



## L'environnement numérique des tout-petits et son impact sur leur développement global

La grande matinée des tout-petits, Québec, Québec

---

Caroline Fitzpatrick



Chaire de recherche du Canada sur le vivre-ensemble, les médias numériques et les enfants: vision écosystémique

# Conflits d'intérêts

- Aucun à rapporter
- Conseil de Recherche en Sciences Humaines, Research Nova Scotia, Instituts de recherche en santé du Canada



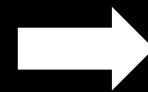
# Recommandations

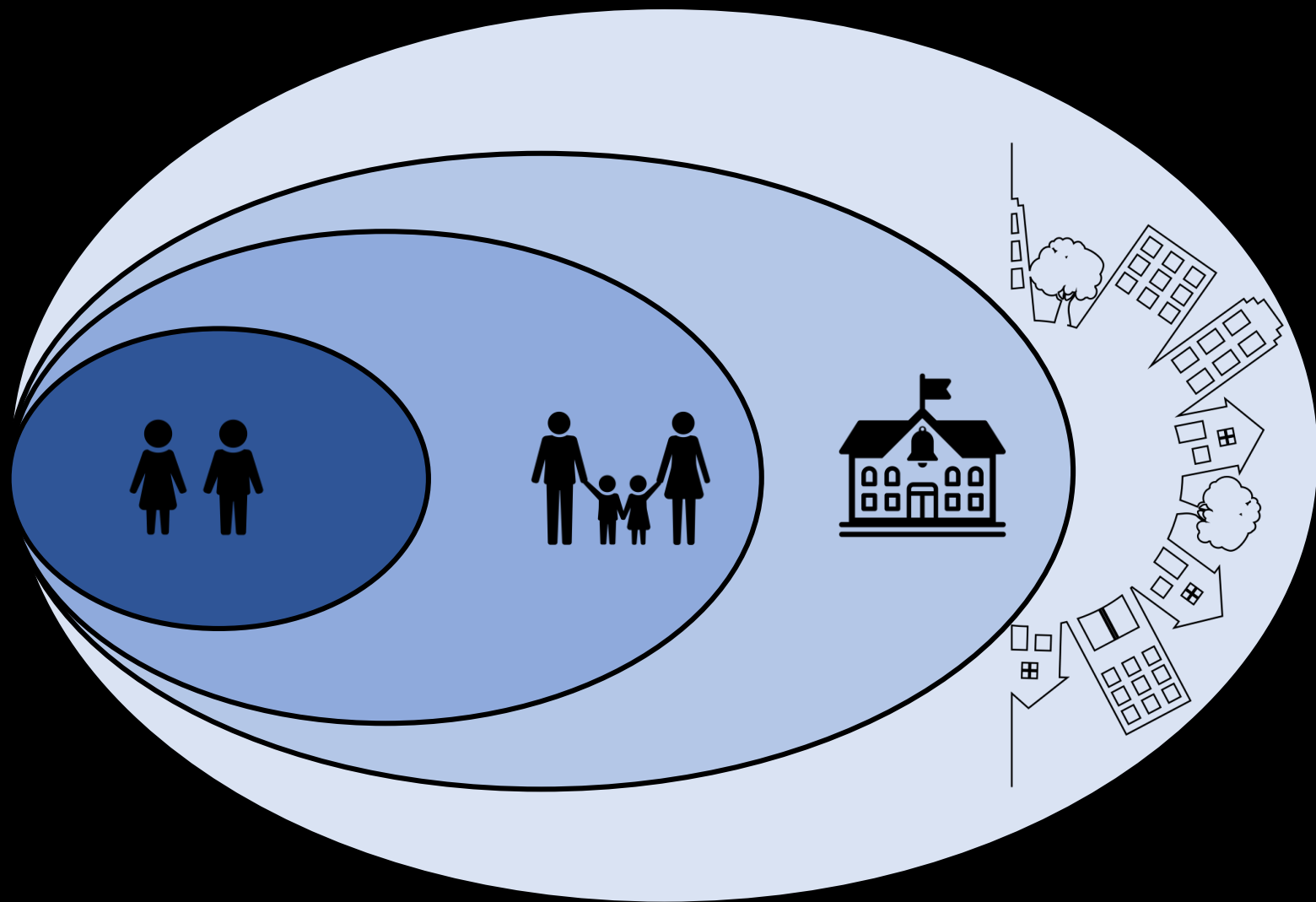
(Organisation Mondiale de la Santé,  
Association Canadienne des optométristes;  
Madigan et al., 2020; Tamana et al., 2019)

- 2 ans et - : Aucun
- 2-5 ans : 1 heure/jour
- 46-58 % respectent

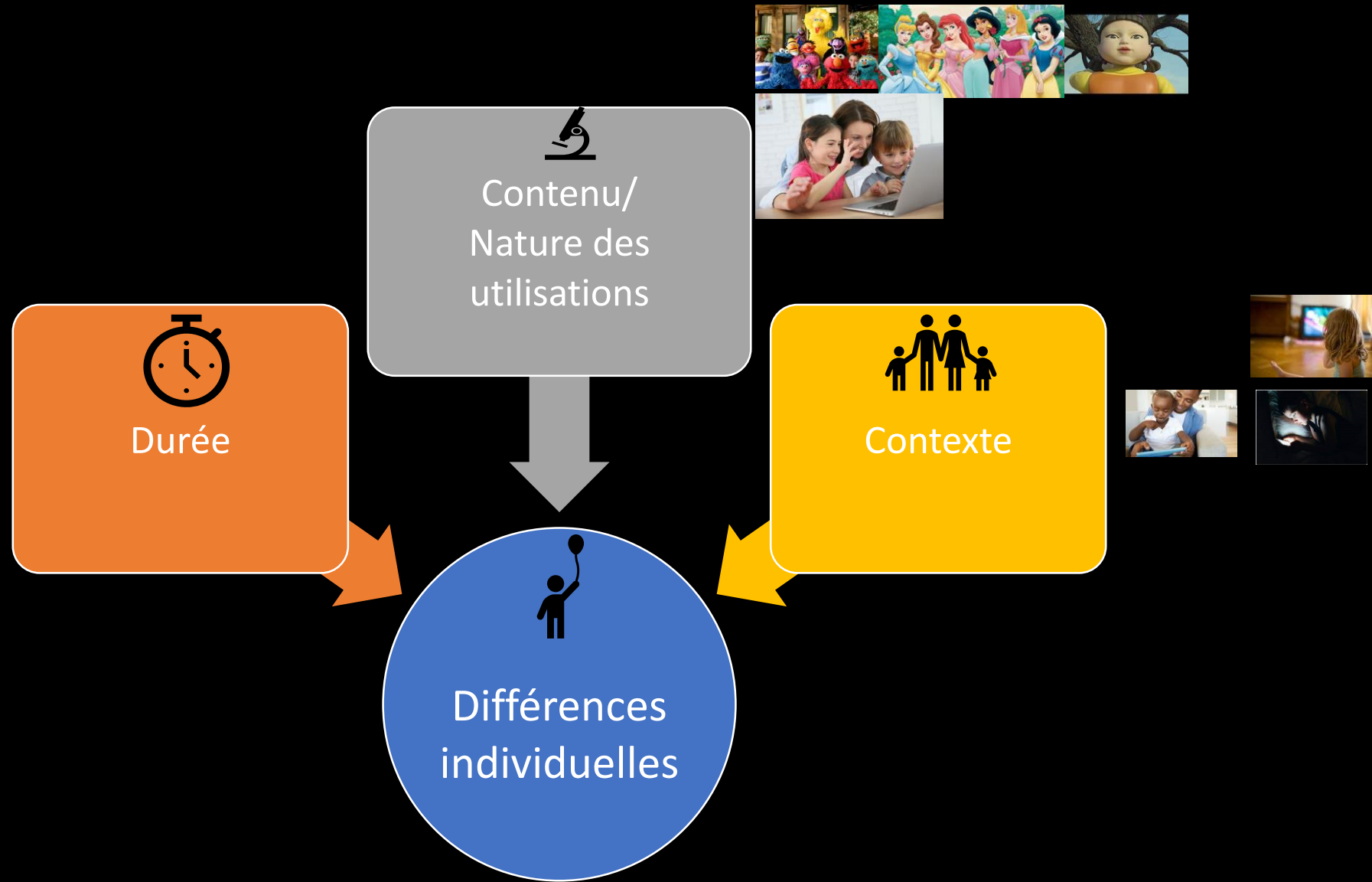


# Continuité dans les comportements





L'approche écosystémique



Contenu/  
Nature des  
utilisations



Durée



Contexte



Différences  
individuelles



Théorie du vase  
communiquant



Théorie de  
l'apprentissage  
social



Systèmes  
attentionnels et  
de la  
récompense



## Un changement historique

- Contenus illimités
- Portabilité
- Personnalisé



# ÉTUDE DE L'USAGE DES ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS NÉO-ÉCOSSAIS

**QUI ?** Nous sommes à la recherche de parents d'enfants âgés entre 30 et 48 mois.

**OÙ ?** Selon la préférence du parent (Université Sainte-Anne ou à domicile).

**QUAND ?** À partir de janvier 2020.

## POURQUOI PARTICIPER ?

Votre participation contribuera à mieux comprendre les effets des écrans sur le développement des enfants.

Une carte-cadeau Amazon d'une valeur de 50 \$ sera offerte aux parents participant pour les remercier de leur temps (environ 1,5 heure).

## Pour participer, veuillez contacter :

Rachelle Lewis, coordonnatrice de recherche  
petiteenfance@usainteanne.ca  
902-769-2114, poste 7146

 /earlychildhoodlab





# Nova Scotia Media Use Study

Temps 1  
2020  
Âge 3,5 (N=328)

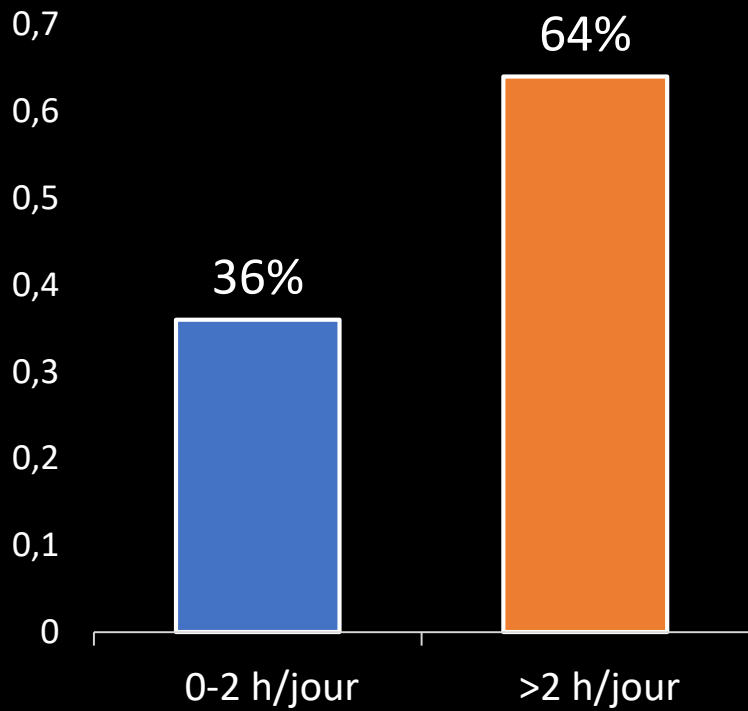
Temps 2  
2021  
Âge 4,5 (N=289)

Temps 3  
2022  
Âge 5,5 (N=209)

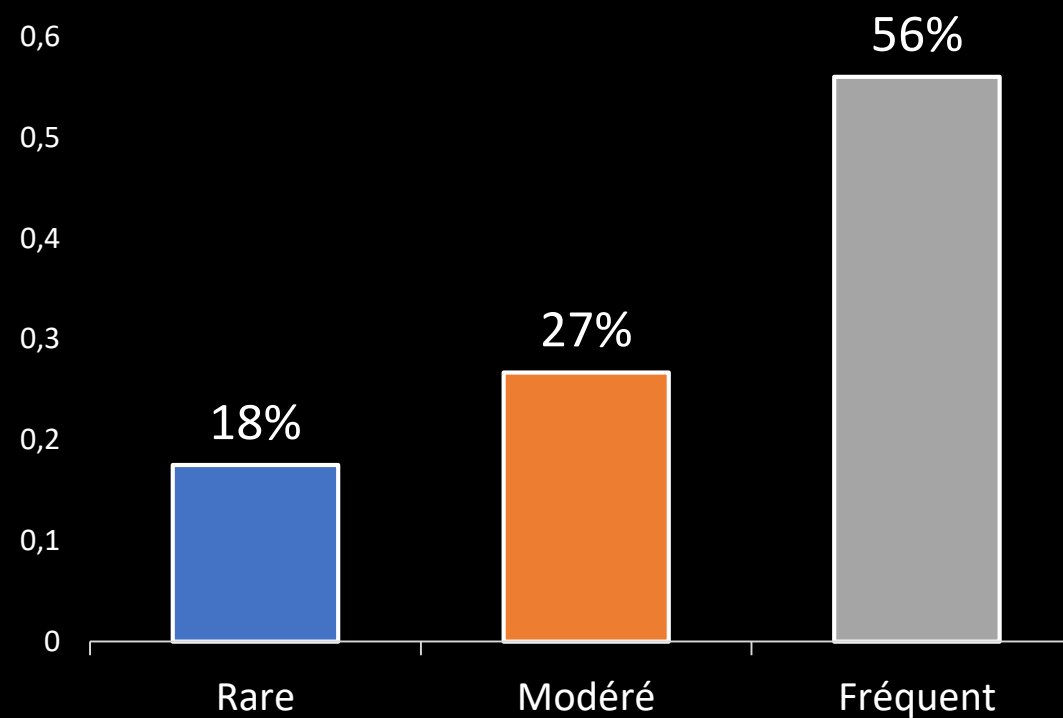


# Temps d'écran durant la pandémie

Temps d'écran (3.5 ans)

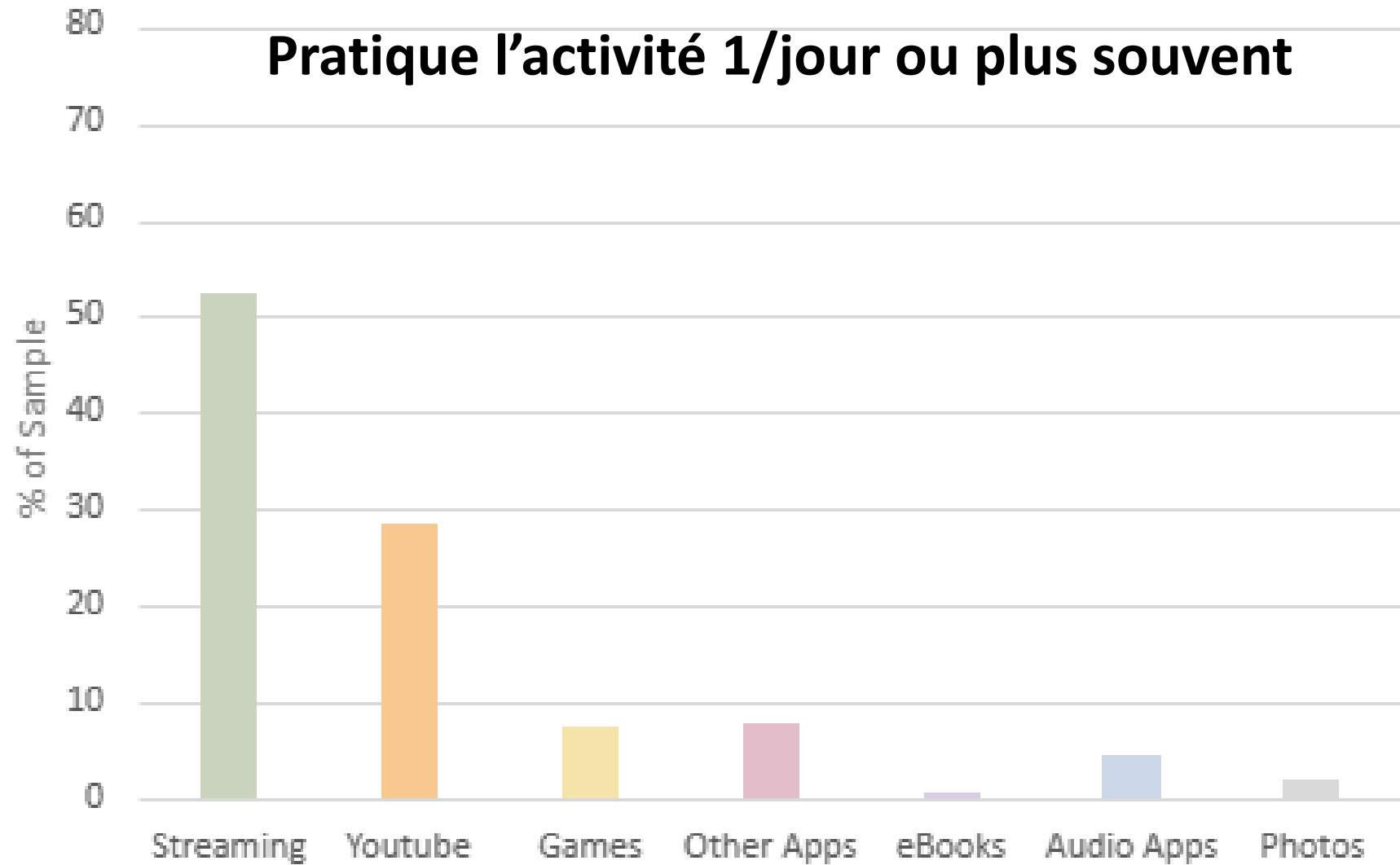


Temps d'écran avant le coucher (3.5 ans)



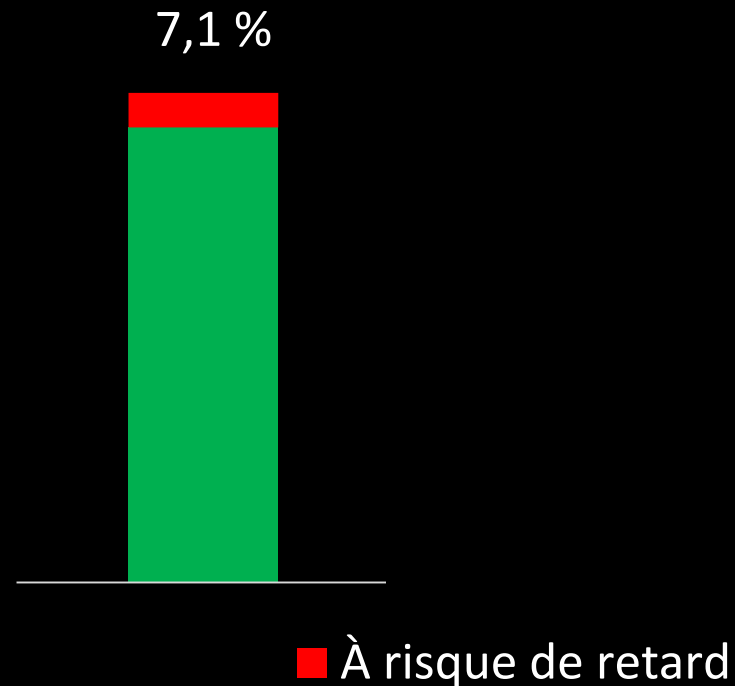
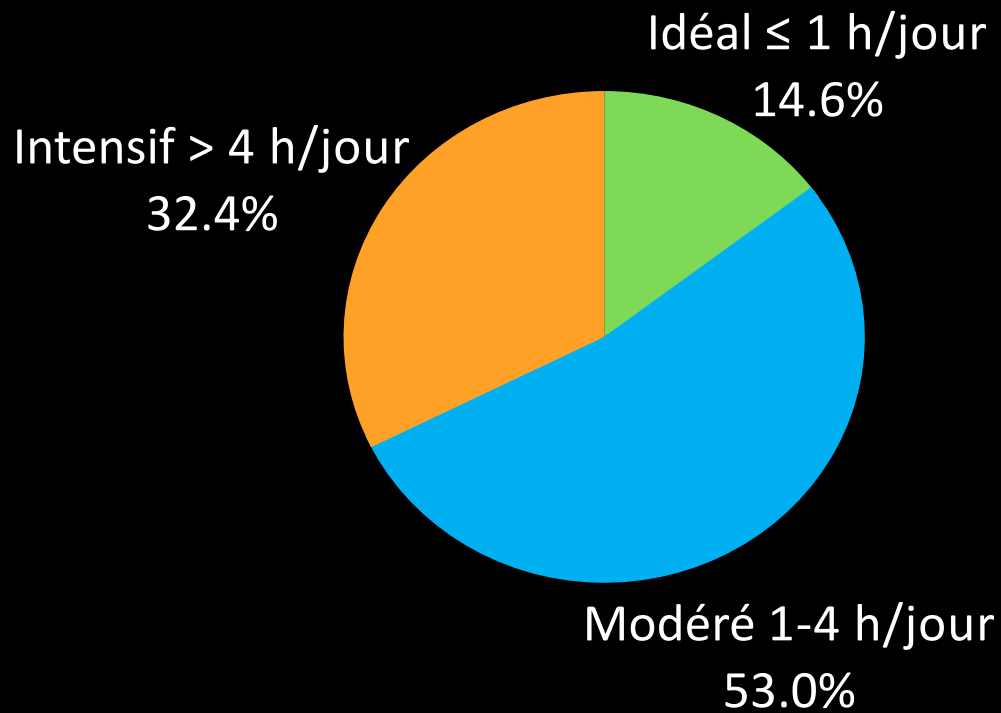
**Facteurs**  
**+Tempérament**  
**-Revenu**

## Pratique l'activité 1/jour ou plus souvent

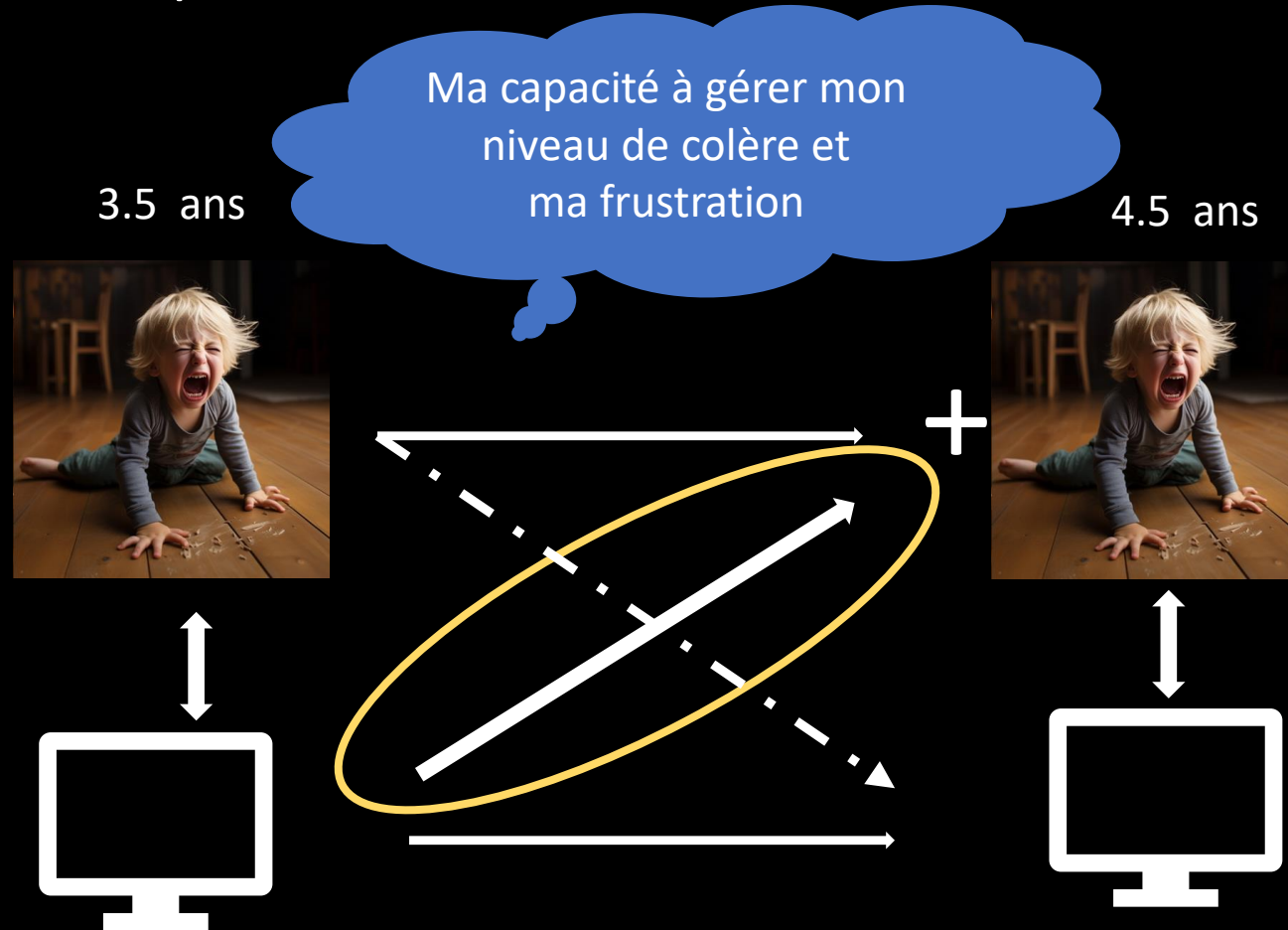


# Temps d'écran et risques de retard du développement global

Effets similaires pour les tablettes



# Temps d'écran et manifestation de la colère



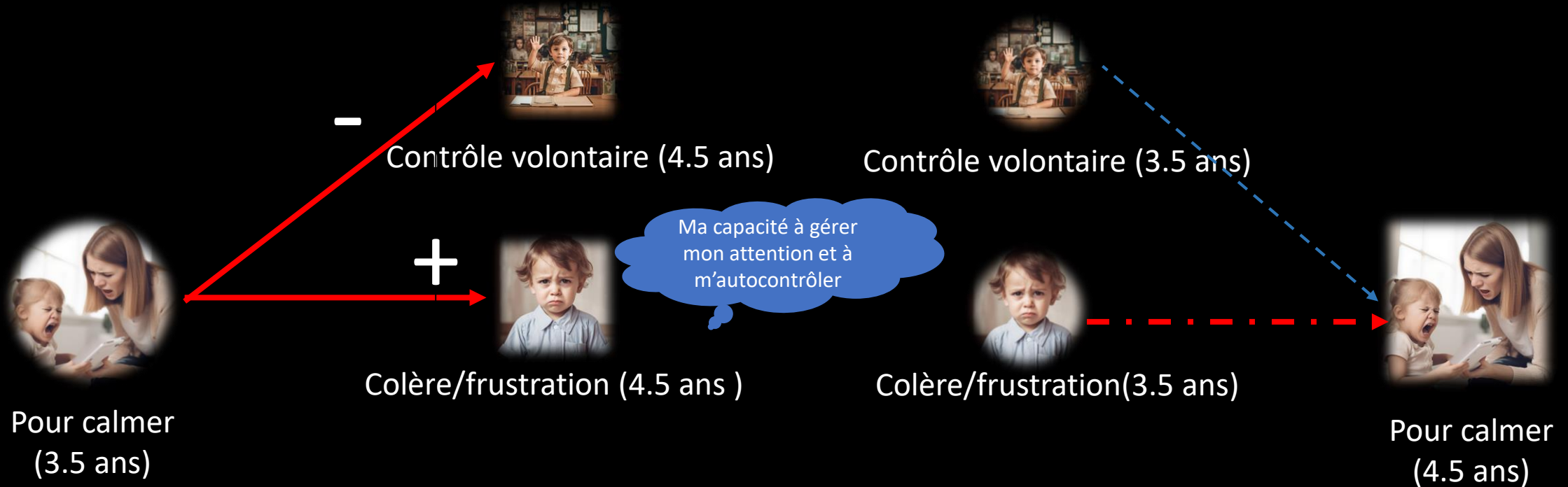
# Le contexte



- Utilisation d'un écran pour calmer un enfant
- *Digital emotion regulation*



# Utiliser les écrans pour calmer un enfant : liens avec l'auto-régulation



# L'exposition indirecte aux écrans durant la petite enfance et ses répercussions sur la préparation scolaire

## Exposition indirecte

(âge 17 à 56 mois,  $N = 1\ 185$ )



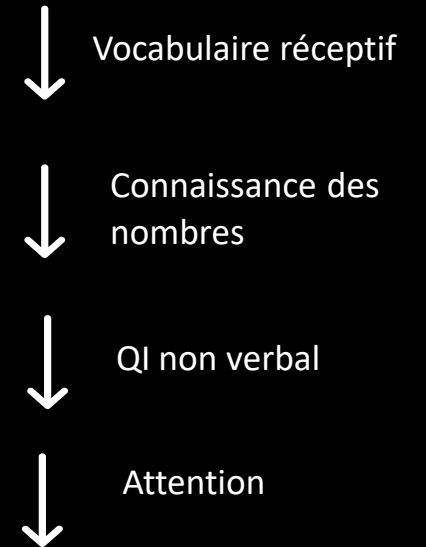
**3 groupes**  
(jamais, intermittent et toujours)

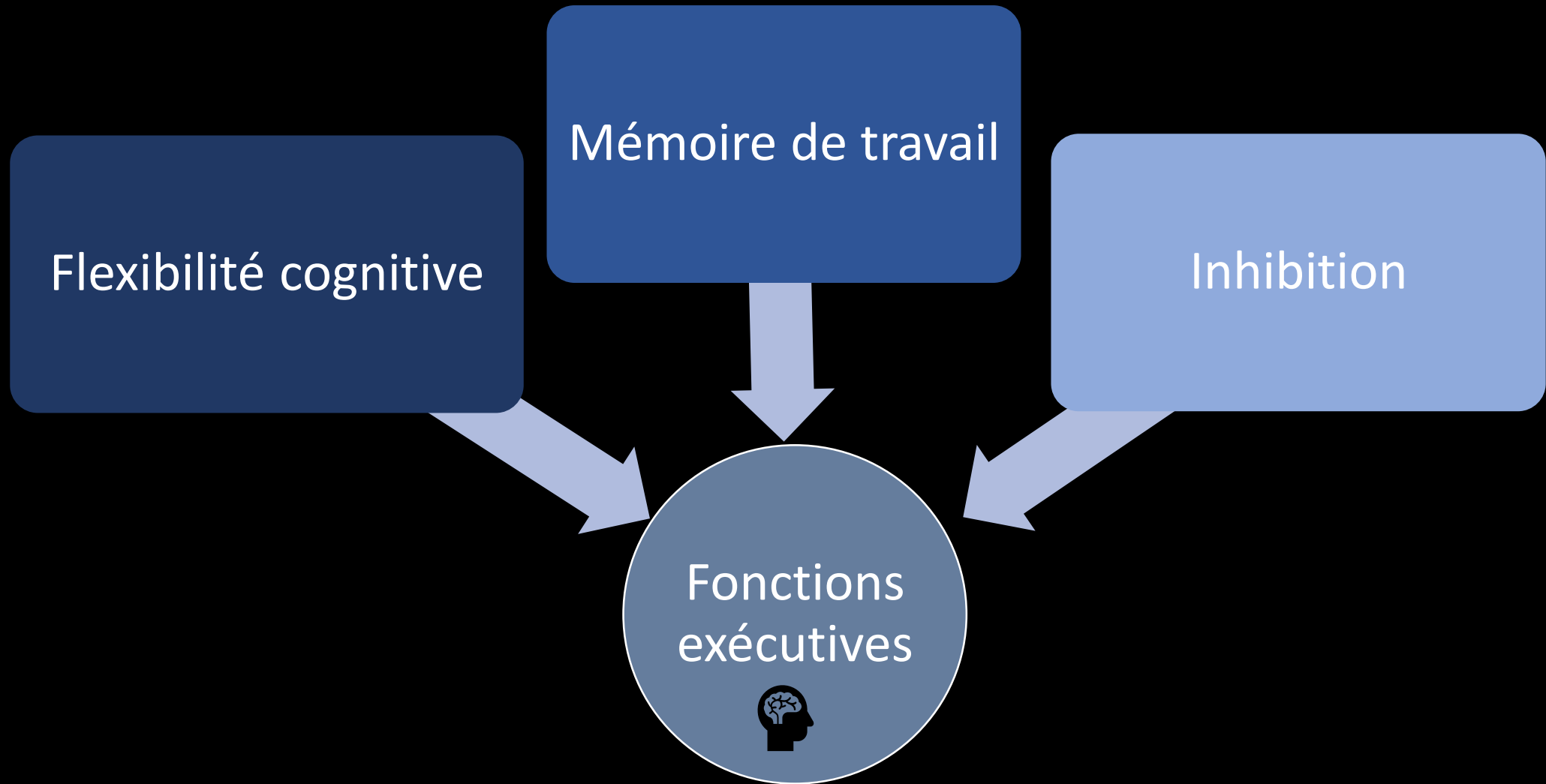
QI maternel  
Statut socioéconomique



## Préparation scolaire (5 ans)

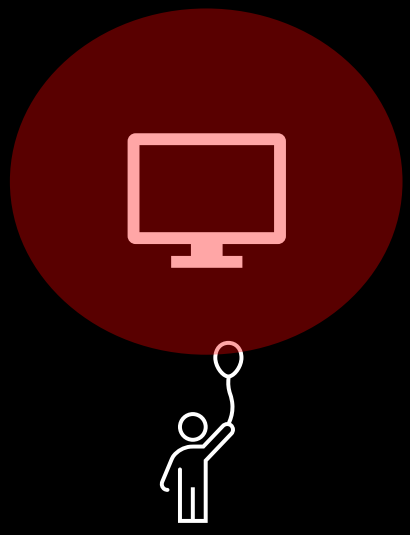
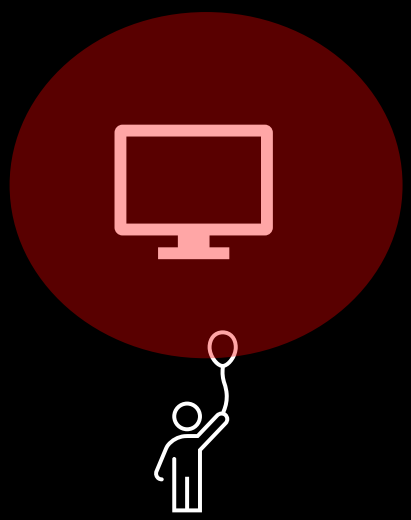
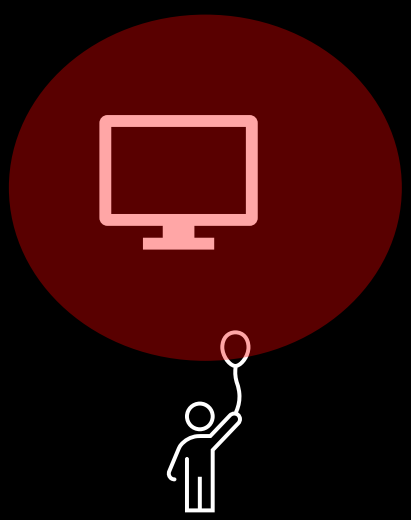
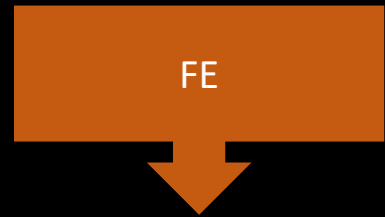
Développement cognitif et langagier



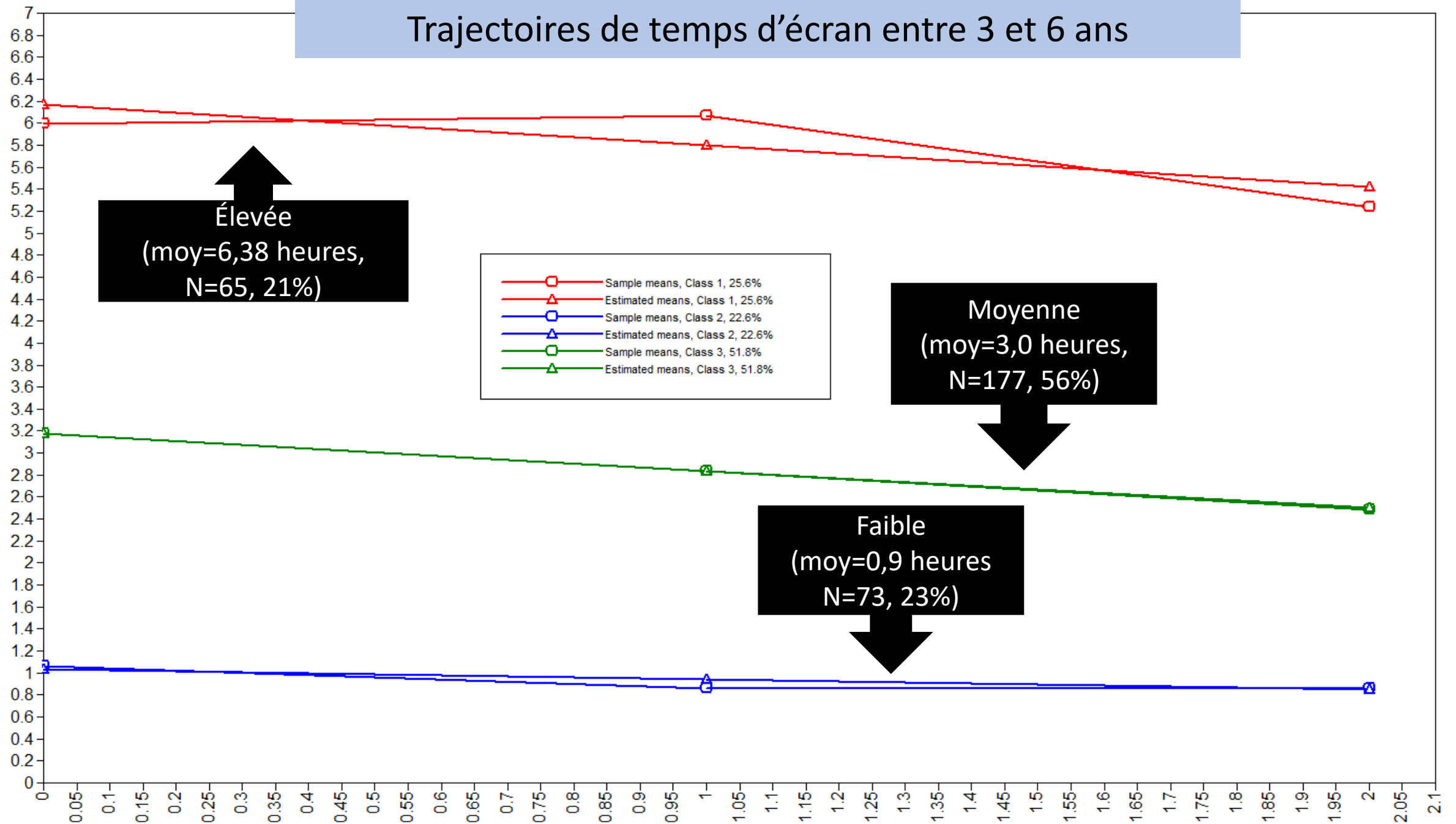


# Nova Scotia Media use Study

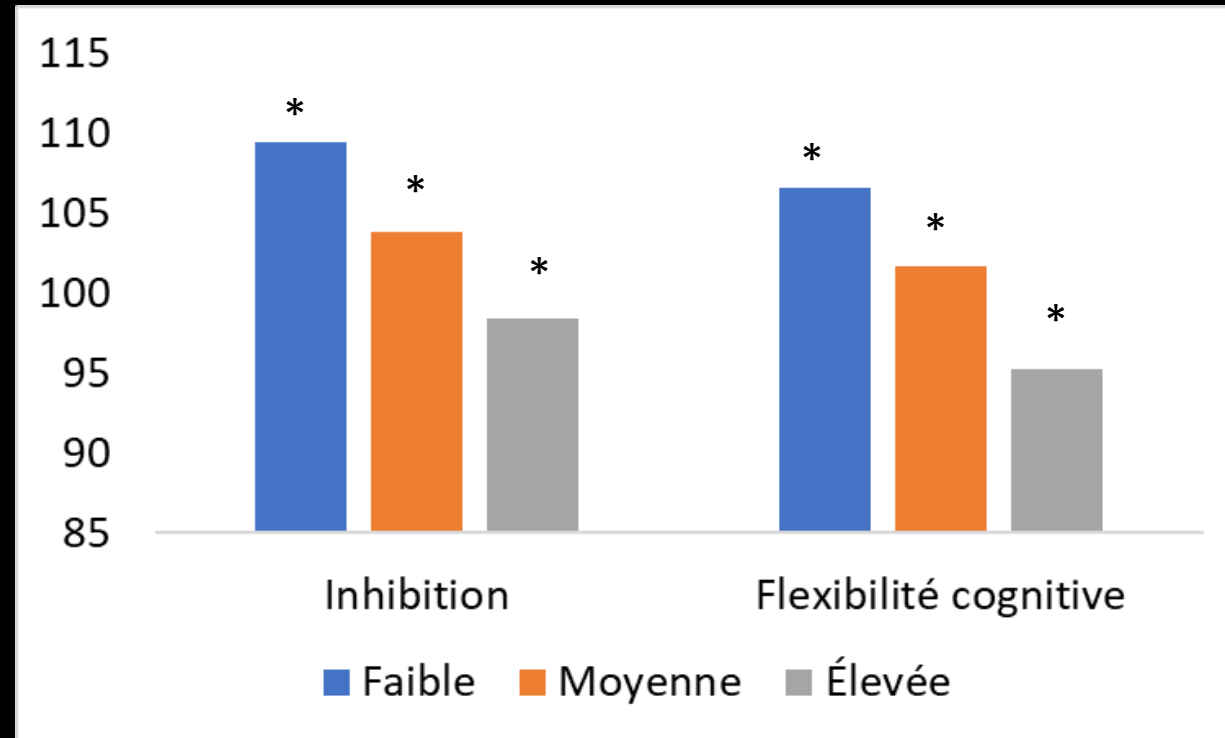
FE



# Trajectoires de temps d'écran entre 3 et 6 ans

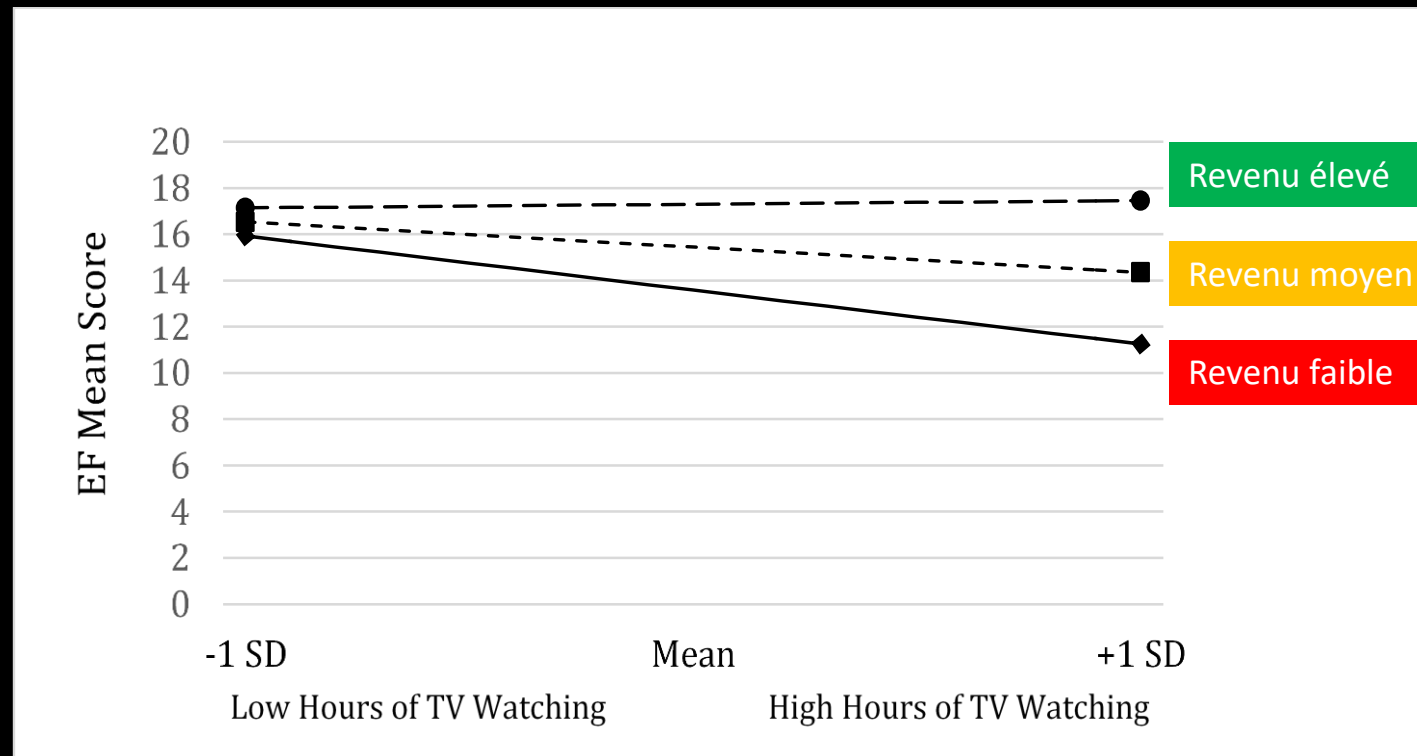


# Fonctions exécutives et trajectoires de temps d'écran



Notes: Les FE sont mesurées avec les échelles du NIH et sont ajustées pour l'âge de l'enfant. Les liens sont ajustés pour le contrôle volontaire de l'enfant, le niveau d'éducation du parent, et le niveau de stress parental.

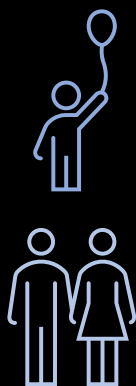
# Écarts socioéconomiques, TV et fonctions exécutives







3,5 ans



## Pratiques restrictives

4 X plus de chance de  
respecter les  
recommandations

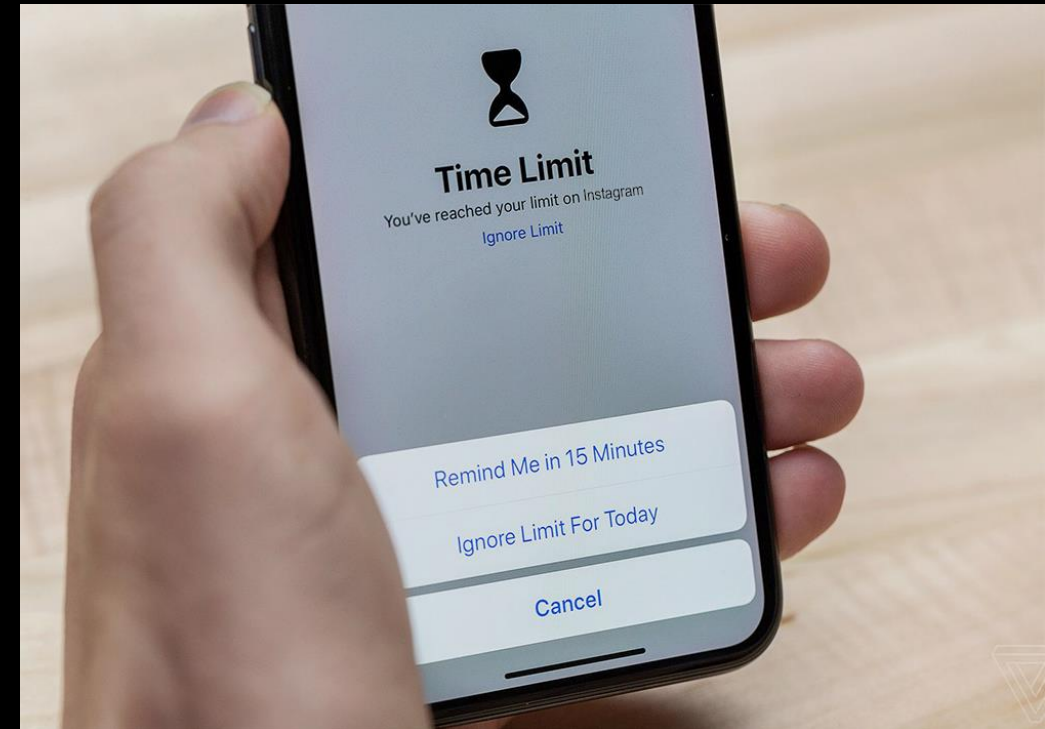
4,5 ans



≤ 1 heure

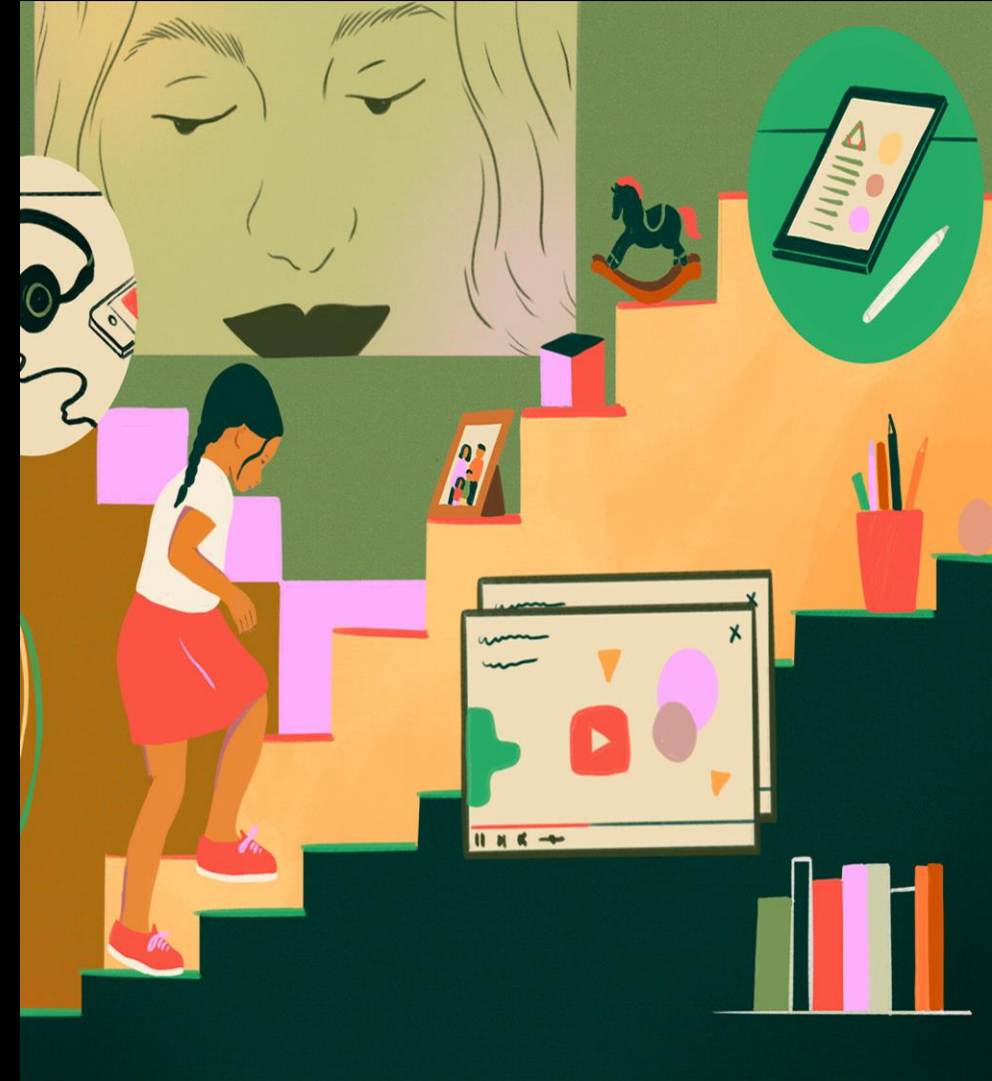
# Pratiques restrictives

1. Mettre en place des **limites de temps**;
2. Spécifier les **moments de visionnement**;
3. Demander à l'enfant **d'éteindre la télévision** quand le programme n'est pas approprié;
4. Spécifier les **émissions** que l'enfant peut écouter;
5. **Interdire** l'écoute de certaines émissions.



# Suggestions

- Enfants
  - Bienfaits de suivre les recommandations
  - Règles et limites
- Parents
  - Plan familial
  - Montrer l'exemple
- Milieu de garde/service éducatif à l'enfance
  - Éviter/limiter le temps d'écran
  - Bouger/initiation aux loisirs sans écrans
  - Communauté



# Ressources

- Pause ton écran
  - [pausetonecran.com](http://pausetonecran.com)
- Le CIEL/Bien-être numérique
  - [leciel.ca/bienetrenumerique](http://leciel.ca/bienetrenumerique)
- Habilo média
  - [habilomedias.ca](http://habilomedias.ca)
- Children and screens
  - [childrenandscreens.com](http://childrenandscreens.com)
- Plan familial
  - [healthychildren.org](http://healthychildren.org)
- Common Sense Media
  - [commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org)



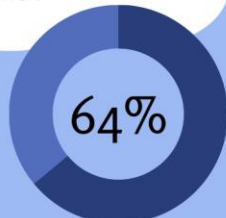
LE CENTRE CANADIEN  
D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET  
DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE



# Temps d'écran et sommeil chez les tout petits

## Recommandations

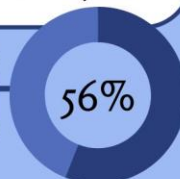
- Limiter le temps d'écran à 1h/jour pour les 2-5 ans.
- Assurer un sommeil d'une durée de 10-13 h/jour.
- Éviter d'exposer les enfants aux écrans durant l'heure précédant la routine du coucher.



## Selon notre étude...

64% des enfants d'âge préscolaire ont été exposés à des écrans plus de 2 h/jour.

56% utilisent quotidiennement des écrans juste avant la routine du coucher.



## Attention!

Une plus grande utilisation parentale des écrans est liée à un risque accru chez l'enfant de :

- Utiliser les écrans pour une durée de plus de 2 h/jour.
- Utiliser les écrans durant l'heure précédant la routine du coucher.

## Pourquoi?

L'utilisation des écrans avant le coucher est associée à un sommeil de moins bonne qualité et à une moins bonne santé.

## Quelles solutions?

- Fixer des limites de temps d'écran pour les enfants et les parents.
- Éviter les écrans pendant les routines du coucher.



# Temps d'écran chez les jeunes enfants & colère/frustration



Le temps d'écran des enfants d'âge préscolaire a augmenté pendant la pandémie de COVID-19.



De grandes quantités de temps d'écran par les jeunes enfants sont liées à des difficultés scolaires, comportementales et émotionnelles.

64% des enfants d'âge préscolaire ont été exposés à plus de 2h d'écran, ce qui est en contradiction avec les recommandations pédiatriques.



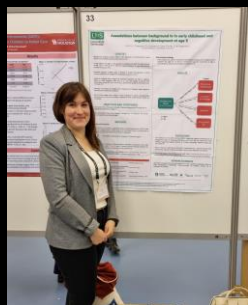
Les parents utilisent les écrans avec les jeunes enfants comme une solution à court terme pour gérer les crises de colère et les explosions émotionnelles.



**Quelle solution ?**  
Fixer des limites de temps d'écran à 1 heure par jour

MAIS: Plus de temps d'écran à 3,5 ans est associé avec la colère/frustration à 4,5 ans

# Merci aux familles participantes, à mon équipe et à mes collaborateurs!



caroline.fitzpatrick@usherbrooke.ca

