

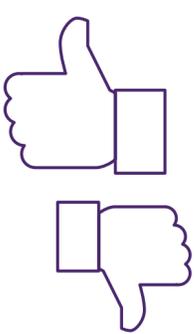
TELUS Averti^{MD}

Temps d'écran et bien-être



Ce que la recherche révèle :

L'utilisation des écrans peut avoir des effets positifs ou négatifs



« Les technologies numériques peuvent avoir à la fois des effets positifs et négatifs sur le bien-être des jeunes, en fonction de l'activité effectuée et du temps qui y est consacré¹. »

- Un temps d'écran prolongé est associé à un faible bien-être mental
- C'est aussi vrai pour un temps d'écran très court
- Entre ces deux extrêmes, le temps d'écran n'a pas d'incidence sur le bien-être²

Le temps d'écran est un facteur important, mais pas autant que l'utilisation que les jeunes en font :



Les jeux vidéo peuvent stimuler l'esprit et permettre aux enfants de nouer des amitiés et de construire leur identité³

Les réseaux sociaux permettent aux jeunes d'élargir leur cercle d'amis et de renforcer leurs amitiés existantes⁴



Les réseaux sociaux et le clavardage vidéo permettent aux jeunes de rester en contact avec des amis ou des proches éloignés⁵

L'Internet peut leur servir à s'informer sur l'actualité ou leurs intérêts, à communiquer avec leurs pairs et leur mentor et à donner et recevoir des commentaires sur des projets créatifs⁶



Ce que la recherche révèle :

L'utilisation des écrans peut nuire à la santé mentale

Le temps d'écran a une incidence directe importante sur le sommeil :

29 %

des jeunes possédant un téléphone cellulaire sont souvent réveillés par des notifications⁷. Cela diminue la durée et la qualité du sommeil, ce qui peut nuire à la santé mentale générale et au développement du cerveau⁸.

L'utilisation des écrans peut causer des expériences dommageables pour la santé mentale chez les jeunes, comme :

- la cyberintimidation⁹



- une mauvaise perception de l'image corporelle¹⁰

Les jeunes qui utilisent des écrans ont aussi plus de difficulté à gérer leurs émotions :

- Les communications numériques ne fournissent aucun signal émotionnel, comme l'expression faciale ou le ton de voix



- Les jeunes ont souvent recours aux médias numériques pour fuir des situations désagréables



Ce que la recherche révèle :

L'utilisation des écrans et les jeunes vulnérables

Les effets négatifs associés à l'utilisation des écrans se font plus ressentir chez les jeunes vulnérables, mais cela est aussi vrai pour les bienfaits.

Les jeunes qui affirment avoir un faible niveau de bien-être psychologique sont plus susceptibles de :

- se sentir mal si personne ne réagit à leurs publications
- se sentir rejetés après avoir vu les publications de leurs amis
- vivre des expériences négatives sur les médias sociaux



Ils auront néanmoins plus tendance à dire que les médias sociaux :

- ont un effet globalement positif sur eux
- améliorent leur estime de soi
- les rendent moins déprimés¹¹

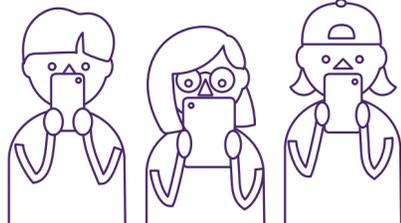


Les parents de jeunes vulnérables doivent participer de près à la vie virtuelle de leur enfant en l'aidant à en retirer les bienfaits et à en gérer les aspects négatifs.



Ce que la recherche révèle :

Signes d'une utilisation problématique



Comme l'utilisation qu'un jeune fait des technologies est plus importante que le temps qu'il y consacre, la question principale est de déterminer si cela gêne les autres aspects de sa vie :

- A-t-il cessé de s'intéresser à d'autres activités?
- Avez-vous souvent de la difficulté à limiter ses activités à l'écran?
- Est-ce que son utilisation fait en sorte qu'il consacre moins de temps à ses proches?
- Est-ce qu'il devient fâché ou contrarié lorsqu'il ne peut pas passer du temps devant un écran alors que c'est ce qu'il s'attendait à faire?
- Est-ce qu'il s'agit de la seule chose qui peut lui remonter le moral lorsqu'il est déprimé?¹²



Ce que les jeunes disent :

Les technologies ont des avantages et des inconvénients, mais comportent plus d'effets positifs que négatifs.

Selon eux, passer du temps devant un écran :

- les fait sentir moins seuls¹³
- les aide à se faire de nouveaux amis¹⁴
- leur permet de rester en contact avec leurs proches¹⁵
- les met en contact avec des ressources d'aide et des services de santé¹⁶



Les jeunes admettent néanmoins que l'utilisation des écrans peut avoir des effets négatifs, en particulier sur les autres jeunes¹⁷

54 % disent passer trop de temps sur leur téléphone

41 % disent passer trop de temps sur les médias sociaux

26 % disent passer trop de temps à jouer à des jeux vidéo¹⁸

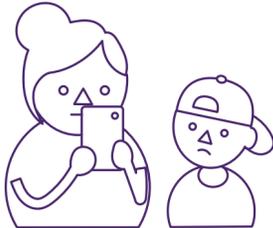


Ce que les jeunes disent :

Ils ne sont pas les seuls à passer trop de temps devant les écrans

51 %

des jeunes disent que leurs parents sont souvent distraits par leur téléphone lorsqu'ils leur parlent¹⁹



Lorsqu'on leur a demandé quelles règles leurs parents devraient suivre, les jeunes ont dit :

- « Posez votre téléphone lorsque votre enfant tente de vous dire quelque chose d'important. »
- « Ne publiez rien à propos de moi sans me l'avoir demandé. »
- « Ne consacrez pas tout votre temps libre à ce genre de chose. »
- « Donnez l'exemple. »²⁰

Pour savoir comment prendre en main votre temps d'écran, consultez ces fiches de conseils TELUS Averti à telus.com/averti :

Conseils pour gérer votre temps d'écran à la maison (pour les parents)

Composer avec le stress numérique (pour les jeunes)

1. D. Kardefelt-Winther, *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Centre de recherche de l'UNICEF

2. A. K. Przybylski et N. Weinstein (2017), « A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis », *Psychological Science*, 28(2), 204-215. doi:10.1177/0956797616678438

3. A. K. Przybylski (2014), « Electronic gaming and psychosocial adjustment », *Pediatrics*, 134, e716-e722. doi:10.1542/peds.2013-4021

4. P. M. Valkenburg et J. Peter (2007), « Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus displacement hypothesis », *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1169-1182. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x

5. M. Johnson, V. Steeves, L. Shade et G. Foran (2017), *Partager ou ne pas partager : Comment les adolescents prennent des décisions en matière de*

vie privée à propos des photos sur les réseaux sociaux (Rapport), Ottawa, HabiloMédias.

6. M. Itō et J. Antin (2013), *Hanging out, messing around, and geeking out: Kids living and learning with new media*. Cambridge, Mass., MIT Press.

7. V. Rideout et M.B. Robb (2018), *Social Media, Social Life*, Common Sense Media.

8. C. Cramer et B. Inkster (2017), #StatusOfMind: *Social media and young people's mental health and wellbeing*. Status of Mind, Royal Society for Public Health.

9. « Cyberbullying and Adolescent Mental Health: A Study of Adolescents on an Acute Inpatient Psychiatric Unit », Résumé présenté à l'assemblée annuelle de l'American Psychiatric Association, 23 mai 2017, San Diego, Californie.

10. M. Tiggeman et A. Slater (2013), « The internet and body image concerns in preteenage girls », *The journal of early adolescents*, vol. 34, n° 5, pp. 606-620. 10.1177/0272431613501083

11. V. Rideout et M.B. Robb (2018), *Social Media, Social Life*, Common Sense Media.

12. S. E. Domoff, K. Harrison, A. N. Gearhardt, D. A. Gentile, J. C. Lumeng et A. L. Miller (2017), « Development and Validation of the Problematic Media Use Measure: A Parent Report Measure of Screen Media "Addiction" in Children », *Psychology of Popular Media Culture*, Prépublication en ligne, <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000163>

13. V. Rideout et M.B. Robb (2018), *Social Media, Social Life*, Common Sense Media.

14. E. Frith (2017), *Social media and children's mental health: a review of the evidence*, Page consultée : https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/Social-Media_Mental-Health_EPiReport.pdf

15. E. Frith (2017), *Social media and children's mental health: a review of the evidence*, Page consultée : https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/Social-Media_Mental-Health_EPiReport.pdf

16. C. Cramer et B. Inkster (2017), #StatusOfMind: *Social media and young people's mental health and wellbeing*. Status of Mind, Royal Society for Public Health.

17. V. Rideout et M.B. Robb (2018), *Social Media, Social Life*, Common Sense Media.

18. Pew Research Center, août 2018, *How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions*.

19. Pew Research Center, août 2018, *How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions*.

20. A. Hiniker, S. Y. Schoenebeck, J. A. Kientz (février 2016), *Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules* Compte rendu de la 19^e ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing (pp. 1376-1389), ACM, Google Scholar, Crossref.