

Février 2025

CSESJ - 059M  
C. P.  
Impacts écrans et  
réseaux sociaux sur  
santé et développement  
des jeunes



# L'UTILISATION DES ÉCRANS ET DES RÉSEAUX SOCIAUX DES PARENTS : IMPACTS SUR LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS

Mémoire déposé à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes dans le cadre des consultations entourant les consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

Présenté par

**Audrey-Ann Deneault**

Professeure adjointe, Département de psychologie  
de l'Université de Montréal  
Directrice du Laboratoire RISE

**Mahée Gariépy**

Auxiliaire de recherche, Laboratoire RISE



# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>3</b>
<b>L'utilisation du numérique chez les parents</b> .....	<b>3</b>
<b>Les impacts de l'utilisation d'écrans et de réseaux sociaux des parents</b> .....	<b>5</b>
L'utilisation numérique des parents façonne celle de leurs enfants.....	5
L'interférence du numérique dans les relations parent-enfant nuit à la santé mentale des enfants.....	7
Le surpartage parental sur les réseaux sociaux.....	10
<b>Recommandations à la Commission</b> .....	<b>13</b>
Campagne de sensibilisation pour les parents.....	13
Inclusion d'une composante numérique dans les cours à la parentalité et programmes d'intervention.....	14
Faciliter les moments sans écrans.....	14
Exiger l'action des entreprises de réseaux sociaux.....	16
Soutenir la recherche sur le numérique.....	16

# Introduction

Le numérique est devenu une partie intégrante de notre vie familiale moderne.<sup>1</sup> Les téléphones intelligents, tablettes et autres appareils électroniques peuvent avoir plusieurs avantages pour les familles, tels que de faciliter la communication, la planification familiale et le divertissement. Cependant, malgré ses bénéfices, l'utilisation d'écrans et de réseaux sociaux au sein d'une famille peut avoir des répercussions négatives pour divers membres de la famille, dont les enfants. Dans le cadre de ce mémoire, nous aborderons spécifiquement l'utilisation des écrans chez les parents et les conséquences sur la santé et le développement des jeunes. Nous défendons l'idée qu'une approche systémique est nécessaire pour mitiger les impacts du numérique chez les jeunes. Si aucune action n'est mise en place afin de limiter le temps d'écran des parents, tout effort concentré sur les jeunes risquerait d'avoir une efficacité limitée. Cette proposition est alignée avec les recommandations du *American Academy of Pediatrics*, qui a affirmé en 2016, puis réaffirmé en 2022, l'importance d'agir afin de changer les comportements parentaux quant à l'utilisation du numérique.<sup>2</sup>

## L'utilisation du numérique chez les parents

Il est d'abord important de faire le point sur l'utilisation du numérique chez les parents afin de comprendre l'ampleur de leur utilisation. L'enquête québécoise NETendances a sondé, en octobre 2023, 1220 adultes québécois par rapport à leur utilisation du numérique afin d'en dresser le portrait chez les foyers québécois.<sup>3</sup> Dans le cadre de ce mémoire, nous nous intéressons particulièrement aux données fournies pour les adultes âgés de 25 à 44 ans, soit ceux qui sont les plus susceptibles d'être parents. D'abord, ce sont 97 % des 25 à 34 ans et 98 % des 35 à 44 ans qui possèdent au moins un appareil électronique tel qu'un téléphone intelligent, un ordinateur, une tablette et/ou une montre intelligente. De plus, ce sont 92 % des 25 à 34 ans et 79 % des 35 à 44 ans qui possèdent au moins un appareil électronique de divertissement, soit une télévision intelligente, une console de jeu vidéo et/ou un lecteur multimédia en continu. On comprend donc que presque tous les enfants québécois grandissent avec un parent qui possède un appareil électronique. Mais qu'en est-il de l'utilisation de ces appareils ? Selon cette même

---

<sup>1</sup> Barr, R. (2019). Parenting in the digital age. In M. H. Bronstein (Ed.), *Handbook of parenting: The practice of parenting* (3rd ed., pp. 380–409). Routledge/Taylor & Francis Group.

<sup>2</sup> Council on Communications and Media. (2016/2022). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

<sup>3</sup> NETendances. (2023). *Portrait numérique des foyers québécois*. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2024/01/netendances-2023-portrait-numerique-des-foyers-quebecois.pdf>

enquête NETendances,<sup>3</sup> 39 % des adultes de 25 à 34 ans et 27 % des adultes de 35 à 44 ans passeraient plus de 20 heures par semaine à l'utilisation d'internet, que ce soit pour se divertir, travailler ou s'informer sur l'actualité.

Il est également important de considérer si le temps d'écran des parents a lieu en présence des enfants. Une étude particulièrement rigoureuse réalisée aux États-Unis entre 2021 et 2022 peut nous aider à répondre à cette question.<sup>4</sup> Cette étude a examiné le temps d'écran chez 268 parents d'un enfant âgé de 1 à 12 mois sur une période de huit jours. Le temps d'utilisation du cellulaire a été mesuré à l'aide d'une application mobile. Chaque jour, les parents décrivaient leurs activités par segment de 15 minutes et rapportaient s'ils étaient avec l'enfant. Ils ont également mesuré l'utilisation de jeux mobiles, de réseaux sociaux et d'appels vidéo des parents. Cette étude a trouvé que les parents de jeunes enfants passent en moyenne 5,12 heures par jour sur leur téléphone cellulaire. En moyenne, les parents étaient sur leur téléphone 27,14 % du temps lorsqu'ils étaient avec leur enfant. Pour mettre ce chiffre en perspective, ceci veut dire qu'au cours de chaque heure passée avec l'enfant, 16 minutes seraient passées sur le téléphone. Il est important de noter la présence d'une grande variabilité entre les parents : certains ne passaient que 2 % du temps sur leur écran alors que d'autres passaient 75 % du temps sur leur téléphone lorsqu'ils étaient avec leur enfant. En considérant ces chiffres, il est également important de se souvenir que l'étude n'a mesuré que le temps d'écran sur un appareil cellulaire — il est fort probable que ces chiffres soient plus élevés si le temps d'écran en général avait été considéré. Concernant les activités réalisées durant ce temps d'écran, la plus fréquente était l'utilisation de réseaux sociaux. En moyenne, les parents passaient 52 minutes par jour sur Facebook et Twitter, 44 minutes par jour sur Messenger et les applications de messagerie et 41 minutes par jour sur Instagram et TikTok.

Plusieurs études corroborent d'ailleurs ces résultats quant à l'utilisation élevée d'écrans chez les parents. Déjà en 2014, une étude réalisée en contexte d'observation naturelle a trouvé que 29 % des parents observés lors d'un repas dans un restaurant de restauration rapide avec leur enfant étaient absorbés par leur téléphone tout au long du repas, parlant et mangeant tout en regardant leur écran.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> McDaniel, B. T., Pater, J., Cornet, V., Mughal, S., Reining, L., Schaller, A., Radesky, J., & Drouin, M. (2023). Parents' desire to change phone use: Associations with objective smartphone use and feelings about problematic use and distraction. *Computers in Human Behavior*, 148, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107907>

<sup>5</sup> Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. (2014). *Pediatrics*, 133(4), e843–e849. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703d>

Il est donc clair que les enfants voient fréquemment leurs parents utiliser un écran. Une autre étude d'observation en contexte naturelle au parc a trouvé que 79 % des parents ont utilisé un appareil électronique au moins une fois lors de leur sortie au parc.<sup>6</sup> En moyenne, les parents ont consacré 31 % du temps passé au parc sur leur appareil électronique. L'utilisation la plus fréquente des appareils électroniques était de parcourir les réseaux sociaux, suivis de la prise de photos de leur enfant.

Ainsi, les écrits scientifiques indiquent clairement que les enfants voient fréquemment leurs parents utiliser des appareils numériques, que ce soit à la maison, au restaurant ou au parc. Il est également clair que la tendance d'utilisation élevée des écrans chez les parents est loin d'être terminée puisque les nouveaux parents d'aujourd'hui sont principalement des personnes ayant grandi avec le numérique, et ayant ainsi une plus haute utilisation générale du numérique.

## **Les impacts de l'utilisation d'écrans et de réseaux sociaux des parents**

### **L'utilisation numérique des parents façonne celle de leurs enfants**

Une première raison pour laquelle il est important de considérer l'utilisation numérique des parents est que leur utilisation façonne celle de leurs enfants. En effet, plusieurs études ont démontré une forte association entre le temps d'écran des enfants et celui de leurs parents, et ce, peu importe l'appareil technologique.<sup>7,8,9</sup> Par exemple, une étude a examiné le temps d'écran chez 2 300 enfants âgés de 0 à 8 ans et celui de leurs parents.<sup>10</sup> Ils ont examiné le temps passé sur quatre types d'appareils numériques : télévision, ordinateurs, téléphones intelligents et tablettes. Les résultats démontrent que pour ces quatre plateformes, le temps d'écran des parents est fortement associé à celui de leurs enfants. Les résultats démontrent également des particularités selon l'âge de l'enfant. Par exemple, les enfants de moins de 2

---

<sup>6</sup> Lemish, D., Elias, N., & Floegel, D. (2020). "Look at me!" Parental use of mobile phones at the playground. *Mobile Media & Communication*, 8(2), 170-187. <https://doi.org/10.1177/2050157919846916>

<sup>7</sup> Konca, A. S. (2021). Digital technology usage of young children: Screen time and families. *Early Childhood Education Journal*, 50(7), 1097-1108. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>

<sup>8</sup> Cost, K. T., Unternaehrer, E., Tsujimoto, K., Vanderloo, L. L., Birken, C. S., Maguire, J. L., Szatmari, P., & Charach, A. (2023). Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years. *Journal of Neuroendocrinology*, 35(7), Article e13246. <https://doi.org/10.1111/jne.13246>

<sup>9</sup> Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of Obesity*, 2015(1), 546925. <https://doi.org/10.1155/2015/546925>

<sup>10</sup> Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>

ans passaient deux fois plus de temps devant la télévision ou l'ordinateur si leur parent avait une utilisation élevée des écrans, comparativement aux parents ayant une utilisation moyenne ou basse. En considérant spécifiquement l'utilisation des ordinateurs, les résultats démontrent que les enfants de moins de 2 ans utilisent l'ordinateur cinq fois plus souvent lorsque leur parent a une fréquence d'utilisation élevée de ces appareils.

Deux théories importantes en psychologie expliqueraient cette association entre le temps d'écran des parents et celui des enfants.<sup>7</sup> D'abord, la théorie de l'apprentissage social du psychologue Albert Bandura suggère que les enfants apprennent principalement par observation.<sup>11</sup> En effet, les enfants observeraient leur environnement puis imiteraient les comportements des personnes importantes dans leur environnement, tels que les parents et/ou leur fratrie. Les enfants n'apprennent donc pas uniquement de ce que disent leurs parents, mais également de ce qu'ils font. Si on applique cette théorie au numérique, on comprend donc que les enfants perçoivent l'utilisation du numérique par leurs parents comme un modèle normatif. Si un parent passe une grande partie de son temps libre sur son téléphone, même lorsque le parent est en présence d'autres personnes, l'enfant peut en venir à considérer que ce comportement est socialement acceptable et souhaitable. À l'inverse, un parent qui démontre une gestion équilibrée de son propre temps d'écran envoie un message différent, incitant ainsi son enfant à adopter des habitudes plus équilibrées quant à son temps d'écran.

Deuxièmement, la théorie bioécologique du développement du psychologue Urie Bronfenbrenner suggère que certaines sources d'influence sont plus importantes que d'autres à façonner le développement de l'enfant.<sup>12</sup> En effet, il propose que les expériences répétées dans l'environnement quotidien représentent des « expériences molaires », soit des expériences ayant une influence significative et durable pour le développement de l'enfant. Dans le contexte du numérique, on comprend que l'utilisation d'écrans et des réseaux sociaux des parents ne représente pas une expérience ponctuelle, mais bien une expérience molaire. En effet, les enfants voient quotidiennement leurs parents utiliser des écrans. Cette répétition structure ainsi les attentes et les habitudes de l'enfant face aux écrans, au même titre que d'autres routines familiales.

---

<sup>11</sup> Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs.

<sup>12</sup> Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Comme les parents jouent un rôle central dans l'adoption des comportements numériques de leurs enfants, il apparaît incohérent d'exiger une réduction du temps d'écran des jeunes sans remettre en question l'usage des parents. En effet, même si environ 68 % des adultes estiment que les enfants ne devraient pas dépasser deux heures d'écran les jours d'école,<sup>13</sup> ces mêmes adultes ont souvent tendance à dépasser cette limite. Demander à un enfant de limiter son temps d'écran tout en utilisant fréquemment des écrans en sa présence envoie un message contradictoire. Cette contradiction risque d'affaiblir l'adhésion de l'enfant aux règles familiales concernant les écrans. Au contraire, la recherche suggère que les parents qui limitent leur propre temps d'écran à deux heures ou moins sont également moins enclins à autoriser leurs enfants à dépasser ce seuil.<sup>11</sup> Ainsi, toute action visant à encadrer le temps d'écran des enfants aurait une efficacité limitée si elle ne se penche pas également sur le temps d'écran des parents. Une approche cohérente, où les parents régulent leur propre usage des écrans et adoptent des habitudes numériques équilibrées, serait plus susceptible d'être perçue comme légitime par les enfants et donc d'être suivie.

## **L'interférence du numérique dans les relations parent-enfant nuit à la santé mentale des enfants**

En plus du modelage des comportements de l'enfant, l'utilisation numérique des parents peut nuire à la santé mentale des enfants par la « technoférence parentale ». La technoférence se définit comme l'interférence de la technologie lors des interactions avec une autre personne.<sup>14</sup> La technoférence parentale est un problème fréquent. En effet, 68 % des parents ayant un enfant de 17 ans ou moins disent être distraits au moins par leur téléphone lors d'interactions avec leurs enfants.<sup>15</sup> D'autres études suggèrent une prévalence de technoférence encore plus élevée. En effet, une étude portant sur les parents de 1254 enfants de 3 ans a souligné que plus de 90 % des parents déclarent que les appareils de technologie numérique ont mené à des interruptions avec leurs enfants au moins 1 fois par jour.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> Schoeppe, S., Rebar, A.L., Short, C.E. *et al.* How is adults' screen time behaviour influencing their views on screen time restrictions for children? A cross-sectional study. *BMC Public Health* **16**, 201 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2789-3>

<sup>14</sup> McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoférence: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, *89*(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>

<sup>15</sup> Anderson, M., & Perrin, A. (2020, July 28). *Parenting children in the age of screens*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>

<sup>16</sup> Wong, R. S., Tung, K. T. S., Rao, N., Leung, C., Hui, A. N. N., Tso, W. W. Y., Fu, K.-W., Jiang, F., Zhao, J., & Ip, P. (2020). Parent technology use, parent-child interaction, child screen time, and child psychosocial problems among disadvantaged families. *Journal of Pediatrics*, *226*, 258–265. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.07.006>

Bien que la technoférence puisse avoir lieu au sein de plusieurs types de relations, elle aurait des conséquences plus importantes au sein des relations parent-enfant. En effet, une raison pour ces conséquences accrues serait que la technoférence nuit à la capacité des parents de faire preuve de sensibilité parentale. Selon la théorie de l'attachement,<sup>17-18</sup> un parent sensible est capable de reconnaître les besoins de son enfant et d'y répondre de manière constante, complète et efficace. Ainsi, ce parent est en mesure de remarquer si son enfant a peur, faim ou a besoin d'aide, et sait fournir à l'enfant le réconfort dont il a besoin. Un parent moins sensible pourrait ne pas même remarquer le besoin de l'enfant ou ne pas bien y répondre. La recherche indique clairement que la sensibilité parentale est un comportement parental essentiel au développement positif des enfants : la sensibilité parentale est associée à moins de difficultés de santé mentale (p.ex., moins de symptômes d'anxiété, dépression, hyperactivité, inattention),<sup>19</sup> la régulation émotionnelle,<sup>20</sup> la compétence sociale<sup>21</sup> et le développement cognitif et langagier.<sup>22,23</sup>

Les écrits scientifiques suggèrent que la technoférence parentale nuit à la capacité des parents d'agir de manière sensible.<sup>24</sup> En effet, un parent absorbé par son téléphone pourrait ne pas remarquer les besoins de son enfant, ou même y répondre de manière retardée ou incomplète à cause de leur attention fragmentée. C'est d'ailleurs ce qu'a constaté une étude où les chercheurs ont observé des parents et leurs enfants au parc. Lorsque le parent n'utilisait pas son téléphone, ils répondaient à 89 % des demandes d'attention de l'enfant, comparativement à seulement 44 % lorsque le parent était absorbé par son

---

<sup>17</sup> Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. Basic Books.

<sup>18</sup> Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.

<sup>19</sup> Cooke, J. E., Deneault, A.-A., Devereux, C., Eirich, R., Fearon, R. M. P., & Madigan, S. (2022). Parental sensitivity and child behavioral problems: A meta-analytic review. *Child Development*, 93(5), 1231–1248. <https://doi.org/10.1111/cdev.13764>

<sup>20</sup> Rodrigues, M., Sokolovic, N., Madigan, S., Luo, Y., Silva, V., Misra, S., & Jenkins, J. (2021). Paternal sensitivity and children's cognitive and socioemotional outcomes: A meta-analytic review. *Child Development*, 92(2), 554–577. <https://doi.org/10.1111/cdev.13545>

<sup>21</sup> van der Storm, L., van Lissa, C. J., Lucassen, N., Helmerhorst, K. O. W., & Keizer, R. (2022). Maternal and paternal parenting and child prosocial behavior: A meta-analysis using a structural equation modeling design. *Marriage & Family Review*, 58(1), 1–37. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1927931>

<sup>22</sup> Deneault, A.-A., Duschinsky, R., van IJzendoorn, M. H., Roisman, G. I., Ly, A., Fearon, R. P., & Madigan, S. (2023). Does child-mother attachment predict and mediate language and cognitive outcomes? A series of meta-analyses. *Developmental Review*, 70, 101093. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101093>

<sup>23</sup> Madigan, S., Prime, H., Graham, S. A., Rodrigues, M., Anderson, N., Khoury, J., & Jenkins, J. M. (2019). Parenting behavior and child language: A meta-analysis. *Pediatrics*, 144(4), e20183556. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3556>

<sup>24</sup> McDaniel, B. T., Pater, J., Cornet, V., Mughal, S., Reining, L., Schaller, A., Radesky, J., & Drouin, M. (2023). Parents' desire to change phone use: Associations with objective smartphone use and feelings about problematic use and distraction. *Computers in Human Behavior*, 148, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107907>

téléphone.<sup>25</sup> Cette étude suggère donc que les parents sont deux fois moins attentifs aux besoins de leur enfant lorsqu'ils font de la technoférence.

En plus du lien entre la technoférence et la sensibilité parentale, les écrits scientifiques démontrent que la technoférence parentale est associée à moins d'engagement du parent dans les interactions, une moindre qualité de jeu dyadique, moins de tours conversationnels ainsi que plus de réponses négatives à l'enfant et de risque de blessures chez l'enfant.<sup>5,6,26,27,28,29</sup> À l'adolescence, la technoférence parentale est associée à moins de support émotionnel de la part du parent et davantage de conflits entre le parent et l'enfant.<sup>30-31</sup>

Étant donné l'importance des comportements parentaux positifs (p.ex., sensibilité parentale) et de la qualité de la relation parent-enfant, il est attendu que la technoférence nuise à la santé mentale des enfants. Plusieurs études ont confirmé que la technoférence parentale est effectivement associée à davantage de symptômes d'anxiété, de dépression, d'hyperactivité et d'inattention chez les enfants.<sup>32-33</sup> Dans notre récente étude,<sup>34</sup> nous nous sommes demandé si la technoférence continuait d'influencer la santé mentale des préadolescents. La période de la préadolescence (9 à 11 ans) est cruciale pour le développement des

---

<sup>25</sup> Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y. C., Lee, C. P., & Kientz, J. A. (2015, April). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. In *Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems* (pp. 727-736).

<sup>26</sup> Linder, L., McDaniel, B. T., & Jaffe, H. (2022). Moment-to-moment observation of parental media use and parent-child interaction: Quality and media multitasking. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022(2), 1-9.  
<https://doi.org/10.1155/2022/4896637>

<sup>27</sup> Ewin, C. A., Reupert, A., McLean, L. A., & Ewin, C. J. (2021). Mobile devices compared to non-digital toy play: The impact of activity type on the quality and quantity of parent language. *Computers in Human Behavior*, 118, 106669.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106669>

<sup>28</sup> Ochoa, W., Reich, S. M., & Farkas, G. (2021). The observed quality of caregiver-child interactions with and without a mobile screen device. *Academic Pediatrics*, 21(4), 620-628. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2020.07.012>

<sup>29</sup> Elias, N., Lemish, D., Dalyot, S., & Floegel, D. (2021). "Where are you?" An observational exploration of parental technoférence in public places in the US and Israel. *Journal of Children and Media*, 15(3), 376-388.  
<https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1815228>

<sup>30</sup> Stockdale, L. A., Coyne, S. M., & Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and child technoférence and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10- to 20-year-old adolescents. *Computers in Human Behavior*, 88, 219-226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.034>

<sup>31</sup> Meeus, A., Coenen, L., Eggermont, S., & Beullens, K. (2021). Family technoférence: Exploring parent mobile device distraction from children's perspectives. *Mobile Media & Communication*, 9(3), 584-604.  
<https://doi.org/10.1177/2050157921991602>

<sup>32</sup> Komanchuk, J., Toews, A. J., Marshall, S., Mackay, L. J., Hayden, K. A., Cameron, J. L., Duffett-Leger, L., & Letourneau, N. (2023). Impacts of parental technoférence on parent-child relationships and child health and developmental outcomes: A scoping review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(8), 579-603.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0278>

<sup>33</sup> Dixon, D., Sharp, C. A., Hughes, K., & Hughes, J. C. (2023). Parental technoférence and adolescents' mental health and violent behaviour: a scoping review. *BMC Public Health*, 23(1), 2053. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16850-x>

<sup>34</sup> Deneault, A. A., Plamondon, A., Neville, R. D., Eirich, R., McArthur, B. A., Tough, S., & Madigan, S. (2024). Perceived Parental Distraction by Technology and Mental Health Among Emerging Adolescents. *JAMA Network Open*, 7(8), e2428261-e2428261. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.28261>

problèmes de santé mentale, car c'est durant cette période qu'ils deviennent plus fréquents. Pour ce faire, nous avons suivi 1 300 préadolescents sur une période de deux ans. Environ 60 % des préadolescents ont exprimé le désir que leurs parents passent moins de temps sur des appareils technologiques en leur compagnie. De plus, environ 50 % des préadolescents ont déclaré qu'ils se sentaient agacés par la technoférence de leurs parents. Au niveau de l'association avec la santé mentale, nous avons trouvé que plus un parent présentait de hauts niveaux de technoférence, plus son préadolescent en venait à développer des symptômes d'inattention (comme la difficulté à se concentrer) et d'hyperactivité (comme la difficulté à rester assis).

De plus, nous avons trouvé une association entre l'anxiété et la technoférence. En effet, quand les préadolescents étaient plus anxieux, les parents faisaient ensuite plus de technoférence. Une explication possible est liée au fait que les parents peuvent avoir de la difficulté à gérer l'anxiété de leurs enfants, traitant ainsi leurs appareils technologiques comme une échappatoire aux interactions difficiles. En plus d'être un facteur de risque pour le développement de difficultés de santé mentale, la technoférence pourrait ainsi nuire à la capacité des parents de gérer les problèmes existants de santé mentale chez les enfants, ce qui pourrait les exacerber davantage.

## **Le surpartage parental sur les réseaux sociaux**

Finalement, des études émergentes démontrent que ce que les parents font sur les réseaux sociaux pourrait avoir un impact sur les enfants, particulièrement lorsqu'il s'agit d'activités en ligne par rapport aux enfants. Le (sur)partage parental, appelé « sharenting » en anglais, réfère aux parents qui publient des photos, vidéos ou anecdotes sur les réseaux sociaux portant sur leurs enfants.<sup>35</sup>

Ce phénomène est important, puisqu'il est estimé que les parents partagent en moyenne 300 photos par année de leur enfant sur les réseaux sociaux.<sup>36</sup> Pour mettre ça en perspective, ça veut dire qu'il y aurait en moyenne 1500 photos d'un enfant sur Internet le jour où il entre à la maternelle. Bien que la recherche dans ce domaine soit très récente et en constant développement, nous pensons qu'il est important d'aborder cet aspect de l'utilisation du numérique des parents puisqu'elle implique nécessairement les

---

<sup>35</sup> Verswijvel, K., Walrave, M., Hardies, K., & Heirman, W. (2019). Sharenting, is it a good or a bad thing? Understanding how adolescents think and feel about sharenting on social network sites. *Children and Youth Services Review*, 104, 104401. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104401>

<sup>36</sup> Ferrara, P., Cammisa, I., Corsello, G., Giardino, I., Vural, M., Pop, T. L., Pettoello-Mantovani, C., Indrio, F., & Pettoello-Mantovani, M. (2023). Online “Sharenting”: The Dangers of Posting Sensitive Information About Children on Social Media. *The Journal of Pediatrics*, 257, 113322. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2023.01.002>

enfants. Selon l'Association pédiatrique européenne, le partage parental peut exposer l'enfant à plusieurs risques importants, dont l'exploitation sexuelle, l'enlèvement numérique et la détresse émotionnelle.<sup>36</sup> Dans le cadre de ce mémoire, nous abordons l'impact psychologique potentiel du partage parental sur les réseaux sociaux.

En publiant du contenu sur leurs enfants, les parents créent, parfois sans le vouloir, une identité virtuelle pour leur enfant. Lorsqu'ils sont jeunes, cette identité se crée sans que l'enfant n'en soit au courant ou n'y consente, d'autant plus que 80 % des enfants ont déjà une identité virtuelle avant l'âge de 2 ans.<sup>37</sup> La création identitaire en ligne des jeunes est un exercice important,<sup>38</sup> particulièrement étant donné l'importance du numérique dans leurs vies. Les jeunes sont très conscients de ce qu'ils choisissent de partager ou non en ligne, ainsi que de l'image qu'ils cherchent à projeter. Avec un partage si fréquent, les parents nuisent à l'autoconstruction de leur identité en ligne en établissant eux-mêmes une identité basée sur leur vision du jeune. Cette incapacité à forger leur propre identité pourrait nuire au bien-être des jeunes.

De façon générale, les jeunes expriment une attitude négative face au partage parental sur les réseaux sociaux.<sup>39</sup> Dans une étude actuellement en cours dans notre laboratoire, les jeunes rapportent être préoccupés que le contenu partagé par leurs parents puisse être utilisé contre eux, par exemple, dans leur cercle social, dans leur vie amoureuse ou éventuellement dans leur vie professionnelle. Un sondage anglais avait d'ailleurs trouvé que plus d'un jeune sur quatre était embarrassé, anxieux ou inquiet quand leurs parents partagent des photos d'eux en ligne.<sup>40</sup> De plus, près de deux jeunes sur cinq disaient ressentir des symptômes d'anxiété lorsque quelqu'un partage des photos en lignes qu'ils n'aiment pas. Ces inquiétudes semblent malheureusement être fondées, puisqu'une étude a observé que les jeunes peuvent être victimes de cyberintimidation en raison du contenu partagé par leurs parents.<sup>41</sup>

---

<sup>37</sup> Steinmetz, K. (2017, September 27). Too much information: More than 80% of children have an online presence by the age of two. *The Conversation*. <https://theconversation.com/too-much-information-more-than-80-of-children-have-an-online-presence-by-the-age-of-two-83251>

<sup>38</sup> Subrahmanyam, K., Smahel, D., Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). Constructing identity online: Identity exploration and self-presentation. *Digital Youth: The role of media in development*, 59-80.

<sup>39</sup> Sarkadi, A., Dahlberg, A., Fängström, K., & Warner, G. (2020). Children want parents to ask for permission before 'sharenting.' *Journal of Paediatrics and Child Health*, 56(6), 981–983. <https://doi.org/10.1111/jpc.14945>

<sup>40</sup> BBC Newsround. (2017, February 2). 'Sharenting': Are you OK with what your parents post? <https://www.bbc.co.uk/newsround/38841469>

<sup>41</sup> Wachs, S., Mazzone, A., Milosevic, T., Wright, M. F., Blaya, C., Gámez-Guadix, M., & O'Higgins Norman, J. (2021). Online correlates of cyberhate involvement among young people from ten European countries: An application of the routine activity and problem behaviour theory. *Computers in Human Behavior*, 123, 106872. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106872>

Selon les jeunes,<sup>39</sup> le partage individuel à une autre personne (p.ex., envoi d'une photo à une tante) serait acceptable, mais publier des images de l'enfant sur les réseaux sociaux sans son consentement est moins acceptable. Selon l'étude, ce sont les enfants entre 4 et 6 ans qui considèrent le partage parental sur les réseaux sociaux comme le moins acceptable. Il est important de noter que, peu importe l'âge de l'enfant, ces derniers sont unanimes sur le fait qu'ils souhaitent que leurs parents sollicitent leur avis avant de prendre ou partager une photo d'eux et qu'ils tiennent également compte de leur réponse.

Il est également important de comprendre pourquoi les parents choisissent de publier autant sur les réseaux sociaux. Une étude exploratoire a trouvé que 62 % des parents publient des photos afin de recevoir une forme de validation sociale par le biais des « likes » de leurs amis ou abonnés.<sup>42</sup> Plusieurs perçoivent les « likes » comme un retour positif qui valorise le rôle parental et renforce la confiance en soi du parent. Ce faisant, les comportements de partage parentaux pourraient être renforcés afin de recevoir davantage de validation sociale. Les parents perçoivent que c'est le fait que l'enfant soit dans les photos qui favorise le fait de recevoir des « likes », donc qu'ils n'obtiendraient pas ce même niveau d'engagement s'ils publiaient des photos d'eux-mêmes. Cet effet est d'autant plus prononcé lorsque l'enfant est un bébé, suscitant facilement des « likes » et incitant ainsi certains parents à publier des photos de leur enfant pour obtenir de la validation. Il est d'ailleurs intéressant de constater que les enfants considèrent aussi que le partage parental sert comme forme de validation sociale aux parents. En effet, un des motifs nommés par les enfants pour le partage parental est que les parents veulent façonner leur image sociale en montrant leur enfant sous un jour valorisant pour ainsi les valoriser.<sup>35</sup> De plus, les jeunes disent désapprouver particulièrement le partage visant la valorisation du parent.

Tout comme dans le cas du temps d'écran, il est important d'inclure les parents, qui peuvent tout autant que les jeunes être proies à une boucle de renforcement positif face à la validation sociale reçue grâce au partage en ligne. Cependant, les parents devraient être encore plus sensibilisés puisque le partage implique souvent leurs enfants, qui n'ont été que trop peu souvent consultés avant le partage sur les réseaux sociaux. L'utilisation des réseaux sociaux des parents sans l'implication des enfants dans les décisions de partage sur les réseaux sociaux pourrait donc nuire au développement et à la santé des enfants.

---

<sup>42</sup> Cino, Demozzi, & Subrahmanyam. (2020). "Why post more pictures if no one is looking at them?" Parents' perception of the Facebook Like in sharenting. *The Communication Review*, 23(2), 122–144. <https://doi.org/10.1080/10714421.2020.1797434>

# Recommandations à la Commission

Comme décrit dans le contexte de ce mémoire, les parents jouent un rôle important de modèle quant à l'utilisation d'écran, en plus du fait que leur utilisation du numérique peut influencer la santé mentale de leurs enfants. Pour ces raisons, nous croyons qu'il est important d'adopter une approche systémique afin de limiter les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur les jeunes. Nous comprenons qu'il peut être difficile d'agir au niveau des parents, mais sommes convaincues que plusieurs actions pourraient être utiles afin de réduire l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux chez les parents. Nous détaillons ci-dessous quelques recommandations.

## Campagne de sensibilisation pour les parents

Beaucoup de parents ne réalisent pas à quel point leur propre utilisation d'écrans influence leurs enfants et peut nuire à leur bien-être émotionnel et cognitif. Nous suggérons donc de lancer une campagne de sensibilisation à large échelle par rapport à l'utilisation d'écrans et de réseaux sociaux des parents. Cette campagne pourrait viser une approche multiniveau afin de rejoindre une variété de parents. Par exemple, des publicités à la télévision et sur les réseaux sociaux pourraient permettre de rejoindre les utilisateurs fréquents d'écrans. Des publicités dans les lieux publics (p.ex., bibliothèques, transport en commun) pourraient également permettre de rejoindre les parents. Il serait pertinent d'impliquer les enfants et les jeunes dans une telle campagne de sensibilisation, comme ils reconnaissent eux-mêmes le problème de technoférence de leurs parents. Les campagnes pourraient inclure des messages clairs et accrocheurs afin de maximiser leur impact au sein de la population. Nous présentons quelques idées ci-dessous :

- Votre présence compte plus qu'un écran
- Les souvenirs se créent les yeux levés
- Votre enfant veut passer du temps avec vous, pas avec votre téléphone
- Moins d'écrans, plus de moments ensemble
- Mettez votre téléphone en veille, pas votre relation
- Les notifications peuvent attendre, pas votre enfant
- Les notifications peuvent attendre, pas l'enfance

## **Inclusion d'une composante numérique dans les cours à la parentalité et programmes d'intervention**

Sachant que de nombreux parents se renseignent sur la parentalité par le biais d'ateliers et de ressources sur des aspects essentiels tels que le sommeil, l'alimentation ou encore la gestion des émotions, il semble crucial d'ajouter un volet en lien avec l'utilisation saine des écrans. La place grandissante du numérique influence les interactions familiales parfois même au détriment des liens parents-enfants. Considérant les répercussions du temps d'écran, et ce, tant chez les parents que les enfants, il nous apparaît essentiel d'outiller les parents quant aux saines habitudes numériques aussitôt que possible. Un module numérique permettrait d'aborder plusieurs points importants :

- L'utilisation du numérique chez les parents et la technoférence : Cette section permettrait de sensibiliser les parents à leur utilisation numérique, à y réfléchir et à mettre en place une stratégie pour réduire la technoférence.
- Les lignes directrices quant à l'utilisation d'écran chez les enfants : Plusieurs parents ne connaissent pas les lignes directrices établies par des organismes comme l'Organisation mondiale de la santé.<sup>43</sup> Cette section leur permettrait de se familiariser et de mieux comprendre ces normes.
- Méthodes de gestion du temps d'écran chez les enfants : Plusieurs parents ne se sentent pas outillés pour gérer au quotidien le temps d'écran de leurs enfants.<sup>44</sup> Cette section permettrait de partager des techniques efficaces et méthodes afin de limiter le temps d'écran des enfants tout en gardant un climat familial positif.

## **Faciliter les moments sans écrans**

Dans un monde où la technologie numérique est omniprésente, il semble d'autant plus important de préserver des moments au quotidien en l'absence de distractions numériques. Ces instants de connexion réelle entre les parents et leur enfant sont cruciaux et devraient être encouragés au niveau de la politique publique. Ainsi, nous proposons l'instauration d'initiatives comme des « Zones sans écrans » dans certains lieux publics fréquentés par les familles tels que les restaurants, les bibliothèques et les parcs.

---

<sup>43</sup> World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf>

<sup>44</sup> Sanders, W., Parent, J., Forehand, R., Sullivan, A. D. W., & Jones, D. J. (2016). Parental perceptions of technology and technology-focused parenting: Associations with youth screen time. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 44, 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.005>

L'implémentation de telles zones pourrait favoriser les interactions parents-enfants sans interférence numérique.

Par ailleurs, nous proposons de soutenir les entreprises et les institutions dans la mise en place de politiques internes de déconnexion. L'Assemblée nationale a déjà adopté une loi à cet effet,<sup>45</sup> et nous sommes d'avis que renforcer le droit à la déconnexion pourrait réduire une partie de l'interférence du numérique dans les relations parent-enfant. En effet, ceci pourrait limiter la réponse à des courriels ou messages par rapport au travail. Nous tenons également à rappeler que la technoférence parentale n'est pas discriminative face à ce que le parent fait sur son téléphone — pour l'enfant, toute interférence de technologie, peu importe sa raison, représente de la technoférence. Ainsi, l'instauration de limites quant à l'envoi de courriels professionnels en dehors des heures de travail. Pour ce faire, les entreprises pourraient être requises de soumettre des plans de déconnexion pour leurs employés. Ce faisant, nous pourrions permettre aux parents d'être pleinement présents avec leur enfant en ressentant moins de culpabilité face à leur travail.

## **Lignes directrices quant à l'utilisation du numérique dans les familles**

L'émission de normes quant à l'utilisation d'écrans devrait être accompagnée de normes quant à l'utilisation des écrans en famille. Ce faisant, le message serait davantage cohérent pour les familles : ce n'est pas que le temps d'écran des enfants qui peut nuire aux enfants, mais également celui des parents. Ainsi, des lignes directrices familiales pourraient inclure :

- L'instauration de moments sans écran, comme les repas en famille, les temps de jeu et l'heure du coucher.
- Le rôle de modèles des parents, encourageant ainsi les adultes à adopter des comportements numériques responsables afin de montrer l'exemple à leurs enfants.
- Les bénéfices de la co-utilisation des écrans (plutôt que l'utilisation individuelle d'écran), qui permet de connecter et de favoriser la discussion avec l'enfant.

Ces recommandations permettraient de sensibiliser l'ensemble de la famille aux enjeux du numérique et d'en promouvoir un usage plus sain au niveau de toute la famille plutôt que seulement au niveau des

---

<sup>45</sup> Assemblée nationale du Québec. (2020). *Projet de loi n° 492, Loi sur le droit à la déconnexion*.  
<https://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/projets-loi/projet-loi-492-42-1.html?appelant=MC>

enfants. Cette approche refléterait mieux le problème de santé publique que représente l'utilisation d'écrans.

## **Exiger l'action des entreprises de réseaux sociaux**

Plusieurs des recommandations proposées sont limitées par le fait que les entreprises de réseaux sociaux cherchent activement à gagner des utilisateurs et à garder les utilisateurs sur leur réseau plusieurs heures par jour, rendant encore plus difficile la déconnexion. Bien qu'il soit difficile d'exiger l'action de ces entreprises, il s'agirait de la méthode la plus efficace d'agir, en ciblant directement une des sources du problème (et ce, tant pour les parents que les enfants). Dans cette lignée, nous proposons d'exiger que les applications et les réseaux sociaux intègrent des notifications de sensibilisation afin de sensibiliser les parents à une utilisation plus réfléchie. Par exemple, l'Apple Watch a déjà intégré une notification à chaque heure nous rappelant de bouger. Le même principe de notification pourrait être utilisé afin de rappeler à l'utilisateur de prendre une pause de son appareil numérique, par exemple, « Vous utilisez votre téléphone depuis 30 minutes. Et si vous preniez une pause pour connecter avec vos proches ? ». Par ailleurs, il pourrait être pertinent d'intégrer un mode parental qui désactiverait certaines notifications afin de limiter les interruptions numériques lorsqu'un cellulaire est utilisé en présence d'enfants.

## **Soutenir la recherche sur le numérique**

Les connaissances sur les écrans et les réseaux sociaux évoluent rapidement, tout comme la technologie. À cet effet, il nous semble crucial d'adapter les politiques publiques aux dernières découvertes scientifiques dans ce domaine. Tel qu'il a été noté par plusieurs intervenants lors de la commission, les études scientifiques sont encore émergentes dans le domaine. Il serait impératif de continuer à développer les connaissances scientifiques afin de mieux soutenir les enfants, les jeunes et leurs familles. À cet effet, il serait important de continuer à soutenir la recherche scientifique dans le domaine, et de potentiellement lancer des appels spécifiques aux études portant sur le numérique.