

Conférence sur les écrans et la gestion du stress CSS René Lévesque, 27 novembre 2024 Ressources et références

Quelques liens rapido-presto :

- Segment de l'émission Pénélope du 5 novembre 2024 avec Sonia Lupien sur la technoférence <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/ratrapage/1900916/sonia-lupien-technoferece-chez-parents>
- Quels sont les effets néfastes des écrans chez les jeunes? (16 sept.2024) <https://www.ledevoir.com/societe/science/819913/quels-sont-effets-nefastes-ecrans-jeunes?>
- Balado « Parents wi-fi », 6 épisodes à écouter (temps écran, TikTok, jeux vidéo, influenceurs, etc.) <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/11672/parents-wi-fi>
- Les règles d'or du bon usage de son téléphone <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-regles-dor-du-bon-usage-de-son-telephone/>
Exemple de contrat avec votre adolescent concernant l'utilisation du cellulaire ou des écrans, jeux vidéo, etc. https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/wp-content/uploads/2021/12/regle_telephone.pdf
- La génération Alpha (2010-2025) <https://www.kaleido.ca/fr/blogue/generation-alpha/> Dans un article paru dans La Presse (25 octobre 2019), la présidente de l'Association des médecins psychiatres du Québec, la Dre Karine Igartua, instigatrice du mouvement Alphas connectés, lançait ce cri d'alarme : « Le temps d'écran gruge entre autres des heures de sommeil, diminue la propension des jeunes à faire de l'activité physique et réduit leurs interactions sociales, autant de facteurs qui augmentent les risques de souffrir de troubles mentaux. » Au Québec, [le tiers des jeunes fait face à un niveau élevé de détresse psychologique.](#)

Les troubles mentaux ne font qu'augmenter et les troubles anxieux ont doublé en six ans.

Le site Web PAUSE <https://pausetonecran.com/> offre de l'information, des conseils, des ressources ainsi que plusieurs outils pour améliorer ses habitudes numériques ou celles de sa famille. En voici quelques-uns :

- Conseils pour les parents : [Fiche-conseil pour les 0 à 5 ans](#) et [Fiche-conseil pour les 6 à 12 ans](#)
- Ententes familiales : [Plan de match numérique PAUSE pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans](#) et [Guide PAUSE pour famille branchée](#)
- Encadrement chez les adolescents : [Contrat parent-ado d'utilisation du cellulaire](#)
- Évaluer la situation chez les adolescents : [Quand s'inquiéter de l'utilisation des écrans de son ado?](#)

Trousse familiale de la Boîte à psy <https://boiteapsy.com/wp-content/uploads/2023/09/Trousse-familiale-les-ecrans-1.pdf>

- Indices de surutilisation des écrans
- Agir en amont pour prévenir l'utilisation excessive des écrans
- Activités sans écran
- Comportements sur les réseaux sociaux
- 50 bonnes manières d'utiliser les écrans

La santé mentale des ados décline (La Presse, 27 nov.2024)

https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2024-11-27/enquete-sur-la-sante-des-jeunes-du-secondaire/la-sante-mentale-des-ados-decline.php?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAR0iYHMMNYc4cMAmi6zeNouPh2jTHJIXKyEUkEwrQ9gfaM_UPZ5E_7Njmk_aem_gf-l6U6UNdBiGCFPR1m-2g

Fonctionnalité Temps d'écran sur iPhone ou iPad : <https://support.apple.com/fr-ca/108806>

Application OPAL : <https://apps.apple.com/fr/app/opal-temps-d%C3%A9cran-et-focus/id1497465230> (application App Store gratuite pour limiter notre utilisation d'écrans)

Livres :

Bordeleau, N. (2018). *Respire, un souffle profond peut tout changer*. Paris, France : Nil Éditions.

Bohler, S. (2020). *Où est le sens? Les découvertes sur notre cerveau qui changent l'avenir de notre civilisation*. Paris, France : Éditions Robert Laffont.

Briceno, C. et Ducas, M-C. (2019). *Parents dans un monde d'écrans*. Montréal, Québec : Les éditions de l'Homme.

Doyon, N. (2015). *SOS dodo, 10 raisons pour lesquelles les enfants refusent d'aller au lit*. Québec : Les éditions Midi Trente.

Dunkleu, V. (2020). *Enfants difficiles, la faute aux écrans?* Éditions Ecosociété.

Escudier, F. et Debas, K. (2020). *Savoir apprendre pour réussir*. Montréal, Québec : Éditions du Nouveau Pédagogique Inc. (ERPI).

Gueguen, C. (2018). *Heureux d'apprendre à l'école. Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*. Paris, France : Éditions Robert Laffont.

Gueguen, C. (2014). *Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Paris, France : Éditions Robert Laffont.

Gueguen, C. (2015). *Vivre heureux avec son enfant*. Paris, France : Éditions Robert Laffont.

Haid J. (2024). *The anxious generation*, Penguin Press.

Hébert, A. (2023). *Les effets des jeux vidéo racontés aux enfants*, éditions de Mortagne.

Labbé, S. et al. (2020). *Les écrans, usages et effets, de l'enfant à l'âge adulte*, éditions Fides.

L'ecuyer, C. (2021). *Pour un retour à la réalité; pourquoi les écrans absorbent tant nos enfants?* Québec : Les éditions Québec Amérique.

Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Mont Tremblant, Québec : Éditions Va Savoir.

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Boisbriand, Québec : Les Éditions au Carré inc.

Maffolini, S. (2020). *L'anxiété sans complexe*. Montréal, Québec : les Éditions Cardinal.

Quarré, C. (2019). *L'enfant stressé*. Septembre éditeur.

Roehrig, C. (2021). *Les 50 règles d'or pour occuper son enfant sans écran*. France : Les éditions Larousse.

Sergerie, M-A. (2020). *Cyberdépendance, quand l'usage des technologies devient un problème*. Montréal, Québec : Les éditions La Presse.

Dépliants gratuits chez Familiprix

Psst! Sommeil recherché? Guide pour mieux comprendre et améliorer la santé de votre sommeil.

Psst! Accro de la techno. Guide sur l'influence de la technologie sur notre santé.

Ressources et liens intéressants :

Les écrans

Le temps d'écran pourrait changer la structure du cerveau des tout-petits (6 novembre 2019)

<https://tout-petits.org/actualites/2019/temps-d-ecran-structure-du-cerveau/>

Temps d'écran des parents : le point <https://pausetonecran.com/blogue/temps-decran-des-parents-le-point/>

Quiz pour évaluer le temps écran <https://pausetonecran.com/quiz/>

Rapports sur la santé : L'exercice et le temps passé devant un écran pendant la pandémie de COVID-19 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200715/dq200715e-fra.htm?CMP=mstatcan>

Pouvez-vous identifier les neuf indices de l'addiction aux écrans? <https://joelmonzee.com/9-indices-de-laddiction-aux-ecrans/>

Effets des écrans, que dit la science? <https://www.quebecscience.qc.ca/sante/effets-ecrans-que-dit-la-science/>

Test pour évaluer la cyberdépendance <https://cyberdependance.ca/test/>

Quatre applications pour mieux gérer son temps écran <https://preserve-sa-vue.com/4-applications-gerer-temps-ecran/>

Stress et anxiété

Surfe ton stress : une série de **quatre courtes capsules vidéo** (environ 5 ou 6 minutes chacune) développées par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) qui vise à aider les adolescents (et les adultes!) à mieux comprendre à quoi sert le stress et à apprivoiser celui-ci. Tout ce qui s'y trouve provient d'études scientifiques, mais est présenté de façon vulgarisée et dynamique.

<https://www.stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/?fbclid=IwAR2C6AO5dVmFT9Ddj4vaA7hGZtp-te5E7OGuWLmdR9WL8sDz72ma0t9SE5k>

La méthode du chocolat chaud (respirer pour mieux gérer le stress)

<https://mailchi.mp/3753b6c63640/la-mthode-du-chocolat-chaud?fbclid=IwAR3W67EdnfjeRZBzYw52FJKK-QP1hf7qLRJL3mmBfgd8w8tnWFXHgaxQWCg>

La neuroplasticité expliquée en deux minutes (la capacité du cerveau à changer et à créer de nouvelles connexions) : <https://www.youtube.com/watch?v=PDFWBMOF5yo>

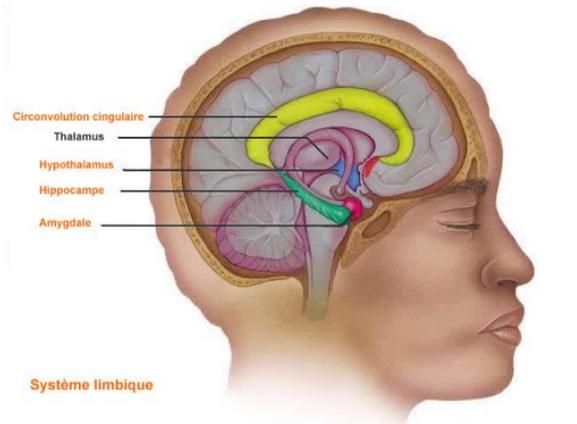
Extrait d'un webinaire de Caroline Quarré « La gestion du stress et de l'anxiété chez l'adulte »

<https://www.youtube.com/watch?v=EGtTjQXTQEk&t=1485s>

Extrait du livre de Caroline Quarré « L'enfant stressé » et ce qui se passe dans le cerveau lors d'un épisode de stress

<https://pasapas.ca/wp-content/uploads/2020/10/Lenfant-stresse-introduction-preface-et-chapitre-5.pdf>

Des images qui parlent :



Google image : Le système limbique, amygdale, hippocampe et cortex



Affiche Rouge jaune vert, je maîtrise ma colère, éditions Midi trente

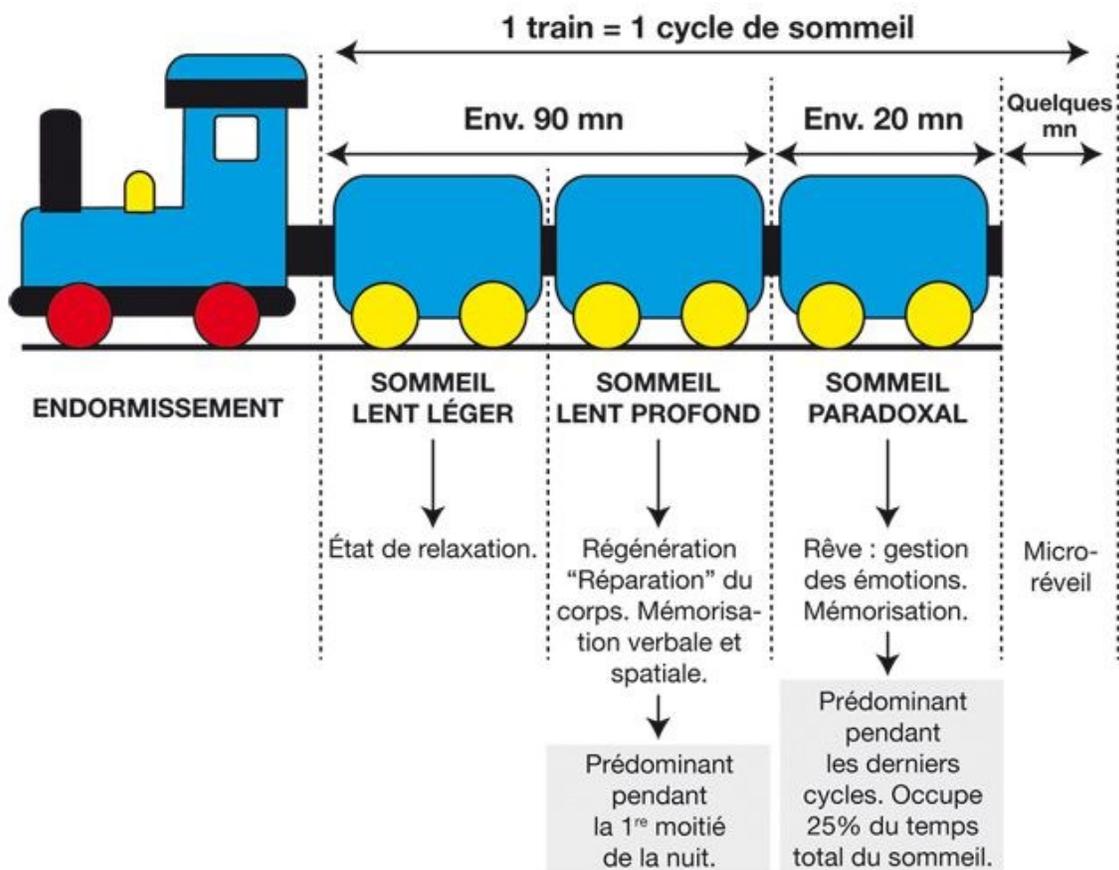
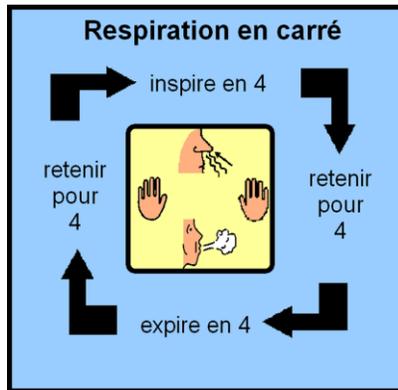


Affiche des émotions, éditions Midi trente



La neuroplasticité expliquée en deux minutes (la capacité du cerveau à changer et à créer de nouvelles connexions) :

<https://www.youtube.com/watch?v=PDFWBMOF5yo>





Apprivoiser les écrans et grandir :

<https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2022/03/Aff-A3-Apprivoiser-les-ecrans-2018-2-HR2.pdf>

[Un écran des repères](#)

<https://i0.wp.com/www.psychomotricien-liberal.com/wp-content/uploads/2018/03/un-%C3%A9cran-des-rep%C3%A8res.jpg?ssl=1>

Plusieurs affiches sur ce site:

<https://www.psychomotricien-liberal.com/2018/03/06/centralisation-affiches-et-infographies-sur-les-ecrans/>

Affiches de choses à faire avant d'allumer un écran :

https://centredappuifamilial.ca/wp-content/uploads/2020/03/avant_allumerecran.pdf

La roue des activités que je peux faire lorsque je n'ai plus de temps écran

https://centredappuifamilial.ca/wp-content/uploads/2020/03/avant_allumerecran.pdf

Applications :

30 applications et sites éducatifs recommandés par des experts (site Protégez-vous, novembre 2023 <https://www.protegez-vous.ca/technologie/applications-enfant#:~:text=Parmi%20les%20applications%20et%20jeux,enfiler%20les%20vid%C3%A9os%20en%20ligne%3F>

Hootop : l'application de révision en s'amusant toute l'année (dès 6 ans)

Kokoro Lingua, une méthode unique pour apprendre l'anglais aux enfants

Duolingo : l'application gratuite pour apprendre les langues (dès 6 ans)

Kidjo : une application pour enfants avec des milliers de vidéos et jeux éducatifs

Alma studio : l'application d'histoires audio pas comme les autres

Brickit : la révolution pour créer des modèles de lego

Effets des réseaux sociaux sur les troubles alimentaires (le Devoir, 3 et 4 déc. 2023)

<https://www.ledevoir.com/societe/sante/802909/effet-reseaux-sociaux-troubles-alimentaires>

<https://www.journaldequebec.com/2023/02/27/les-reseaux-sociaux-sont-extremement-dangereux-pour-les-jeunes> Symptômes anxiété et dépression, estime de soi et troubles alimentaires

25 mars TQ 20h13 Génération écran, génération malade? (à partir de 20h13)

<https://na01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.telequebec.tv%2Fdocumentaire%2Fgeneration-ecrans-generation-malade&data=05%7C02%7C%7C7b08c617d02e443088eb08dc4d28aecc%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638470084342958915%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTiI6IjEhaWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=8URBaEWa9bK2UCYsKhtCyTk3Ej6s7MeDVljUVM0Ay3k%3D&reserved=0>

Nos vies de fou (P.Lagacé 24 mars 2024)

<https://www.lapresse.ca/actualites/chroniques/2024-03-24/nos-vies-de-fou.php>

Une autre histoire d'enfants et d'écrans (22 mars 2024)

<https://www.lapresse.ca/actualites/chroniques/2024-03-22/une-autre-histoire-d-enfants-et-d-ecrans.php>

Nos enfants, le téléphone et le virtuel (17 mars 2024) Wow

<https://www.lapresse.ca/actualites/chroniques/2024-03-17/nos-enfants-le-telephone-et-le-virtuel.php>

Formation de Nancy Doyon : Génération techno

Article : Ma génération a été celle des cobayes de Meta (16 mai 2024)

<https://www.journaldemontreal.com/2024/12/25/ma-generation-a-ete-celle-des-cobayes-de-meta>

Le poids lourd des médias sociaux sur les jeunes (14 mai 2024 par Laurence Massey)

<https://www.journaldemontreal.com/2024/12/25/ma-generation-a-ete-celle-des-cobayes-de-meta>

Le Devoir 2024 05 17 (article paru sur Facebook)

Dès l'âge de huit ans, le quart des enfants au Québec ont déjà au moins un compte sur l'un ou l'autre des grands réseaux sociaux, que ce soit YouTube, Snapchat ou encore TikTok. Passé le cap des 12 ans, cette proportion atteint 84 %.

C'est ce que révèle un sondage mené par la firme Léger pour le compte des As de l'info, un média de CN2i, propriétaire des quotidiens régionaux, qui vulgarise l'actualité pour un lectorat préadolescent. Les résultats de ce coup de sonde réalisé auprès de plus de 500 jeunes ont été dévoilés vendredi lors du Festival international du journalisme de Carleton-sur-Mer, qui se déroule toute la fin de semaine en Gaspésie.

On y apprend que pas moins de 70 % des jeunes de 8 à 12 ans déclarent avoir un appareil électronique qui leur appartient. Ils sont 44 % à détenir une tablette, 40 % un cellulaire. Seulement 16 % des préadolescents rapportent avoir un ordinateur personnel.

DÉJÀ DES DIFFÉRENCES MARQUÉES ENTRE GARÇONS ET FILLES

Le sondage commandé par Les As de l'info s'est aussi penché sur le rapport des jeunes de 8 à 12 ans avec l'actualité. Déjà, à cet âge, les différences entre filles et garçons sont notables. Par exemple, 53 % des garçons disent s'intéresser aux nouvelles qui concernent les sciences et les technologies, une proportion qui descend à 30 % chez les jeunes filles. Le sport capte également l'intérêt des garçons (56 %), mais beaucoup moins des filles (24 %). C'est tout l'inverse pour la culture dans les médias : 55 % des filles de 8 à 12 ans y prêtent attention, contre à peine 27 % des garçons.

« C'est important de ne pas diaboliser l'usage de la technologie, car ça fait partie de la vie quotidienne maintenant. Avoir une tablette, ça peut être une bonne chose. Ça dépend de quel usage on en fait. Est-ce qu'il y a un contrôle parental sur le contenu ? Est-ce que le parent veille à limiter le temps d'écran ? Ce qui est surtout important, c'est que l'enfant ne soit pas laissé à lui-même », a dit en entrevue au Devoir la psychologue Marie-Andrée Sergerie, en prenant connaissance de ce sondage.

Spécialiste de la cyberdépendance chez les jeunes, la Dre Sergerie se montre plus préoccupée par la présence de jeunes enfants sur les réseaux sociaux. En cause : 25 % des répondants âgés de huit ans de ce sondage disent avoir déjà un compte à leur nom sur l'une des grandes plateformes.

« Après, il faut se demander si les parents sont d'accord ou si ce sont des enfants qui ont créé des comptes en cachette, en mentant sur leur âge. Mais dans tous les cas, ces résultats nous amènent à nous poser des questions. Huit ans, c'est un peu jeune pour être sur les réseaux sociaux. L'enfant n'a peut-être pas la maturité qu'il faut à cet âge », souligne Marie-Andrée Sergerie.

À LIRE AUSSI

Les jeunes caquistes proposent d'interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans

Bisbille à Ottawa sur la façon de protéger les enfants sur Internet

Drainville songe à interdire les cellulaires partout dans les écoles

Évidemment, plus l'enfant vieillit, plus il a tendance à adhérer aux réseaux sociaux. De sorte que 84 % des enfants qui ont atteint l'âge de 12 ans rapportent être inscrits à au moins une plateforme, souvent à plusieurs. En moyenne, les 8 à 12 ans qui sont présents sur les réseaux sociaux sont abonnés à une, deux ou trois plateformes en moyenne. YouTube, TikTok et Snapchat sont les plus populaires.

Ce sondage confirme ce que l'on savait déjà : Facebook et Instagram, tous deux propriétés de Meta, sont des réseaux sociaux vieillissants, qui sont devancés par leurs concurrents parmi les générations Z et Alpha. À peine 8 % des 8 à 12 ans disent avoir un compte Instagram ; 18 % sont sur Facebook, contre 28 % pour TikTok.

Une étude publiée au début du mois par l'Observatoire des technologies médias (OTM), une division de CBC/Radio-Canada, abondait dans ce sens. En effet, 36 %

des Canadiens âgés de 7 à 17 ans disaient utiliser Facebook, alors que TikTok rallie 53 % d'entre eux.



Un enfant sur quatre présent sur les réseaux sociaux à 8 ans

[Accueil] / [Société]



Photo: Getty Images iStockphoto Pas moins de 70% des jeunes de 8 à 12 ans déclarent avoir un appareil électronique. Ils sont 44% à détenir une tablette, 40% un cellulaire. Seulement 16% des préadolescents rapportent avoir un ordinateur personnel.



Des décors vraiment d'ici
Découvrir >

Présenté par : Les Produits du Québec

Étienne Paré
à Carleton-sur-Mer

Il faut également noter qu'une multitude de sites Web, d'applications et d'appareils technologiques sont favorables à l'adoption de meilleures habitudes de vie, dont quelques-uns sont recensés sur le site de [PAUSE](#) .

Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence (fondation Jeunes en tête, Youtube) (1 :24)
<https://youtu.be/OU3wfESFmZ0>

50 bonnes manières d'utiliser les écrans



Apprendre à résoudre un cube rubique	Faire un rallye extérieur en prenant des photos	Faire un montage photo ou vidéo d'un voyage ou de l'année précédente
Faire son arbre généalogique	Apprendre le nom des pays du monde et à les situer sur la carte	Créer une carte de fête à l'aide d'un logiciel
Créer un logo pour un bar à limonade ou pour un jeu inventé	Créer une carte conceptuelle	Apprendre à jouer d'un instrument à l'aide de vidéo YouTube
Apprendre une nouvelle langue	Créer une bande-dessinée	Écouter un podcast
Faire un itinéraire pour ton voyage de rêve	Créer de la musique à l'aide d'un logiciel	Créer un court film d'animation à l'aide d'un logiciel
Apprendre la langage des signes à l'aide de vidéos	Regarder un documentaire sur un sujet qui t'intéresse	Analyser un film ou en lire les critiques sur le web
Apprendre et savoir situer les différentes parties du corps	Créer une liste de musique pour un événement thématique	Apprendre une danse sur YouTube ou TikTok
Créer un scénario de film	Suivre un cours de yoga ou zumba sur YouTube	Appeler tes grands-parents ou amis sur Facetime
Assembler un album photo numérique	Dessiner des images numériques de ton roman favoris	Écrire un livre et l'accompagner de dessins et/ou en créer la page couverture
Peindre une toile numérique	Lire un livre numérique	Cuisiner un repas à partir d'une vidéo
Modifier une photo selon une thématique à l'aide d'un logiciel comme Photoshop	Créer une pièce de théâtre	Créer un livre au choix ou une présentation à l'aide de PowerPoint
Jouer à un jeu de connaissances générales	Créer un quizz Kahoot pour y jouer en famille ou entre amis	Compléter un mot croisé
Compléter un casse-tête sudoku	Créer un jeu 4 images et 1 mot pour ta famille ou tes amis	Créer des vêtements virtuellement
Créer une maison et sa décoration virtuellement	Écrire un recueil de blagues	Écrire un recueil d'histoires
Écrire un recueil de faits divers que tu as appris	Apprendre une chanson (avec les bonnes paroles) par cœur	Jouer aux échecs en ligne
Jouer à <i>Scrabble</i> en ligne	Jouer à <i>Scategories</i> en ligne	Jouer à <i>Wordle</i>
Jouer à <i>Globle</i>	Apprendre le codage informatique (pour les grands)	Rédiger les textos ou courriels des parents à leur place OU Corriger les erreurs de son parent dans un texto/courriel
Écrire les aliments de la liste d'épicerie dans une application de notes	Visionner des capsules pédagogiques (méditation, pleine conscience, etc.)	Écouter des tutoriels de construction DIY

Source : La boîte à psy , trousse familiale

Merci à tous et au plaisir! Karine Soucy soucykarine@hotmail.com