

# Les médias numériques

## Un guide pour le clinicien qui conseille les parents d'enfants d'âge scolaire et d'adolescents

**Les médias numériques : la promotion d'une utilisation saine des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents** est un document de principes de la Société canadienne de pédiatrie qui passe en revue les données probantes relatives aux effets cognitifs, psychosociaux et physiques des médias numériques sur les enfants d'âge scolaire et les adolescents<sup>1</sup>.

Par les conseils suivants, faites la promotion d'une saine utilisation des médias numériques chez vos patients et leur famille.

### GÉREZ l'utilisation des écrans par des plans, des règles et des limites.

- Faites un plan médiatique familial qui inclut des limites de temps et de contenu pour chaque membre de la famille.
- Soyez présent et participez lorsque vos enfants et adolescents utilisent des écrans.
- Dans la mesure du possible, regardez le contenu ensemble et discutez-en.
- Découragez la multiplication des activités médiatiques, particulièrement pendant la période des devoirs.
- Suivez les profils de vos enfants ou de vos adolescents dans les médias sociaux.
- Parlez régulièrement à vos enfants des comportements acceptables et inacceptables en ligne.

### Favorisez une utilisation CONSTRUCTIVE des médias, afin que le temps passé en ligne serve à quelque chose.

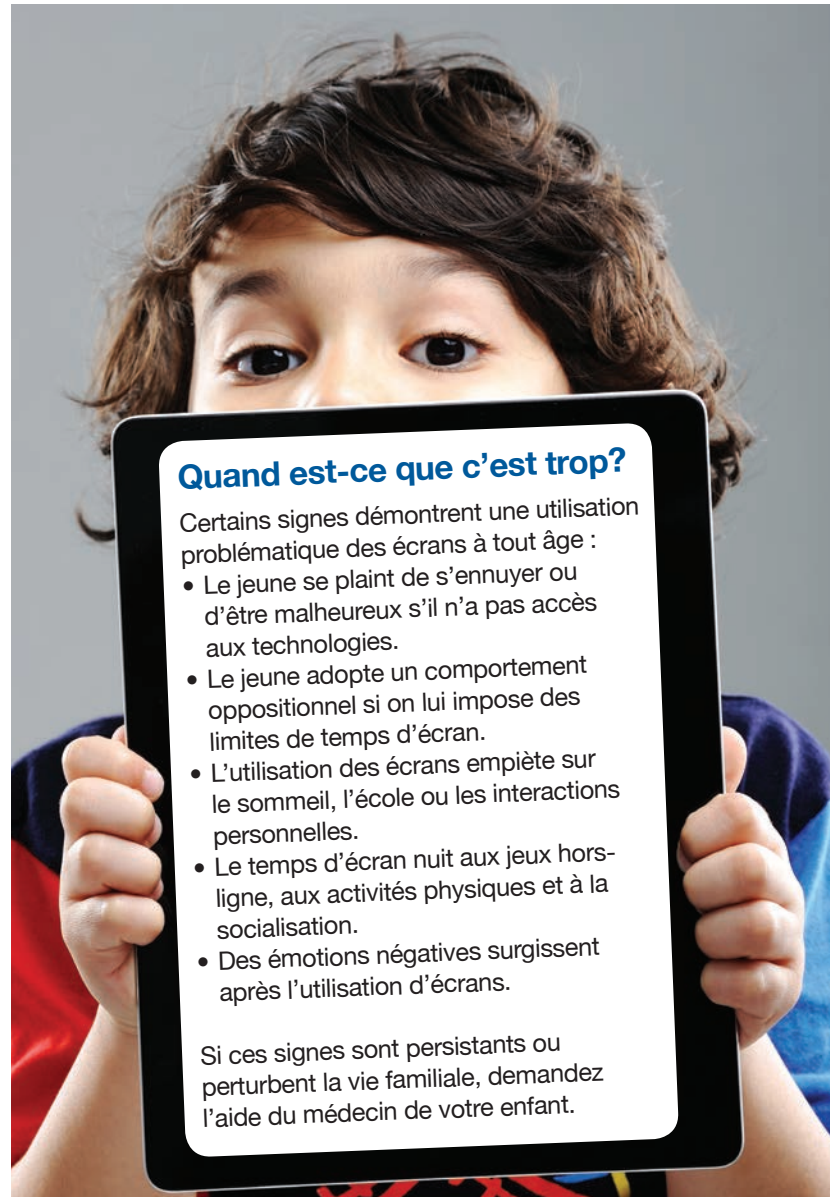
- Assurez-vous que les activités quotidiennes ont la priorité : interactions personnelles, sommeil, activité physique, repas.
- Choisissez des activités à l'écran qui sont utiles pour l'activité, la socialisation ou l'éducation.
- Aidez vos enfants et vos adolescents à reconnaître et à choisir un contenu adapté à leur âge et à l'étape de leur vie.
- Jouez à des jeux vidéo avec vos enfants. Informez-vous de leurs expériences et de leurs rencontres en ligne.

### DONNEZ L'EXEMPLE d'une saine utilisation des écrans, parce que vos enfants vous observent.

- Examinez vos propres habitudes d'utilisation des médias et assurez-vous d'avoir du temps pour les loisirs et les activités extérieures.
- Évitez de texter ou d'utiliser des appareils portatifs en tout temps lorsque vous conduisez.
- Prévoyez des périodes quotidiennes sans écran pour toute la famille, particulièrement aux repas.
- Éteignez les écrans lorsque personne ne les utilise, y compris la télévision en arrière-plan.
- Maintenez les écrans hors des chambres à coucher.

### SURVEILLEZ les signes d'utilisation problématique des écrans.

- Demandez l'aide du médecin de votre enfant si vous vous inquiétez.



#### Quand est-ce que c'est trop?

Certains signes démontrent une utilisation problématique des écrans à tout âge :

- 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 d'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.
- Des émotions négatives surgissent après l'utilisation d'écrans.

Si ces signes sont persistants ou perturbent la vie familiale, demandez l'aide du médecin de votre enfant.

Pour en savoir plus :

[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)



Société  
canadienne  
de pédiatrie

Financé par une subvention sans restrictions de :

 **TELUS** Averti

1. Groupe de travail sur la santé numérique, Société canadienne de pédiatrie. Les médias numériques : la promotion d'une utilisation saine des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. Juin 2019. Disponible à [www.cps.ca](http://www.cps.ca).