

# Temps d'écran pendant le pandémie : conseils aux parents et aux personnes s'occupant des enfants pendant le COVID

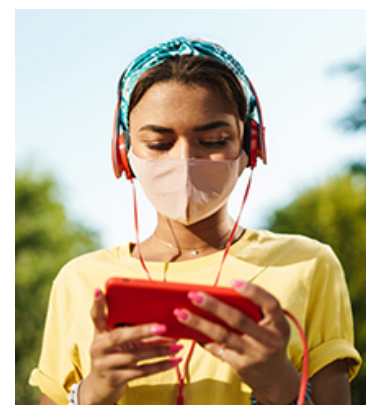


Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Depuis le confinement de la pandémie au printemps 2020, de nombreux enfants, jeunes et adultes utilisent plus de temps d'écran que jamais auparavant. Au lieu d'être dur avec nous-mêmes, nous pouvons accepter que cette période soit sans précédent. Étant donné que le temps d'écran va augmenter, nous pouvons encourager activement l'utilisation des technologies par nos enfants afin de 1) favoriser une utilisation saine et productive du temps d'écran, tout en 2) décourageant l'utilisation de temps d'écran moins sain et moins productif.

## L'histoire de Dave : "Il a une crise de colère quand on lui dit que le temps d'écran est terminé."

Normalement, Dave est un enfant calme mais actif qui aime sortir et jouer avec ses amis. Cependant, depuis la pandémie, il passe moins de temps avec ses amis et, dernièrement, il passe plus de temps devant l'écran. Malheureusement, quand son temps est écoulé, il est en train de s'effondrer et refuse de renoncer aux écrans. Les parents sont perdus -- Que doivent faire les parents ?

## Introduction

Avant le verrouillage de la pandémie de COVID au printemps 2020 :

- De nombreux parents craignaient que certains enfants passent trop de temps devant un écran ;
- Selon un sondage, la plupart des parents (77 %) ont déclaré qu'ils appliquaient les règles du ménage concernant le temps d'écran et l'utilisation de la technologie à partir de février 2020.

Avant la COVID, il est recommandé de suivre des lignes directrices sur le temps de cri :

- Pour les enfants âgés de moins de 1 an → Pas de temps sur les appareils numériques.
- Pour les enfants âgés de moins de 5 ans → 1 heure ou moins par jour sur les appareils numériques
- Enfants de 6 à 18 ans → Durée maximale de 1 à 2 heures/jour sur les écrans de loisirs

## Directives concernant la durée de temps d'écran

Âge	L'heure de l'écran [1]	Activité physique (2)	Temps dans la nature (3,4)
Âge 0-1	Aucune	Plusieurs fois /jour	
1-2 ans	Aucune	> 3 h / jour	
2 à 5 ans	Max. 1 heure / jour, idéalement aucune	> 3 h / jour	> 1,25 h /jour
6-11 ans	Max 2 heures / jour, moins mieux	> 1 heure / jour	> 1,25 h /jour
12-17 ans	Max 2 heures / jour, moins mieux	> 1 heure / jour	> 1,25 h /jour

Adapté de <sup>1</sup>Canadian Sedentary Behaviour Guidelines (2011) ; <sup>2</sup>Société canadienne de pédiatrie (2017) ;

<sup>3</sup>Association canadienne des optométristes ; <sup>4</sup>Xiong, 2017

Depuis le confinement de la pandémie de COVID :

- De nombreux parents ont subi un stress immense alors qu'ils luttent pour gérer leur foyer, fournir un revenu à la famille, tout en s'occupant de leurs enfants et en faisant l'école à la maison en même temps.
- Selon la même enquête, la plupart des parents (76 %) ont déclaré avoir suspendu ces règles, permettant ainsi à leurs enfants de passer plus de temps devant l'écran et d'utiliser davantage de types de médias tels que les médias sociaux ou le divertissement en ligne.

Les écrans : Le bon, le mauvais, le laid

Les avantages des écrans

- Depuis que la pandémie s'est arrêtée, nous avons perdu beaucoup de routines, d'activités et de choses que nous avions auparavant. Perte des activités extrascolaires. Perte de temps en face à face avec les autres. Et ainsi de suite. Les écrans aident à combler ce vide.
- Les écrans peuvent offrir un divertissement, une distraction et une évasion de la vie réelle, en particulier lorsque les options ont été plus limitées dans le cadre de COVID.
- Les écrans peuvent fournir aux gens un moyen de se connecter socialement (par exemple, le chat vidéo en temps réel), d'autant plus que sous COVID, les interactions en personne ont été limitées.

Les mauvais et les mauvais côtés des écrans

- Pandémique ou non, le cerveau de nos enfants a cependant encore certains besoins pour un bien-être mental optimal, notamment
  - Temps de face à face avec d'autres êtres humains ;
  - Temps en nature, idéalement au moins 1h30/jour en extérieur, afin de prévenir la myopie ;
  - L'activité physique, qui a tendance à se produire naturellement lorsque les gens sont à l'extérieur ;
  - Il a été plus difficile pour de nombreuses familles de répondre à ces besoins pendant le COVID.
- Les écrans sont conçus pour créer une dépendance en donnant à notre cerveau primitif de chasseurs-cueilleurs une dose de produits chimiques de plaisir. Plus nous nous habituons à la facilité de la dopamine/adrénaline des écrans, plus il peut être difficile de retourner à des activités non électroniques, car ils n'offrent pas cette facilité de fixation de la dopamine/adrénaline.
- Un temps d'écran excessif est lié à des problèmes, par exemple :
  - > 2 heures / jour de temps d'écran récréatif cause plus de problèmes de développement cognitif (Walsh et al., 2018). Une étude montréalaise (2019) a montré que les enfants et les adultes ont de meilleurs résultats en matière de santé mentale et de santé générale lorsqu'ils passent **moins de 2 heures par jour devant un écran de projection.**
  - > 30 minutes d'utilisation des médias sociaux est associée à des symptômes plus dépressifs (Hunt et al., 2018).
- Un temps d'écran excessif est lié à un temps de nature moindre
  - Des études montrent cependant que les enfants/jeunes ont besoin d'au moins 10 heures/semaine de sorties dans la nature, pour avoir un développement optimal de leurs yeux, afin de prévenir la myopie.
- Si certains enfants/jeunes seront en mesure d'autoréguler leur consommation, d'autres nécessiteront une

intervention plus active de la part des parents.

- Sans intervention active, certains enfants et jeunes sont vulnérables à la dépendance au dépistage, qui est définie comme une utilisation excessive au point d'évincer des activités plus saines (comme le sommeil) et/ou de causer des problèmes à la maison, à l'école (ou au travail). Parmi les problèmes qui peuvent rendre un enfant ou un jeune plus vulnérable, on peut citer des conditions telles que
  - Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH),
  - Troubles du spectre autistique (TSA),
  - Les troubles anxieux, ou d'autres problèmes qui rendent plus difficile la connexion avec les activités du monde réel.
- Le monde en ligne peut être dangereux pour les enfants (et les adultes), car il peut exposer les enfants aux prédateurs, aux escroqueries, au phishing et à la fraude.

## Le temps des écrans pandémiques : Recommandations pour les familles

### Accepter le fait que la plupart des familles ont bénéficié de plus de temps d'écran

- Au lieu de vous sentir coupable de l'augmentation du temps d'écran, acceptez le fait que la plupart des familles ont bénéficié d'un temps d'écran plus important.

### Mettre l'accent sur le bien-être mental (c'est-à-dire le lien avec les personnes et les activités qui donnent un sentiment d'appartenance, un but, un espoir et un sens)

- N'oubliez pas que le bien-être mental ne consiste pas simplement à réduire le temps passé devant l'écran, mais à faire en sorte que vos enfants soient en contact avec des personnes et des activités positives qui leur donnent un sentiment de connexion, d'utilité, d'espoir et de sens.
- **Ne vous focalisez pas trop sur les heures d'écran ou sur la réduction du temps d'écran. La réduction du temps d'écran ne fera pas de différence à elle seule, à moins que vos enfants ne soient également connectés à ce dont ils ont besoin pour leur bien-être mental.**
- Envisagez d'accorder du temps d'écran si cela permet d'établir un lien avec des personnes ou des activités qui ne seraient pas possibles autrement dans le cadre du COVID, par exemple
  - Par exemple, face à face avec les grands-parents (lorsque le face à face n'est pas possible)
  - Par exemple, une application éducative pour l'apprentissage du piano (lorsqu'un professeur humain n'est pas disponible, soit pour des raisons de coût, soit pour d'autres facteurs).
  - Si c'est le cas, envisagez d'autoriser la technologie.

### Apprenez à vos enfants comment s'autoréguler (c'est-à-dire répondre à leurs besoins) sans l'électronique

- Enseignez à vos enfants comment s'autoréguler (par exemple, faire face à l'ennui, à la douleur, à la frustration) sans recourir à l'électronique, ce qui peut inclure de leur enseigner explicitement ou par le biais de modèles. Sinon, ils pourraient naturellement commencer à utiliser la technologie pour répondre à tous leurs besoins d'autorégulation, qu'ils soient ennuyés, contrariés ou dépassés.
- Exemple
  - Apprenez-leur ce qu'il faut faire quand ils s'ennuient, par exemple lire un livre, construire quelque chose, appeler un ami, écrire une lettre à un ami, jouer à un jeu de société, sortir.
  - Apprenez-leur ce qu'ils doivent faire lorsqu'ils sont contrariés, par exemple en cas de distraction, ou lorsqu'ils parlent à quelqu'un de leurs sentiments
  - Leur apprendre ce qu'il faut faire lorsqu'ils sont dépassés, par exemple prendre un temps d'arrêt, aller quelque part pour se détendre
- Ne vous contentez pas de supposer que vos enfants pourront apprendre à gérer eux-mêmes l'ennui, la frustration, la douleur, etc.

### Entraînez leur cerveau à tolérer l'ennui ou la "dopamine lente/adrénaline".

- Veillez à ce que vos enfants aient suffisamment de possibilités dans leur emploi du temps lorsqu'ils sont exposés à l'électronique (et donc à la "dopamine / adrénaline facile").
- Les activités qui leur donnent de la "dopamine lente/adrénaline" telles que

- Tâches / responsabilités, par exemple aider à préparer les repas familiaux, la lessive, les déchets, trier le recyclage, le jardinage, etc.
- Attention

### **Leur apprendre la citoyenneté et la sécurité numériques et comment rester en sécurité en ligne**

- Quels sont les moyens sains d'utiliser votre téléphone portable, votre tablette, votre ordinateur ?
- Quelles sont les manières malsaines et acceptables de se comporter en ligne ?

## **Fixer des limites**

### **Continuer à avoir des limites sur la technologie**

- Assurez-vous que les enfants comprennent que le temps passé devant un écran est un **privilège** qui doit être mérité, avec des limites et des restrictions.
  - Donnez-leur un "contrat média" qui peut aider à souligner ce point - de nombreux exemples existent en ligne.
- Installez un contrôle parental sur les appareils de vos enfants, ce qui permet aux parents de le faire :
- Leur interdire de voir l'App store (et de vouloir jouer à tous les jeux)
- Fixez un couvre-feu et un temps d'arrêt pour les écrans, c'est-à-dire le moment où ils s'éteignent, et restez éteints jusqu'au lendemain.
  - Pour la plupart des gens, un couvre-feu doit être imposé au moins une à deux heures avant le coucher.
  - Par exemple, si vous voulez que votre enfant d'âge scolaire dorme avant 21 heures, les écrans devraient probablement être éteints à 19 ou 20 heures, selon l'enfant.
- Fixez des horaires spécifiques pour les applications, par exemple des applications récréatives uniquement le soir, des applications éducatives à tout moment.
- Il est beaucoup plus facile d'avoir des réglages que vous pouvez contrôler sur votre appareil, plutôt que d'avoir à l'emporter physiquement.
- Avec de jeunes enfants, il peut être plus facile de faire respecter une "obligation de rendre les écrans aux parents avant 20 heures", mais avec les adolescents, cela peut être plus difficile.

### **Décourager les applications et les sites web qui se sont révélés nuisibles pour la santé mentale**

- Découragez vos enfants d'utiliser les applications qui se sont révélées les pires pour votre santé mentale, telles que Instagram, Facebook et Youtube (#StatusOfMind report, 2017).
- S'ils doivent absolument les utiliser, ils essaient d'encourager des modes d'utilisation plus sains, tels que
  - Fixer des limites telles que l'utilisation d'heures précises plutôt que de vérifier toute la journée,
  - Fixer une limite de 30 minutes par jour au maximum. (Les parents peuvent utiliser le contrôle parental pour permettre l'utilisation des applications à certains moments).
  - Accorder des exceptions à l'utilisation à des fins éducatives (par exemple, regarder une vidéo éducative sur Youtube)

### **Fixer des limites avec des vidéos en continu**

- Les services de vidéo en continu ont tendance à créer une forte dépendance, car ils sont conçus pour créer une dépendance. Contrairement à la génération précédente, où il y avait un nouvel épisode de télévision par semaine, avec un début et une fin, les vidéos d'aujourd'hui sont conçues pour encourager le binging, en regardant vidéo après vidéo.
- A faire
  - Construire dans des limites telles que :
    - Regardez des émissions ou des vidéos spécifiques qui ont une heure de début et de fin (par exemple sur la CBC ou un autre service de streaming) (par opposition à la simple navigation sur Youtube à l'infini)
    - Allez physiquement au magasin de DVD local (si vous avez la chance d'en avoir encore un !) et procurez-vous une vidéo ;

- Les services de DVD par courrier tels que Netflix. Oui, Netflix propose toujours des DVD par courrier.
  - Limiter Youtube pour les jeunes enfants. Envisagez de le faire avec le contrôle parental. Vous pouvez le paramétrer de manière à ce qu'ils ne puissent pas simplement surfer librement sur Internet, et ainsi ne puissent autoriser la visite que des sites autorisés. Vous pouvez aussi bloquer certains sites.
- À ne pas faire
  - Avec des enfants plus jeunes, ne les laissez pas simplement surfer sur des sites de vidéo comme Youtube. Les sites web sont conçus pour inciter les gens à regarder leurs vidéos grâce à des algorithmes sophistiqués.
- Vous cherchez un contenu adapté à la famille ?
  - Des organisations telles que MediaSmarts et Common Sense Media ont évalué diverses émissions de télévision, films et contenus en fonction de leur convivialité pour la famille.

## Utiliser la technologie d'une manière saine

C'est-à-dire utiliser la technologie pour le bien, encourager les utilisations positives

### Utiliser la technologie pour se connecter aux gens

- Autorisez la technologie si elle semble réellement favoriser un lien humain sain.
- Lorsqu'il n'est pas possible d'établir un contact personnel en face à face, encouragez
  - Chat vidéo en temps réel (par exemple Facetime/ Skype, Google hangout, Zoom, etc.),
  - Les appels téléphoniques (qui transmettent le ton de la voix)
- Découragez l'envoi de SMS, de chats et de courriels, car ils n'ont pas de contact facial et n'ont pas d'indices non verbaux tels que le ton de la voix, à moins qu'il n'y ait pas d'alternative (c'est-à-dire que les parents se trouvent dans un autre fuseau horaire).
- Ne supposez pas automatiquement que toutes les nouvelles technologies "sociales" sont réellement utiles. Des études montrent que de nombreux types de "médias sociaux" peuvent facilement être des médias "antisociaux" et nuire aux connexions sociales.

### Utiliser la technologie pour les aider à sortir ou à se déplacer

- Vous avez du mal à les faire jouer dehors ?
- Envisagez des applications de réalité augmentée (par exemple Pokemon Go) pour leur permettre de sortir ou de faire l'expérience du monde réel.
- Vous avez du mal à les faire bouger ?
  - L'OMS a recommandé des cours d'exercices en ligne tels que le yoga ou l'aérobic ; des jeux vidéo actifs (exemples : Wii, Dance Dance Revolution).

### Utiliser la technologie pour apprendre en encourageant le contenu éducatif

- Encourager les contenus éducatifs tels que
  - Sites web éducatifs
    - Consultez le site web de votre école ou de votre commission scolaire pour connaître le contenu recommandé en fonction du niveau scolaire de votre enfant.
    - Common Sense Media a établi une liste de contenus plus éducatifs
      - <https://www.commonsensemedia.org/blog/free-online-events-activities-kids-at-home-coronavirus>
  - Cours en ligne ;
  - Livres audio en ligne.
  - Applications éducatives
    - Installer des applications éducatives telles que
      - Applications d'apprentissage de la musique, par exemple Simply Piano, Yousician

- DuoLingo pour les langues
- Académie Khan
- Académie du code
- Grâce au contrôle parental, vous pouvez définir quels sites web ou applications sont autorisés et quels sont ceux qui ne le sont pas.
- Ne supposez pas que, laissés à eux-mêmes, vos enfants trouveront des contenus éducatifs. Ils auront besoin de votre intervention active. La difficulté de les laisser trouver par eux-mêmes est que le contenu éducatif est malheureusement noyé par les publicités et les résultats de recherche de contenu récréatif. La technologie est conçue pour les séduire vers des applications et des sites web de divertissement.

### Utiliser la technologie pour créer du contenu

- Au lieu de se contenter de consommer du contenu et de regarder ce que les autres ont créé, encouragez la création de contenus tels que
  - Ils font leurs propres photos : Encouragez-les à s'informer sur la manière de prendre de bonnes photos et à faire leurs propres photos.
  - Rédiger leur propre contenu
  - Faire leur propre musique
  - Réaliser leurs propres vidéos

### Encourager les applications qui pourraient être utiles pour la santé mentale

- Top MH Apps for Kids  
<https://www.educationalappstore.com/best-apps/5-best-mental-health-and-wellbeing-apps-for-kids>

### Encourager l'audio par opposition aux films

- Avez-vous des enfants d'âge préscolaire ?
  - Pensez à des vidéos à lire à haute voix plutôt qu'à des vidéos. Lorsqu'un lecteur humain réel n'est pas disponible, envisagez une vidéo lue à voix haute.
  - Pour les enfants plus jeunes, comme les enfants de 4 ans, une étude a confirmé qu'une vidéo lue à haute voix (avec lecture et images) était optimale pour leur cerveau.
  - D'autres options ont été étudiées :
    - Dessins animés : Surstimulation, en ce sens qu'ils surchargent les réseaux cérébraux audio et visuels de l'enfant.
    - Histoire en audio uniquement : Trop peu d'indices sur le développement de la capacité du cerveau à décoder des phrases.
    - La lecture automatique à haute voix avec des images était "juste ce qu'il fallait" : Il a favorisé une connectivité maximale entre les régions du cerveau, ce qui constitue un bon substitut aux histoires réelles.
  - Vous cherchez des vidéos à lire à haute voix ?
    - YouTube propose de nombreuses vidéos à lire à haute voix, comme celles de l'ancienne première dame Michelle Obama et de l'acteur Josh Gad (c'est-à-dire la voix d'Olaf de Frozen).
- Pour les enfants plus âgés
  - Pensez aux livres audio et aux podcasts (par opposition au simple fait de regarder une vidéo).

### Encourager les technologies qui sont moins excitantes (donc moins addictives)

- Vos enfants jouent-ils à des jeux vidéo ? Étant donné que les jeux vidéo modernes sont conçus pour créer une forte dépendance et être attrayants, nous pouvons essayer d'encourager délibérément des jeux vidéo moins dépendants et moins attrayants.
- Réfléchissez :
  - Au lieu du dernier tireur à la première personne, qui crée une dépendance, considérez plutôt
    - Les jeux vidéo "rétro" tels que les jeux basés sur des jeux de plateau comme le Monopoly, les échecs, le backgammon, les Colons de Catane, etc.
    - Jeux d'arcade "rétro" ;
    - Jeux de simulation et de construction.

## Assurer une lumière naturelle suffisante

- Mimer le cycle naturel lumière/obscurité de la nature.
- Pendant la journée
  - Encouragez vos enfants à aller dehors, notamment en les incitant à utiliser leurs écrans à l'extérieur **pendant la journée**, ce qui leur permettra de profiter du soleil (nécessaire au bon développement des yeux et à la prévention de la myopie) et de l'air frais.
- Pendant la soirée
  - Limitez les activités à l'écran et/ou utilisez les réglages "lumière bleue" ou "équipe de nuit" sur les appareils.
  - Diminuez l'intensité de la lumière, ou faites en sorte que la lumière bleue (par exemple orange ou rouge) soit faible dans les chambres le soir.
- Sinon, certains enfants/jeunes sont vulnérables à l'utilisation d'écrans tard dans la soirée, ce qui les amène à rester debout toute la nuit et à dormir toute la journée.

## Utiliser les écrans de manière conviviale

- L'Académie américaine d'ophtalmologie recommande
- Faites une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes dans le cadre d'un travail en gros plan
- Régler une minuterie pour rappeler aux gens de prendre ces pauses
- Maintenez les médias numériques à une distance de 18 à 24 pouces du visage

## Utiliser la technologie en quantité modérée.

En tant que parents, assurez-vous que nous sommes de bons modèles pour une bonne utilisation de la technologie.

Vous êtes avec vos enfants et vous avez envie de vérifier votre téléphone ?

- Envisagez de vous procurer une iWatch pour pouvoir consulter tranquillement vos e-mails sans avoir à sortir le téléphone
- Pensez à aller aux toilettes et à y utiliser le téléphone, en privé, loin de vos enfants.

Surveillez l'utilisation de la technologie par vos enfants.

Suivez la façon dont vos enfants utilisent la technologie.

Utilisez les contrôles de surveillance et de suivi intégrés aux téléphones portables et aux ordinateurs modernes.

Pensez à activer le contrôle parental pour vous faciliter la vie.

De cette façon, lorsqu'il y a une limite à fixer (par exemple, le couvre-feu à l'écran), l'appareil s'éteint simplement automatiquement, au lieu que vous ayez à l'enlever physiquement.

## Signes d'alerte de la dépendance à l'écran

Votre enfant ou votre jeune utilise-t-il les écrans au point de faire obstacle à des activités plus saines ? En voici quelques exemples :

- Utiliser des écrans pendant plusieurs heures par jour ;
- L'utilisation de l'écran empêche de dormir ;
- L'utilisation de l'écran entrave des habitudes plus saines telles que le sommeil ; l'engagement avec la famille, c'est-à-dire que le jeune est juste dans sa chambre toute la journée à jouer à des jeux vidéo.

Si c'est le cas, envisagez de consulter un professionnel de la santé pour vous renseigner sur les prochaines étapes.

## L'histoire de Dave, partie 2

Les parents de Dave apprennent à comprendre que lorsque Dave utilise un écran, il reçoit une dose de produits chimiques de plaisir (tels que la dopamine et l'adrénaline), sans aucun effort. Lorsque cet écran se termine, Dave est naturellement bouleversé, car il vient de perdre sa dose de dopamine et d'adrénaline faciles.

Que faire ?

Restez calme.

- Faites comprendre à votre enfant qu'il n'est pas facile pour son cerveau de tolérer une coupure d'adrénaline, par exemple : "Oui, je sais que ce n'est pas facile".
- Votre objectif est d'aider leur cerveau à se calmer. Il est probablement préférable d'être flexible et de trouver une solution avec laquelle tout le monde peut trouver un compromis, plutôt que d'être trop rigide et de risquer de s'effondrer.

Lorsque vous (et votre enfant) êtes plus calme, essayez de résoudre les problèmes de manière proactive pour éviter de futurs épisodes

- Commencez par faire un peu de planification et réfléchissez à vos propres options.
- Essayez de parler du problème et de le résoudre avec votre enfant. "D'une part, je sais que tu t'amuses à regarder tes vidéos et à jouer à des jeux vidéo. D'autre part, je sais que lorsque vous vous amusez, il est très difficile d'arrêter. Tellement difficile que cela provoque ces horribles effondrements. Comme une gueule de bois d'après-guerre ! Pouvons-nous en parler et essayer de trouver des idées pour éviter ces crises ?

Les stratégies possibles à convenir pourraient inclure :

La connexion avant la direction.

- Est-il temps d'éteindre les appareils ?
  - Ne l'éteignez pas soudainement ;
  - Pensez à donner un avertissement de transition, pour donner assez de temps pour sauver la partie..
  - "Se connecter" avec eux en premier, par exemple
    - Asseyez-vous avec eux sur le canapé. "Ça a l'air cool. Qu'est-ce que tu regardes / Où es-tu ?"
    - "Je voulais juste vous faire savoir qu'il y a 15 minutes."
  - Envisagez d'utiliser des minuteries visuelles, de régler une alarme ou d'autres moyens pour les aider à voir qu'il est temps.
  - Utilisez le contrôle parental pour automatiser le réglage des limites et l'arrêt de l'appareil : il est souvent psychologiquement plus facile de faire éteindre automatiquement l'appareil que de se faire voir par les parents ou de devoir leur retirer physiquement l'appareil.
- Essayez de rester calme, c'est-à-dire que même s'ils s'opposent aux limites de temps à l'écran, essayez de rester calme, afin de modéliser une saine autorégulation.
  - Comprenez qu'il peut être très difficile de sortir des écrans. On pourrait dire : "Bien sûr qu'il est difficile de quitter les écrans. Ils sont conçus pour créer une dépendance. Bien sûr, vous ne serez pas très heureux quand je vous retirerai votre dopamine gratuite".

Votre enfant continue-t-il à piquer des colères lorsqu'on lui demande d'arrêter ?

- Certaines personnes sont capables d'autoréguler leur consommation de substances addictives (qu'il s'agisse de temps de dépistage, ou de marijuana ou d'alcool), tandis que d'autres ont plus de difficultés.
- Réfléchissez :
  - Réduire le temps d'écran ; et/ou
  - Passez à un temps d'écran moins addictif (c'est-à-dire plus ennuyeux, moins excitant.
  - Si l'arrêt des jeux vidéo continue de déclencher des crises de colère, peut-être faut-il suspendre les jeux vidéo et autoriser les vidéos à la place.

Votre enfant est-il toujours en difficulté ?

- En fin de compte, si votre enfant continue à se débattre, il peut avoir besoin d'une cure de désintoxication technologique. Une désintoxication consiste à arrêter tous les jeux vidéo et les écrans pendant au moins 3 semaines. Les parents signalent généralement une amélioration de l'humeur et des comportements de leur enfant grâce à une cure de désintoxication à l'écran.

Pour plus d'informations



## Recommandations générales

Créez un plan média familial à l'aide de cette page web interactive de l'Académie américaine de pédiatrie. Elle propose différentes limites de temps d'écran que vous pouvez adapter à votre famille et que vous pouvez cocher pour créer votre propre plan personnalisé.

<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>

Jeu indépendant non électronique

Aider votre enfant à jouer de manière indépendante

<https://www.ahaparenting.com/blog/teaching-kids-to-play-independently>

Comment encourager votre enfant à jouer de manière indépendante

<https://www.melbournechildpsychology.com.au/blog/encouraging-independent-play/>

## Orientation post-COVID

Le temps d'écran de l'AACAP pendant COVID

[https://www.aacap.org/App\\_Themes/AACAP/Docs/resource\\_libraries/covid-19/Screen-Time-During-COVID.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/resource_libraries/covid-19/Screen-Time-During-COVID.pdf)

Temps d'écran de l'UNICEF pendant COVID

<https://www.unicef.org/globali...>

Durée du COVID

<https://childmind.org/article/screen-time-during-the-coronavirus-crisis/>

Soins de santé pour les pèlerins de Harvard

<https://www.harvardpilgrim.org/hapiguide/how-to-handle-screen-time-during-the-covid-19-pandemic/>

## Références

Hunt et al : No More FOMO : Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. Journal of Social and Clinical Psychology, 2018, 37(10) : 751-768.

<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

Status Of Mind : Social Media And Young People's Mental Health and Wellbeing. [en ligne] Société royale pour la santé publique (2017). Disponible à l'adresse suivante :

<https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/social-media-and-young-people-s-mental-health-and-wellbeing.html>

[consulté le 27 octobre 2020].

Walsh J et al : Associations entre les comportements de mouvement sur 24 heures et la cognition globale chez les enfants américains : une étude d'observation transversale. Lancet, volume 2, numéro 11, p783-791, 1er novembre 2018.

[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(18\)30278-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(18)30278-5/fulltext)

## À propos de cet article

Rédigé par l'équipe de eMentalHealth.ca, composée de professionnels de la santé du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). Aucun intérêt concurrent déclaré.

## Licence

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca>

## Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à votre situation. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre santé.