

Mémoire présenté par



Fédération  
québécoise des  
organismes  
communautaires  
Famille

## **Écrans et santé des jeunes : Les parents, ces alliés incontournables**

Dans le cadre de la commission spéciale sur  
***l'utilisation des écrans et la santé des jeunes***

**Représentés par Alex Gauthier, directeur général  
Nadine D'Amours, présidente  
Marc Thivierge, conseiller stratégique**

**Septembre 2024**

## À PROPOS DE LA FQOCF

Depuis 1961, la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) représente, soutient et vise à accroître le rayonnement et le développement professionnel de près de 260 organismes membres, en plus de promouvoir leur savoir-faire unique en matière d'accompagnement des parents. Alimentée par l'expérience de ses membres et par leur rôle d'observateur privilégié des familles, la FQOCF agit nationalement en interpellant les décideurs publics et les médias sur des enjeux que vivent les familles.

La Fédération est une fière ambassadrice des familles et forte de l'impact social de ses membres au quotidien et de leur modèle d'accompagnement des parents, elle est un leader rassembleur pour l'épanouissement de toutes les générations, dans une société plus juste et inclusive. La FQOCF est une actrice de transformation sociale et une organisation inspirante et innovante. Elle a su se positionner comme partenaire incontournable dans l'écosystème Famille par son habileté à développer et entretenir des relations partenariales stratégiques. Elle exerce ainsi un fort leadership pour défendre les intérêts de toutes les familles du Québec et contribuer à leur mieux-être.

Étant reconnue pour son leadership et son expertise au sein de l'écosystème Famille, la FQOCF est sollicitée par une grande diversité de partenaires partageant sa mission et son engagement auprès des familles. Elle crée des partenariats et des collaborations avec des centaines d'organisations afin de contribuer au mieux-être des familles sur des enjeux et des défis actuels et ce, à travers le Québec. À titre d'exemple, la Fédération collabore avec de nombreux partenaires du secteur de la recherche contribuant ainsi à l'avancement des savoirs sur les familles et l'expérience parentale. De plus, La FQOCF est souvent invitée à présenter la spécificité et les particularités de l'action communautaire autonome Famille (ACAF) par plusieurs départements universitaires spécialisés dans les études familiales. Finalement, elle entretient des liens privilégiés avec plusieurs instances gouvernementales telles que l'Agence de santé publique du Canada, les ministères de la Famille, de la Santé et des Services sociaux, de l'Éducation, de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire, ainsi que les secrétariats aux relations avec les Premières Nations et les Inuit et celui des relations avec les québécois d'expression anglaise. Cette collaboration permet d'adapter des programmes et des projets pour mieux répondre aux besoins des familles.

## LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLES PARTOUT AU QUÉBEC

Les organismes communautaires Familles (OCF), sont de véritables alliés, prêts à épauler les parents durant les grandes étapes de leur vie familiale, de la grossesse à l'âge adulte. Lieux d'accueil, d'écoute et d'échanges entre parents, les OCF sont des organismes de proximité offrant des services qui répondent aux besoins des familles de tous types. Ils s'adaptent aux besoins changeants de la parentalité, reconnaissant que toutes les familles peuvent traverser des zones de turbulence ou être confrontées à des situations particulières.

Présents dans toutes les régions du Québec sous diverses appellations, ces organismes de première ligne offrent aux parents un continuum de services et de ressources tels que des ateliers et des conférences, des activités de stimulation, d'éveil au monde de l'écrit et de préparation à l'entrée scolaire, des services de répit et de haltes-garderies, des cuisines collectives, et des cafés d'échanges entre parents. Les OCF ont un impact positif dans la vie des familles, et ce au quotidien. Ils favorisent leur épanouissement, ainsi que le plein développement des enfants et de leurs parents.

## INTRODUCTION

Le présent mémoire a pour but de réitérer l'importance de la participation active et soutenue des parents afin de favoriser la réussite éducative de leurs enfants. Il vise également à rappeler le rôle des OCF en matière d'accompagnement des pères, des mères et des enfants.

Plus précisément, le mémoire présente différents constats et insiste sur le rôle du parent comme premier et principal éducateur de son enfant. De même, ce fait implique une grande considération des mères et des pères dans le développement de l'enfant.

## L'EFFET DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ DE NOS JEUNES

D'emblée, il importe de reconnaître que la surutilisation des écrans comporte une multitude de risques pour la santé physique et psychologique des enfants et des adolescents<sup>1</sup>.

En 2017, environ trois enfants sur quatre ne respectaient pas les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* quant au temps passé devant un écran, soit un maximum de 60 minutes par jour pour les 3-4 ans et de 2 heures par jour pour les 5 ans et plus<sup>2</sup>. Or, il a été démontré que les enfants qui sont constamment exposés aux médias numériques à l'âge préscolaire présentent un risque plus élevé de développer des problèmes d'attention et de contrôle émotionnel<sup>3</sup>.

Les écrans n'ont cependant pas que des effets négatifs chez les enfants. Comme l'a déjà souligné l'Observatoire des tout-petits, « chez l'enfant de plus de deux ans, certaines applications et livres numériques peuvent soutenir l'apprentissage du langage et des nombres, si les parents sont là pour guider l'apprentissage »<sup>4</sup>. Il importe donc d'adopter un juste équilibre dans la consommation des écrans et surtout, des pratiques adaptées selon l'âge et les capacités des enfants<sup>5</sup> ainsi qu'à la réalité propre à chaque famille.

## UN CONSTAT TROUBLANT

En 2019, des recherches universitaires signalaient déjà qu'au Québec un bon nombre de nos jeunes dénotaient des problèmes d'utilisation problématique d'internet. On affirmait alors que près de 20% de nos jeunes étaient à risque ou présentaient de graves problèmes<sup>6</sup>. Il semble que la situation ne fait qu'empirer depuis. Ce constat, on le perçoit sur le terrain, s'est aggravé avec la pandémie. Les parents ont besoin de soutien. Vous le verrez, à la lecture de ce document, ils se sentent de plus en plus démunis.

## LA GESTION DES ÉCRANS UNE SOURCE DE STRESS POUR LES PARENTS

Selon l'Enquête québécoise sur la parentalité (EQP)<sup>7</sup>, réalisée en 2022 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) pour le compte du ministère de la Famille, être parent est un rôle en constante évolution. Les changements sociaux, les contextes et certains enjeux influencent la parentalité et le sentiment de bien-être de la relation parentale. La gestion des écrans représente une source de stress pour de nombreux parents. Selon l'Enquête, c'est le cas pour près de 40% d'entre eux.

On ne peut passer sous silence que, certains parents ont développé également des problèmes d'utilisation des écrans, ce qui affecte la qualité de la relation avec leurs enfants. Comme le problème de dépendance ne fait que s'accroître, il est donc essentiel de mettre à la disposition des parents des outils pour les épauler.

La gestion des écrans représente un défi de taille dans les familles et est régulièrement source de conflits. Nos jeunes n'utilisent pas seulement l'internet pour accomplir leurs devoirs. Force est de constater qu'ils regardent leurs émissions via « streaming », jouent à des jeux en ligne, communiquent avec leurs pairs via les réseaux sociaux. Nous avons parfois l'impression que la société a trouvé le moyen de leur greffer un appareil dans la main. Cependant, ce ne sont pas tous les parents qui sont bien outillés pour les accompagner...même lorsqu'il s'agit de les accompagner virtuellement dans leurs devoirs et leçons.

---

<sup>1</sup> Société canadienne de pédiatrie. 2019. « Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents » <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques> .

<sup>2</sup> Observatoire des tout-petits. 2019. « Le temps d'écran pourrait changer la structure du cerveau des tout-petits » <https://tout-petits.org/actualites/2019/temps-d-ecran-structure-du-cerveau/> .

<sup>3</sup> Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants. 2016. « Jeunes enfants et technologie. Trouver le juste équilibre » <https://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/docs/coups-oeil/technologie-en-education-de-la-petite-enfance-info.pdf> .

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Institut national de santé publique du Québec. 2020. « L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement » <https://www.inspq.qc.ca/publications/3015-utilisation-ecrans-pistes-encadrement-covid19> .

<sup>6</sup> Revue québécoise de psychologie (2019), 40 (2), 115-134.

<sup>7</sup> Institut de la statistique du Québec, 2023, Être parent au Québec en 2022 : un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022, p.157

Les statistiques le démontrent, pour près de 50 % des parents au Québec, la gestion des écrans ne facilite pas leur rôle parental. Ces derniers se questionnent sans cesse sur des pistes de solution pour modifier la tendance. S'en suit un cercle vicieux où plus le parent est stressé, moins il devient efficace dans sa réponse aux besoins de son enfant.

Il faut donc s'assurer de mieux soutenir le parent dans ce changement de paradigmes que notre société doit entamer. Il en va de l'avenir de notre jeunesse et de notre société.

## LES PARENTS : PREMIERS ÉDUCATEURS DE LEURS ENFANTS

*« Les parents (...) ne souhaitent pas au départ être “formés” pour être de bons parents ; ils veulent avant tout être épaulés, informés et secondés dans leur rôle. D'où l'intérêt de dépasser une approche instrumentale.<sup>8</sup> »*

---

L'approche globale des organismes communautaires Famille (OCF) est fondée sur la conviction profonde que chaque parent est le premier et principal éducateur de son enfant.

Les organismes communautaires Famille reconnaissent que les pères et les mères ont le potentiel d'assumer pleinement ce rôle et disposent de la capacité nécessaire pour s'outiller afin d'améliorer leur expérience parentale et familiale.

Les OCF travaillent en étroite collaboration et de manière complémentaire avec un grand nombre de partenaires externes, publics ou privés. Les établissements, institutions ou organismes du secteur de la santé, des services sociaux, de l'éducation ou de la petite enfance dirigent souvent certaines familles vers des OCF, lesquels peuvent être en mesure de mieux répondre à leurs besoins.

La vaste majorité des organismes accueillent des familles qui leur ont été référées par un CISSS ou un CIUSSS, par la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ), par un CPE ou un autre service de garde, par un organisme, par une école ou encore par leur municipalité. Notons que les CISSS et les CIUSSS sont des partenaires privilégiés, travaillant étroitement avec plus de 97% des OCF<sup>9</sup>.

La collaboration entre les parents et ces acteurs qui gravitent autour de l'enfant nécessite une relation basée sur la confiance, le respect mutuel, l'acceptation, l'égalité, l'ouverture et l'écoute de tous. La capacité à travailler ensemble permet aux acteurs du filet social d'atteindre des objectifs communs tels que le mieux-être et le développement des enfants.

Alors que l'expérience des parents est multiple et caractérisée par de nombreux défis et enjeux personnels et sociaux, cette reconnaissance des parents a un impact véritable sur leur rôle central comme éducateur et sur leur rapport avec leurs enfants.

La FQOCF soutient que **c'est en encourageant et en valorisant l'expérience des mères, des pères et des enfants et en les soutenant dans une approche empathique et préventive que les actions gouvernementales et communautaires favoriseront l'ouverture des familles à de nouvelles pratiques et expériences.** Il s'agit ainsi de démontrer, tant aux parents qu'à leurs enfants qu'ils sont qualifiés pour prendre les meilleures décisions qui concernent leur famille.

Pour y parvenir, le gouvernement du Québec doit éviter de recourir à des messages et à des stratégies d'information qui peuvent donner l'impression de cibler négativement certains parents ou de porter un jugement par rapport à certaines pratiques considérées comme « indésirables ». Le but de l'État n'étant pas de se substituer

---

<sup>8</sup> Groupe Alpha Laval, école primaire Saint-Gilles et Entraide Pont-Viau/Laval-des-Rapides. 2001. *Prévenir l'analphabétisme et contribuer à la réussite scolaire de tous les enfants : une invitation à réfléchir et à agir ensemble*. Laval. p. 120

<sup>9</sup> Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise auprès des organismes communautaire Famille 2023 – Portrait statistique*, p.55

aux parents, il faut, autant que possible, les impliquer en tant que parties prenantes, leur expliquer les enjeux et les encourager à mettre en place des solutions adaptées à leur réalité familiale. Avec de bons outils, des informations accessibles et un accompagnement approprié pour faire des choix éclairés, chaque parent a la capacité de déterminer un temps d'écran convenable pour ses enfants.

C'est en misant davantage sur une approche de soutien, par exemple via la création d'outils ludiques et éducatifs, et en les confortant dans leur rôle de modèles et d'éducateurs auprès de leurs enfants, que les autorités de santé publique parviendront à **conscientiser les parents qu'ils sont de véritables alliés face à la surutilisation des écrans**.

Malgré tous les efforts déployés pour développer des politiques visant les familles, celles-ci n'auront que des impacts limités si les parents ne se sentent pas dûment reconnus comme premiers éducateurs de leurs enfants et s'ils ne sont pas soutenus dans leur rôle parental au quotidien.

La famille est une expérience affective et sociale partagée entre les parents et les enfants, où chacun apprend à l'autre et apprend de l'autre. Les parents y jouent un rôle important dans la transmission de la culture, de la langue, des valeurs, des connaissances et du savoir-faire. Ils apprennent aussi de leurs enfants. Mères et pères s'éveillent à de nouvelles émotions, découvrent de nouvelles facettes d'eux-mêmes et se découvrent des ressources insoupçonnées. Il est fondamental de laisser libre cours à cette expérience dans l'intérêt de toutes les familles québécoises.

Il importe donc d'appuyer les parents et non de se suppléer à leurs responsabilités. Des parents soutenus et fiers d'être parents représentent un gage de réussite pour tous. Toute mesure éloignant les parents de leur rôle aura peu d'effet à long terme sur le plan comportemental et social, ce qui inclut notamment l'utilisation d'écrans. En reconnaissant qu'ils ont des ressources en eux-mêmes, de même que dans leur milieu, ils pourront assurer le mieux-être de leur famille et l'épanouissement de tous.

## **PAS TOUTES DANS LE MÊME PANIER**

Les politiques publiques s'adressant aux familles devraient prendre en compte autant que possible la diversité des expériences et des situations des parents pour les soutenir dans ce rôle essentiel. Certains facteurs socioéconomiques sont effectivement à considérer lorsqu'il est question de promouvoir de saines habitudes de vie, particulièrement en matière d'utilisation d'écrans.

Il peut arriver que certains enfants doivent passer plus de temps à regarder la télévision ou à jouer à des jeux sur une tablette, par exemple, parce que leur unique parent responsable est forcé d'occuper deux emplois afin de répondre au besoin monétaire de leur famille. Ces mères et ces pères ne négligent pas pour autant leur famille, bien au contraire. Cependant, les campagnes de sensibilisation véhiculent trop souvent une certaine forme de jugement négatif envers ceux-ci.

Il est donc primordial, dans toute future campagne à venir concernant les saines habitudes de vie et le temps d'écran, de recourir à des messages et à des stratégies qui viendront renforcer positivement les parents dans leur rôle et les valoriser en les outillant et en les guidant vers des solutions adaptées à leur réalité propre.

Une étude réalisée en 2016, sous la direction du chercheur Carl Lacharité de l'Université du Québec à Trois-Rivières, a permis de dégager d'intéressants constats sur ce que les parents apprécient dans leur relation avec les intervenants et professionnels de la santé :

« L'expérience de ne pas se sentir jugés par des intervenants ou des professionnels trône probablement au sommet de ce que les parents considèrent comme étant primordial dans leur contact avec ces personnes. [...] ils seront particulièrement sensibles à certaines formes d'activités de formation. C'est le cas des activités qui les amènent à se sentir "intelligents" et "compétents" (plutôt qu'ignorants et ineptes) face à l'information qu'on cherche à leur transmettre. [...] Cet espace de réflexion semble être central ; il semble que ce soit cet aspect réflexif qui permette aux mères et aux pères de construire une confiance en eux-mêmes en présence de personnes qui se présentent comme en sachant plus qu'eux. [...] Les activités qui créent des liens avec d'autres

parents qui vivent des choses semblables et qui favorisent le sentiment de ne pas être seul(e) à affronter les défis de l'exercice du rôle de parent sont aussi particulièrement appréciées.<sup>10</sup> »

## LES OCF AUX CÔTÉS DES FAMILLES QUÉBÉCOISES

S'il faut tout un village pour élever un enfant, les parents en sont assurément la pierre angulaire. En les soutenant dans leur compréhension des enjeux et dans leurs efforts pour enrichir leur expérience avec leur enfant, les OCF contribuent à bâtir avec eux ce même village autour des enfants du Québec.

En regard à leur fine expertise de la réalité des parents et des familles québécoises, les OCF sont à même de bien comprendre les attentes et les besoins des parents, ce qui en fait des alliés de premier choix lorsque vient le temps de développer des outils en vue de fournir un accompagnement approprié.

Ainsi, les OCF offrent un riche éventail de possibilités puisqu'ils soutiennent au quotidien les parents et les enfants dans leurs efforts pour cultiver le goût d'apprendre et le plaisir de lire en famille. La combinaison d'actions structurées, informelles et innovantes des OCF vise à développer chez les enfants et les parents un sentiment de confiance et d'efficacité personnelle, à favoriser une relation positive avec le monde scolaire et contribue de ce fait à la réussite éducative des enfants.

À titre d'exemples, ils offrent des programmes spécialisés qui visent l'enrichissement des littératies familiales – incluant la préparation aux apprentissages scolaires – ou qui utilisent principalement la lecture de contes et le partage de comptines (et autres jeux avec l'écrit) comme moyens d'animation. Plusieurs OCF distribuent gratuitement des livres aux familles ou ont une mini-bibliothèque que les parents et les enfants peuvent consulter librement. Enfin, ils proposent aux familles divers ateliers permettant de démystifier le monde de l'écrit et de faire tomber les barrières d'accès face aux divers services, notamment les bibliothèques municipales ». Comme les OCF n'œuvrent « jamais sans le parent », leurs initiatives participent à l'enrichissement des expériences parentales permettant ainsi l'appropriation et la reproduction de ces activités à la maison par les pères et les mères auprès de leurs enfants.

Les organismes communautaires Familles collaborent déjà avec des partenaires afin de favoriser une utilisation équilibrée et plus consciente des écrans. À titre d'exemple, pendant la pandémie, les OCF sont demeurés présents pour accompagner les parents qui se sentaient isolés pour faire face aux différents enjeux liés au confinement. La FQOCF a également développé une série d'outils et de webinaires afin que les OCF soient en mesure d'épauler les parents qui devaient composer avec la réalité de la conciliation famille travail en situation de pandémie. La Fédération et les OCF ont démonté une fois de plus qu'ils représentent de véritables alliés pour les parents et qu'ils agissent en prévention pour préserver le tissu social de la société québécoise.

De plus, actuellement, les OCF offrent aux parents des conférences et webinaires tels que « Pause ton écran », développés par Capsana, une organisation bien reconnue en matière de saines habitudes de vie et en prévention des maladies chroniques, et ce depuis plus de 30 ans.

La qualité des services et des différentes initiatives des OCF dans toutes les régions du Québec a d'ailleurs déjà été saluée par le Conseil supérieur de l'Éducation. Ce dernier a d'ailleurs qualifié d'inestimable leur travail auprès des familles<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> Lacharité, C., Calille, S., Pierce, T. et Baker, M. 2016. « La perspective des parents sur leur expérience avec de jeunes enfants : une recherche qualitative reposant sur des groupes de discussion dans le cadre de l'initiative Perspectives parents. » Les Cahiers du CEIDEF. Vol. 4: p. 35

<sup>11</sup> Conseil supérieur de l'Éducation (CSÉ) (2012). Mieux accueillir et éduquer les enfants d'âge préscolaire : une triple question d'accès, de qualité et de continuité des services. Gouvernement du Québec.

## LA FQOCF ET SON IMPACT CONCRET SUR SES MEMBRES ET SUR LES FAMILLES

La FQOCF est un acteur de transformation sociale qui agit sur ses membres et son écosystème pour le mieux-être des familles. Au quotidien, la Fédération soutient ses membres et renforce leur capacité d'action à répondre aux enjeux liés au financement, à leur gestion, à leur notoriété ainsi qu'aux nombreux défis en lien avec l'accompagnement des familles. Qu'il s'agisse de l'isolement, de contextes de vulnérabilité ou des défis d'adaptation à différentes situations de la vie, les organismes communautaires Famille (OCF) répondent présents.

La FQOCF et les OCF ont des impacts collectifs en prévention pour le tissu social et le mieux-être des familles. L'accompagnement des familles, à toutes les étapes de la vie, s'appuie sur les trois fondements de l'action communautaire autonome Famille (ACAF).



### Milieu de vie

#### Le parent développe

- Un sentiment d'intégration dans sa communauté
- Un réseau d'entraide prêt à l'accueillir
- Des relations privilégiées de confiance sur lesquelles il peut compter en tout temps



### Enrichissement de l'expérience parentale

#### Le parent bénéficie

- D'un espace de parole et d'accompagnement unique
- Du partage de l'expérience des autres parents
- D'outils pour développer son plein potentiel



### Éducation populaire

#### Le parent renforce

- Son pouvoir d'agir dans son quotidien
- Sa capacité d'action dans sa communauté
- Son développement sur le plan individuel et collectif

## CONCLUSION

Voici en conclusion, les recommandations de la FQOCF ont lien avec le rôle incontournable des parents face aux enjeux reliés à la surexposition des écrans chez les jeunes:

- Reconnaître que le parent est le premier éducateur de son enfant;
- S'assurer que les politiques publiques et les campagnes de sensibilisation prennent en compte la diversité des expériences et des situations des parents pour les soutenir dans ce rôle essentiel;
- Faire appel aux organismes communautaires Famille qui agissent déjà en collaboration avec le milieu institutionnel et communautaire;
- Tenir compte des ressources élaborées par les OCF et leurs partenaires, comme des moyens efficaces d'outiller les parents;
- Accélérer la mise en application de la recommandation de la Commission Laurent, datant déjà depuis 2019, sur un financement adéquat des OCF afin de pérenniser leurs actions et d'offrir davantage de soutien aux parents.

En somme, la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille invite le gouvernement à faire appel à son expertise et à celle des OCF dans le continuum de services nécessaires pour agir en prévention sur l'enjeu de la surutilisation des écrans chez nos jeunes et leurs parents. Nous sommes de véritables alliés des parents et nous offrons déjà une multitude de services complémentaires à ceux des réseaux gouvernementaux : il faut s'assurer que ces services soient rapidement accessibles pour agir collectivement sur l'avenir de nos familles.