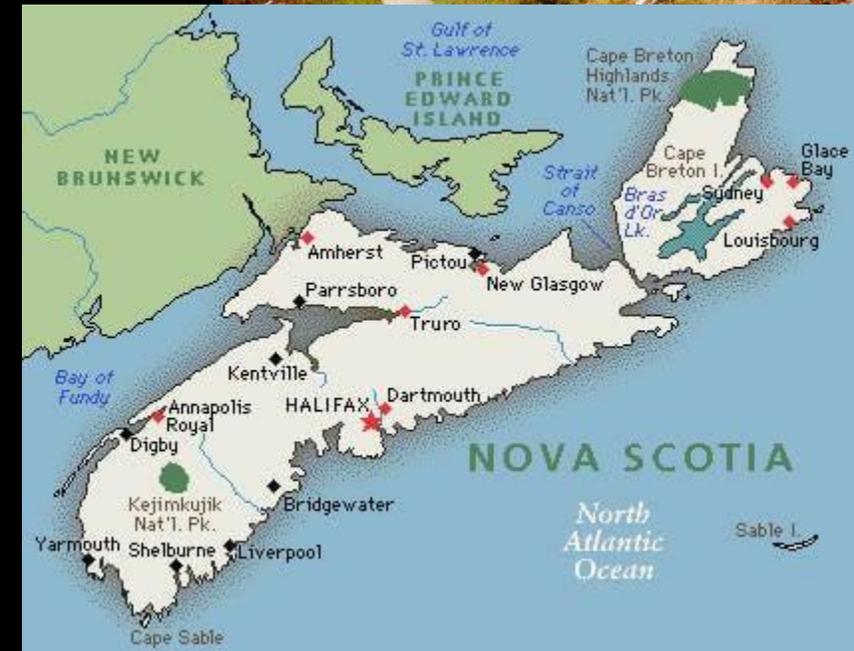
2021

Âge 4,5 (N=289)

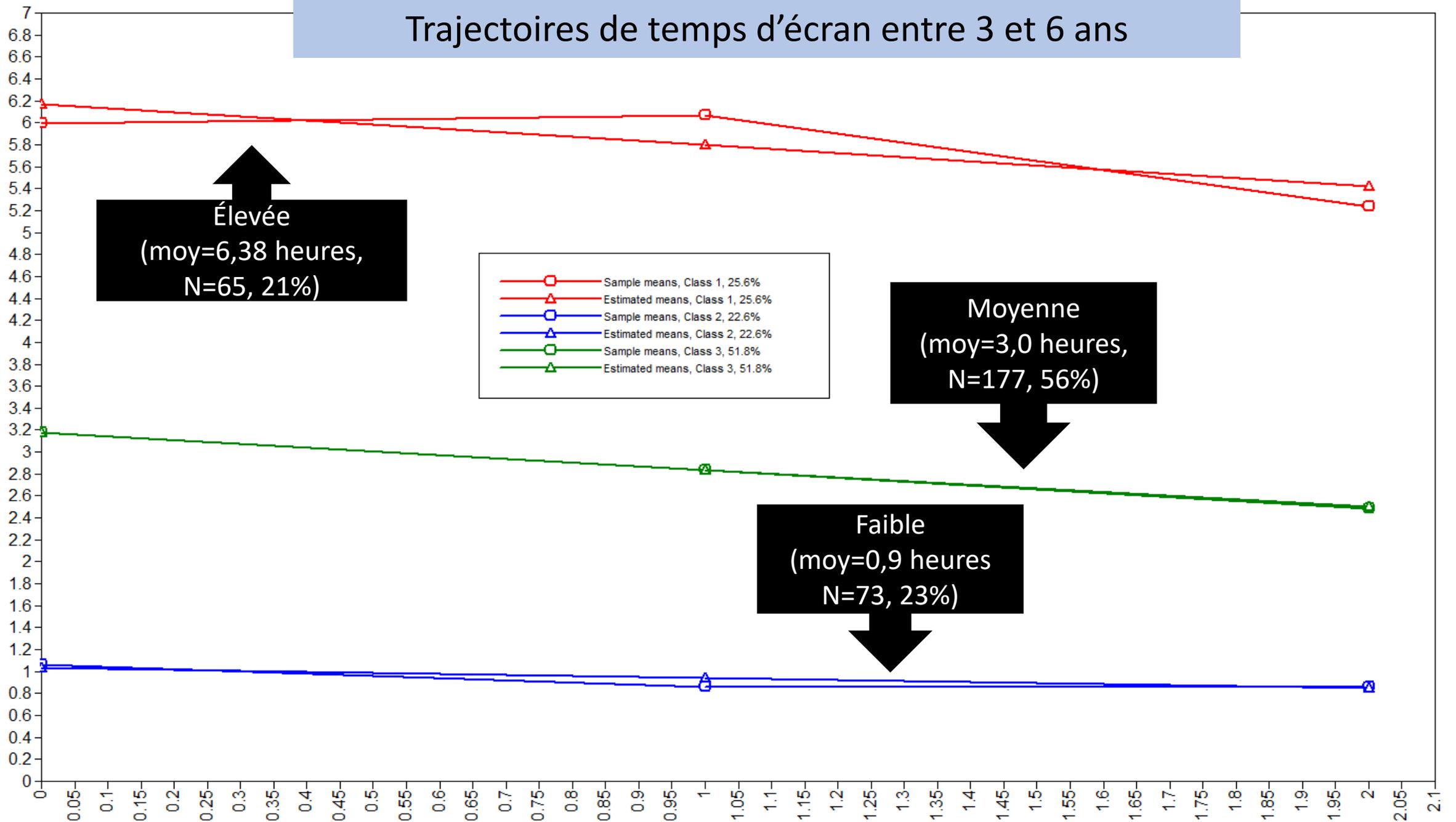
T 3

2022

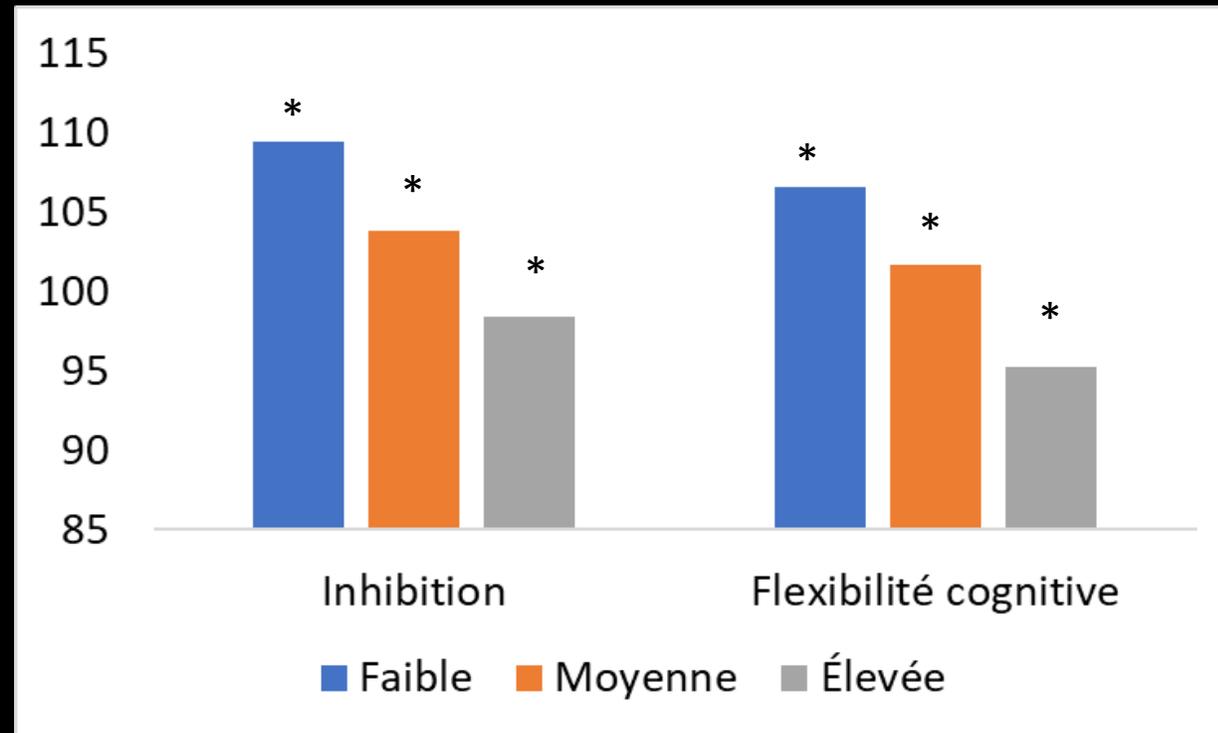
Âge 6 (N=209)



Trajectoires de temps d'écran entre 3 et 6 ans



Fonctions exécutives et trajectoires de temps d'écran



Notes: Les FE sont mesurées avec les échelles du NIH et sont ajustées pour l'âge de l'enfant. Les liens sont ajustés pour le contrôle volontaire de l'enfant, le niveau d'éducation du parent et le niveau de stress parental.

CORRELATION
DOES NOT IMPLY
CAUSATION.



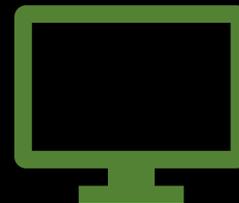
Le temps d'écran/tablette et l'autorégulation

3.5 ans

4.5 ans

Ma capacité à gérer mon attention et à m'autocontrôler

Ma capacité à gérer mon niveau de colère et ma frustration



JAMA Pediatrics | Original Investigation

Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger

Caroline Fitzpatrick, PhD; Pedro Mario Pan, PhD; Annie Lemieux, MSc; Elizabeth Harvey, PhD; Fabricio de Andrade Rocha, PhD; Gabrielle Garon-Carrier, PhD

Is the Association Between Early Childhood Screen Media Use and Effortful Control Bidirectional? A Prospective Study During the COVID-19 Pandemic

Caroline Fitzpatrick^{1,2,3*}, Elizabeth Harvey^{3,4}, Emma Cristini^{1,2}, Angélique Laurent^{1,2}, Jean-Pascal Lemelin^{1,3} and Gabrielle Garon-Carrier^{1,3}

OPEN ACCESS

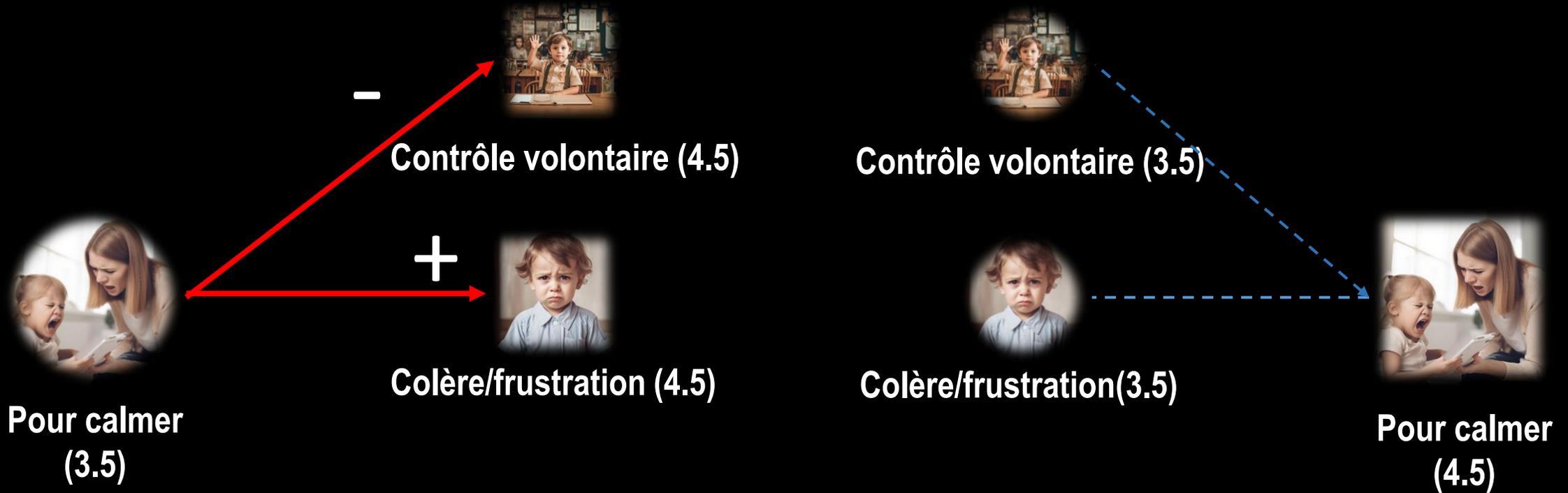
¹ Faculty of Education, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC, Canada, ² Department of Childhood Education, University of Johannesburg, Johannesburg, South Africa, ³ Groupe de Recherche et d'Intervention sur les Adaptations Sociales de l'Enfance, Sherbrooke, QC, Canada, ⁴ Department of Education, Université Sainte-Anne, Church Point, NS, Canada

Le contexte compte



- Utilisation d'un écran pour calmer un enfant

Écrans pour calmer et autorégulation



Utilisation des écrans par les parents

(McDaniel & Radesky, 2018; Rocha et al., soumis; Fitzpatrick et al., 2024)

- TE du parent : \uparrow TE enfant
- TE : \downarrow development global enfant
- Technoférence





3,5 ans



Mise en place de limites

4 X plus de chances de respecter les recommandations

4,5 ans

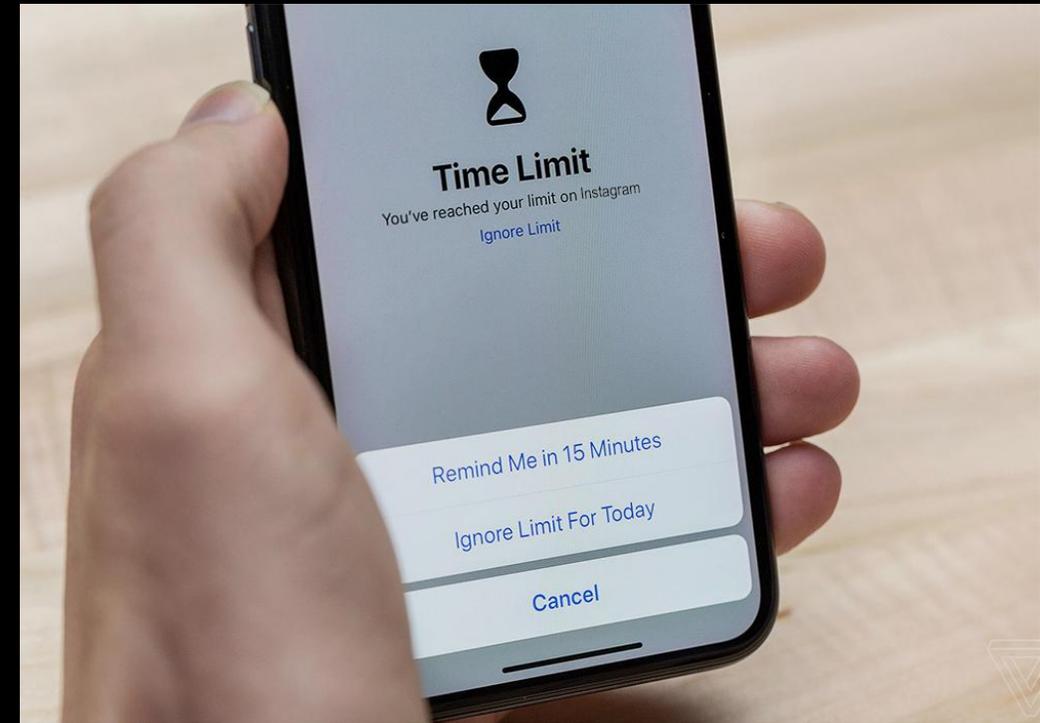


≤ 1 heure

Mise en place de limites

- de risques avec les **pratiques restrictives**

1. Mettre en place des **limites de temps**;
2. Spécifier les **moments de visionnement**;
3. Demander à l'enfant **d'éteindre la télévision** quand le programme n'est pas approprié;
4. Spécifier les **émissions** que l'enfant peut écouter;
5. **Interdire** l'écoute de certaines émissions.



Objectifs

1. Mieux comprendre l'impact des écrans sur la santé et le développement des jeunes enfants;
2. **Mieux comprendre l'impact du numérique sur la santé et le bien-être des adolescents**





Utilisation

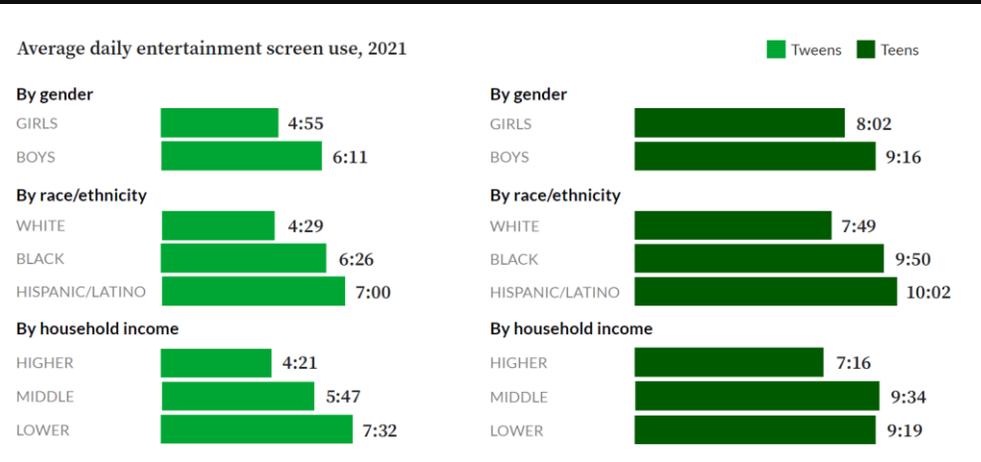
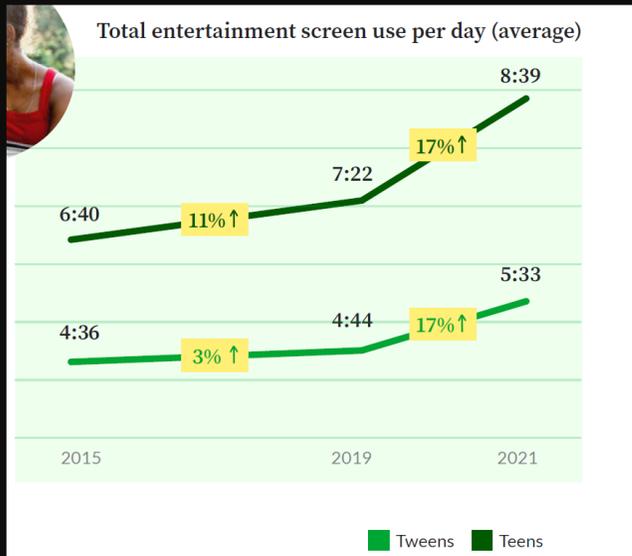
- - Supervision
- + Réseaux sociaux
- + Jeux vidéo

Caractéristiques des ados

- + Impulsivité
- + Sensations fortes
- + Opinion des pairs

Différences garçon-fille

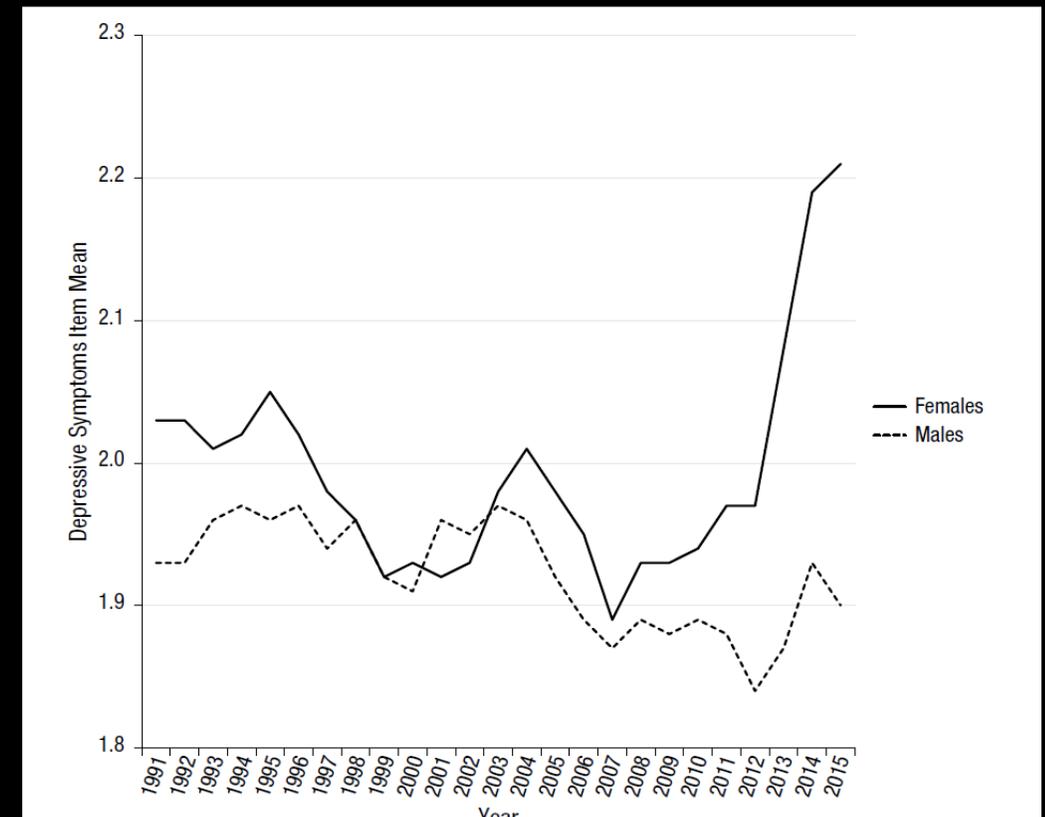
- Filles:
 - +Réseaux sociaux
 - + Chat
- Garçons:
 - + Jeux vidéo
 - + Pornographique



Écrans et santé mentale

(Boers et al., 2019; Fitzpatrick & Boers, 2021; Lee et al., 2018; Liu, Wu, & Yao, 2016; Prescott et al., 2018; Sidani et al., 2016; Twenge et al., 2019)

- Temps d'écran problématique: 75% des 18-24 ans
- L'utilisation des médias numériques est associée à:
 - ↑ Dépression
 - ↑ Anxiété
- Chez les filles
 - ↓ Image corporelle



CORRELATION
DOES NOT IMPLY
CAUSATION.



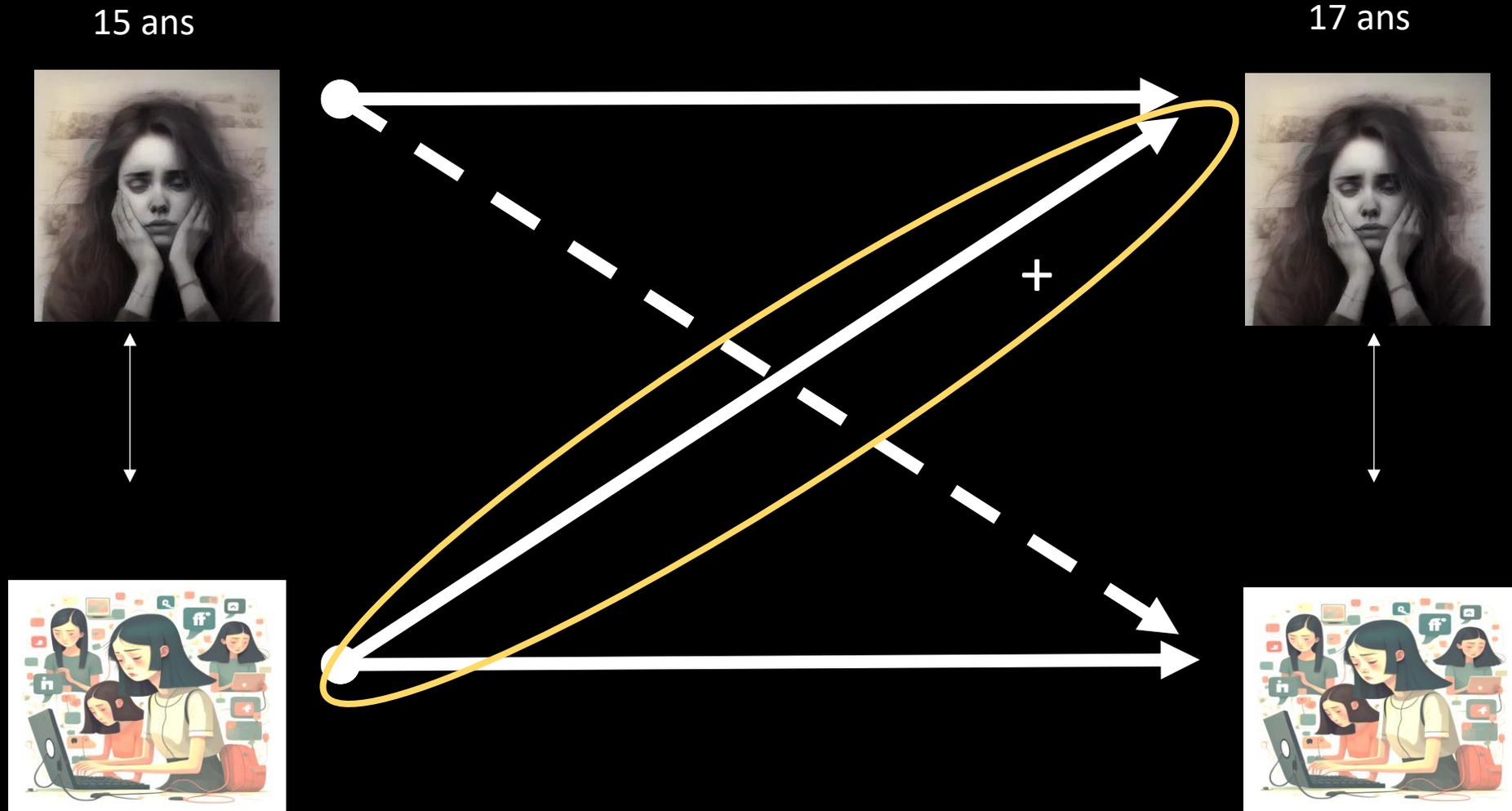
Temps passé en ligne et symptômes de dépression

(ELDEQ, N=897)



Temps en ligne et symptômes d'anxiété

N=1324



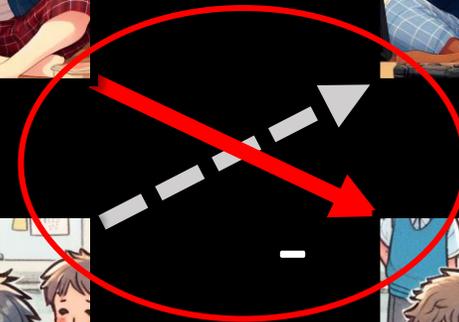
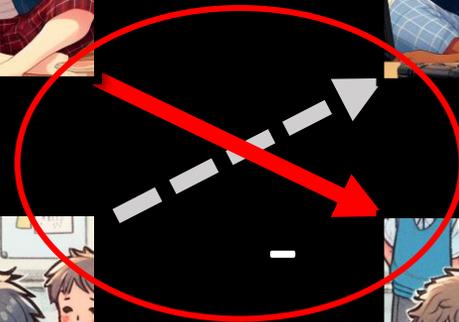
Jeux vidéo et motivation scolaire

(ELDEQ, N = 1631)

7 ans

8 ans

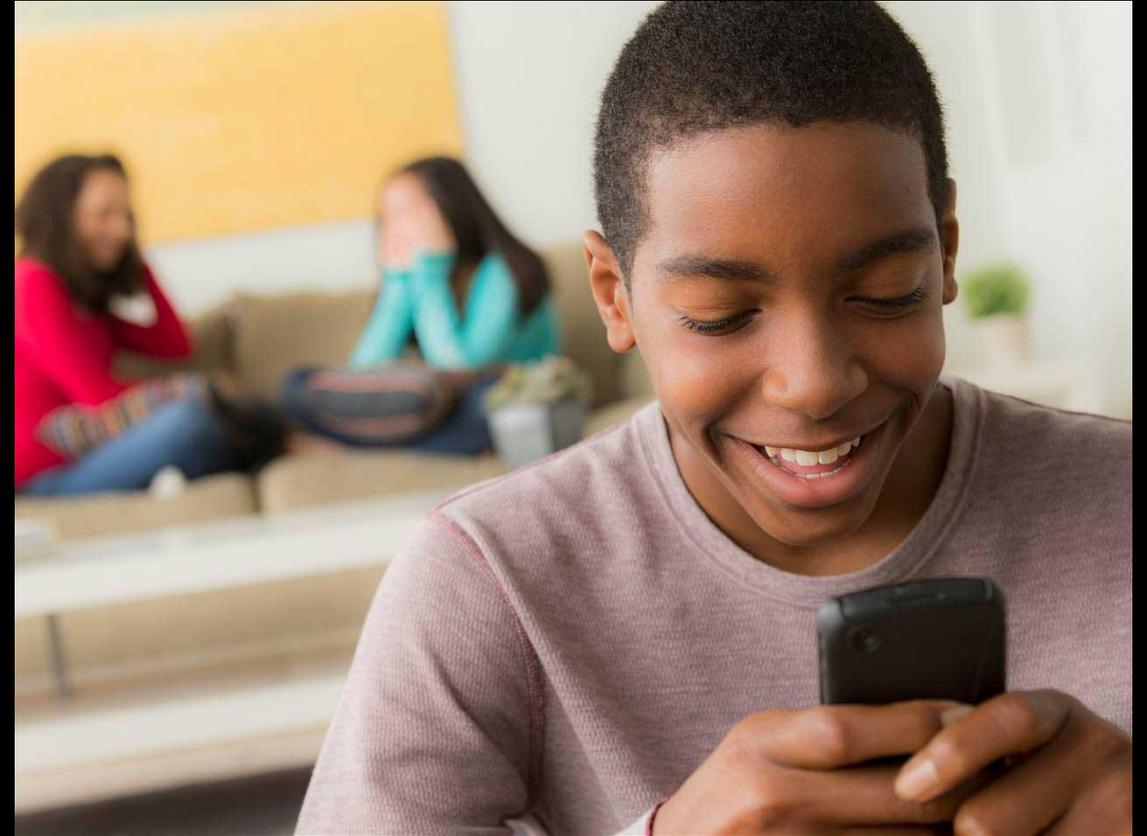
10 ans



Bienfaits des écrans

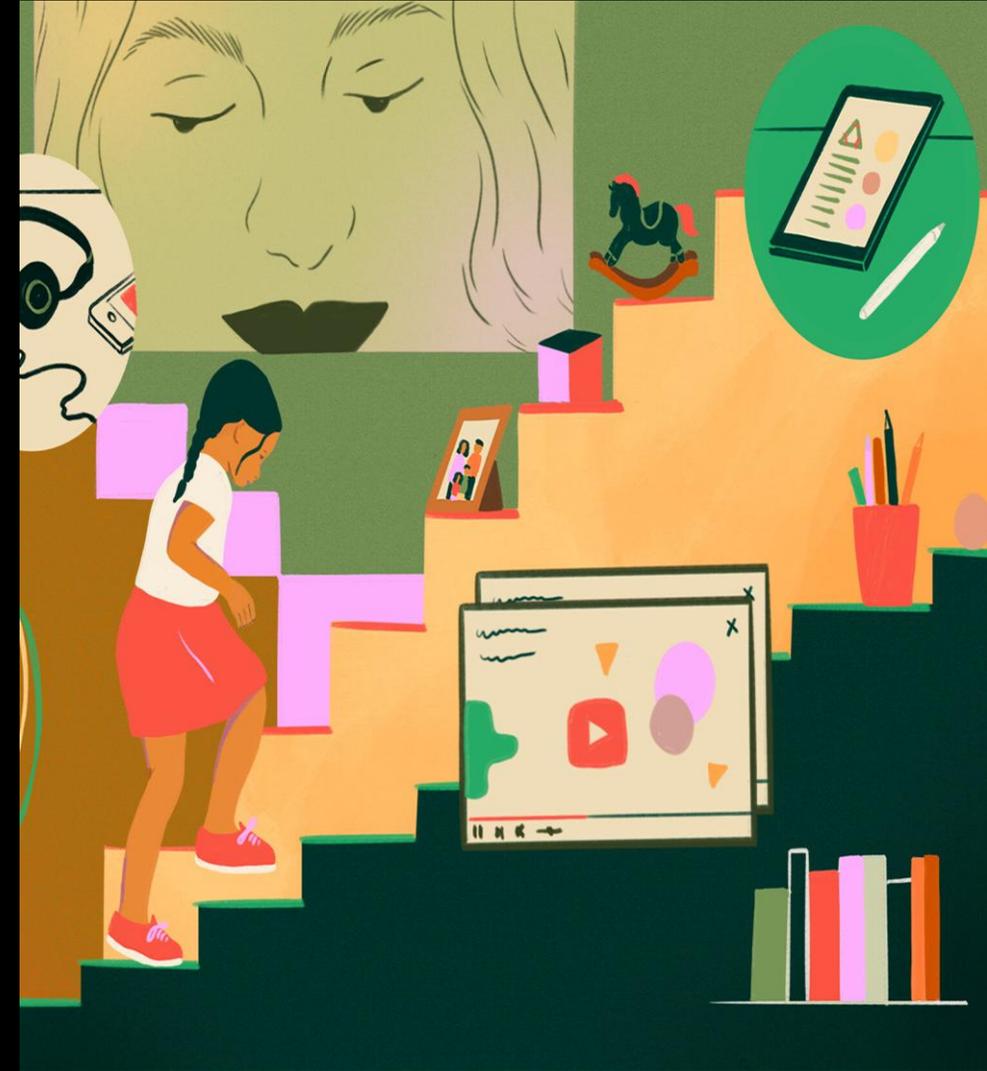
(Bessière, Kiesler, Kraut, & Boneva, 2008; Morin-Major et al., 2015; Vanman et al., 2018)

- L'utilisation des réseaux sociaux :
 - ↓ solitude
 - ↑ soutien
 - ↑ confiance
- Permet l'exploration identitaire
- Permet de maintenir et développer des amitiés



Suggestions

- Accompagner les enfants et les adolescents
 - Règles et limites pour les plus jeunes
 - Sensibiliser les ados
- Soutenir les parents
 - Plan familial
 - Accompagnement des plus jeunes
 - Montrer l'exemple
- Milieu de garde/école
 - Formation du personnel enseignant
 - Éviter/limiter le temps d'écran
 - Bouger, loisir sans écrans



ENGAGEMENT DE LA FAMILLE

Faites équipe pour remplir les éléments d'engagement suivants liés à l'utilisation des écrans.

TEMPS

Nous limitons notre temps d'écran pour les loisirs* à :

- heure (s) / jour pendant les **jours de travail ou d'école**
- heure (s) / jour pendant les **jours de congé**

* Le « temps d'écran pour les loisirs » exclut le temps passé en ligne pour le travail, les études et les obligations familiales.

SOMMEIL

- Nous éteignons nos écrans au moins minutes / heure(s) avant de nous coucher.
- Nous déposons nos appareils hors de la chambre durant la nuit.

ENSEMBLE

Nous nous engageons à ne pas utiliser d'écran (et à désactiver les notifications!) lorsque nous :

- prenons nos repas ensemble (à la maison et à l'extérieur);
- pratiquons une activité physique ou faisons une sortie en famille;
- parlons avec un autre membre de la famille;
- autres :

ZONES

Dans la maison, les « zones sans écran » sont:

- la chambre pendant la nuit;
- la salle à manger pendant les repas;
- la salle de bain (en tout temps!);
- la voiture (pas seulement pour le conducteur);
- autres :

Le respect de ce plan pendant entraînera la récompense suivante pour la famille 😊 :

Nous confirmons avoir bien lu cette entente et en accepter les clauses.

→ Signez ou prenez un *selfie* pour rendre ça officiel!

Usage de la tablette et manifestation de la colère chez les tout-petits



Recommandations pédiatriques



Avant 2 ans

Pas d'écran



De 2 à 5 ans

1h / jour maximum

Selon notre étude ...



73 minutes d'utilisation journalière de la tablette à 3 ans et demi augmente les manifestations de colère un an plus tard.



Une manifestation élevée de la colère à 4 ans et demi augmente le temps de tablette à l'âge de 5 ans et demi.

En cas de colère...



- Éviter l'usage des écrans pour calmer les enfants qui manifestent des accès de colère et de frustration.
- Échanger avec son enfant sur les émotions vécues.

What screen time strategy works?

Recommendations

Screen time should be limited to 1h/day for children aged 2 to 5.

According to our study



At the age of 3.5, only 14 % of children followed the recommendation of 1 hour or less of daily screen time.

Children who spent more than 1 hour per day using screens at age 3.5, were likely to continue to do so one year later.



Parents who used a restrictive strategy that involved setting rules and limits on child screen use greatly increased the chances of their child spending 1 hour or less per day using screens

Solutions ?

Establish screen time limits of 1 hour/day and rules to encourage healthy media use.

Ressources web

- Pause ton écran
 - pausetonecran.com
- Le CIEL/Bien-être numérique
 - leciel.ca/bienetrenumerique
- Habilo médias
 - habilomedias.ca
- Children and screens
 - childrenandscreens.com

Merci!

Caroline Fitzpatrick: caroline.fitzpatrick@usherbrooke.ca
digitalchildlab.com

