

Les écrans et les enfants d'âge primaire

Marco Mailhot
Direction du programme jeunesse

Québec 

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



97 %

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

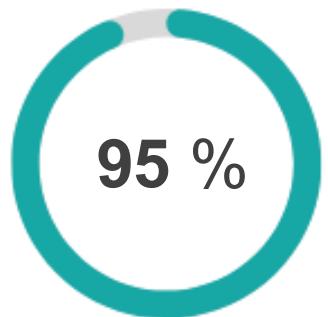
48 %

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

Source : Académie de la transformation numérique, 2024ab

Bref portrait des tendances

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



Utilisent des appareils électroniques

Appareils les plus utilisés



70 %



68 %



63 %

Réseaux sociaux



23 % ont au moins un compte

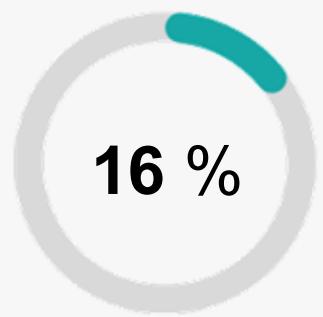
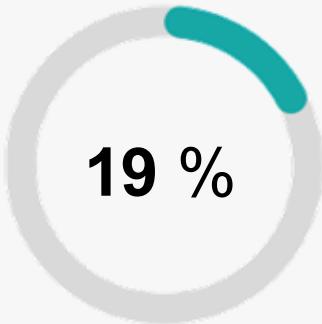
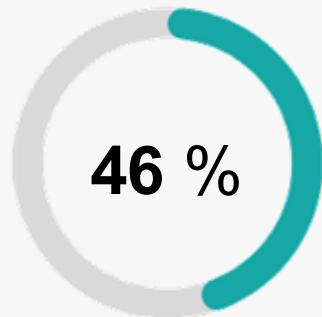


passent **plus de 3h par jour** sur les réseaux sociaux

Source : Académie de la transformation numérique, 2024c

Bref portrait des tendances

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

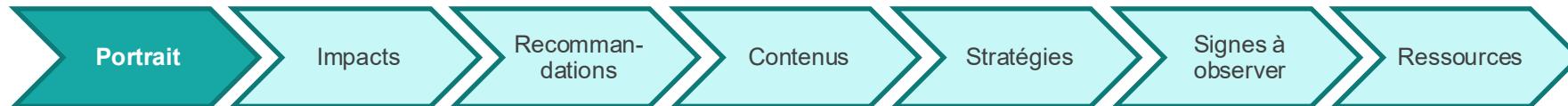


Jugent qu'il est **difficile de gérer l'utilisation** que leurs enfants font des écrans

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,...)



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, ...)

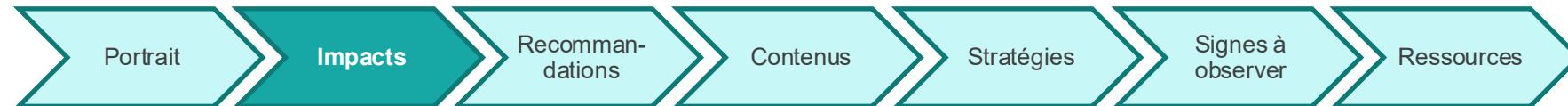


Santé

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

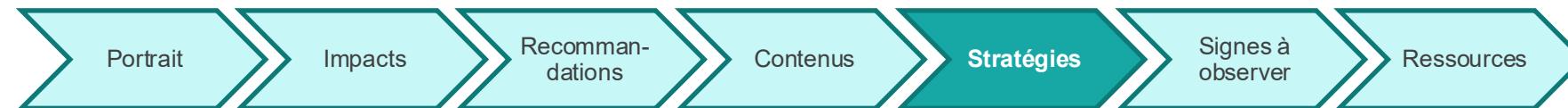
pour la gestion des écrans à la maison



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)



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 (intérieur ou extérieur).
- 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) :



Suivez 5 étapes afin d'établir un plan de match numérique adapté aux besoins et aux intérêts de votre enfant, tout en respectant vos propres besoins et valeurs. Un outil pratique pour faciliter la gestion des écrans... et pour retrouver un peu d'harmonie!

Rappel des recommandations pour les 6 à 12 ans

Les temps d'accès

Avez-vous offert un écran à votre enfant. Il est important de vous poser la question sur la nécessité qu'il ou elle ait accès à cet appareil ainsi qu'à son niveau de maturité pour l'utiliser. Et notez que plus il y a d'appareils accessibles, plus il y a de chance que le temps d'écran soit additionnel. Autre conseil: un seul écran à la fois.

Les moments

Il y a des moments moins appropriés que d'autres pour utiliser les écrans, que ce soit lors des sorties familiales ou quand votre enfant discute en personne avec quelqu'un. Faites de vos repas en famille et de l'heure précédant le dodo des moments de déconnexion.

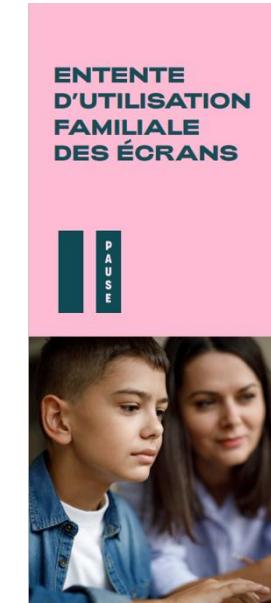
Les endroits

Il y a également des endroits moins favorables que d'autres pour utiliser les écrans. Par exemple, on évite la chambre à coucher!

Le type de contenu

Le contenu visionné par votre enfant doit être choisi avec précaution. Il est souhaitable de privilier du contenu qui lui fait du bien, qui lui apporte des avantages et qui profite comme d'expliquer une passion (ex: dinosaures, expériences scientifiques, danses). Aussi, assurer que votre enfant est adapté à son âge.

Une réalisation de:
Capsana | Québec



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 l'harmonie dans 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'exposer ses besoins et de compromettre et de se tenir 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** Ce qui regarde en ligne présente-t-il plus de bienfaits (ex.: contenu éducatif, rassemblement, 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 n'explique l'approche des jeux de hasard et d'crastin?)
- **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 la soupe, lorsque ça n'intéresse 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 et qu'ils sont moins capables d'autonombre. 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.

Une réalisation de: Capsana | En partenariat avec: Québec

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 ou elle a accès, à quelles moments de la journée et pour quel temps. Adaptez vos consignes en fonction de son développement et de son comportement, puis veillez à les faire respecter.

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

03 Promouvez l'habileté de faire des soupers déconnectés en famille. Profitez-en pour vous passer l'assiette de votre cellulaire à table. Vous pourrez donner l'exemple et ainsi éviter les reproches de votre enfant qui vit le manque de cohérence comme une injustice.

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

05 Posturez-vous 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 (surutilisation et utilisation problématique des écrans).

06 Interitez l'accès à du contenu (jeux vidéo, réseaux sociaux ou applications numériques) qui ne convient pas à votre enfant. Assurez-vous de faire une analyse critique de ce contenu et déterminez si c'est facilement possible de paramétrer. Cela empêchera 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. Vérifiez les types d'activités dans lesquelles votre enfant se社会实践 (jouer un plateau ou gagner à un jeu de société) et construire son identité en dehors du monde en ligne.

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

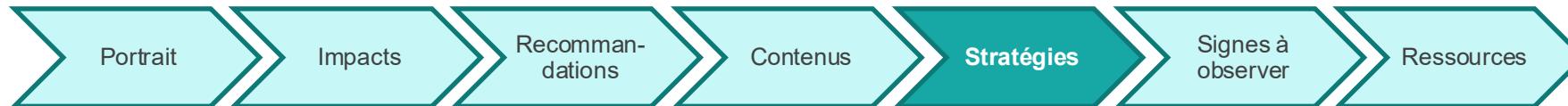
09 Éteignez ces réduire le temps d'écran pour encadrer ou punir votre enfant. Montrez-lui à débordé son écran après l'utilisation et à respecter le temps accordé. Avertissez seulement votre enfant si la limite est dépassée. Soulignez aussi ses efforts d'autonction et de modération.

10 Invitez votre jeune à vous parler alors horne à 20 ou 30 minutes 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. Resserrez votre supervision, au besoin.

Une réalisation de: Capsana | En partenariat avec: Québec

Quiz pour les parents (PAUSE) :

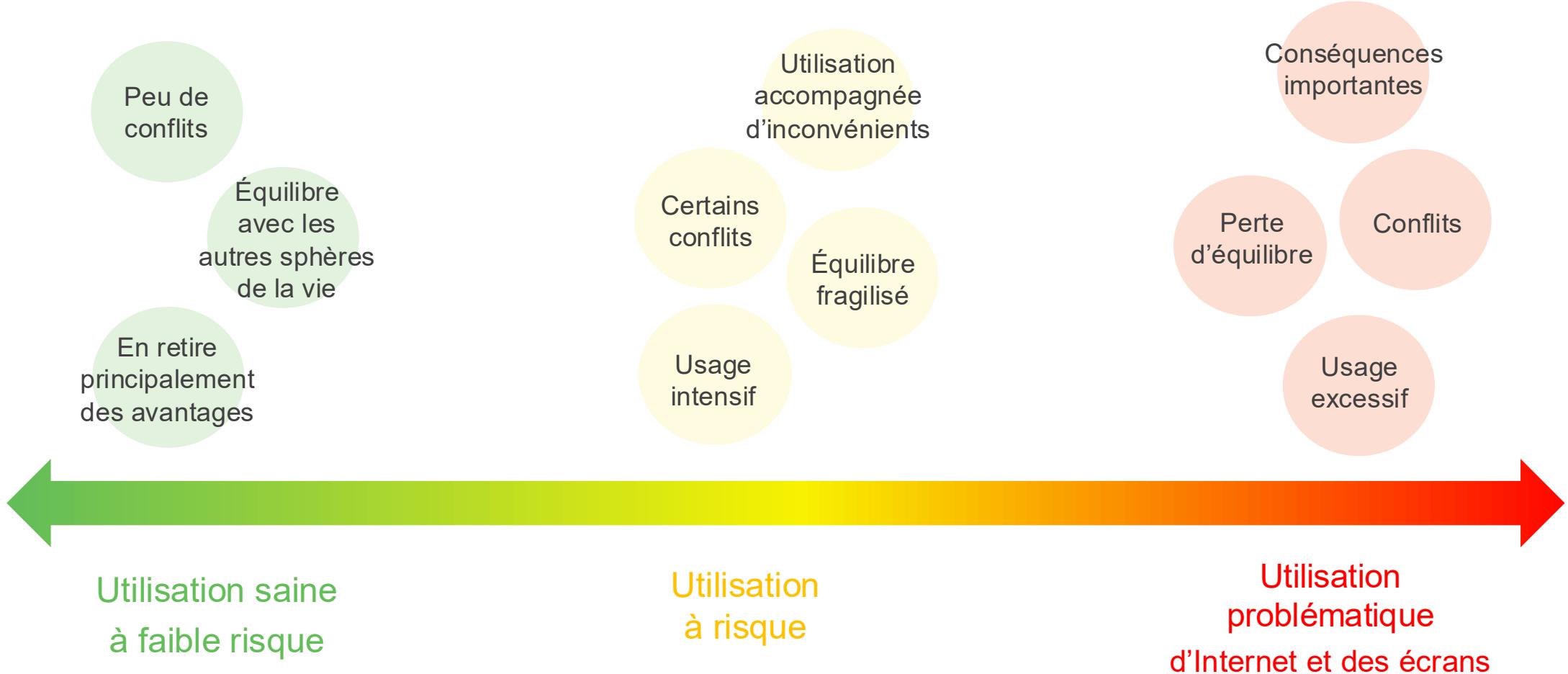
**ÉCRANS
DES
6 À 12 ANS:
COMMENT
ENCADREZ-VOUS ÇA?**





Signes à observer

Signes à observer



Source : PAUSE, 12 juillet 2021b



Ressources

Pour en savoir plus



pausetonecran.com

**nous
Parents**

nousparents.ca

Utilisation équilibrée
des écrans
chez les jeunes

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.pause-tonecran.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-utilisation-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://premiereressource.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/>