

MÉMOIRE SUR LES IMPACTS DES ÉCRANS

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 DE LA COMMISSION SPÉCIALE

Présenté par la
Confédération des organismes familiaux du Québec



SOMMAIRE

03	Abréviations
04	Qui sommes-nous ?
05	Introduction
12	Conclusion et recommandations
15	Références bibliographiques
17	Liste des membres
19	Remerciements

ABRÉVIATIONS

ACA	Action communautaire autonome
COFAQ	Confédération des organismes familiaux du Québec
CSESJ	Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes
GAFAM	Google, Apple, Facebook et Microsoft
IFACEF	Institut de formation et d'aide communautaire à l'enfant et à la famille
JOMO	Joy of missing out
OCF	Organismes communautaires Famille
UQAM	Université du Québec à Montréal

QUI SOMMES-NOUS ?

La COFAQ

La COFAQ est née en 1972 du désir des organismes familiaux de se doter d'une structure démocratique de représentation qui puisse être porte-parole des familles.

La COFAQ regroupe, soutient et représente ses organismes membres dans le but de promouvoir et de défendre les intérêts des familles, notamment à l'égard des politiques publiques, afin d'améliorer leur qualité de vie. Pour réaliser cette mission, elle s'appuie sur des valeurs qu'elle partage avec ses membres et une large proportion de la société québécoise, notamment la famille comme élément de base de la société, les parents comme étant les premiers responsables des enfants, et la coresponsabilité Famille/État dans l'amélioration des situations familiales.

La COFAQ est reconnue comme une interlocutrice privilégiée par le ministère de la Famille pour représenter ses organismes membres.

L'IFACEF

L'IFACEF est un organisme qui accompagne les familles à faire face aux moments plus difficiles. Celui-ci offre également des formations à l'intention des professionnels en relation d'aide afin de les accompagner dans leur pratique. L'IFACEF est un organisme membre de la COFAQ.

Le Dr Amnon Jacob Suissa, Ph. D.

Amnon Jacob Suissa est professeur associé à l'École de travail social de l'UQAM à la retraite. Il est l'auteur d'une centaine d'articles scientifiques, dont plusieurs livres. Parmi eux, on retrouve « Sommes-nous trop branchés ? » et « La cyberdépendance » (Presses de l'Université du Québec, 2017).

INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, la COFAQ se préoccupe des répercussions de la vie numérique sur les familles, notamment en ce qui concerne l'utilisation des écrans par les jeunes. C'est pourquoi nous soumettons à la CSESJ ce mémoire réalisé en collaboration avec l'IFACEF, un partenaire privilégié de la COFAQ, et le Dr Amnon Jacob Suissa, Ph. D., professeur associé à l'École de travail social de l'UQAM.

En 2017 déjà, grâce à la vigilance de l'IFACEF, la COFAQ organisait un forum sur la famille à l'ère du numérique, démontrant ainsi l'importance que cet enjeu revêt pour notre organisation et l'ensemble de la société civile. En compagnie d'une brochette d'experts de divers domaines, nous mettions à jour les défis et besoins des familles engendrés notamment par la surexposition aux écrans, la cyberintimidation et la protection de la vie privée. Grâce à une brochette d'experts remarquables, nous avons examiné en profondeur les impacts de l'utilisation des technologies dans les différentes sphères de la vie des jeunes, que ce soit à la maison, à l'école ou dans les loisirs, afin de dégager des moyens pour soutenir les familles dans ces transformations sociales.

Au sortir de ce premier forum, la COFAQ et le Dr Jacob Suissa ont déployé un projet pilote en collaboration avec les OCF de la région de la Matapédia afin d'outiller les intervenants et les familles sur les problématiques que vivent les adolescents avec l'usage du numérique. Le projet du printemps 2018 visait à sensibiliser la population sur les impacts et effets néfastes sur la santé globale d'un excès de temps d'écran, à informer les parents sur leurs pouvoirs et leurs droits en regard de leur autorité parentale, ainsi qu'à inviter les différents acteurs à partager une vision et un langage commun sur ces enjeux. Depuis ce temps, l'évolution des technologies se poursuit à grande vitesse et la COVID a fragilisé le tissu social.

Nous sommes donc heureux de constater que c'est au cœur de l'Assemblée nationale que le débat s'articulera. L'appel d'une commission parlementaire spéciale devrait permettre aux principaux partenaires de la société civile et aux experts de se prononcer. Notre mémoire s'inscrit dans cet essentiel exercice citoyen et dans notre rôle d'interlocuteur des enjeux familiaux.

Notre mémoire s'appuie sur des observations cliniques partagées par nos membres et sur des recherches scientifiques menées par des experts partenaires. Les écrits du Dr Suissa mettent en lumière les enjeux et proposent des pistes de solution. Nos recommandations ont été discutées au sein de nos instances de membres.

Contribution du Dr Jacob Amnon Suissa

COVID-19, confinement et santé mentale à l'ère numérique : à la recherche du lien social

Temps de crise. Confinement. Imprévisibilité. Chacun de nous a essayé d'approivoiser la solitude imposée à sa façon, selon ses conditions, son état de santé, son réseau social, son choix et son style de vie. Ce contexte contraignant a traversé le monde et a soulevé la question : comment survivre à la solitude tout en étant fonctionnel socialement au plan psychosocial ? À cette question, on peut dire que le plan B est rapidement devenu le plan A : les liens virtuels et numériques se sont activés à créer un lien substitut, mais qui nous fait sentir que nous ne sommes pas seuls.

Ce stress absolu, pour paraphraser Sonia Lupien (2019), et ce virus qui rend fou de Bernard Henri Lévy (2020), a imposé à chacun de nous une contrainte gigantesque : l'absence du lien social, le vrai. Contrairement au lien virtuel offert par les écrans, le lien face à face est porteur d'affect et constitue une condition vitale à notre équilibre psychique. Il active nos cinq sens, et notre cerveau nous en remercie quotidiennement. En contrepartie, nous priver de liens sociaux peut conduire à d'importants déficits (Suissa, 2017).

Au plan sociologique, il faut mentionner que nous sommes de plus en plus sollicités comme individus, et de moins en moins comme membres de collectifs (Dufay, 2018; Guittet, 2011; Rubbers, 2008). À savoir jusqu'à quel point l'individualisme relève d'une idéologie collective, on peut dire qu'on assiste de plus en plus à un règne du « JE » au détriment du « NOUS ». Dès lors, le discours à saveur individualiste ne reconnaît

que la singularité du sujet au détriment de l'appartenance sociale, ce que plusieurs experts nomment « l'hyper individualisme ».

Déjà en 1898, Émile Durkheim posait la question : comment créer un lien social dans une société toujours plus individualiste ? Il attirait l'attention sur les écarts qui peuvent aller jusqu'à l'anomie sociale (Durkheim, 1898). Cet hyper individualisme, combiné à l'effritement des liens sociaux – en particulier avec la crise de la pandémie –, ont généré des conditions de plus grande vulnérabilité. Bref, on peut faire des liens concernant les impacts de la pandémie sur les jeunes en cyberdépendance.

Voici **quelques marqueurs** qui nous semblent importants à considérer :

- Une solitude imposée par la pandémie comparativement à une solitude choisie n'a pas les mêmes effets sur l'équilibre psychosocial des jeunes; celle imposée produit des impacts plus sévères.
- Plus de jeux en ligne afin de combler vide et solitude.
- Écoles fermées signifie plus de temps consacré aux écrans.
- Nous ne sommes pas tous égaux devant la pandémie. Les personnes plus défavorisées sur le plan socioéconomique vivent plus difficilement les multiples contraintes inhérentes liées à la solitude.
- L'absence du vrai lien social est porteur d'affect et des cinq sens, ce qui procure un sentiment de bien-être dans le lien face à face.
- L'isolement prolongé peut provoquer des sentiments de désespoir, qui peut aller jusqu'à baisser les bras (Seligman).

Ainsi compris, que penser et que faire avec des jeunes – et moins jeunes – qui passent trop de temps devant les écrans ? Comment informer, sensibiliser et accompagner les parents inquiets devant cette révolution numérique ? Face à ces questions, l'avenir n'est pas dans les appels à la déconnexion, mais dans une nouvelle « hygiène des données ». Protéger ses enfants passe par du soutien familial, des règles claires et des rituels qui deviennent à leur tour des outils de prévisibilité, et donc moins de

comportements à risque. Les travaux de l'Académie américaine de pédiatrie par Brown, Shifrin et Hill (2015) nous éclairent sur quelques pistes à considérer.

1) Le modèle parental est crucial, puisqu'on ne peut que prêcher par l'exemple.

2) Le contenu est important. On peut mettre davantage l'accent sur ce à quoi l'enfant consacre son temps au lieu de juste établir une limite de temps : « Peux-tu me parler de ton avatar ? », « Quelles sont les qualités que tu lui trouves ? », « Est-ce pour voir plus tes amis que tu es plus souvent en ligne ? », « Quels sont tes amis dans la vraie vie ? ».

3) Il est primordial de préserver des moments en famille hors ligne. Par exemple, il est important de s'assurer de partager des repas et des activités de loisirs et sportives avec les membres de sa famille, d'où l'importance d'en ritualiser les liens par quelques règles.

4) Réserver du temps au jeu libre sans écran. Le temps non structuré consacré au jeu favorise la créativité et stimule l'imaginaire, particulièrement chez les plus jeunes.

5) Il est essentiel de fixer des limites raisonnables. Un usage dénué de sens et de rituels n'est pas un bon indice d'équilibre. Par exemple, d'accord pour des écrans pour l'étude, mais mettre plus de limite de temps pour les jeux vidéo.

6) Un certain usage des écrans par l'enfant ou l'adolescent peut être tout à fait acceptable. Les relations en ligne font partie intégrante du développement psychosocial des jeunes générations aujourd'hui. Distinguer l'usage de l'abus.

7) Les enfants restent des enfants. Comme à d'autres étapes de leur développement, ils font et referont des erreurs en lien avec le monde des écrans.

Quelques facteurs de risque à considérer

Voici quelques repères utiles et concrets comme facteurs de risque à inclure dans son champ de vision quand on intervient avec les jeunes et leurs parents en contexte d'usage et d'abus des écrans.

1) L'usage abusif des écrans par les parents et la fratrie est un facteur de risque.

2) La précocité de l'initiation : les attitudes et les normes parentales favorisent une certaine reproduction des comportements, voire des styles de vie. L'enfant initié à un trop jeune âge peut accroître le risque de cyberdépendance. Tisseron (2013) suggère la règle de « 3, 6, 9 et 12 ». Plus concrètement, il faut éviter le plus possible les écrans avant 3 ans, les consoles de jeux avant 6 ans, et attendre 8-9 ans pour autoriser l'usage d'Internet avec accompagnement. Pour les 11-12 ans, on peut permettre l'accès à Internet, mais pas de manière illimitée. Desmurget (2019) va plus loin en interdisant toute exposition aux écrans avant 3 ans. La précocité de l'initiation a été démontrée avec le phénomène des dépendances où l'exposition à un plus jeune âge au tabac, à l'alcool ou aux jeux de hasard et d'argent constitue un facteur de risque dans les trajectoires des jeunes dans leur vie d'adultes (Suissa, 2020).

3- Habiletés parentales déficientes : faible supervision, attentes floues, style trop permissif ou trop autoritaire, absence de règles familiales.

4- Difficultés liées à la qualité de la relation entre le parent et l'enfant ou l'adolescent.

5- Maltraitance, violence ou négligence parentale.

Dans son dernier essai intitulé « La fabrique du crétin digital », Michel Desmurget (2019), spécialiste de la plasticité cérébrale, nous invite à rester alertes face à la

banalisation potentielle des écrans. Il nous rappelle avoir répertorié plus de 1 500 études qui confirment que les jeunes des pays occidentaux passent près de trois heures par jour à l'écran, et ce, dès l'âge de deux ans. En temps cumulatif consacré aux écrans, Desmurget déduit que plus de 1 000 heures sont ainsi investies par année par un élève de maternelle, soit plus que le volume annuel d'une année scolaire. Même chose du côté des jeunes de cours moyen (8-10 ans) avec 1 700 heures, soit deux années scolaires, et 2 400 heures pour un lycéen, soit 2,5 années scolaires. Que déduire de ces chiffres effarants ?

Dans la mesure où notre cerveau est conçu pour interagir davantage avec l'humain, en particulier pendant l'enfance, force est de constater que le fait de priver l'enfant de liens sociaux conduit à d'importants déficits. On peut penser au déficit d'attention, ou encore au développement du langage et de la syntaxe. À l'âge adulte, l'imaginaire auquel il n'a pas été exposé par le truchement de liens sociaux réels aura un effet pervers sur sa résilience et sa capacité de trouver des solutions aux inévitables écueils de la vie.

Le rôle des GAFAM : un exemple de facteur de risque structurel

Dans la production des conditions propices au développement des vulnérabilités, soulignons le rôle de Meta, qui est poursuivi pour négligence et contribution à induire directement des conditions propices au développement des dépendances. Dans ce contexte, nous suggérons d'inclure les réalités suivantes pour compléter le portrait des acteurs principaux dans la dynamique des conditions de ces dépendances.

- Nos données vendues détectent nos faits, gestes, sécurité et secrets intimes qui sont exploités sans notre consentement.
- Si vous ne payez pas, c'est que vous êtes le produit.
- Il n'y a aucun service de prévention contre ces dépendances.
- On s'assure de nous garder le plus possible devant l'écran.
- On sait si on est seul, vulnérable, déprimé, introverti, etc.
- Ces modèles sont conçus pour prévoir nos gestes futurs.
- Pas de hasard, c'est du design persuasif, de la manipulation.
- Dès qu'on clique, on est dans le système, dont le but est la croissance.

En ce qui a trait aux jeux vidéo, mentionnons certains marqueurs à considérer

- L'alliance « psycho » et « techno » pour saisir les dynamiques propres aux jeunes d'aujourd'hui.
- Le jeu Fortnite, par exemple, a un allié de taille : la neuropsychologie.
- Le cerveau des jeunes est plus malléable. Influence à leur insu ?

L'industrie privée des jeux vidéo a un double objectif

- Les intéresser au jeu; et
- Les retenir devant l'écran pour les fidéliser. Dérives éthiques ?

Autres marqueurs

- La nature des jeux fait en sorte qu'on doit investir plus de temps. Et qui dit plus de temps, dit aussi plus de potentiel d'être « accro ».
- Alimente le sens d'appartenance à « la tribu ».
- Demander au jeune d'arrêter de jouer, c'est exiger qu'il abandonne son groupe alors qu'il recherche une valorisation, des liens et une reconnaissance.
- L'anonymat contribue à l'accrochage à l'écran.
- L'industrie cherchera à ce que le joueur s'investisse plus à son avatar sur le plan émotionnel. Plus cet attachement est grand, et plus il éprouvera des difficultés.
- S'il y a abus aux jeux, ça peut aller jusqu'à l'atrophie de l'hippocampe où le soi virtuel peut être vu comme plus compétent que le soi réel (Bohbot, 2019).
- La prévalence de dépression chez les adolescents qui abusent des jeux peut aller jusqu'à 15,5 %.

Les réseaux sociaux

Conçus pour réagir plus aux perceptions des autres, à leur approbation.

- On parle de « tétine numérique » face à la solitude.
- Tendance à utiliser le raisonnement que la personne virtuelle est comme une « vraie personne » en face à face.
- Équivalent de calories vides : délicieuses mais non nutritives, « junk food » de la socialisation.
- Notre cerveau n'évolue pas à la même cadence que la techno.
- Le cerveau est monotâche, contrairement aux croyances.

Une observation scientifique démontre qu'il y a une corrélation d'automutilations et de tentatives de suicide chez les ados américains (+ 60 %) en suivant la courbe d'usage des réseaux sociaux. Ils seraient plus anxieux et plus déprimés (Derrière nos écrans de fumée, Netflix, 2020). À ces conditions difficiles, on peut proposer le fait que notre

cerveau nous remercie chaque jour d'avoir de vrais liens sociaux (JOMO), et quitter les réseaux sociaux rend plus heureux (Hunt, 2020).

En ce qui a trait à la cyberdépendance – et nous sommes tous des candidats pour développer ces dépendances –, on peut dire « ne devient dépendant qui veut ». Tout d'abord, il faut distinguer l'usage de l'abus : si nous consommons des écrans en vue d'échapper à des conditions de détresse (solitude, ennui, problèmes familiaux, bref pour remplir un vide), les conditions sont plus propices à ouvrir les fenêtres, voire les portes du cycle de la dépendance. On peut alors parler de monomanie (source unique de plaisir) au détriment des sources multiples d'intérêt et de satisfaction. Dit autrement, c'est d'abord un style de vie.

Quatre symptômes cliniques sont à considérer dans le dépistage

- 1- La perte de la notion du temps : être dans sa « bulle »;
- 2- Sentiments de colère/conflict/symptômes dépressifs : lorsque l'écran/Internet n'est pas disponible;
- 3- Tolérance croissante : besoin d'augmenter le « high » du lien;
- 4- Effets indésirables : isolement social, mensonges et fatigue.

Une devise est claire quand on étudie la nature des liens des personnes avec le monde cyber : plus on est branché, plus on est seul.

Principaux facteurs de protection et autres outils

- Soutien familial, attachement mutuel, règles les plus claires possibles dans son milieu. Plus nous vivons dans un monde prévisible, moins il y a de comportements à risque.
- Fiche d'auto-observation.
- Pensées et émotions : avant, pendant et après l'usage.
- Évaluation du temps réel investi comparativement au temps prévu.
- Chaque jeune a sa propre relation aux écrans.

- Liste des avantages et inconvénients à changer comparativement au statu quo.

CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS

Lors de la rencontre des membres de la COFAQ du 10 octobre dernier, des échanges se sont tenus entre les participants qui avaient eu l'occasion de lire les réflexions du Dr Jacob Suissa. À la lumière de ces écrits et forte de la discussion basée sur l'expérience de ses membres, voici les recommandations de la COFAQ pour structurer une réponse globale et durable pour faire face à aux défis que pose le numérique :

1- Informer, sensibiliser et outiller les familles

Aborder le sujet des écrans, c'est s'attaquer à une réalité multiple et complexe : des jeux vidéo aux réseaux sociaux, en passant par l'intelligence artificielle et les applications pédagogiques. Ces outils numériques façonnent nos vies de manière diverse, et c'est un défi pour les parents de naviguer dans cet univers tout en accompagnant leurs enfants.

En tant que premiers éducateurs de leurs enfants, les parents doivent être informés sur les risques liés à l'utilisation excessive des écrans et des réseaux sociaux, sensibilisés aux bonnes pratiques numériques et à la gestion du temps d'écran et outillés dans l'accompagnement des jeunes en ligne. C'est dans la famille que la promotion d'une bonne hygiène numérique commence. Elle doit toutefois être soutenue sur la base de la science et du savoir collectif.

Les parents jouent un rôle de modèle pour leurs enfants, qui observent et adoptent leur comportement, y compris en ce qui concerne l'usage des écrans. Il est important de développer une hygiène numérique équilibrée en famille, surtout dans le contexte du télétravail, afin de ne pas laisser les enfants trop souvent seuls devant des écrans. Encourager une utilisation modérée et réfléchie des écrans peut favoriser de meilleures habitudes pour tous. Il faut donc responsabiliser les parents, sans les culpabiliser, dans leur rôle de modèles numériques, afin qu'ils puissent accompagner leurs enfants vers un usage équilibré et sécuritaire des écrans.

2- Promouvoir la santé mentale et le bien-être

Nous recommandons au gouvernement d'instaurer des campagnes permanentes d'information axées sur le bien-être numérique. Ces campagnes devraient sensibiliser les citoyens aux risques associés à l'utilisation excessive des écrans et être adaptées aux besoins spécifiques de chaque groupe d'âge. Il est également essentiel d'offrir un soutien aux initiatives visant la déconnexion numérique, tout en promouvant des programmes d'intervention précoce.

Ces mesures contribueraient à renforcer la santé mentale et le bien-être, en particulier face aux défis posés par le monde numérique actuel. Il faut viser le juste équilibre, car les jeunes ont besoin d'apprendre avec le numérique tout en développant de saines habitudes qui les accompagneront tout au long de leur vie.

3- Renforcer la collaboration Famille-École-Communauté

La concertation entre les familles, l'école et le milieu communautaire est primordiale pour offrir aux enfants un discours cohérent sur le numérique et mettre en place un filet de sécurité qui permette d'intervenir au besoin. Que ce soit à travers le cours de culture et citoyenneté québécoise, les activités des organismes communautaire ou les groupes de sport, les jeunes sont amenés à discuter des différents aspects de leur rapport au numérique : ses fonctions, ses effets, ses usages, la fiabilité de l'information, ainsi que la sociabilité et la sécurité en ligne.

Il faut que les discussions sur ces enjeux soient fluides et ouvertes entre l'école, la communauté et les familles. Cette collaboration, encore plus essentielle dans les milieux où évoluent des familles vulnérables, aide à construire un environnement où les enjeux numériques sont abordés de manière constructive et cohérente.

4- Soutenir les organismes communautaires

Plusieurs organismes communautaires dans le secteur Famille, Éducation et/ou Jeunesse œuvrent déjà à sensibiliser et accompagner les familles, dans toute leur diversité, face aux défis du numérique. Il faut d'abord faire connaître les initiatives existantes et leur offrir le financement adéquat afin de les pérenniser. Dans un deuxième temps, il sera important d'en développer de nouvelles afin de répondre aux nouveaux besoins qui émergeront des milieux.

5- Refaire l'exercice dans 5 ans

La recherche sur les effets à court, moyen et long terme des écrans sur le développement cognitif et social des jeunes doit être soutenue pour continuer à alimenter les politiques publiques avec des données probantes.

Compte tenu de la rapidité à laquelle les technologies évoluent, nous appelons les ministres de la Famille, de l'Éducation, de la Santé et de la Culture à collaborer étroitement afin de reprendre les travaux de cette commission dans cinq ans. Ensemble, ils pourront remobiliser la société et se pencher sur l'enjeu crucial de l'évolution numérique et de ses impacts au cœur des familles.

C'est à l'intelligence collective que revient le devoir de comprendre et gérer la révolution numérique et ses effets sur notre société, qu'ils soient bénéfiques ou néfastes, afin de maximiser les opportunités tout en minimisant les risques.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

BOHBOT, V. (2019). Recherche sur les effets de l'abus des jeux vidéo sur le cerveau. <https://douglas.research.mcgill.ca/fr/veronique-bohbot-discute-de-jeux-videos-et-de-leur-effet-sur-le-cerveau-savoirmedia>. Consulté le 16 décembre 2020.

BROWN, A., SHIFRIN, D. L. et D. L. HILL. (2015). « Beyond “turn it off”: How to advise families on media use », *American Academy of Pediatrics, AAP News*, vol. 36, n° 10.

DESMURGET, M. (2019). *La fabrique du crétin digital*, Éditions du Seuil.

DUFAY, B (2018). *L'individualiste hyperconnecté*. Éditions Harmattan.

GUITTET, A. (2011). *Construire du lien. Les capacités relationnelles*. Paroix, Armand Collin.

HUNT, A (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review*, vol. 110, no 3, 629-676.

LÉVY, B.H. (2020). *Ce virus qui rend fou*. Éditions Grasset.

LUPIEN, S. (2019). *À chacun son stress*, Éditions Va Savoir.

NETFLIX(2020) *Derrière nos écrans de fumée*, 2020.

PETILLON, B.S (2021). *Les écrans et moi. L'essentiel pour un usage responsable*. Éditions Hygée.

PLANTE, C (2024). Les écrans et les jeunes. <https://www.lapresse.ca/actualites/2024-09-12/les-ecrans-et-les-jeunes/la-commission-speciale-entame-ses-travaux.php>

RUBBERS, B (2008). L'homme hyper-moderne: une mutation inquiétante du psychisme humain? Dans *Actualités en analyse transactionnelle*, 4, 128, p. 1- 11.

SUISSA, J.A. (2020). Cyberdépendances et réflexions cliniques : Quelques principes pour mieux réussir l'accompagnement avec les familles. *Revue Intervention, OPTSTCFQ*. Ordre professionnel des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec. Montréal. Québec, Canada. Numéro. 151 : 207-221.

SUISSA, J. A. (2017). *Sommes-nous trop branchés? La cyberdépendance*, Presses de l'Université du Québec.

TISSERON (2013). *3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse, Éditions Erès.

Contenus de prévention qui favorisent les échanges parents/enfants en lien avec les écrans: WWW.PAUSETONECRAN.COM; <https://youtu.be/28Ct0myZ0yU>

Vidéo prévention primaire cyber

http://www.lemonde.fr/sciences/video/2015/09/02/le-cerveau-des-natifs-du-numerique-en-90-secondes_4743570_1650684.html

LISTE DES MEMBRES

Les membres qui ont participé à la discussion du 10 octobre pour établir les recommandations de la COFAQ :

- Association Cigogne
- Centre d'animation mère-enfant de Saint-Bruno
- Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de Montréal
- Joujouthèque St-Michel
- La Maison Bleue : Milieu de vie préventif à l'enfance
- La Maison des parents du Québec
- Maison de la famille Au cœur des générations d'Argenteuil
- Maison de la Famille de Québec
- Maison des Grands-Parents de Villeray
- Maison des Grands-Parents du Grand Joliette
- Maison des Parents du Québec
- PETALES Québec
- RePère
- Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie
- Unis pour les petits

Les autres membres de la COFAQ :

- Association de l'Ouest de l'Île pour les handicapés intellectuels
- Association des camps du Québec
- Association des parents adoptants du Québec
- Association Emmanuel
- Bureau de la communauté haïtienne de Montréal
- CAP santé mentale
- Carrefour de développement social par l'éducation populaire
- Club Intergénération La Petite Patrie
- Continuité famille auprès des détenues
- COSMOSS La Matapédia
- Deuil Jeunesse
- Entraide des Familles (ENFAM-QUÉBEC)
- Femmes en Emploi

- Institut de formation et d'aide communautaire à l'enfant et à la famille (IFACEF)
- Institut national du portage des enfants
- L'Hybridé
- La Maison à petits pas
- La Maison de la famille Rêve et Espoir
- La Place des enfants
- La Soleillerie
- Le Petit Pont
- Les Relevailles de Montréal – Centre de ressources périnatales
- Lire et faire lire
- Maison citoyenne des familles de Shawinigan
- Maison de la Famille des Maskoutains
- Maison de la Famille des Pays-d'en-Haut
- Maison de la Famille Kateri
- Maison des Familles de la Matapédia
- Maison des Grands-Parents de Laval
- Maison des Grands-Parents de Sherbrooke
- Maison des Grands-Parents de Ste-Foy
- Maison des Grands-Parents de Trois-Rivières
- Mieux-Naître à Laval
- Mouvement pour l'autonomie dans l'enfantement
- Mouvement Retrouvailles
- Parents-Secours du Québec
- Première Ressource, aide aux parents
- Projet Communautaire de Pierrefonds
- Relais Famille
- Réseau FADOQ
- Service d'aide communautaire Anjou
- Service d'aide et de référencement aîné d'Anjou (SARA-Anjou)
- Solidarité de parents de personnes handicapées

REMERCIEMENTS

Nous désirons remercier l'IFACEF, et plus particulièrement le Dr Jacob Suissa, sans qui le dépôt de ce mémoire n'aurait pu être possible.

Nous tenons également à remercier les membres de la COFAQ qui ont pris le temps de réfléchir et de discuter des différents enjeux soulevés dans ce mémoire.



3965, rue Sainte-Catherine Est
Montréal (Québec)
H1W 2G7

514 521-4777 • cofaq.qc.ca