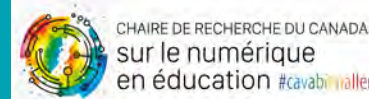


LES ÉCRANS ET LES JEUNES

40

Recommandations pour aider les parents



Par Thierry **KARSENTI**, M.A., M.Ed., Ph.D.

Titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le numérique en éducation, Université de Montréal

@ThierryUdM <http://karsenti.ca/40parents.pdf>

Alors que la plupart des écoles au Québec et ailleurs dans le monde jonglent avec l'idée de l'apprentissage en ligne, il a semblé opportun de lancer cette fiche synthèse « Les écrans et les jeunes : 40 recommandations pour les parents ». Pourquoi parler de la question des écrans et des jeunes? Parce que la santé des jeunes occupe une place importante dans la plupart des sociétés. Le comportement sédentaire des jeunes et leur trop grand usage des écrans inquiète toujours, non seulement les parents et les enseignants, mais également les experts de la santé publique. Mais malgré ces inquiétudes, une synthèse des quelque 13 659 études sur la question de l'impact des écrans sur la santé des jeunes révèle que les impacts négatifs des écrans ne sont pas si évidents¹. Concrètement, ces études révèlent, globalement, que l'on en sait encore trop peu sur l'impact des écrans, même si on sait que les jeunes les utilisent beaucoup. En effet, les adolescents (13 à 18 ans) y consacraient près de 9 heures par jour, soit environ 3276 heures par année². Une étude majeure et récente (2019)³, réalisée auprès de plus de 355 358 adolescents révèle d'ailleurs, malgré la quantité impressionnante d'études qui cherchent à montrer le contraire depuis des années, que le temps d'écran et l'usage des technologies n'ont que très peu d'impact sur la santé des jeunes. En fait, « manger régulièrement des pommes de terre était presque aussi négativement associé au bien-être que l'utilisation de la technologie », relevaient les chercheurs avec une pointe de sarcasme. Cette fiche pour les parents présente, de façon vulgarisée, quelque 40 pistes tirées de diverses recherches. Pour le parent, il ne faut pas chercher à appliquer minutieusement ces 40 recommandations. Néanmoins, cela pourrait lui permettre d'être plus informé quand il prend des décisions pour son enfant face à l'usage des écrans. Car il ne faut surtout pas oublier que l'usage des écrans, à la maison comme à l'école, doit avant tout s'appuyer sur la recherche, oui, mais aussi le jugement, le discernement, l'enthousiasme et parfois même la modération. La posture à adopter pour l'expert en santé publique, le parent, l'école ou l'enseignant ne doit être ni le pessimisme devant les défis qu'elle pourrait poser ni l'euphorie devant le monde de possibilités ouvert par cette technologie, mais plutôt une lucidité de combat. La vitesse à laquelle évoluent les technologies appelle à une vigilance raisonnée, et surtout à une éducation constructive et parfois préventive. Le parent doit comprendre que l'enfant qui grandit fera des erreurs, avec ou sans les écrans. Et pourquoi ne pas estimer, à l'instar de Michel Serres, que c'est peut-être l'ouverture d'un dialogue respectueux avec les jeunes qui leur permettra réellement de comprendre à la fois les avantages et les dérives associés au temps d'écran? « Il ou elle écrit autrement. Pour l'observer, avec admiration, envoyer, plus rapidement que je ne saurais jamais le faire de mes doigts gourds, envoyer, dis-je, des SMS avec les deux pouces, je les ai baptisés, avec la plus grande tendresse que puisse exprimer un grand-père, Petite Poucette et Petit Poucet »⁴.

A. AIDER SON ENFANT À APPRENDRE AVEC LE NUMÉRIQUE

1. Il faut amener son enfant à utiliser le **numérique pour apprendre**.
2. Il faut amener son enfant à développer un **esprit critique et constructif** face aux technologies et à Internet.
3. Il faut aider son enfant à devenir un **citoyen numérique responsable**. Tout parent est invité à consulter le Cadre de référence de la compétence numérique du Gouvernement du Québec⁵.
4. Il faut aider son enfant à **développer un ensemble de compétences numériques** : chercher de l'information, créer, communiquer, collaborer, produire du contenu, résoudre des problèmes, etc. Là, encore, le Cadre de référence de la compétence numérique du Gouvernement du Québec sera un excellent outil.
5. Il faut **mettre à profit les compétences informatiques de son enfant** pour aider sa famille, afin de le motiver à accomplir des tâches où son expertise sera reconnue (planification de sorties ou de voyages, contacts à trouver, etc.).
6. Il faut démontrer à son enfant que l'on est **ouvert face au numérique dans la société** et que l'on en connaît, aussi, à propos du numérique.
7. Si votre enfant utilise surtout le numérique à des fins de **divertissement à l'école**, il ne faut pas hésiter à entrer en communication avec le personnel scolaire. En classe, les technologies devraient avant tout être utilisées pour apprendre.

B. BALISER L'USAGE DES ÉCRANS : ÉTABLIR, DE FAÇON COLLABORATIVE, DES RÈGLES

8. Dans un contexte où les écrans (téléphones, tablettes, ordinateurs, télévisions, etc.) sont omniprésents dans la vie des jeunes, il faut absolument **baliser l'usage pour les jeunes**, c'est-à-dire qu'il faut établir des règles claires, si possible de façon collaborative avec lui.
9. **Élaborer des règles d'usage des écrans dans le calme et la bonne humeur**. Le parent a avantage à demeurer enthousiaste et calme, même si pour certains, il peut paraître frustrant que l'enfant ne comprenne ou n'adhère pas rapidement. L'apprentissage est un long processus, et le parent devrait indubitablement s'armer de patience pour être en mesure d'aider adéquatement son enfant dans son usage responsable des écrans.
10. Il faut aussi **réfléchir à l'application de ces règles** et aux stratégies et conséquences pour s'assurer que l'enfant les respecte. Occasionnellement, le parent peut estimer que l'enfant mérite une conséquence pour son usage non approprié des écrans. Les conséquences sont plus faciles à établir si elles sont claires et si elles ne sont pas trop subjectives. L'enfant doit également comprendre pourquoi il subit cette conséquence. Il faut le plus possible éviter le mot punition. En utilisant le mot conséquence, le parent contribue davantage à responsabiliser l'enfant, la conséquence étant fonction des actions de l'enfant.
11. Il faut absolument que ces balises comprennent des **moments ou des lieux sans technologie** (les repas, le soir après une certaine heure, etc.).
12. Mettre en place des **routines concernant l'usage des écrans** peut aider l'enfant à devenir plus autonome. Par exemple, l'enfant sait que lors des repas, le téléphone doit être dans la chambre à coucher, et non sur lui.
13. Il faut **éviter de laisser les plus jeunes enfants dormir à proximité des écrans**. Ils seront alors tentés, la nuit, lorsque le parent dort, de l'utiliser. Simplement, un jeune enfant ne devrait pas dormir avec son téléphone, une tablette ou un ordinateur.
14. Il faut que l'appareil numérique (tablette, ordinateur, etc.) utilisé par le jeune enfant (surtout) soit le plus possible dans un **lieu commun et visible** du domicile, et ce, pour que le parent puisse assurer une certaine supervision.
15. Les balises doivent clairement **distinguer le temps d'écran à des fins éducatives et le temps pour l'usage des écrans à d'autres fins** (jeux, divertissement, etc.). Comme les recherches le révèlent, il n'y a possiblement pas de temps d'écran idéal. C'est au parent de déterminer le temps d'écran avec son enfant. Un temps pour apprendre. Un temps pour se divertir.
16. Il faut être conscient qu'**établir des balises représente un défi**. Par exemple, un enfant qui réalise une tâche scolaire à l'ordinateur aura peut-être, au même moment, son téléphone sur lui, connecté aux réseaux sociaux. Le parent peut alors explorer plusieurs possibilités avant de fixer des balises.

¹ Karsenti, T. (2019). La question de l'usage des écrans et la santé des jeunes : une vigilance raisonnée, une éducation préventive... Formation et profession, 27(3), 138-145. <http://dx.doi.org/10.18162/fp.2019.a190>

² <https://www.common SenseMedia.org/about-us/news/press-releases/landmark-report-us-teens-use-an-average-of-nine-hours-of-media-per-day>

³ Orben, A. et Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3, 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

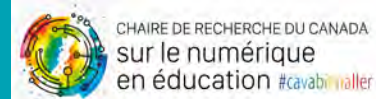
⁴ Serres, M. (2012). Petite Poucette. Paris, France : Le Pommeur.

⁵ <http://www.education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/plan-daction-numerique/cadre-de-reference/>

LES ÉCRANS ET LES JEUNES

40

Recommandations pour aider les parents



Par Thierry **KARSENTI**, M.A., M.Ed., Ph.D.

Titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le numérique en éducation, Université de Montréal

 @ThierryUdM <http://karsenti.ca/40parents.pdf>



17. Plusieurs appareils mobiles permettent de garder **des traces du temps d'écran**. Quand cela est possible, le parent pourrait utiliser ces données fournies par l'appareil, à la fois pour prendre conscience de l'usage de son enfant, mais aussi pour amener l'enfant à prendre conscience de ses propres usages.
18. Le temps d'écran n'a pas à être un temps où l'enfant est seul. Il peut aussi y avoir du **temps d'écran collectif**, familial, etc.
19. Les **balises pour le temps d'écran devraient varier** : (a) selon l'âge de l'enfant; (b) selon le jour de la semaine; (c) selon le contexte (période d'examen, vacances, etc.).
20. Même si cela n'est pas simple, il faut essayer de **donner l'exemple à son enfant**. Si le téléphone est interdit à table, le parent ne devrait pas non plus l'utiliser.
21. Il faut amener son enfant à trouver un **juste équilibre entre les loisirs**, le travail scolaire et les technologies.
22. Il faut faire comprendre à son enfant que l'accès aux écrans et aux technologies (jeux, Internet, etc.) est un **privilege, et non un droit**.
23. Il faut s'assurer que le **temps d'écran n'empiète jamais sur d'autres activités essentielles et nécessaires** : dormir, manger, l'hygiène personnelle, etc. Même si les recherches sur le temps d'écran révèlent que l'on en sait encore trop peu sur leur impact réel sur les jeunes, plusieurs montrent qu'il y a un problème important lorsque ce temps d'écran prend des proportions telles qu'il empiète sur d'autres activités essentielles.
24. Si le parent remarque que son enfant a un besoin intense et compulsif d'utiliser un écran, il devrait contacter un spécialiste, car il a peut-être alors un **problème de cyberdépendance**. Cela se remarque notamment quand l'enfant n'arrive plus à s'arrêter d'utiliser les écrans, malgré les conséquences. Dans ce cas, entre autres, il est fortement recommandé de consulter un spécialiste rapidement. Mais pour éviter d'en arriver là, il faut mettre des balises, en collaboration avec son enfant, et veiller à ce qu'elles soient appliquées.
25. Le parent doit comprendre qu'il n'y a **pas d'âge idéal pour posséder un téléphone cellulaire** ou téléphone intelligent : il est le seul à pouvoir décider pour son enfant.
26. Le parent doit chercher à **limiter, voire éviter les conflits sur la question du temps d'écran**, qui est toutefois l'un des plus grands défis dans certains foyers. S'il sent qu'un conflit à propos de la question de l'usage des écrans s'installe, le parent devrait tenter de le résoudre rapidement, avant qu'il ne dégénère en bataille rangée. Laisser un conflit s'aggraver n'apporte rien de bon, tant au parent qu'à l'enfant. Il faut donc rapidement trouver un terrain d'entente pour éviter que la situation s'envenime.
27. **Féliciter régulièrement l'enfant pour son bon usage des écrans**. Le fait de féliciter fréquemment l'enfant limite l'émergence de conflits.
28. Prendre le temps **d'écouter attentivement son enfant** lorsqu'il vous parle du temps d'écran. En prenant l'habitude d'écouter son enfant, le parent lui permettra d'évacuer certains résidus émotionnels. Là encore, le développement de cette compétence requiert temps et patience. Il faut tranquillement l'habituer à s'ouvrir.
29. Il faut **parler de façon régulière à son enfant des écrans**, en lui exprimant ses inquiétudes, tout en évitant à tout prix les sermons trop longs. Un enfant sera beaucoup plus réceptif à certaines critiques ou certains commentaires moralisateurs s'il ne se sent pas sermonné. Le parent a ici intérêt à être succinct et à rester calme. En fait, les discours trop longs pourraient participer à envenimer un conflit, et non à le résoudre.

C. ENVIRONNEMENT TECHNOLOGIQUE SÉCURITAIRE POUR TOUS

30. Il faut **s'informer des technologies présentes dans notre société**, tout particulièrement celles populaires auprès des jeunes. Par exemple, un adolescent préférera Instagram à Facebook. Les jeunes filles utiliseront plus TikTok que Facebook. Il ne faut d'ailleurs pas hésiter à parler de technologies à d'autres parents ou amis qui ont un enfant du même âge.
31. Il faut s'informer des **sites Internet les plus visités par son enfant**.
32. Il faut trouver un juste équilibre entre **laisser un espace privé et personnel à son enfant et s'informer de ce qu'il fait** avec les technologies.
33. Il faut parler à son enfant de **cyberintimidation** : à la fois pour prévenir, mais aussi pour agir.
34. Il faut clairement expliquer à son enfant que s'il est **victime de cyberintimidation** : (a) il doit en parler; (b) il s'agit d'un comportement qui ne peut pas être toléré; (c) la loi le protège; (d) ce n'est aucunement de sa faute; (e) vous l'aidez pour que cela cesse immédiatement; (f) il n'y aura pas de conséquences pour lui.
35. Il faut **porter une attention particulière aux changements de comportements de son enfant**. Ce changement peut être lié à des événements qui se sont produits sur Internet, sur les réseaux sociaux.
36. Il faut parler à son enfant des **avantages et des défis liés à Internet**, et notamment expliquer à son enfant des quatre principaux types de risques liés à Internet : (a) contacts non désirables; (b) contenus non désirables; (c) conduites (de son enfant ou d'autres enfants) non désirables; (d) coûts non désirables.
37. Il faut aider son enfant à comprendre **ce qu'il peut faire, ce qu'il ne peut pas faire**, et ce qu'il doit absolument demander avant de faire.
38. Il faut régulièrement rappeler à son enfant que **certaines informations privées ou personnelles** ou liées à lui ou à sa famille ne peuvent pas être publiées en ligne.
39. Il faut amener son enfant à utiliser un **pseudonyme** et non son vrai nom, surtout pour les plus jeunes.
40. Il faut amener son enfant à être **responsable** de ce qu'il fait ou ne fait pas avec les technologies.