



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille

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

Mémoire sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes
- Juin 2021 -

À PROPOS DE LA FQOCF ET DES OCF

La Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) représente, soutient et vise à accroître le rayonnement et le développement de plus de 250 organismes communautaires Famille (OCF). Elle agit également à titre d'experte-conseil auprès de décideurs publics et d'influenceurs sur les enjeux liés aux familles et aux parents.

Véritables partenaires des parents, les OCF possèdent une expertise d'accompagnement incontournable auprès des mères, des pères et de leurs enfants, de la grossesse jusqu'à l'âge adulte. Présents dans l'ensemble des régions du Québec sous diverses appellations, ils rejoignent annuellement plus de 135 000 familles dont une grande partie qui gravitent hors du réseau des services éducatifs à la petite enfance et qui ne sont pas en lien avec les services de santé et sociaux, voire même parfois plus réfractaires à ces derniers.

Ces organismes de première ligne offrent aux parents un continuum de services et de ressources. Par diverses activités, les OCF favorisent l'épanouissement des familles, l'enrichissement du rôle parental ainsi que le plein développement des enfants et des communautés, agissant comme véritables gardiens du filet social autour des familles québécoises.

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 tant physique que psychologique des enfants et des adolescents¹.

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 plus². 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 émotionnel³.

Les écrans n'ont cependant pas que des effets négatifs chez les enfants. Comme le souligne 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 »⁴. 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 enfants⁵ ainsi qu'à la réalité propre à chaque famille.

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. »⁶

¹ 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> [consulté le 23 juin 2021].

² 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/> [consulté le 23 juin 2021]

³ 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> [consulté le 23 juin 2021].

⁴ Ibid.

⁵ 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> [consulté le 23 juin 2021]

⁶ 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

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

Les OCF 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 tels que les services de garde éducative à l'enfance (SGEE), les écoles, les CLSC, les CISSS/CIUSSS et les GMF, la DPJ, les municipalités et les organismes communautaires.

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 comme sociaux, cette reconnaissance des parents a un impact certain sur leur rôle central et sur le rapport qui est établi avec eux à propos de 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, tout dépendant de leur âge, 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 aux parents, il faut autant que possible les impliquer en tant que parties prenantes, leur faire comprendre les enjeux et les encourager à mettre en place des solutions adaptées à leur réalité familiale. Avec les bons outils, des informations accessibles et un accompagnement approprié pour faire des choix adaptés, 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 faire des parents 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 suppléer à leurs responsabilités. Des parents soutenus et fiers d'être parents, c'est 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 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, notamment en matière de consommation d'écrans.

Il peut arriver que certains enfants doivent passer plus de temps à regarder la télévision ou à jouer à des jeux sur tablette, par exemple, parce que leur unique parent responsable est forcé d'occuper deux emplois afin d'arriver à joindre les deux bouts. 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, 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.⁷ »

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.

De par 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.

Certains, comme la Maison de la Famille des Basques, ont notamment développé des boîtes à outils comprenant des trucs, conseils et suggestions d'activités à réaliser à l'intention des parents qui sont à court d'idées pour divertir leurs enfants (voir l'exemple ci-dessous).

⁷ 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 CEIDF*. Vol. 4 : p. 35



Ce type de guide permet de sensibiliser les parents à porter une plus grande attention aux heures de consommation d'écrans, sans pour autant fixer de maximum. Il vise plutôt à les inciter à se questionner et à décider ce qu'ils jugent approprié à leurs besoins et à ceux de leurs enfants dans les circonstances où ils auraient normalement recours aux écrans pour occuper leurs enfants. Pour la FQOCF, il s'agit là d'une approche constructive et positive plutôt que « punitive » envers les parents. Elle fait la promotion de bonnes pratiques en prévention plutôt que de décourager ou de dénoncer les mauvaises pratiques.

La FQOCF invite le gouvernement du Québec à s'inspirer de telles approches dans le développement de futurs outils et campagnes de sensibilisation à l'intention des parents.