



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 consacré.»¹

- 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, 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 vidéos¹⁸



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 consacrez pas tout votre temps libre à ce genre de chose. »



• « Ne publiez rien à propos de moi sans me l'avoir demandé. »



• « 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.2013-402

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. Itô 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, no 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_EPIRe-port.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_EPIRe-port.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 19e ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing (pp. 1376-1389), ACM, Google Scholar, Crossref.