

Les écrans

et les enfants d'âge primaire

Marco Mailhot
Direction du programme jeunesse



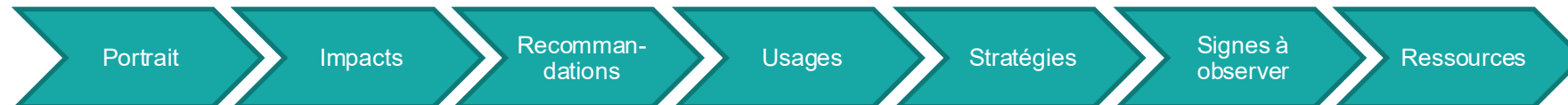
Objectif



Aider les parents à **mieux comprendre** et **encadrer** l'usage des écrans chez leur enfant pour favoriser son développement et ses apprentissages.

Ce que nous aborderons

- Bref portrait des tendances
- Impacts des écrans
- Recommandations de temps d'écran
- Usages à privilégier et à éviter
- Stratégies à la maison
- Signes à observer
- Ressources

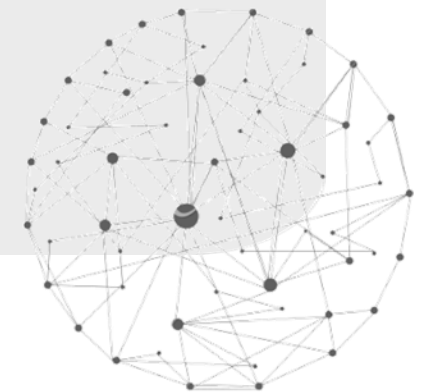


Mais avant... les écrans, c'est quoi?



-Écrans : tout appareil électronique donnant accès à des contenus en ligne ou hors ligne (télévision, tablette électronique, cellulaire, ordinateur, montre intelligente, console de jeux vidéo)

Hyperconnectivité : avoir accès à Internet presque partout et en tout temps (lien avec l'accessibilité)



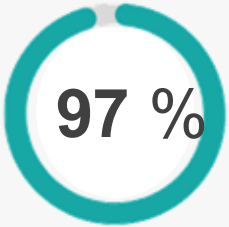
Source : Capsana, 2023; Gouvernement du Québec, 2022; Lemétayer, 2024



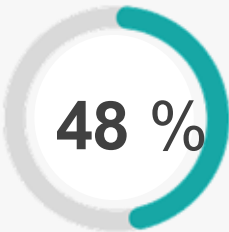
Bref portrait des tendances

Bref portrait des tendances

Accès au numérique à la maison

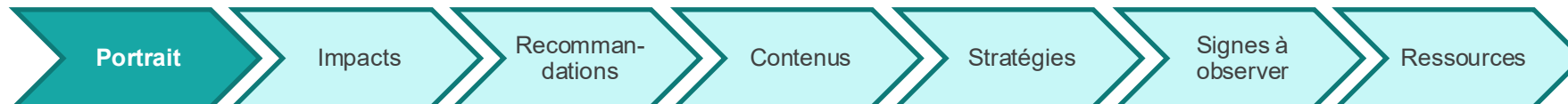


des foyers des Laurentides ont accès à une **connexion Internet**



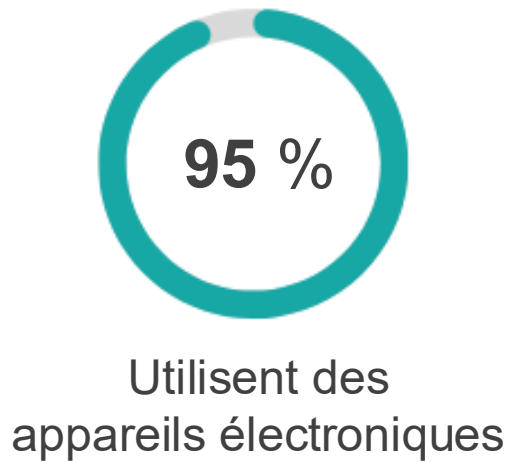
des foyers québécois ont un **abonnement** à au moins deux plateformes payantes de visionnement (ex. TOUTTV, Illico +, Netflix, Crave, Disney +, ...)

Source : Académie de la transformation numérique, 2024ab



Bref portrait des tendances

L'utilisation des écrans chez les jeunes de 6 à 12 ans



Appareils les plus utilisés



70 %



68 %

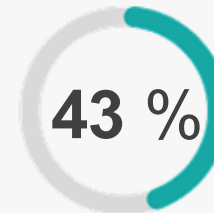


63 %

Réseaux sociaux



23 % ont au moins un compte

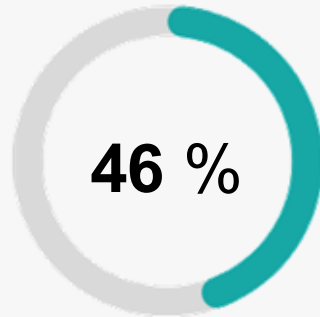


passent **plus de 3h par jour** sur les réseaux sociaux

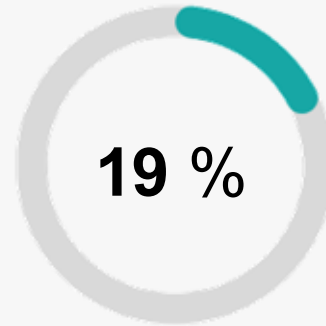
Source : Académie de la transformation numérique, 2024c

Bref portrait des tendances

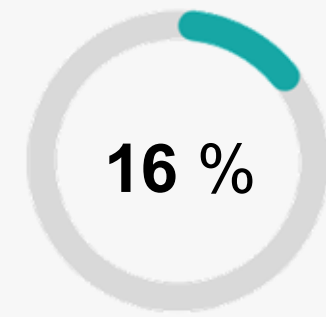
L'expérience des parents d'enfants de 6 à 11 ans



Jugent qu'il est
difficile de gérer l'utilisation
que leurs enfants font
des écrans

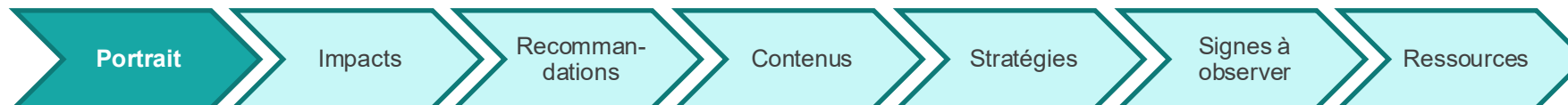


Se **sentent dépassés**
par les écrans ou les
applications utilisées par
leurs enfants



Utilisent les écrans
pour se rapprocher
de leurs enfants

Source : Institut de la statistique du Québec, 2023





Impacts des écrans

Impacts des écrans :

Bienfaits potentiels



Habitudes de vie

(bouger, mieux manger, dormir,...)

Santé mentale

(groupe d'entraide, soutien en ligne, ...)



Vie sociale

(ouverture à la diversité, éloignement,...)

Source : PAUSE, 5 août 2025

Impacts des écrans

Risques pour la santé



Santé physique

(sédentarité, moins de temps dehors, problème de vision, ...)

Santé mentale

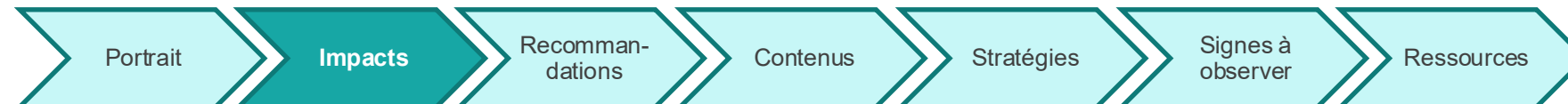
(exposé à du contenu inapproprié, symptômes dépressifs, ...)



Santé développementale

(problèmes d'apprentissage, baisse des résultats, ...)

Source : Gouvernement du Québec, 2022





Recommandations de temps d'écran

Recommandations de temps d'écran :

Pour les jeunes de 6 à 12 ans

MAIS...

Caractéristiques
de mon jeune?

Types d'appareils
utilisés et
contenus
visionnés?

Quand et où
utilise-t-il les
écrans?

Comment
les utilise-t-il?

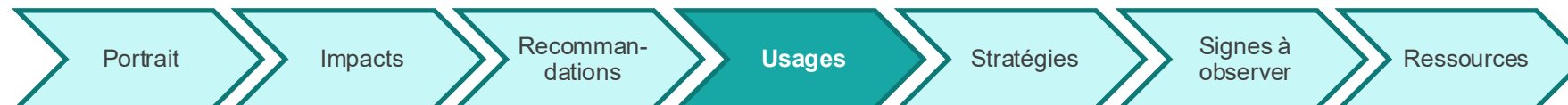
Pourquoi
les utilise-t-il?

**2 heures
par jour**
pour des activités
de loisirs

Source : Lemétayer, 2024 et Gouvernement du Québec, 2025

Exemples d'usages

	À encourager	À éviter
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> Adapté à l'âge Contenu qui apporte des émotions positives 	<ul style="list-style-type: none"> Non adapté aux besoins et au niveau de maturité Contenu violent ou qui isole Contient des publicités
Moments et durée	<ul style="list-style-type: none"> Courts moments Après les activités quotidiennes 	<ul style="list-style-type: none"> Moins d'une heure avant d'aller dormir Pendant les devoirs
Où les utiliser	<ul style="list-style-type: none"> Aires communes Bureau 	<ul style="list-style-type: none"> À table Chambre à coucher Salle de bains
Comment les utiliser	<ul style="list-style-type: none"> En famille ou entre ami(e)s Parler de la vie numérique 	<ul style="list-style-type: none"> Plusieurs écrans à la fois Partager ses mots de passe avec ses ami(e)s





Stratégies

pour la gestion
des écrans à la maison

Stratégies

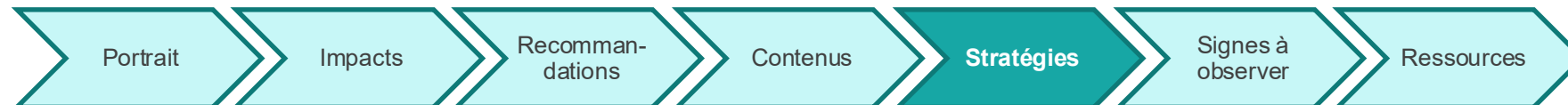
pour la gestion des écrans à la maison



1 Faire de son mieux pour agir comme modèle positif :

- Ralentir le rythme de vos vies
- Être plus disponible aux moments en famille ou entre amis
- Pratiquer différentes activités et découvrir de nouveaux intérêts
- Prendre conscience de la place des écrans dans sa vie

Source : PAUSE, 12 juillet 2021a



Stratégies

pour la gestion des écrans à la maison

2

Partager des **moments sans écrans en famille** et encourager la pratique d'activités hors ligne

Outil : (PAUSETONÉCRAN)

PAUSE

44 IDÉES D'ACTIVITÉS SANS ÉCRAN EN FAMILLE

Trouver des idées d'activités sans écran, à faire en solo ou en famille, n'est pas toujours simple. Par manque de temps ou d'inspiration, on revient souvent aux mêmes classiques. Cette liste, divisée en quatre catégories, propose des activités axées sur le plaisir et la découverte, tout en vous permettant de profiter de l'offre souvent gratuite de votre municipalité.

BOUGER SANS ÉCRAN

- ☐ Faire une sortie à vélo, et pourquoi pas avec un arrêt pique-nique.
- ☐ Créer un parcours à obstacles.
- ☐ Sauter à la corde à danser.
- ☐ Faire une marelle à la craie.
- ☐ Jouer au ballon-chasseur ou au basket.
- ☐ Jouer à la tague.
- ☐ Pratiquer l'escalade (intérieure ou extérieure).
- ☐ Faire voler un cerf-volant.
- ☐ Organiser une chasse au trésor.
- ☐ Apprendre à jongler.
- ☐ Faire une randonnée.

CRÉER SANS ÉCRAN

- ☐ Fabriquer un cadeau au lieu d'en acheter un tout fait.
- ☐ Fabriquer des costumes ou se déguiser.
- ☐ Fabriquer des marionnettes avec des vieilles chaussettes.
- ☐ Apprendre à tricoter ou à crocheter.
- ☐ Faire de l'origami.
- ☐ Faire de la céramique.
- ☐ Organiser une soirée karaoké.
- ☐ Faire de l'aquarelle.
- ☐ Apprendre des chorégraphies de danse en famille.
- ☐ Construire une cabane à l'intérieur.
- ☐ Faire des dessins dans les fenêtres avec des marqueurs ou de la peinture effaçable.

Pausetonécran.com

1/2

Stratégies

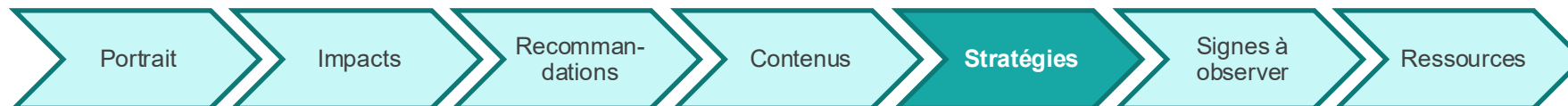
pour la gestion des écrans à la maison



3

Participer à la vie numérique de son enfant :

- S'intéresser au contenu qu'il visionne.
- L'accompagner dans son utilisation et lui parler de sécurité numérique
- Être présent et inviter son enfant à vous parler de ce qu'il voit en ligne
- Utiliser des contrôles parentaux
- Encourager une utilisation positive



Stratégies

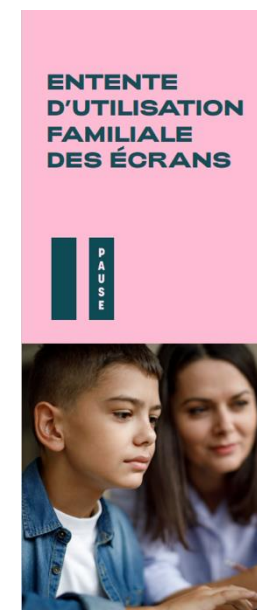
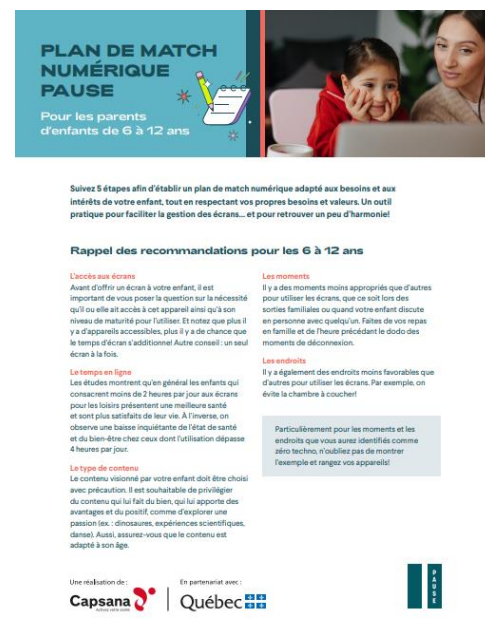
pour la gestion des écrans à la maison

4

Encadrer l'utilisation des écrans :

- Fixer une limite de temps
- Définir des moments d'utilisation et des moments de déconnexion
- Définir des lieux d'usage

Outils (PAUSE) :



Pourquoi une entente?

Il est important d'établir certaines règles d'utilisation des écrans afin de garder le contrôle des activités en ligne et de favoriser le bien-être de la famille, tout en profitant des avantages des écrans. Et en incluant ces règles dans une entente élaborée conjointement, meilleures sont les chances qu'elles soient respectées!

C'est simple...

- Commencez par avoir une conversation franche mais respectueuse entre parents et enfants. C'est l'occasion pour tout le monde d'exprimer ses besoins, mécontentements et attentes en lien avec les écrans (télévision, tablette, cellulaire, ordinateur, console de jeux).
- Établissez des objectifs réalistes pour l'ensemble de la famille.
- Faites un bilan après une semaine et réajustez le tir si nécessaire. C'est VOTRE entente: faites-la évoluer!

Pour aller plus loin

dans les stratégies pour la gestion des écrans à la maison

Outils (PAUSE) :

LES 6 À 12 ANS ET LES ÉCRANS

Conseils pour les parents

Jeux, courriels, textos, vidéos, films et musique en streaming... Les enfants ne manquent pas d'activités en ligne! Bien qu'Internet et les écrans présentent de nombreux avantages, une trop grande ou une mauvaise utilisation peut nuire à leur bien-être. Instaurer un cadre numérique à la maison visant un usage équilibré des écrans permettra à votre enfant de profiter de leurs bienfaits sans en subir les méfaits.

L'équilibre, c'est quoi?
Posez-vous ces questions pour évaluer si votre enfant fait un usage équilibré des écrans :

- **LE TEMPS D'ÉCRAN** : Combien d'heures par jour passe-t-il devant l'ordinateur, la tablette, le cellulaire, la télévision et les jeux pour les loisirs? Prend-il fréquemment des pauses loin des écrans?
- **LE CONTENU** : Ce qu'il regarde en ligne présente-t-il plus de bienfaits (ex. : contenu éducatif, assemblages, interactif) ou plus de méfaits (ex. : contenu qui isole, consommé de façon passive, à caractère violent, qui diffuse des publicités, qui n'est pas adapté à son âge ou qui emploie l'approche des jeux de hasard et d'argent)?
- **LES MOMENTS D'UTILISATION** : Utilise-t-il les écrans principalement dans des moments appropriés (ex. : pendant le temps dédié à ses études en ligne, après le souper, lorsque ça interfère pas avec ses autres activités) ou inappropriés (ex. : durant les repas en famille, pendant une conversation)?

Les enfants sont plus à risque
Les jeunes d'âge primaire sont particulièrement à risque de faire un mauvais usage des écrans, entre autres parce que leur cerveau est en plein développement. Ils font donc preuve de peu d'autocritique, sont plus vulnérables et très influençables. Sans oublier que plusieurs ont beaucoup de temps libre...

Les méfaits possibles des écrans sur les enfants

- **SUR LA SANTÉ PHYSIQUE** : sédentarité, surpoids, manque de sommeil, troubles de la vue, problèmes de posture, etc.
- **SUR LA SANTÉ MENTALE** : baisse de l'estime de soi, anxiété, déprime, stress, inattention, hyperactivité, utilisation excessive d'Internet et des écrans ou trouble du jeu vidéo, etc.
- **SUR LA VIE SOCIALE** : isolement, diminution des compétences sociales, risques pour leur sécurité, etc.

10 CONSEILS

GESTION DES ÉCRANS DES 6 À 12 ANS

01
Établissez un cadre clair avec votre enfant pour mieux gérer son utilisation des écrans. Déterminez le contenu auquel il a accès, à quels moments de la journée et pour combien de temps. Adaptez vos consignes en fonction de son développement et de son comportement, puis veillez à les faire respecter.

02
Encouragez l'utilisation du cellulaire, de la tablette ou de l'ordinateur portable, le soir et la nuit, et interdisez leur présence dans la chambre de votre enfant. Expliquez-lui en quoi leur accès peut perturber son sommeil et mener à la surstimulation numérique.

03
Prenez l'habitude de faire des soupers déconnectés en famille. Profitez-en pour vous passer (loin) de votre cellulaire à table. Vous pourrez donner l'exemple et ainsi doter les reproches de votre enfant qui vit le manque de cohérence comme une injustice.

04
Planifiez des activités hors ligne pour votre enfant, c'est bien, mais en faire ensemble, c'est encore mieux : puisque vous lui montrerez que vous aussi vous pouvez mettre vos écrans de côté.

05
Retardez autant que possible la possession d'un cellulaire pour votre enfant. Préparez votre jeune à recevoir cet outil qui comporte autant d'avantages (liens avec ses amis et divertissement) que de risques (sédentarité et utilisation problématique des écrans).

06
Interdisez l'accès à du contenu (jeux vidéo, réseaux sociaux ou applications numériques) qui ne convient pas à votre jeune. Assurez-vous aussi de choisir des plateformes de diffusion d'émissions ou de vidéos qui ont été facilement possibles de paramétrer. Cela empêche votre enfant d'avoir accès à des publicités intrusives et inappropriées.

07
Afin que votre enfant mette ses écrans de côté plus facilement, offrez-lui un environnement stimulant où jouer. Variez les types d'activités dans lesquels votre enfant s'engage : des pertes de temps à l'extérieur ou à l'intérieur de la maison, des activités culturelles qui correspondent à ses goûts, vous lui permettrez de développer de nouveaux champs d'intérêt, sans avoir à se connecter.

08
Informez-vous sur les programmes de loisirs de l'école de votre enfant ou de votre municipalité. En inscrivant à un sport ou à une activité culturelle qui correspond à ses goûts, vous lui permettrez de développer de nouveaux champs d'intérêt, sans avoir à se connecter.

09
Évitez de réduire le temps d'écran pour encadrer ou punir votre enfant. Montrez-lui à l'exemple son écran après utilisation et à respecter le temps accordé. Avertissez seulement votre enfant si la limite est dépassée. Soulignez aussi ses efforts d'autocritique et de modération.

10
Invitez votre jeune à vous parler sans honte s'il ou elle vit des problèmes de contenu perturbant, violent ou inapproprié. Veillez à l'écouter le plus calmement possible. Apprenez-lui comment signaler ce type de contenu en ligne, en lui rappelant que c'est pour sa propre sécurité. Réservez votre supervision, au besoin.

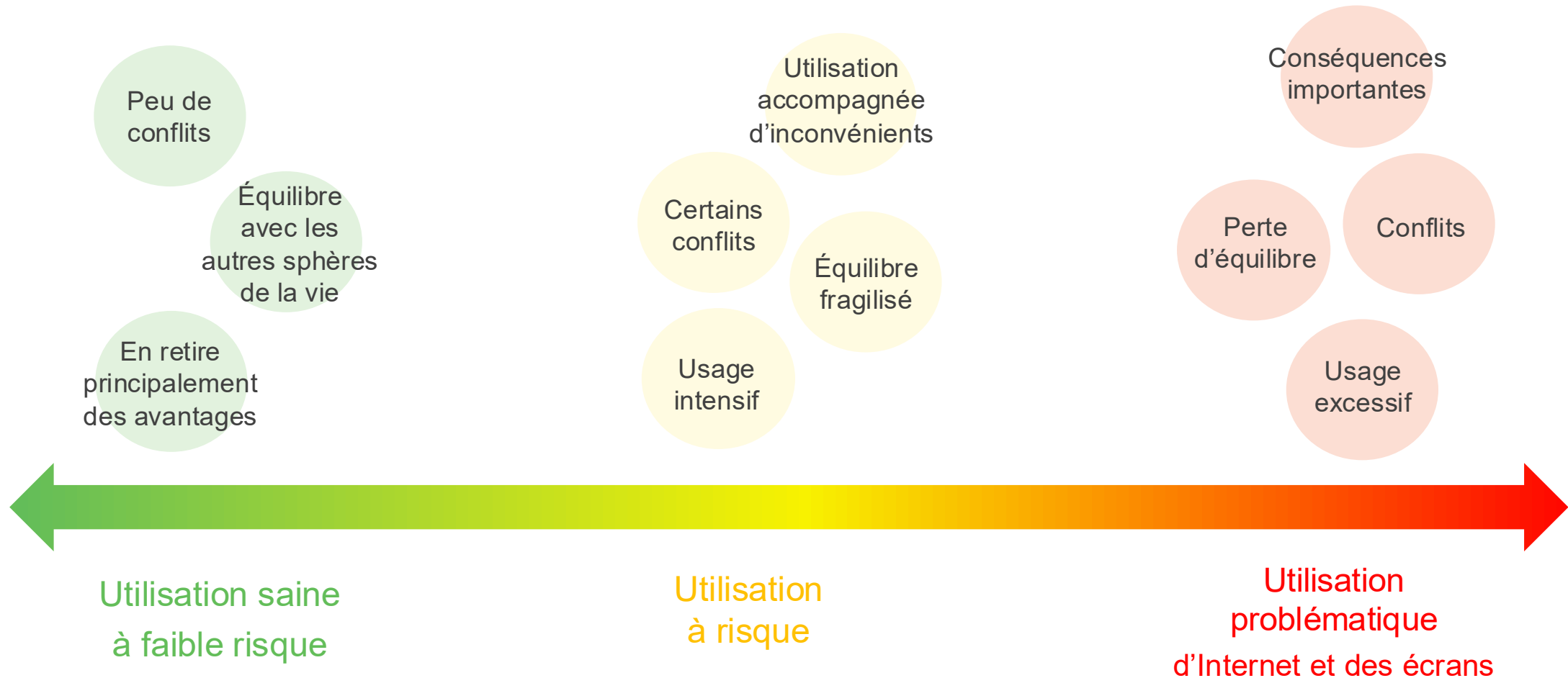
Quiz pour les parents (PAUSE) :





Signes à observer

Signes à observer



Source : PAUSE, 12 juillet 2021b



Ressources

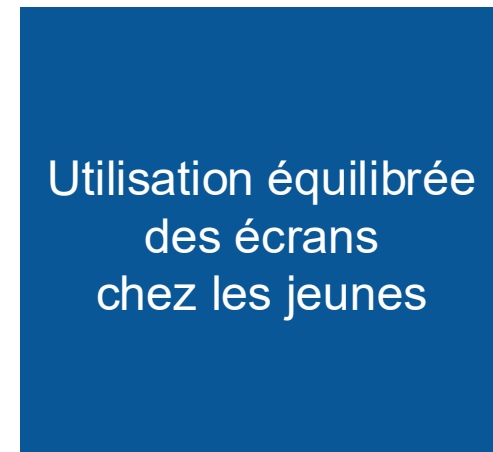
Pour en savoir plus



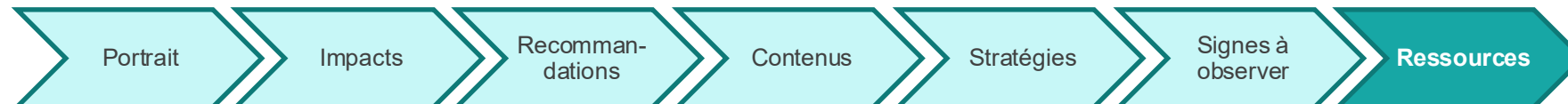
pausetonecran.com



nousparents.ca



quebec.ca



Ressources d'aide

Info social 811, option 2



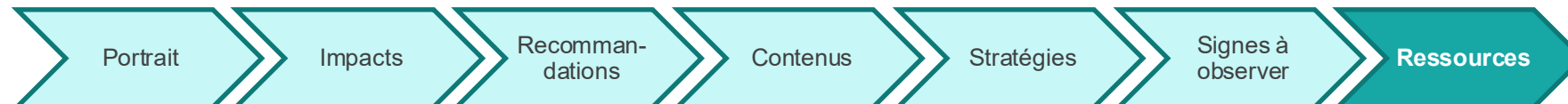
Premiereressource.com



Aidejeu.ca



Aidezmoisvp.ca



Questions?

Sondage d'appréciation



Références

Académie de la transformation numérique. (2024a). *NETendances Portrait numérique des régions*. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2025/09/netendances24-portrait-numerique-des-regions.pdf>

Académie de la transformation numérique. (2024b). *NETendances Portrait numérique des foyers québécois*. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2024/12/netendances-2024-portrait-numerique-des-foyers-quebecois.pdf>

Académie de la transformation numérique. (2024c). *NETendances La famille numérique*. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/netendances/famille-numerique-2024/>

Capsana. (2023). *Guide informatif sur l'utilisation des écrans à l'intention du personnel éducateur en services de garde éducatifs à l'enfance et des responsables de services de garde éducatifs en milieu familial*. https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/04/04151138/PAUSE_Guide-Informatif-0-5ans_FR_Final.pdf

Gouvernement du Québec. (2022). *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-289-03W.pdf>

Gouvernement du Québec. (2025). *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>

Références (suite)

Institut de la statistique du Québec. (2023). *La parentalité à l'ère du numérique*.
<https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/parentalite-ere-du-numerique#1>

Lemétayer, F. (2024, 20 février). *Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3460>

PAUSE. (2021a, 12 juillet). *Donner l'exemple*. <https://pausetonecran.com/donner-lexemple/>

PAUSE. (2021b, 12 juillet). *Quand s'inquiéter de l'utilisation des écrans de son ado?* <https://pausetonecran.com/quand-sinquieter-de-lutilisation-des-ecrans-de-son-ado/>

PAUSE. (2025, 5 août). *Le bon côté des écrans*. <https://pausetonecran.com/les-bienfaits-des-ecrans/>

Références (images)

Canva. (s.d.). [images en ligne]. www.canva.com

PAUSE, (s.d.). [images en ligne]. <https://pausetonecran.com/>

nousParents, (s.d.). [images en ligne]. <https://nousparents.ca/>

Gouvernement du Québec. (2025) *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*, Quebec.ca. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>

Première ressource, (s.d.). [images en ligne]. <https://premiereresource.com/fr>

Jeu : aide et reference, (s.d.). [images en ligne]. <https://aidejeu.ca/>

Aider-Moi SVP , (s.d.). [images en ligne]. <https://aidezmoisvp.ca/fr/>