

# Jeunes, santé et écrans : soutien à l'action en contextes autochtones

## TRANSFERT DES CONNAISSANCES

Document synthèse

L'Institut national de santé publique du Québec est un centre d'expertise dont la mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec, les autorités régionales de santé publique et les établissements dans l'exercice de leurs responsabilités en santé publique.

La collection Transfert de connaissances rassemble une variété de productions scientifiques dont le format a été adapté aux besoins du public cible.

» Ce document synthèse est un complément à la publication : [Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations.](#)

### CONTEXTE

Ce document a été élaboré à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre de la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025. Il s'appuie sur les travaux de l'équipe Écrans et hyperconnectivité de l'Institut national de santé publique du Québec ainsi que sur la collaboration d'un comité consultatif. Ce comité rassemble des représentantes et des représentants d'organisations autochtones et des conseillères scientifiques détenant une expertise sur le sujet.

## Objectifs du document synthèse

Décrire la problématique complexe des écrans et ses effets potentiels sur la santé.

Comprendre les facteurs qui influencent l'usage, l'exposition et les effets sur la santé à l'aide d'un **modèle logique**.

Appliquer le modèle logique à des mises en situation inspirées des réalités des jeunes des Premières Nations et Inuit afin de réfléchir aux actions possibles.

*Le **modèle logique** est une figure résumant l'information importante pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé. Il présente les répercussions négatives sur la santé de l'exposition aux écrans et de leur usage en plus des facteurs et des mécanismes en cause. Dans une perspective populationnelle, ce modèle soutient l'analyse du phénomène et l'identification de facteurs sur lesquels on peut agir pour diminuer les conséquences sur la santé.*

## À qui est-il destiné?

Aux acteurs responsables de planifier et de mettre en œuvre des actions pouvant influencer l'exposition aux écrans et leur usage dans les milieux de vie des **jeunes** des Premières Nations et Inuit. Si vous êtes responsable, par exemple, de la promotion des saines habitudes de vie ou de l'implantation d'interventions touchant les expériences parentales, ce document peut vous être utile.

*La conception de ce que sont les **jeunes** et la jeunesse varie selon les peuples et la géographie. Des tout-petits, des enfants, des adolescents et de jeunes adultes sont présentés dans les mises en situation dans un souci d'inclusivité.*

## Sommaire

1. Survol de la problématique et du modèle logique.
2. Exemples d'application du modèle logique en contextes autochtones.
3. Messages à retenir pour soutenir l'usage équilibré des écrans.

# 1

## Portrait de la situation



### *Des écrans utilisés par des jeunes de tous âges et milieux*

Les **écrans** sont présents dans la majorité des milieux de vie des jeunes. En 2016 et 2017, les Canadiens de 5 à 17 ans ont passé en moyenne 3 heures par jour devant un écran dans leurs loisirs, les adolescents tirant la moyenne vers le haut (1). Plus récemment en 2021, plus de la moitié des adolescents de 12 à 17 ans passait 4 heures ou plus devant un écran lors des journées sans école (2).

*Les **écrans** sont l'ensemble des appareils numériques munis d'un écran : télévision, ordinateur, tablette électronique, téléphone intelligent ou console de jeux vidéo. Ils permettent d'accéder à des contenus ou de réaliser des activités en ligne et hors-ligne (3).*

L'exposition aux écrans et leur usage intensif peuvent entraîner des conséquences négatives sur la santé. Pensons aux problèmes de vision et d'audition, aux difficultés langagières et motrices ainsi qu'à la sédentarité (4). Étant encore en développement, les enfants seraient plus vulnérables à ces conséquences. Par exemple, les processus d'autorégulation des comportements, des émotions et des pensées sont toujours en acquisition.

Malgré les inégalités d'accès aux technologies numériques (5), l'**hyperconnectivité** dépasse les barrières sociales, économiques et géographiques. Selon l'Enquête régionale sur la santé des Premières Nations du Québec de 2015, les enfants de moins de 2 ans passent près de 2 heures par jour devant un écran, ce temps augmentant à 5 heures chez les 12 à 14 ans (6). D'ailleurs, des observations du comité consultatif témoignent que l'arrivée récente d'Internet haute vitesse dans des régions éloignées — pensons au Nunavik — pourrait augmenter l'usage.

*L'**hyperconnectivité**, c'est d'avoir un accès quasi permanent à Internet, quel que soit l'endroit, grâce aux appareils mobiles connectés (7). Les technologies de l'information et des communications sont intégrées dans le quotidien des organisations, des groupes et des individus (8).*



## Comparer les données à des recommandations d'usage quotidien selon l'âge

Selon les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#) :

- » 2 ans et moins : éviter les écrans
- » 3 à 4 ans : limiter à moins de 1 heure
- » 5 à 17 ans : limiter à moins de 2 heures le temps de loisir devant un écran
- » 18 ans et plus : limiter à moins de 8 heures les activités sédentaires, dont un maximum de 3 heures de loisir devant un écran

*Les perspectives autochtones de la **santé et du mieux-être** dépassent l'absence de maladie, elles sont englobantes et holistiques. Généralement, la santé dans ses nombreuses facettes (mentale, émotionnelle, spirituelle et physique) s'appuie sur une diversité de piliers qui varient en fonction des peuples. Les langues et les cultures autochtones, les liens sociaux et familiaux, ainsi que les rapports au territoire en sont des exemples. La santé et le mieux-être vont donc bien au-delà de l'individu (10).*

## Des réalités autochtones diverses

La **santé et le mieux-être** des tout-petits, des enfants, des adolescents et des jeunes adultes sont au cœur des préoccupations des organisations, des collectivités et des familles autochtones. À l'échelle de la province, environ trois Autochtones sur dix ont moins de 19 ans, une proportion plus élevée que chez les non-Autochtones (9).

Rappelons que les jeunes des Premières Nations et Inuit évoluent dans des contextes économiques, politiques et historiques particuliers qui influencent leur santé et mieux-être. Certains vivent en contexte urbain, d'autres dans une communauté autochtone plus ou moins éloignée d'un grand centre. Certains fréquentent une école avec une majorité de pairs autochtones, d'autres sont parmi les seuls Autochtones de leur école (11). Certains tout-petits vont dans un service de garde où les cultures et les traditions autochtones y sont plus ou moins mises de l'avant (12). De plus, si on se penche sur le milieu familial, ces jeunes vivent fréquemment avec des frères, des sœurs ou d'autres personnes de tous âges en plus de leurs parents ou tuteurs. Au Québec, environ 20 % des familles autochtones sont composées de plus de quatre personnes (13).

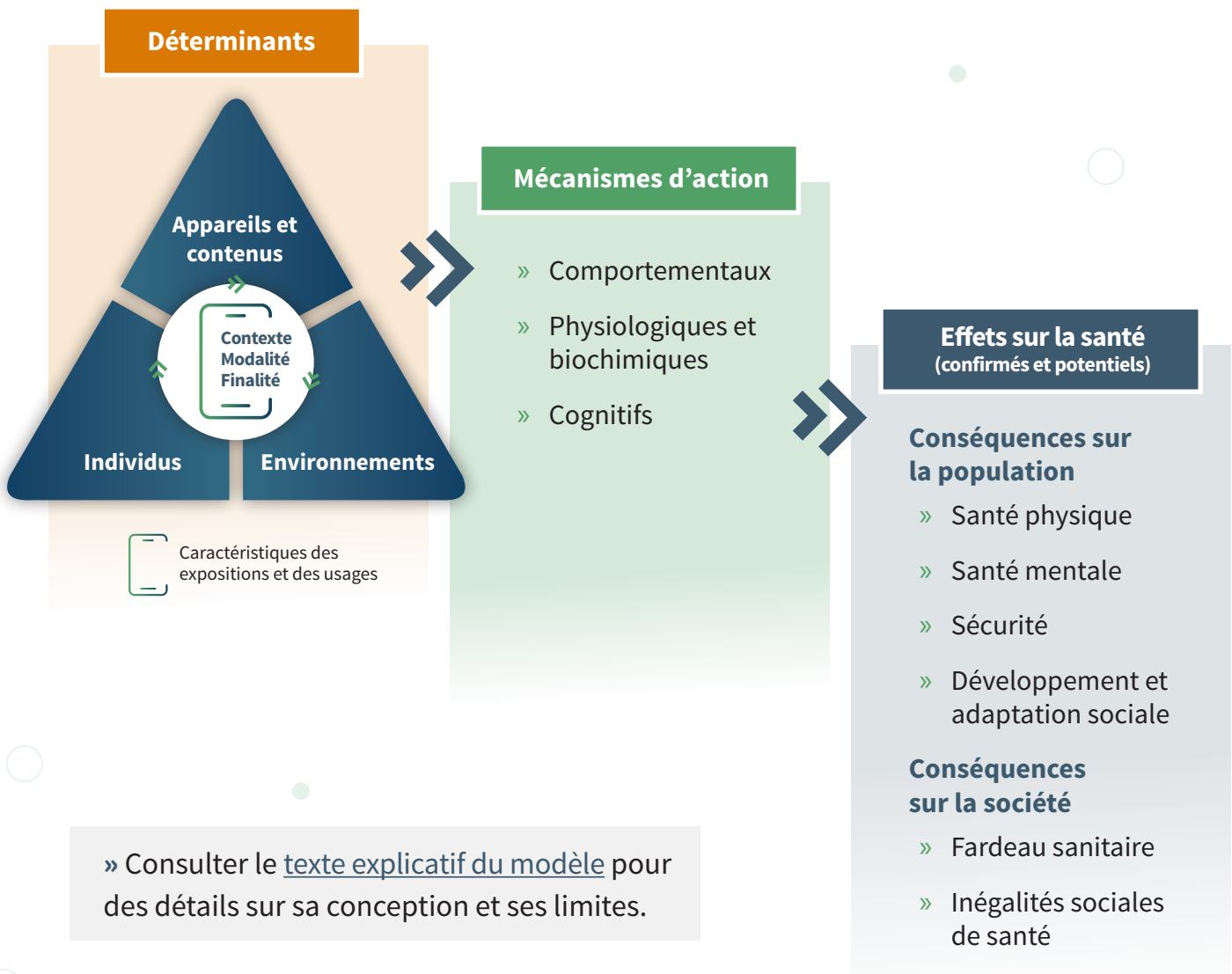
» Afin de réduire les répercussions des écrans sur la santé et le mieux-être, il requiert de tenir compte de ces diverses réalités.

## Un modèle logique pour analyser la problématique des écrans

Même s'il n'a pas été conçu spécifiquement pour les contextes autochtones, le modèle peut être utilisé pour explorer la problématique des écrans et la santé pour différentes populations et différents contextes. Ce n'est pas un outil d'intervention, mais de compréhension du phénomène et d'analyse d'éventuelles actions populationnelles.

Trois grandes sections le composent et seront expliquées dans les pages suivantes :

- » les facteurs qui influencent l'usage et l'exposition, soit les **déterminants**;
- » les **mécanismes d'action**, soit les manières dont les usages et les expositions se transforment en des conséquences sur la santé de la population et sur la société;
- » les **effets confirmés et potentiels** sur la santé et le mieux-être des individus et des collectivités.



# Déterminants

Représentés aux sommets du triangle, les déterminants sont les facteurs qui influencent l'**exposition** aux écrans et leur **usage**.

- » **Caractéristiques des appareils et de leurs contenus** : taille des appareils pouvant faciliter la mobilité et l'adoption d'une posture plus ou moins ergonomique, appareil connecté à Internet ou non, contenus plus ou moins attirant, gratuité ou non des plateformes, etc.
- » **Caractéristiques des individus** : âge, genre, lieu de résidence, formation, état de santé et de mieux-être, statut socioéconomique, etc.
- » **Caractéristiques des environnements** : accessibilité dans les milieux de vie (maison, école, service de garde, organisme communautaire), accessibilité symbolique (culture, normes sociales d'usage, modèles familiaux), accessibilité légale (lois, règlements), etc.

*L'usage est une interaction volontaire avec l'écran (par exemple, un jeune qui consulte les médias sociaux sur son téléphone intelligent). L'exposition est bien souvent involontaire, la personne est influencée par le contenu de l'appareil, et par ses stimuli visuels et sonores (par exemple, un tout-petit qui vit dans une maison où la télévision reste allumée en arrière-plan).*

On entend souvent parler du temps d'écran, mais il y a plus. D'autres éléments peuvent caractériser les usages et aider à comprendre les effets sur la santé. Ils ont été regroupés en trois catégories qui se retrouvent à l'intérieur du triangle :

- » **Contexte** (combien, quand et où) : durée et fréquence, moments et lieux d'usage
- » **Modalité** (comment) : en ligne ou hors-ligne, transactionnel ou non, accompagnement par un adulte ou non, usage passif, actif ou interactif, plusieurs écrans en même temps ou non
- » **Finalité** (pourquoi) : raisons conscientes ou inconscientes motivant l'usage notamment pour l'école, les loisirs, pour occuper ou calmer un enfant



## L'influence de la collectivité

Chez les Premières Nations et les Inuit, la collectivité est centrale à l'atteinte et au maintien de la santé et du mieux-être. Pensons aux forces des collectivités, dont le soutien et le partage (14). L'apport de la collectivité peut être considéré dans les caractéristiques de l'environnement. Par exemple, l'implication plus ou moins soutenue d'une communauté autochtone où plusieurs jeunes familles négocient avec la gestion des écrans pourrait influencer les usages et les expositions des tout-petits.

# Mécanismes d'action

Les mécanismes d'action expliquent comment l'usage des écrans et leur exposition se répercutent sur la santé et le mieux-être. À partir des connaissances actuelles, on regroupe trois mécanismes d'action, leur action pouvant se combiner.

## Comportementaux

Ce sont des mécanismes liés aux manières d'agir des individus. Par exemple, le temps consacré aux écrans peut empiéter sur celui consacré à d'autres activités : l'activité physique, le sommeil ou le temps passé à l'extérieur. La diminution du temps consacré à ces activités pourrait avoir un effet négatif sur la santé et le mieux-être.

## Physiologiques et biochimiques

Ce sont des mécanismes liés au fonctionnement du corps humain. Notons l'exposition à la lumière bleue qui diminue la sécrétion de la mélatonine, hormone qui régule le sommeil. Les troubles oculaires, par exemple la sécheresse des yeux, sont liés à la diminution du nombre de clignements des yeux lorsque l'on fixe un écran.

## Cognitifs

Ce sont des mécanismes liés à des processus mentaux. Par exemple, certaines caractéristiques des appareils et de leurs contenus stimulent le système de récompense pouvant expliquer le phénomène de dépendance. Pensons aux mentions *j'aime* sur les médias sociaux ou aux jeux vidéo où l'on accumule des cadeaux virtuels. Les écrans peuvent aussi limiter l'attention portée aux autres, c'est ce qui est appelé la **technoférence**.

*La **technoférence** c'est lorsqu'une activité sur un écran interfère dans une interaction. L'attention portée à la personne devant soi peut être réduite (15). L'usage d'un écran par le parent pourrait avoir des répercussions sur sa vigilance envers son jeune enfant. Par exemple, lorsque l'on est dérangé par une notification lors du jeu avec un enfant. Le parent pourrait être moins sensible et réactif aux signaux de l'enfant, affectant entre autres sa sécurité (16).*

# Effets sur la santé

Il y a actuellement peu d'études à long terme sur les conséquences de l'usage des écrans sur la santé et le mieux-être des individus et des collectivités. La plupart des études concluent à des associations statistiques entre l'usage des écrans et des enjeux de santé : des effets potentiels. Un plus petit nombre d'études rapporte des liens de cause à effet : des effets confirmés. À partir des connaissances actuelles, le modèle logique regroupe les effets confirmés et potentiels sous six thèmes. Notons que les effets sont présentés dans un ordre aléatoire, l'objectif étant de témoigner des différentes dimensions de la santé et du mieux-être qui pourraient être affectées.

## Conséquences sur la population

- » **Santé physique** : sédentarité et maladies associées, problèmes de santé oculaire et visuelle, troubles musculosquelettiques, problèmes de sommeil
- » **Santé mentale** : problèmes d'estime de soi et d'image corporelle, stress, anxiété, dépression, comportements suicidaires, abus ou dépendance (jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent, cyberdépendance)
- » **Sécurité et comportements à risque** : accidents et traumatismes, contenus inappropriés pour l'âge (par exemple pornographiques), haineux, racistes ou trompeurs, comportements violents en ligne, dévoilement d'informations personnelles, comportements sexuels à risque
- » **Développement et adaptation sociale** : problèmes de développement pendant l'enfance, problèmes interpersonnels, familiaux, au travail et à l'école, problèmes financiers, diminution de la qualité de vie

## Conséquences sur la société

- » **Fardeau sanitaire** : coûts associés aux effets de l'utilisation des écrans sur la santé et le mieux-être (par exemple le fardeau des troubles musculosquelettiques)
- » **Inégalités sociales de santé** : peuvent être renforcées par la transition numérique dans les différents milieux, par exemple accès limité à des services publics offerts en ligne ou faible littératie numérique limitant l'aide aux devoirs que certains parents peuvent apporter

» Consulter le [texte explicatif du modèle](#) pour en apprendre davantage sur les effets.



## Et des avantages?

L'exposition aux écrans et leur usage ne sont pas strictement négatifs, ils ont bien sûr des avantages. Par exemple, signalons l'utilisation des médias sociaux pour rester en contact avec des membres de la famille ou renforcer son identité culturelle (17) ou l'usage d'une application mobile pour apprendre une langue autochtone (18). Le modèle logique porte toutefois uniquement sur les effets négatifs sur la santé.



# 2

## Exemples d'application du modèle logique en contextes autochtones



### Comment tirer profit des exemples ?

- » Dans cette section, trois mises en situation fictives sont présentées, puis analysées à l'aide du modèle logique en s'attardant majoritairement aux déterminants.
- » Sous les mises en situation se retrouvent des questions d'analyse associées à deux fonctions du modèle logique :
  - Une première pour comprendre une situation possiblement vécue par d'autres jeunes;
  - Une seconde pour réfléchir aux actions pouvant être posées dans une perspective populationnelle.
- » Le tableau suivant les mises en situation propose des réponses. Les mots *en italique* réfèrent à des composantes du modèle.
- » Libre à vous de prendre quelques minutes pour réfléchir à de possibles réponses. Travailler dans un contexte différent de celui présenté et être sensible à ce dernier peut mener à des réponses différentes.

### Note méthodologique

*Les membres du comité consultatif ont partagé leurs observations et leurs réflexions quant aux écrans chez les jeunes des Premières Nations et Inuit. Ce sont ces données basées sur l'expérience qui ont alimenté les mises en situation et leur analyse. Celles-ci ne visent pas à l'exhaustivité, ce ne sont que des exemples d'application pour s'approprier le modèle logique et sensibiliser aux différentes réalités. Enfin, ce document synthèse a été relu et commenté par des utilisatrices et utilisateurs de connaissances pour s'assurer de sa pertinence et de son inclusivité.*

## Le téléphone intelligent et les médias sociaux pour contrer l'ennui

### Laura, 14 ans

L'adolescente habite une communauté innue sur la Côte-Nord. Après l'école et jusqu'à 18 heures, elle fréquente la maison des jeunes où elle apprécie Melanie, l'intervenante. Elle socialise, apprend quelques mots d'innu-aimun et participe au sport organisé.

Après 18 heures, elle trouve qu'il n'y a rien à faire; un avis partagé par d'autres jeunes de sa communauté. Dans la dernière année, Laura a reçu un téléphone intelligent. Elle passe de nombreuses heures à faire défiler Instagram et TikTok pour passer le temps. Comme plusieurs camarades de classe, elle n'a pas de forfait cellulaire. Cependant, il y a Internet sans fil à la maison et elle se connecte à des réseaux Wi-Fi gratuits dans les lieux publics. Elle aime suivre des créateurs de contenu autochtones.

Le mois dernier, son oncle a organisé une sortie sur la rivière Magpie. Pendant quelques jours, faute d'Internet, Laura n'a pas utilisé son téléphone. Elle a profité de la nature et a discuté avec les adultes. À son retour, Laura a vite repris ses habitudes. Ses parents trouvent qu'il est parfois difficile de communiquer avec elle. Elle semble captivée par le contenu de son téléphone et a de la difficulté à se lever les matins d'école. Ils sont inquiets pour ses résultats scolaires et s'interrogent sur la sécurité de ce qu'elle fait en ligne. Ils en ont parlé à d'autres parents vivant une situation similaire, ceux-ci partagent les mêmes préoccupations.



### Questions d'analyse

- A. Quel est le contexte d'usage de Laura et qu'est-ce qui motive celui-ci, une motivation pouvant être partagée par d'autres jeunes? Comment est-il possible d'y répondre autrement?
- B. Quelles sont les caractéristiques de l'environnement de l'adolescente? N'étant pas la seule à évoluer dans celui-ci, comment peut-on agir?
- C. À la maison des jeunes, y a-t-il une personne qui pourrait devenir un modèle d'influence positive quant à son usage des écrans? Comment peut-on en tirer profit?
- D. Quels sont les effets potentiels sur la santé et le mieux-être qui ressortent de l'exemple? Comment peut-on les atténuer?

## Analysons la situation de Laura

| Comprendre   | Réfléchir   |
|--|---|
| <i>Caractéristiques des usages</i>   |   |
| <p><b>A.</b> Laura, comme d'autres jeunes de sa communauté, utilise un écran pour combattre l'ennui et forger son identité, c'est la <i>finalité</i>. Le manque d'activités dans la communauté est critiqué par les jeunes et a tendance à augmenter leur <i>temps d'écran</i>.</p>  | <p>Laura participe à des activités lorsqu'elles sont offertes. Prolonger les heures d'ouverture de la maison des jeunes et offrir des activités sur le territoire en lien avec la culture innue sont des actions sur le <i>milieu de vie</i>. Celles-ci pourraient influencer à la baisse les usages des écrans.</p>  |
| <i>Caractéristiques des environnements</i>   |   |
| <p><b>B.</b> La jeune fille a son propre téléphone et évolue dans un <i>environnement</i> où Internet est facilement accessible chez elle et dans les lieux publics. Il n'y a pas de limites ou de contrôle parental sur son appareil. Elle peut donc consulter les médias sociaux presque partout et en tout temps. Lorsqu'il n'y a pas d'Internet, elle n'utilise pas son téléphone.</p>   | <p>Un <i>accès contrôlé</i> à Internet peut réduire le temps d'écran. La communauté pourrait s'interroger sur la pertinence de rendre Internet plus ou moins accessible à certains moments dans des lieux fréquentés par des jeunes. Toutefois, les solutions de remplacement aux écrans doivent être attrayantes et arrimées à leurs préférences afin de favoriser par exemple les échanges et l'activité physique.</p>  |
| <p><b>C.</b> L'intervenante de la maison des jeunes semble être un <i>modèle</i> pour Laura et pour d'autres jeunes. Les modèles comportementaux s'inscrivent dans les <i>caractéristiques de l'environnement</i> en influençant l'<i>accessibilité symbolique</i>.</p>  | <p>Compte tenu de leur influence et de la confiance qui leur est accordée, les intervenants des milieux fréquentés par les jeunes pourraient assister à des activités de sensibilisation. Celles-ci viseraient à ouvrir un dialogue et une réflexion sur leurs usages. D'ailleurs, la Société canadienne de pédiatrie recommande que les adultes donnent l'exemple d'une utilisation équilibrée en encourageant des activités sans écran (19).</p>  |
| <i>Effets potentiels sur la santé</i>  |   |
| <p><b>D.</b> Bien que la mise en situation ne présente pas explicitement de conséquences sur la santé de Laura, on y lit des situations qui représentent un risque potentiel notamment sur la santé mentale. L'usage du téléphone semble entraîner des <i>conséquences sur les relations interpersonnelles</i> entre Laura et ses parents, mais aussi entre d'autres dyades parents-enfants. De plus, les parents de l'adolescente se préoccupent de la <i>sécurité</i> des pratiques numériques ainsi que des effets possibles sur le <i>sommeil</i> et sur les <i>résultats scolaires</i>.</p> | <p>L'école ou la communauté pourrait offrir des séances d'information sur la santé et les médias sociaux et les jeux vidéo. Les aspects positifs sont un exemple de sujet à aborder, tels les <i>contenus</i> liés à la fierté identitaire. Cette séance pourrait se pencher sur les enjeux de <i>sécurité</i>. Proposer des pistes de discussion parents-enfants est à considérer, comme interroger l'enfant sur ce qu'elle ou il regarde et s'y intéresser. Les signes à surveiller, comme les changements dans les habitudes, pourraient aussi être présentés.</p> |

## Les écrans, une façon de gagner du temps pour les nouveaux parents

### Billie, 2 ans

Johanne est infirmière en périnatalité dans un Centre de santé. Dans les dernières années, elle a remarqué que davantage de parents ont des préoccupations quant au développement de leur tout-petit. En les questionnant, elle s'aperçoit que souvent la télévision est allumée en arrière-plan. Également, le téléphone intelligent ou la tablette sont offerts à l'enfant dans les moments d'attente. Johanne constate que peu de parents connaissent les recommandations en matière d'exposition aux écrans et leurs conséquences pour la santé. Ceux qui les connaissent mentionnent qu'elles sont difficiles à respecter au quotidien.

Ce matin même, elle a rencontré une jeune famille : Lise et Bryan, parents pour la première fois. Bryan est de la Nation Atikamekw et a déménagé avec sa partenaire à Québec pour la naissance de Billie. Ils sont très heureux, mais les tâches domestiques à accomplir et leur rôle de nouveaux parents les épuisent. Billie ne fréquente pas de service de garde, Lise attend un deuxième enfant et reste à la maison.

Bryan donne souvent son téléphone à Billie lorsqu'il fait l'épicerie ou en voiture pour ne pas être dérangé. L'enfant est divertie par les vidéos colorées et basées sur le jeu. Lise de son côté allume la télévision quand elle veut préparer les repas. Les parents font parfois des appels vidéo avec la grand-mère qui vit à Wemotaci pour qu'elle voie Billie grandir. Lors d'un appel, elle a mentionné que Billie ne parlait pas beaucoup pour un enfant de son âge. Lise et Bryan ont alors fait part de cette préoccupation à l'infirmière.



### Questions d'analyse

- A. Quels sont les caractéristiques de Billie et les contextes d'exposition aux écrans ? Puisqu'ils sont aussi partagés par d'autres tout-petits, comment peut-on les considérer dans de possibles actions populationnelles ?
- B. Qu'est-ce qui motive les parents à exposer Billie à un écran ? Comment peut-on répondre autrement aux besoins des parents et des tout-petits semblables à ceux de la mise en situation ?
- C. Quelles sont les caractéristiques de l'environnement (son milieu familial) pouvant influencer les expositions du tout-petit ? Comment peut-on agir dans une perspective populationnelle ?

## Analysons la situation de Billie

| Comprendre   | Réfléchir   |
|--|---|
| <i>Caractéristiques des individus et des usages</i>  |   |
| <p><b>A.</b> Pensons aux <i>caractéristiques de l'individu</i>, le <i>temps d'écran</i> quotidien de Billie dépasse les recommandations pour son âge. Deux <i>contextes</i> émergent de l'exemple. L'enfant est exposé de façon passive devant les vidéos colorés et de manière plus interactive lors des appels vidéo avec la grand-mère.</p>             | <p>La sensibilisation des parents aux recommandations serait une première étape s'appliquant à plusieurs familles simultanément. C'est une action sur le <i>milieu familial</i>. Des messages de sensibilisation pourraient aborder le fait que les écrans n'ont aucun bénéfice pour la santé des moins de deux ans. D'autres moyens sont plus adéquats pour stimuler les tout-petits et favoriser leur développement langagier, moteur et cognitif. Pour les parents d'enfants plus âgés, des notions comme le <b>covisionnement</b> pourraient être mises de l'avant.</p>   |
| <i>Caractéristiques des expositions</i>  |   |
| <p><b>B.</b> Quand on se penche sur la <i>finalité</i> de l'exposition, le pourquoi; les parents utilisent les écrans pour occuper leur bambin pour avoir plus de temps avec leurs tâches quotidiennes. Billie et ses parents sont un exemple parmi d'autres de famille pour qui l'entourage immédiat pouvant offrir un soutien au quotidien vit loin.</p> | <p>Le Centre de santé pourrait se pencher sur les ressources déjà disponibles pour les familles, s'assurer qu'elles répondent à leurs besoins et les promouvoir. Ces ressources peuvent proposer des lieux de rencontre sans écran et favorisant le développement global des enfants ou du soutien comme du répit aux parents. En ville, pensons aux Centres d'amitié autochtone offrant des activités aux familles. Billie pourrait y assister avec un des deux parents et le second en profiterait pour accomplir des tâches. Billie fréquenterait et interagirait avec des enfants de son âge et d'autres adultes.</p> |
| <i>Caractéristiques des environnements</i>   |   |
| <p><b>C.</b> L'<i>environnement</i> immédiat dans lequel Billie évolue, son domicile, favorise l'exposition aux écrans. Leur <i>accessibilité</i> y est grande. D'ailleurs, dans la mise en situation, de possibles <i>conséquences</i> sur le développement sont présentées.</p>  | <p>Dans l'<i>environnement communautaire</i>, des programmes d'enrichissement de l'expérience parentale pourraient bénéficier aux parents de Billie et à d'autres nouveaux parents. Ce sont des moments clés pour aborder la gestion des écrans tout en y enseignant comment favoriser le jeu de l'enfant.</p>  |



Le **covisionnement** consiste à guider l'enfant et à faire un retour sur ce qu'il voit. Cela peut être en l'accompagnant lors d'un appel vidéo ou lors de l'écoute d'une courte vidéo éducative.

## La tablette : une bulle dans un logement trop peuplé

### Jimmy, 11 ans

Avec l'arrivée d'Internet haute vitesse sur la côte d'Ungava, de nombreuses familles se sont dotées d'une connexion. Certains parents auraient la fausse impression que les écrans et Internet sont sans danger; leurs enfants étant dans leur champ de vision et en sécurité à l'intérieur. D'ailleurs, pour plusieurs jeunes, l'activité sur écran est un des seuls moyens d'avoir un peu d'intimité dans un logement trop peuplé, mais il devient parfois difficile de décrocher. C'est le cas de Jimmy.

Le préadolescent partage une chambre avec ses trois jeunes frères. Le jeune Inuk les trouve parfois bruyants. Jimmy n'a presque jamais de moment à lui seul.

Il y a quelques mois, on lui a offert sa propre tablette électronique, il n'a plus à partager avec les autres membres de sa famille. Jimmy adore y jouer à des jeux vidéo. Il est complètement absorbé par les animations, les sons et les récompenses virtuelles. Lorsqu'il joue avec sa tablette, il a l'impression d'être calme et dans sa bulle. Ses parents lui ont interdit de sortir avec sa tablette; c'est alors un des seuls moments où il ne l'utilise pas. Depuis cette interdiction, il sort moins jouer avec ses frères et ses camarades. Lui qui aimait courir et faire du vélo, reste plus souvent à l'intérieur avec sa tablette. Sa grand-mère l'a surpris plus d'une fois, caché dans son garde-robe, à y jouer la nuit.

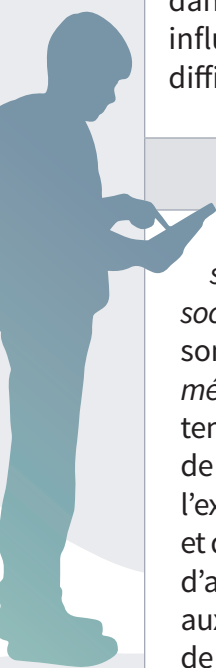


### Questions d'analyse

- A. Quelles sont les caractéristiques de Jimmy qui pourraient influencer son usage des écrans et qu'est-ce qui motiverait cet usage? Comment en tenir compte dans les possibles actions?
- B. De quelle manière son environnement peut-il influencer positivement et négativement son usage de la tablette? Comment peut-on agir sur l'environnement?
- C. Quels sont les effets sur la santé de cette situation et les mécanismes d'action qui entrent en jeu? Comment la connaissance des mécanismes peut-elle influencer nos actions?

## Analysons la situation de Jimmy

| Comprendre   | Réfléchir   |
|--|---|
| <i>Caractéristiques des individus et des usages</i>  |   |
| <p><b>A.</b> Penchons-nous sur les <i>caractéristiques individuelles</i>. Jimmy est aux portes de l'adolescence, une période de quête identitaire, mais aussi de prise de risques. Se cacher pour jouer malgré les indications contraires en est un exemple. Avoir un moment seul est la motivation derrière son usage, la <i>finalité</i>. Il lui est difficile de trouver une bulle dans son logement trop peuplé, une réalité partagée par d'autres jeunes.</p>   | <p>Tenir compte des <i>caractéristiques des jeunes et de leurs environnements</i> est une piste pour proposer des solutions de remplacement aux écrans. Par exemple, la création d'environnements qui favorisent les échanges intergénérationnels pour conserver le dialogue concernant les préoccupations de tous. D'ailleurs des environnements stimulants où ils peuvent développer leur créativité seraient une manière pour les jeunes du village nordique d'avoir un moment pour eux.</p>   |
| <i>Caractéristiques des environnements</i>   |   |
| <p><b>B.</b> Les parents et le contexte familial, soit les <i>caractéristiques de l'environnement</i>, qui empêchent Jimmy de sortir la tablette à l'extérieur agissent comme facteurs de protection. Par contre, des parents préfèrent que leur enfant soit sur la tablette plutôt que dehors, car ils y anticipent plus de danger (20). Pourtant Internet n'est pas un espace sans danger. De plus, le logement de Jimmy a une influence sur son usage des écrans; il trouve difficile d'avoir un moment seul.</p>   | <p>La mise en situation met en évidence la multitude de <i>caractéristiques des environnements</i> pouvant influencer l'usage et l'exposition. Des environnements extérieurs sécuritaires, aux yeux des parents et des jeunes, et des logements adaptés aux besoins des familles seraient des manières indirectes d'agir sur le temps d'écran. Enfin, l'importance du temps passé à l'extérieur pour la santé peut être mise de l'avant dans les messages de sensibilisation, en plus de rappeler les conséquences de l'usage des écrans.</p> |
| <i>Effets potentiels sur la santé</i>  |   |
| <p><b>C.</b> Les possibles conséquences sur le <i>sommeil</i>, sur la <i>sédentarité</i> et sur l'<i>isolement social</i> ressortent de la mise en situation. Ceux-ci sont influencés par une combinaison d'un <i>mécanisme comportemental</i> et <i>cognitif</i>: 1) le temps de jeu remplace une partie du temps de sommeil et d'activités sociales et actives à l'extérieur et 2) les caractéristiques des appareils et de leurs contenus font en sorte qu'il est difficile d'arrêter. Pensons aux stimuli visuels et sonores, aux récompenses virtuelles et au côté immersif de l'appareil. D'ailleurs, dans un domicile où il y a plus d'un appareil, une situation courante, les usages et les expositions se multiplient.</p> | <p>Les activités de sensibilisation peuvent inclure des moments de réflexion quant aux <i>mécanismes d'action</i>. Cette réflexion peut limiter les jugements quant aux comportements des jeunes. Elle peut aussi faciliter la compréhension de leurs réalités et offrir des pistes de dialogue. Par exemple, la Société canadienne de pédiatrie recommande de regarder le contenu et d'en discuter avec eux lorsque possible (19).</p>   |



# 3

## Messages à retenir pour soutenir l'usage équilibré des écrans



### **Les écrans, une question complexe qui nécessite une réflexion individuelle et collective.**

Les enjeux entourant les écrans touchent tout le monde de près ou de loin. Les réflexions sur ce sujet ne peuvent se faire sans les principaux intéressés : les jeunes, les familles, les communautés, les collectivités et les organisations autochtones. Une information qui circule dans les deux sens est à favoriser. La sensibilisation à ce phénomène doit s'appuyer à la fois sur l'expertise et les préoccupations des populations concernées. Une compréhension fine des réalités vécues par les jeunes des Premières Nations et Inuit aidera à soupeser la balance des avantages et des répercussions.

### **L'action sur les milieux de vie est un levier.**

La mise en place d'environnements favorables à la santé de la population peut contribuer à l'utilisation équilibrée des écrans. Les actions sur les milieux de vie des jeunes des Premières Nations et Inuit peuvent apporter des changements sans que la responsabilité ne soit uniquement sur les individus. En analysant les situations précédentes, on observe des actions globales de santé et de mieux-être qui ciblent certains déterminants de l'usage et de l'exposition. Soulignons des environnements extérieurs sécuritaires, des logements sains, une offre variée d'activités pour les jeunes,

dont des activités culturelles et sur le territoire ainsi que des actions visant l'enrichissement de l'expérience parentale et le développement global des tout-petits.

### **Une action concertée misant sur les forces des individus, des familles et des collectivités est à valoriser.**

Malgré les enjeux vécus dans les trois situations, des forces en ressortaient. Pensons aux parents qui fixent des limites, aux activités existantes dans les communautés ou au sein des organismes, à des lieux sans Wi-Fi réservé à des activités sans écrans, à des modèles d'usage dans les milieux de vie des jeunes, au choix de contenus éducatifs ou d'activités avec des finalités comme la fierté identitaire ou le maintien des relations. En analysant les situations avec le modèle logique, des forces peuvent être mises de l'avant. Celles-ci dépassent largement le milieu familial et l'individu. Le partage des responsabilités et la concertation sont alors incontournables pour miser sur les forces préexistantes.



# RÉFÉRENCES

1. Statistique Canada. [Activité physique et temps passé devant un écran chez les enfants et les jeunes canadiens, 2016 et 2017](#). Feuilles d'information de la santé; 2019.
2. Statistique Canada. [Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens](#). 2023
3. Lemétayer F, Papineau É, Gonzalez-Sicilia D, Lasnier B. [Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage pré-pandémie auprès des parents québécois](#). Institut national de santé publique du Québec; 2022.
4. World Health Organization. [Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014](#). 2015.
5. Audy É, Gamache L, Gauthier A, Lemétayer F, Lessard S, Melançon A. [Inégalités d'accès et d'usage des technologies numériques : un déterminant préoccupant pour la santé de la population?](#). Institut national de santé publique du Québec; 2021.
6. Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador. Enquête régionale sur la santé des Premières Nations du Québec — 2015 : Alimentation et activité physique. 2018.
7. Office québécois de la langue française. [Hyperconnectivité](#). 2019.
8. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Les écrans et la santé de la population à Montréal. 2019.
9. Statistique Canada. [La population autochtone continue de croître et est beaucoup plus jeune que la population non autochtone, malgré un ralentissement de son rythme de croissance](#). Le Quotidien; 2022.
10. Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador. [La santé publique chez les Premières Nations au Québec — Une responsabilité partagée, pour une action concertée](#). 2018.
11. Blanchet-Cohen N, Robert-Careau F, Pinsonneault A. Repenser le soutien des transitions scolaires pour les jeunes Autochtones en milieu urbain. Éducation et francophonie. 2021; 49 (1):112-32.
12. Marceau J. [La génération Z autochtone à travers une garderie de Val-d'Or](#). Radio-Canada.ca. 2021.
13. Statistique Canada. [Tableau de profil : Québec \[Province\], Profil de la population autochtone, Recensement de la population de 2021](#). 2023.
14. Bergeron O. [Cadres des déterminants de la santé : caractéristiques et spécificités en contexte autochtone](#). Institut national de santé publique du Québec; 2022.
15. PAUSE. [Petit guide techno: partie 3](#).
16. Melançon A, Bergeron-Gaudin MÈ. [Usage des écrans par les parents en présence de leur enfant de 0 à 6 ans : les effets sur les pratiques parentales](#). Institut national de santé publique du Québec; 2023.
17. Fournier C. [Jeunes Autochtones, santé, mieux-être et médias sociaux : une étude portée](#). Institut national de santé publique du Québec; 2023.
18. Rancourt J. [Projet d'application mobile de langue abénakise : Neg8nsosakila8mow8gan – La voix de nos ancêtres](#). Conseil des Abénakis d'Odanak; 2023.
19. Ponti, M. (2023). [Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : La promotion de la santé et du développement dans un monde numérique](#). Paediatrics & Child Health, 28(3), 193-202.
20. McGregor L, Maar M, Young N, Toulouse P. Keeping kids safe: caregivers' perspectives on the determinants of physical activity in rural Indigenous communities. Rural Remote Health. 2019;19(1):4833.

---

## Jeunes, santé et écrans : soutien à l'action en contextes autochtones

---

### RÉDACTION

Catherine Fournier, conseillère scientifique  
Direction du développement des individus et des communautés

### COORDINATION

Julie Laforest, cheffe d'unité  
Direction du développement des individus et des communautés

### COMITÉ CONSULTATIF

Fanny Lemétayer, conseillère scientifique  
Odile Bergeron, conseillère scientifique  
Direction du développement des individus et des communautés  
André Corriveau, médecin-conseil  
Bangaly Diané, conseiller en santé publique  
Geneviève Voyer, cheffe d'équipe, secteur santé  
Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador  
Isabelle Girard, coordonnatrice en prévention et promotion  
Jose Luis Santana Leon, agent de planification et programmation  
Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik  
Catherine Savard, conseillère en éducation  
Sébastien Robert, conseiller en mobilisation des connaissances  
Regroupement des centres d'amitié autochtone du Québec

### RÉVISION LINGUISTIQUE

Marie-Cloé Lépine, agente administrative

### GRAPHISME

Onaki

*De sincères remerciements aux utilisatrices et utilisateurs qui ont relu et commenté le document dans sa version préliminaire.*

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal – 2<sup>e</sup> trimestre 2024  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN : 978-2-550-97379-9 (English PDF)  
ISBN : 978-2-550-97378-2 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2024)