

La gestion des écrans

Les écrans peuvent être aidants et bénéfiques pour plusieurs raisons : ils nous aident à accomplir des tâches plus rapidement, sont une source d'information, peuvent être éducatifs et sont un atout dans la communication, surtout en cette période de confinement!

Par contre, on s'y perd rapidement lorsque l'on doit mettre des mesures pour les enfants et même parfois pour nous-même. À quel point l'usage excessif des écrans peut entraîner des effets néfastes sur notre santé et celle des enfants... Comment on peut faire pour gérer sainement tous ces éléments? Une chose est sûre, ce n'est pas facile! D'autant plus que les jeunes utilisent encore plus leurs appareils depuis le début de la pandémie.

Selon Statistiques Canada, les **3/4** des Canadiens âgés de 15 à 49 ans **passent plus de temps sur Internet**, 66 % d'entre eux passent plus de temps à regarder la télévision et 35 % d'entre eux passent plus de temps à jouer à des jeux vidéo, comparativement au temps consacré avant la crise sanitaire.



1 jeune sur 5 passe plus de temps devant un écran que sur les bancs d'école¹



Dangers de l'utilisation excessive

Autant les écrans peuvent être bénéfique dans la vie quotidienne, autant leur utilisation excessive a des impacts négatifs dans plusieurs sphères de la vie. Voici un tableau démontrant les risques qui y sont liés :

<i>Risques de l'utilisation excessive des écrans</i>	
Santé physique	Perturbation du sommeil, effets néfastes sur la vision, surpoids et obésité
Développement de l'enfant	Développement de l'enfant altéré, performances scolaires moindres, retard de langage, troubles de l'attention/concentration
Bien-être	Dépression et anxiété

Comment savoir quand c'est trop?

La cyberdépendance est un trouble addictif qui se manifeste par le besoin incontrôlable et insatiable d'avoir recours à l'Internet. On peut la reconnaître lorsque :

- ◆ Le jeune utilise **excessivement** Internet (par exemple, les médias sociaux, des jeux en ligne, etc.)
- ◆ Le jeune ressent un état de **manque** quand il ne joue plus, ou qu'il joue moins souvent.
- ◆ L'enfant développe une **tolérance**, c'est-à-dire qu'il a besoin d'augmenter les quantités pour avoir les mêmes effets.
- ◆ Des **conséquences** négatives sont reliées à l'utilisation d'Internet (problèmes relationnels, négligence de l'hygiène personnelle, perturbation du sommeil etc.).

Quels sont les signes à surveiller?

- ◆ Votre enfant se plaint de s'ennuyer ou d'être malheureux s'il n'a pas accès aux technologies;
- ◆ Il adopte un comportement oppositionnel si vous lui imposez des limites de temps d'écran;
- ◆ L'utilisation des écrans empiète sur son sommeil, l'école ou ses interactions personnelles;
- ◆ Le temps d'écran nuit aux jeux hors-ligne, aux activités physiques et à la socialisation avec les amis et la famille;
- ◆ Des émotions négatives surgissent après les interactions en ligne, la pratique des jeux vidéo ou le textage.

Comment s'y retrouver?

Bien qu'il est difficile de s'y retrouver et de trouver un équilibre sain entre les différents écrans, c'est faisable. Les mots clés sont :

*Moins de temps d'écran
Plus de contenu de qualité
Aux bons moments*



Voici quelques pistes pour vous aider :

- ◆ N'utilisez pas de cellulaire dans les moments inappropriés (lors des moments en famille, lors d'activités, etc.)
- ◆ Favorisez les contenus de haute qualité et diminuez les contenus de faible qualité comme les vidéos de chats sur YouTube, regarder sans cesse son fil d'actualité etc.
- ◆ Essayez d'être des modèles pour vos enfants en attention à votre propre utilisation.
- ◆ Limitez le temps d'écrans de vos enfants et le vôtre.
- ◆ Favorisez une utilisation constructive des écrans.
- ◆ Surveillez les signes de cyberdépendance.

Comment améliorer mes habitudes?

En améliorant vos habitudes liées aux écrans, vous donnerez un bon exemple à vos enfants et ils apprendront de vous. Voici donc, plusieurs trucs pour aider :

- ◆ Évaluez vos habitudes et fixez-vous des objectifs d'utilisation en téléchargeant une application comme Space ou en réglant la fonctionnalité «temps d'écran» sur les appareils qui l'offrent.
- ◆ Osez éteindre vos appareils, que ce soit pendant quelques minutes, quelques heures ou toute une journée... Une belle occasion de vous demander si c'est essentiel d'être joignable 24/7! Si vous éteignez, pensez à en informer votre entourage.
- ◆ Évitez de trimpler vos écrans mobiles partout et en tout temps en les laissant parfois dans une autre pièce ou en les rangeant dans un sac.
- ◆ Réduisez l'usage de votre cellulaire en espaçant la consultation de vos textos, de vos courriels et autres messages aux heures, puis aux deux heures... pour en arriver à quelques fois par jour.

- ◆ Enlevez les applications les plus accrocheuses de votre écran d'accueil afin de les dérober à votre vue et ainsi en diminuer leur utilisation. Vous pouvez aussi les supprimer carrément pour vous obliger à y accéder via un moteur de recherche.
- ◆ Évitez de vous laisser distraire par les écrans lorsque vous êtes en compagnie d'autres personnes. Si vous devez interrompre une discussion pour consulter un écran, justifiez ce geste à la personne devant vous.
- ◆ Posez-vous deux questions avant de consulter votre cellulaire: «est-ce vraiment important?» et «est-ce que ça peut attendre?». Pour utiliser votre téléphone de façon plus consciente, attachez-y un élastique ou tout autre objet qui vous rappellera de réfléchir à ces questions avant de l'activer.
- ◆ Prenez des pauses d'écrans en activant à l'occasion le «mode avion» sur votre cellulaire et en réglant des alarmes sur votre ordinateur pour vous rappeler de vous déconnecter à certains moments de la journée.
- ◆ Évitez de consulter plusieurs écrans en même temps, question de ne pas développer une tolérance à la surstimulation et au multitâche.
- ◆ Fermez vos écrans quand ils ne sont pas utilisés pour éviter qu'ils deviennent une source de distraction.
- ◆ Diminuer le pouvoir d'attraction de nos écrans (voir comment à la page suivante)



Diminuer le pouvoir d'attraction de nos écrans

Les applications et les jeux vidéo sont conçus pour nous rendre accros². Voici quelques trucs pour rendre vos écrans moins attrayants :

- ◆ Éliminez les notifications visuelles et sonores non essentielles.
- ◆ Atténuez la lumière bleue émise par les écrans-laquelle a un effet néfaste sur la vue et le sommeil- en activant la fonction night shift.
- ◆ Désactivez la lecture automatique, sur vos comptes Netflix et YouTube par exemple, afin que le visionnement s'arrête après une seule diffusion ou après un temps défini.
- ◆ Rendez vos écrans moins attrayants en les configurant en tons de gris à partir de leurs paramètres, afin de stopper l'effet stimulant des couleurs vives sur le cerveau.
 - Le site [Go Gray](#) explique comment faire
 - L'extension [Nudge](#) pour Google Chrome réduit l'attrait des sites sur lesquels vous passez le plus de temps en modifiant leurs fonctionnalités ou leur design
- ◆ Programmez un horaire d'utilisation sur le routeur de la maison (par exemple : entre 6 h et 22 h).
- ◆ Activez le contrôle parental à partir des paramètres de l'appareil ou en [téléchargeant une application](#) (par exemple: Ourpact, FamilyTime, Qustodio) afin de programmer des plages horaires d'utilisation ou de bloquer l'accès à certains sites et applications.²



