

REVUE DE LITTÉRATURE GRISE : STRATÉGIES POUR RÉDUIRE LE TEMPS D'ÉCRAN CHEZ LES ADOLESCENTS

Joëlle Breton, M. Sc. et Félix Berrigan, Ph. D.

Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption
d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire



Table des matières

Présentation des données	3
Méthode de collecte et de classement des données	3
Catégories du classement selon le public cible.....	3
Présentation des stratégies et conseils.....	4
Prendre conscience de ses habitudes.....	4
Réduire la distraction par les écrans	4
Développer des alternatives aux écrans	5
Établir des règles.....	6
Stratégies et conseils spécifiques aux parents.....	7
Observations	7
Supervision parentale ou indépendance.....	7
Relation de confiance parent-enfant	8
Conclusion	8
Sources citées.....	10
Annexe A : Détails sur les organismes	i
Annexe B : Liste de l'ensemble des conseils et stratégies.....	iii
Conseils pour les adolescents.....	iii
Conseils pour les parents	v

Présentation des données

L'ensemble des conseils et stratégies présentés dans cette revue de littérature grise a été tiré de 32 sites Web qui appartiennent tantôt à des organismes à but non lucratif (OBNL) (15), tantôt à des entreprises privées (8), tantôt à des organismes gouvernementaux et paragouvernementaux (7) et tantôt à des particuliers (2). Les domaines de ces sites Web sont situés dans cinq pays (Canada (18), États-Unis (7), France (4), Australie (2) et Royaume-Uni (1)) (voir annexe A).

Méthode de collecte et de classement des données

Le moteur de recherche Google a été interrogé par une (1) chercheure en février et en mars 2025 à l'aide de requêtes en français et en anglais, posées de manière générale (p. ex. *stratégie pour réduire temps d'écran ados*) et de façon personnelle (p. ex. *tips to reduce my screen time*). Toutes les pages apparaissant sur la première page de résultats de Google ont été consultées. Les données ont été récoltées à la main et enregistrées dans un classeur Excel. Des requêtes ont été effectuées jusqu'à ce qu'aucun nouveau site Web n'apparaisse dans les résultats.

Les stratégies et conseils ont par la suite été regroupés en catégories par la chercheure selon leur public cible (voir annexe B). Ces catégories sont basées sur celles du site Web de l'organisme *Pause ton écran* (<https://pausetonecran.com/>), mais ont été modifiées pour convenir à l'ensemble du corpus.

Catégories du classement selon le public cible

Sur leurs sites Web, les organismes s'adressent tantôt aux adolescents (7 sites Web), tantôt aux parents (26 sites Web)¹.

Lorsque les conseils sont adressés directement aux adolescents, ils peuvent être séparés en quatre catégories : prendre conscience de ses habitudes, réduire la distraction par les écrans, développer des alternatives aux écrans et établir des règles personnelles. Ces stratégies mettent de l'avant une approche qui place l'adolescent comme l'agent principal de la modification de ses habitudes.

Quand les conseils sont adressés aux parents, ils sont souvent axés sur la gestion des écrans pour les enfants en général. Certains sites proposent toutefois des solutions spécifiques aux parents d'adolescents. Dans plusieurs cas, les conseils et stratégies proposés aux parents sont les mêmes que ceux adressés aux particuliers, mais placent le parent comme l'agent principal de la modification des habitudes liées au temps d'écran chez les enfants.

¹ L'organisme *ParticipACTION* a des pages dédiées aux parents et aux particuliers, et est donc comptabilisé dans les deux catégories.

Présentation des stratégies et conseils

Cette section détaillera chacune des catégories énoncées à la section précédente, soit prendre conscience de ses habitudes, réduire la distraction par les écrans, développer des alternatives aux écrans et établir des règles personnelles. Une dernière section présentera des stratégies supplémentaires adressées spécifiquement aux parents².

Prendre conscience de ses habitudes

Parmi les sept sites Web consultés qui adressent leurs recommandations directement aux adolescents, quatre proposent de faire un bilan de ses habitudes d'écran et de les suivre à l'aide d'une application, de façon manuelle ou dans les paramètres du téléphone. Ces sites soulignent l'importance d'une prise de conscience des effets de son téléphone et de l'utilisation réelle qu'on en fait avant de pouvoir agir pour modifier ou contrôler celle-ci.

La majorité des ressources adressées aux parents soulignent l'importance de l'exemple parental dans la relation des enfants et des adolescents aux écrans (19 sites Web sur 26). La façon de montrer l'exemple varie dans les recommandations (p. ex. limiter son propre temps d'écran, varier les activités dans les temps libres, travailler de concert avec l'autre parent pour assurer la constance et la cohérence des règles familiales, diriger son attention sur l'ici et maintenant et sur les gens qui sont devant soi, etc.). Ces propositions presupposent toutefois une prise de conscience de son propre rapport au numérique et de ses habitudes de consommation, ce qui est parfois souligné par les ressources consultées.

Réduire la distraction par les écrans

Des stratégies qui ciblent la réduction de la distraction par les écrans sont mises de l'avant par six sites Web adressés aux adolescents et par 21 sites Web adressés aux parents. Il s'agit de la catégorie de conseils la plus représentée dans la littérature consultée. Les stratégies proposées aux particuliers et aux parents sont très similaires. Les différents organismes proposent deux grands moyens d'arriver à réduire la distraction par les écrans : agir directement sur les appareils électroniques et agir sur l'environnement.

Plusieurs stratégies ont pour objectif de contrôler la technologie à la source. Vingt-deux sites Web présentent des suggestions qui visent à rendre l'écran moins attrayant ou distrayant (p. ex. mettre l'écran en tons de gris, baisser sa luminosité, éliminer ou limiter au maximum les notifications bruyantes, utiliser les modes silencieux ou vibration, activer les filtres de lumière bleue, activer le mode « Ne pas déranger » le soir ou pendant les devoirs). D'autres propositions ont pour objectif d'optimiser la gestion des applications, par exemple l'instauration d'une limite de temps par application et pour le téléphone. On encourage également les parents et les adolescents à contrôler la consommation « réflexe »

² Pour une liste exhaustive des conseils trouvés en ligne, voir annexe B.

de contenus, que ce soit en désactivant la lecture automatique de contenu vidéo, en téléchargeant une application qui crée un délai avant l'ouverture des autres applications, en activant les rappels de pause dans les paramètres d'applications ou en cachant les applications dans un dossier. Plusieurs organismes insistent sur le fait de limiter le nombre d'écrans en simultané et d'éviter d'utiliser les écrans comme bruit de fond.

Pour les parents, il est suggéré de configurer les ordinateurs, le réseau Wi-Fi et les appareils intelligents afin qu'ils soient sécurisés (mots de passe, antivirus, paramètres de sécurité et de confidentialité, contrôles parentaux, etc.) et de programmer un horaire d'activation du routeur Wi-Fi (p. ex. éteindre le Wi-Fi la nuit). Pour les adolescents, quatre sites Web proposent de supprimer les applications qui encouragent la perte de temps (jeux, réseaux sociaux). Un organisme propose de cesser de suivre ou de mettre en sourdine sur les médias sociaux les comptes qui font vivre des émotions négatives (National Alliance on Mental Illness).

D'autres stratégies visent à réduire la distraction par les écrans en agissant sur l'environnement. Quinze ressources encouragent la création de zones sans écran dans la maison. Quatorze de ces organismes mentionnent spécifiquement la chambre à coucher, et plusieurs soulignent l'importance d'éteindre les écrans avant d'aller se coucher (une période d'une heure minimum sans écran avant l'heure du coucher est spécifiée par huit ressources). Un autre conseil fréquent est de garder les appareils hors de vue et de portée en les éteignant et en les rangeant lorsqu'ils ne sont pas en usage. Dix-neuf organismes nomment les repas en famille comme un moment qui doit demeurer sans écran.

Pour les adolescents comme pour les parents, on propose de remplacer certains outils électroniques par des alternatives physiques (papier et crayon, photos imprimées). Ces stratégies visent à réduire le nombre de fois où l'on doit ouvrir un écran de façon instrumentale, ce qui diminue le risque de consulter ses notifications ou d'aller voir des vidéos sans y avoir réfléchi.

Développer des alternatives aux écrans

Vingt-neuf organismes proposent à différents niveaux de développer des alternatives aux écrans. C'est dans cette catégorie de conseils que l'intersection entre temps d'écran et activité physique est la plus forte dans les recommandations. Seize organismes mentionnent directement l'exercice ou l'activité physique comme alternative aux loisirs numériques, et cinq autres proposent de prévoir du temps pour aller dehors, sans toutefois mentionner le mouvement explicitement. Qu'ils soient adressés aux adolescents ou aux parents, les conseils des différents organismes soulignent l'importance de mettre à l'horaire d'autres activités que les loisirs numériques, surtout à l'extérieur des heures de travail.

Pour encourager l'intégration de l'activité physique au quotidien, on propose aux adolescents différentes stratégies, comme de prévoir du temps pour aller dehors, de profiter

des loisirs actifs pour écouter un balado, de la musique ou un livre audio, de transformer les moments d'inactivité (p. ex. le bus ou la salle d'attente) en moment d'activité en marchant sur place ou en s'étirant, et de créer une routine du soir avec des étirements ou du yoga pour relaxer avant le coucher. Pour les parents, on suggère d'encourager le mouvement quotidien en proposant une variété d'activités sans écran réalisées en famille qui incluent entre autres des loisirs actifs et en conservant à la maison de l'équipement sportif de base (ballons, raquettes, balles...) facilement accessible. On propose en outre aux parents d'encourager l'utilisation des transports actifs pour se rendre à l'école.

D'autres stratégies de diversification des activités ne sont pas liées à l'activité physique, mais mettent de l'avant l'idée d'équilibre, qu'on peut mettre en relation avec la santé mentale et une utilisation saine des écrans (la National Alliance on Mental Illness mentionne explicitement qu'il faut éviter de se tourner vers les écrans quand on ressent de l'ennui, qu'on est distract ou qu'on ressent du stress). Pour les adolescents, les organismes suggèrent de découvrir des loisirs qui demandent de la concentration et d'utiliser d'autres distractions dans l'espace de travail (comme un jouet sensoriel) pour stimuler les sens autres que la vue, si l'on ressent le besoin de se distraire.

Du côté des parents, il est proposé de valoriser les autres intérêts des enfants. Les différents organismes proposent par exemple de conserver du matériel créatif de base à la maison, d'encourager les loisirs créatifs et de favoriser les contacts en personne plutôt que les appels vidéo. On parle aussi d'instaurer un rituel de lecture, par exemple avant le coucher, et d'encourager le sommeil. Au niveau familial, on suggère aux parents d'établir des routines qui intègrent les écrans de façon équilibrée, en s'assurant que les activités quotidiennes comme les devoirs, la socialisation et les tâches ménagères ont priorité sur les écrans.

Établir des règles

Trente organismes sur 32 mentionnent directement ou indirectement l'importance d'établir des règles personnelles ou familiales en ce qui concerne le temps d'écran. Les règles proposées par les différents organismes sont semblables. Outre les lieux sans écran et les moments sans écran dont il a été question à la section *Réduire la distraction par les écrans*, on propose de se donner des objectifs clairs en matière de temps d'écran, de planifier des moments sans écran (par exemple en choisissant des heures avant et après lesquelles on n'utilise pas d'écran) et de prévoir des limites quotidiennes quant au contenu et à la durée des sessions ainsi que des pauses fréquentes, aux 20 ou aux 30 minutes.

Pour les particuliers, certaines ressources suggèrent de se questionner sur sa démarche (Pourquoi réduire mon temps d'écran? Que faire avec le temps ainsi dégagé?). Pour les parents, on propose d'établir en famille des règles claires avec des conséquences prévues à l'avance et de viser une diminution graduelle du temps d'écran. On encourage aussi les

parents à éviter d'utiliser le retrait du temps d'écran comme punition pour des comportements qui ne sont pas liés aux écrans.

Stratégies et conseils spécifiques aux parents

Certains types de conseils se retrouvent uniquement sur les sites Web qui sont adressés aux parents. Ceux-ci soulignent l'importance de la communication parent-adolescent, et ont pour objectif la favorisation d'une utilisation constructive et sécuritaire des écrans.

Ces conseils portent entre autres sur le fait de ne pas diaboliser les écrans et de se concentrer sur leurs effets positifs potentiels. On encourage les parents à valoriser les contenus positifs qui permettent de développer des habiletés ou d'explorer des intérêts, à privilégier les contenus rassembleurs, éducatifs ou interactifs, et à limiter les contenus violents, passifs ou qui isolent. On propose aux parents de s'impliquer dans la vie digitale de leur enfant en s'intéressant aux contenus consommés en ligne par leur adolescent, par exemple en pratiquant le covisionnement ou en jouant avec lui à un jeu vidéo. On encourage les parents à avoir une discussion qui porte sur les avantages et les risques de l'utilisation des écrans et sur les comportements respectueux en ligne, ainsi qu'à développer l'esprit critique des adolescents par rapport à ce qu'ils consomment. En outre, on propose aux parents d'utiliser le temps d'écran pour passer du temps en famille (film, jeux, etc.).

L'un des points les plus importants dans le rapport parent-adolescent en relation avec le temps d'écran semble être la confiance. La majorité des organismes suggèrent de donner plus de liberté à l'enfant au fur et à mesure qu'il prouve que son utilisation des écrans est responsable et de l'encourager à gérer son utilisation de manière indépendante. Les différents organismes mettent l'accent sur une supervision du temps d'écran basé sur la communication et sur des règles et limites claires plutôt que sur les limites électroniques.

Observations

Supervision parentale ou indépendance

Parmi les données récoltées, peu de sites Web présentent des conseils qui visent directement les adolescents. Même lorsque les requêtes sont effectuées de façon personnelle (p. ex. *contrôler mon temps d'écran*), les résultats renvoient le plus souvent à des sites Web axés sur la gestion parentale du temps d'écran des enfants. Parmi les sites Web adressés aux parents, 15 sur 26 proposent au moins un conseil spécifique aux adolescents. Les conseils des 11 autres organismes portent sur l'encadrement des enfants en général.

Dans plusieurs cas, les conseils des organismes sont les mêmes, qu'ils soient adressés aux parents ou aux adolescents. Les conseils les plus fréquents sont principalement la mise en place de zones sans écran (nommément la chambre à coucher) et de moments sans écran

(p. ex. l'heure des repas), l'extinction des écrans une heure avant le coucher et le contrôle de la technologie à la source, quelle que soit la stratégie spécifique proposée.

La différence entre la présentation des stratégies par les différents organismes repose le plus souvent sur le rôle d'agent actif de l'adolescent dans la diminution ou le contrôle de son temps d'écran. Lorsque les sites Web sont adressés aux particuliers, le changement serait le fruit d'une motivation personnelle. Lorsque les conseils sont adressés aux parents, les habitudes de l'adolescent sont le résultat d'un encadrement ou d'une supervision parentale. Par exemple, on conseille aux parents de lancer des défis aux adolescents, comme de passer une soirée entre amis sans téléphone, alors qu'on encourage les particuliers à se donner eux-mêmes des objectifs à cet effet. Alors qu'on conseille aux parents d'avoir une discussion ouverte sur les écrans avec ses enfants, on encourage les adolescents à s'informer des pour et des contres des écrans dans une démarche personnelle, et de communiquer avec sa famille pour être un moteur de changement, ou en cas de problème.

Relation de confiance parent-enfant

La plupart des conseils adressés aux parents promeuvent l'idée de confiance, voire de contrat parent-adolescent dans le cadre duquel ce dernier obtient plus de priviléges à mesure qu'il fait la démonstration de sa maturité. On propose aux parents d'avoir un dialogue ouvert et honnête avec les adolescents plutôt que de les surveiller directement. Quelques organismes proposent un contrôle très serré, qui laisse peu de place à la confiance et à la vie privée en ligne des adolescents, par exemple par l'obtention des mots de passe et codes d'accès des enfants sur les sites qu'ils consultent (la Société canadienne de pédiatrie encourage les parents à obtenir les mots de passe et codes d'accès des enfants pour avoir accès facilement à leurs comptes en cas d'inquiétude quant au contenu consommé). Cette recommandation semble aller à l'encontre de la majorité des stratégies trouvées en ligne.

Conclusion

Les recommandations relatives à la gestion du temps d'écran présentées sur 32 sites Web ont été récoltées et triées, puis séparées en quatre catégories principales : prendre conscience de ses habitudes, réduire la distraction par les écrans, développer des alternatives aux écrans et établir des règles personnelles. Certaines recommandations spécifiques aux parents ont aussi été présentées.

En généralisant l'ensemble du corpus, il est possible de relever que la notion d'équilibre est au cœur des visées des différents organismes. Outre le contrôle des technologies à la source ou à travers l'environnement, la plupart des stratégies et conseils mettent de l'avant l'importance du maintien d'une variété d'activités, qui inclut des loisirs créatifs, des loisirs actifs (activité physique), du temps à l'extérieur et de la socialisation en famille et entre

amis. Le maintien d'une routine de sommeil est également mis de l'avant par les différents organismes.

Ces recommandations sont alignées sur les directives canadiennes en matière de saines habitudes de vie. Pour les 13 à 17 ans, on conseille de réaliser au quotidien 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ainsi que plusieurs heures d'activité physique de faible intensité non structurée, de viser de 8 à 10 heures de sommeil par nuit et de limiter à deux heures par jour le temps de loisir sur les écrans, en réduisant le plus possible les activités sédentaires (Canadian Society for Exercise Physiology).

La plupart des conseils trouvés en ligne s'adressent aux parents. On les encourage généralement à favoriser l'indépendance et la confiance parent-enfant et à limiter la surveillance punitive des habitudes d'écrans des adolescents. Une approche qui considérerait l'adolescent comme l'agent principal du changement de ses habitudes demeure néanmoins marginale dans la littérature consultée. Cet état des faits souligne le caractère relativement inédit d'une étude qui tenterait de remettre l'adolescent au cœur de la gestion de son propre temps d'écran.

Sources citées

Canadian Society for Exercise Physiology. (2025). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : Une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.* <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>

McDonald, S. (2020). *Tips on managing your screen time for good mental health.* National Alliance on Mental Illness. <https://namica.org/blog/tips-on-managing-your-screen-time-for-good-mental-health/>

Ponti, M. et al. (2024, 27 août). *Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents.* Société canadienne de pédiatrie. <https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>

Annexe A : Détails sur les organismes

Tableau 1. Type d'organisme, pays d'origine et public cible des 32 sites Web consultés

Site Web	Type d'organisme	Pays d'origine	Public cible
ActiveForLife	OBNL - Santé	Canada	Parents
AdoZen	Blogue édité par un particulier - Santé	France	Parents
Alloprof	OBNL - Éducation	Canada	Parents
American Heart Association	OBNL - Santé	États-Unis	Parents
Brunet	Entreprise privée - Santé	Canada	Parents
Children Healthy Living Foundation	OBNL - Santé	Canada	Adolescents/ particuliers
Consumer Reports	OBNL - Économie	États-Unis	Adolescents/ particuliers
En Mode Ado	Organisme paragouvernemental - Santé	Canada	Parents
Et si on avançait?	Entreprise privée - Médias	France	Adolescents/ particuliers
Fondation Jeunes en tête	OBNL - Santé	Canada	Parents
Gouvernement du Québec	Site gouvernemental	Canada	Parents
HabiloMédias	OBNL - Communications	Canada	Parents
Internet Matters.org	OBNL - Communications	Royaume-Uni	Parents
KidsHealth.org	OBNL - Santé	États-Unis	Parents
Knowadays	Entreprise privée - Éducation	États-Unis	Adolescents/ particuliers
MangerBouger	Organisme paragouvernemental - Santé	France	Parents
Manuvie	Entreprise privée - Services financiers	Canada	Parents
Mayo Clinic Health System	Entreprise privée - Santé	États-Unis	Parents
MyKidsVision	OBNL - Santé	Australie	Parents
Naître et grandir	Organisme paragouvernemental - Santé	Canada	Parents
National Alliance on Mental Illness	OBNL - Santé	États-Unis	Adolescents/ particuliers
Noovo Moi	Entreprise privée - Communications	Canada	Adolescents/ particuliers
PapaPositive	Blogue édité par un particulier - Éducation	France	Parents
Parents	Entreprise privée - Communications	États-Unis	Parents

ParticipACTION	Organisme paragouvernemental - Santé	Canada	Adolescents/particuliers et parents
Pause ton écran	OBNL - Santé	Canada	Parents
RaisingChildren.net	Organisme paragouvernemental - Santé	Australie	Parents
Sick Kids Foundation	OBNL - Santé	Canada	Parents
Société canadienne de pédiatrie	OBNL - Santé	Canada	Parents
Société Radio-Canada – Zone des parents	Organisme paragouvernemental - Communications	Canada	Parents
Sun Life	Entreprise privée - Services financiers	Canada	Parents
Tel-Jeunes Parents	OBNL - Santé	Canada	Parents

Annexe B : Liste de l'ensemble des conseils et stratégies

Conseils pour les adolescents

■ Prendre conscience de ses habitudes

Prendre conscience des effets de notre téléphone.

Travailler son empan attentionnel en mettant un chronomètre pendant lequel on ne peut pas regarder nos notifications.

Faire un bilan de nos habitudes (travail, autres tâches essentielles, navigation Web, usage récréatif).

Vérifier son temps d'utilisation par application et sur le cellulaire pour suivre son temps d'écran.

Éviter le *doomscrolling* en se concentrant sur ce qu'on voulait faire en ouvrant l'appareil, et ne rien faire d'autre.

Suivre son progrès (avec une appli ou une méthode maison) et le souligner.

■ Réduire la distraction par les écrans

- Contrôler la technologie

Rendre l'écran moins attrayant.

Mettre l'écran en tons de gris (moins attrayant).

Baisser la luminosité de l'écran.

Éliminer les notifs bruyantes ou les limiter le plus possible.

Gérer nos applications.

Gérer notre fil de médias sociaux (arrêter de suivre ou mettre en sourdine les comptes qui nous font vivre des émotions négatives).

Supprimer les applis qui nous font perdre du temps (jeux, réseaux sociaux).

Définir une limite de temps par appli dans les paramètres de l'appareil (minuterie) et une limite globale pour notre téléphone.

Installer une appli qui nous permet de prendre conscience de notre consommation.

Éteindre les écrans au moins 1h avant d'aller se coucher.

- Contrôler l'environnement

Utiliser un seul écran à la fois.

Désigner une zone sans écran (la chambre³ et/ou la salle de bains, par exemple) et les ranger ailleurs dans la maison.

Fermer les écrans complètement quand ils ne sont pas en usage.

Prendre des pauses au quotidien en mettant les écrans hors de portée.

Éviter de laisser le téléphone à portée de vue.

Lors des activités à l'extérieur, laisser le téléphone à la maison ou dans son sac.

■ Développer des alternatives aux écrans

Mettre à notre horaire d'autres activités.

Faire des activités sans écran quand on ne travaille pas.

Prévoir du temps pour aller dehors.

Découvrir des loisirs qui demandent de la concentration (hobbies, livres, art, exercice, nature, rencontres interpersonnelles...).

Remplacer un film par un loisir actif.

Profiter des loisirs actifs pour écouter un balado, de la musique ou un livre audio.

Transformer les moments d'inactivité (p. ex. le bus ou les salles d'attente) en moments d'activité en marchant sur place, en s'étirant, etc.

S'étirer ou faire du yoga avant de se coucher plutôt que de regarder son écran.

Éviter de regarder son téléphone lorsqu'on est avec d'autres personnes.

Utiliser des jouets ou chandelles dans l'espace de travail pour stimuler les autres sens, si on ressent le besoin de se distraire.

Remplacer les outils électroniques par du papier et des crayons pour certaines tâches.

Éviter de se tourner vers les écrans quand on ressent de l'ennui, qu'on est distrait ou qu'on ressent du stress.

■ Établir des règles personnelles

Éteindre les écrans pendant les repas et collations.

Se donner des objectifs clairs en matière de temps d'écran.

Se questionner sur notre démarche (Pourquoi réduire mon temps d'écran? Que faire avec le temps ainsi dégagé? Quelles fonctions ou applis me sont les plus utiles? Lesquelles ne le sont plus?)

³ La plupart des sites consultés recommandent d'éviter tous les écrans dans la chambre à coucher.

Planifier des moments sans écran : choisir des heures avant lesquelles et après lesquelles on n'utilise pas d'écran.

Prendre des pauses aux 30 minutes pendant qu'on travaille.

Mettre en place des heures de travail claires et les respecter.

Conseils pour les parents

■ Montrer l'exemple

Être constant et cohérent dans le respect des règles établies.

Limiter son propre temps d'écran.

Varier les activités dans les temps libres et prévoir du temps pour aller dehors.

Prendre conscience de son propre rapport au numérique et de ses habitudes de consommation d'écran.

Utiliser son expérience comme point de départ à la communication.

Travailler de concert avec l'autre parent.

Demeurer présent et attentif avec les gens qui sont devant soi (éviter la technoférence [interruption du temps parent-enfant, même un instant, par la présence d'un écran]).

■ Communiquer en famille

Discuter des avantages et des risques de l'utilisation des écrans (cyberdépendance, cybersécurité, réalité vs influenceurs, image corporelle, contenus problématiques, comportements respectueux en ligne, etc.).

Ne pas diaboliser les écrans et se concentrer sur le positif.

S'impliquer dans la vie digitale de l'enfant.

Rester près de l'enfant lorsqu'il utilise les écrans : pratiquer le covisionnement ou jouer avec lui à un jeu vidéo.

S'intéresser aux contenus consommés en ligne par l'ado, à ses amis et activités sur les médias sociaux et les jeux.

Célébrer les changements positifs dans les habitudes médiatiques des enfants.

Faire confiance à l'enfant.

Lui donner plus de liberté au fur et à mesure qu'il prouve que son utilisation est responsable et l'encourager à gérer son utilisation de manière indépendante.

Encourager une prise de conscience de l'utilisation des écrans et un usage adapté à la réalité et aux intérêts de l'enfant.

Encourager l'ado à signaler à un adulte de confiance tout problème auquel il ferait face en ligne.

Superviser l'utilisation par la communication et des règles et limites claires avant d'imposer des limites électroniques.

Expliquer aux enfants plus âgés pourquoi leur temps d'écran sera limité en présence de leurs frères et sœurs plus jeunes.

Avertir l'enfant à l'avance de la fin imminente d'une session numérique, et lui laisser le temps de finir ce qu'il est en train de faire (pause naturelle dans un jeu, p. ex.).

■ Encourager les moments sans écran

○ Établir en famille des règles familiales

Établir des règles claires avec des conséquences prévues à l'avance, et signer un contrat familial.

Éviter d'utiliser le retrait du temps d'écran comme punition pour des comportements qui ne sont pas liés aux écrans.

Diminuer graduellement le temps d'écran (p. ex. défi familial).

Convenir de moments sans écran pour toute la famille (pendant les repas, les devoirs, la nuit, ou pendant certaines activités comme les jeux en famille ou le sport).

Instaurer un jour sans écran par semaine pour toute la famille.

Penser à inclure des moments sans écran plus longs deux fois par année, p. ex. des fins de semaine ou les vacances, ou encore une fois 24h par année sans écran.

Respecter les recommandations pour la santé oculaire (règle 20/20 [prendre une pause pour regarder au loin pendant 20 secondes à chaque 20 minutes]; garder une distance de coude entre les écrans et les yeux, éviter de consulter les écrans dans le noir complet).

Établir une heure à laquelle les écrans doivent être éteints le soir, et une heure où on peut les allumer le matin.

Éviter les écrans au moins 1h avant de se coucher (routine du coucher sans écran) et éviter de s'endormir devant les écrans.

Se mettre d'accord sur le contenu et la durée des sessions de contenu médiatique.

Prévoir des limites quotidiennes (pourrait être sous la forme d'une allocation qu'on peut mettre en banque pour une utilisation ultérieure).

○ Proposer des activités sans écran

Remplacer le temps d'écran par une variété d'autres activités, y compris la pratique d'activité physique et d'autres loisirs.

Valoriser les autres intérêts des enfants.

Garder à la maison du matériel créatif ou scientifique, des jeux sans écran et du matériel de sport, de cuisine ou de jardinage pour rendre ces activités facilement accessibles.

Jouer dehors et encourager le mouvement quotidien.

Encourager la créativité en créant des histoires ou des œuvres d'art qui mettent en vedette les personnages préférés des enfants une fois le temps d'écran terminé.

Inscrire l'enfant à des activités parascolaires ou à des clubs.

Faire des activités sans écran en famille (jeux de société, randonnée, cuisine, etc.).

Établir un rituel de lecture, par exemple avant de se coucher.

Lancer le défi de ne pas utiliser son téléphone le temps d'une soirée ou activité entre amis.

Encourager le sommeil.

Favoriser les contacts en personne plutôt que les appels vidéo.

Faire imprimer régulièrement des photos plutôt que de les laisser en format numérique.

■ Réduire la distraction par les écrans

○ Contrôler l'environnement

Créer des zones sans écran dans la maison.

Éviter les écrans, incluant les cellulaires, dans la chambre à coucher.

Éviter les écrans dans les endroits où l'on mange.

Éviter d'avoir une télé dans l'aire de jeu.

Créer un espace de travail sans écran (bureau, chambre).

Éteindre et ranger les appareils lorsqu'ils ne sont pas en usage (p. ex. déposer les téléphones dans un panier pendant les repas).

Garder les ordinateurs dans un endroit commun et visible pour les parents.

Favoriser l'utilisation des transports actifs pour se rendre à l'école et rappeler à tous les dangers de l'utilisation des écrans et écouteurs pendant la conduite automobile, le vélo, la marche ou le jogging.

○ Contrôler la technologie

Configurer les ordinateurs, le réseau Wi-Fi et les appareils intelligents pour qu'ils soient sécurisés (mots de passe, antivirus, paramètres de sécurité et de confidentialité, retrait de la géolocalisation, etc.).

Programmer un horaire d’activation du routeur Wi-Fi (p. ex. éteindre le Wi-Fi la nuit).

Obtenir les mots de passe et codes d’accès des enfants sur les sites qu’ils consultent en cas qu’inquiétude.

Rendre les écrans moins attrayants.

Mettre les téléphones en mode silencieux ou vibration.

Désactiver ou limiter les notifications.

Activer les fonctions de filtre de lumière bleue.

Configurer les écrans en tons de gris.

Activer le mode « Ne pas déranger » le soir ou pendant les devoirs.

Contrôler la consommation « réflexe » de contenus.

Désactiver la lecture automatique.

Limiter la consultation « réflexe » d’applications (p. ex. télécharger une appli qui crée un délai de 10 secondes avant l’ouverture d’une application ou cacher les applis dans un dossier).

Activer les rappels de pause sur différentes applications.

Suivre et limiter le temps d’usage à l’aide d’appis, de paramètres, de chronomètres ou d’un contrôle parental.

■ Favoriser une utilisation constructive des écrans

Établir des routines familiales qui intègrent les écrans de façon équilibrée (penser aux soirs d’école et aux soirs de fin de semaine).

S’assurer que les activités quotidiennes (devoirs, socialisation, tâches ménagères) ont priorité sur les écrans.

Utiliser le temps d’écran pour passer du temps en famille (film, jeux, etc.).

Parler du temps d’écran dans le cadre d’une conversation sur les saines habitudes de vie (comme p. ex. se brosser les dents).

Limiter le nombre d’écrans en simultané (un écran à la fois, attention au multitâche); éviter d’utiliser les écrans comme bruit de fond.

Valoriser les contenus positifs.

Faire un ménage des abonnements et conserver uniquement ce qui fait du bien.

Montrer à l’ado comment bloquer ou signaler les contenus dérangeants sur les plateformes qu’il utilise.

Vérifier la nature des jeux que l'ado veut télécharger, jouer avec lui pour valider que le contenu est acceptable.

Privilégier les contenus rassembleurs, éducatifs ou interactifs, et limiter les contenus violents, passifs ou qui isolent.

Utiliser des applis ou sites Web qui complémentent ce que les enfants aiment dans le vrai monde et qui les aident à développer leurs habiletés.

Éviter les jeux qui font la promotion des jeux de hasard.

Développer l'esprit critique des ados par rapport à ce qu'ils consomment.

Développer des comportements respectueux en ligne.

Dresser une liste de ce qui est important pour chacun et déterminer la place des écrans dans le quotidien.