

Décembre 2024

COMMENT SIPPE'RENDRE ?

PUBLICATION À L'INTENTION DES ÉQUIPES SIPPE DE
MONTRÉAL



DANS CE NUMÉRO

LES HABITUDES NUMÉRIQUES,
UN DÉFI POUR LES
INTERVENANTES ET LES
FAMILLES

P. 3

PAUSE TON ÉCRAN

P. 9

DES NOUVELLES DE LA DRSP

P. 13

À VOS AGENDAS

P. 15

Comment SIPPE'rendre? est une publication du service Périnatalité, enfance, familles et communautés de la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal.

Cette publication trimestrielle se veut un lieu de réflexion, d'interrogations, d'échanges et de partage entre les équipes SIPPE montréalaises et la DRSP. Un bulletin qui donne la parole aux différents acteurs montréalais en périnatalité et petite enfance.

Comment SIPPE'rendre? a pour objectif de relayer des informations, des pratiques innovantes et des outils pertinents dans le cadre du programme SIPPE.

Nous vous invitons à le faire circuler dans vos équipes. Tous les numéros seront également disponibles sur le [site du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal](#).

Bonne lecture!

Rédaction: Julie Beauvais, Justine Lauzon et Marie-France Provost

Collaboration: Jean-François Biron et Julie Mayer

ISSN (EN LIGNE): 1715-9334

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives Canada, 2024

**Vous avez des commentaires ou des suggestions pour cette
publication ?
Dites-le-nous !**



Dans le cadre du suivi SIPPE, il est probable que vous ayez à aborder avec les familles l'omniprésence des écrans dans la vie quotidienne, les défis associés et comment établir un équilibre dans leur utilisation. Les messages clés à transmettre doivent soutenir les parents sans culpabiliser tout en considérant les effets sur le développement de nos jeunes enfants.

Pour cette édition, deux collaborateurs bien informés sur les dernières recherches sur les habitudes numériques partageront des conseils pour guider vos interventions auprès des familles.

LES HABITUDES NUMÉRIQUES, UN DÉFI POUR LES INTERVENANTES ET LES FAMILLES

En collaboration avec Jean-François Biron, Agent de planification, de programmation et recherche, Service Développement des jeunes

UNE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LA PLACE DES ÉCRANS DANS NOS HABITUDES DE VIE

Le sujet de l'hyperconnectivité et de l'utilisation intensive des écrans fait présentement l'objet d'une forte attention de la part des médias québécois, des organismes œuvrant auprès des jeunes, ainsi que dans le rapport de la Directrice régionale de santé publique. En écho à ce qui prend les airs d'une nécessaire réflexion collective, une commission parlementaire spéciale portant sur les impacts des écrans sur la santé et le développement des jeunes a débuté des travaux à l'Assemblée nationale (1). Cette démarche, menée par le gouvernement du Québec, devrait contribuer à dégager les principaux enjeux et des pistes d'action pour l'avenir.

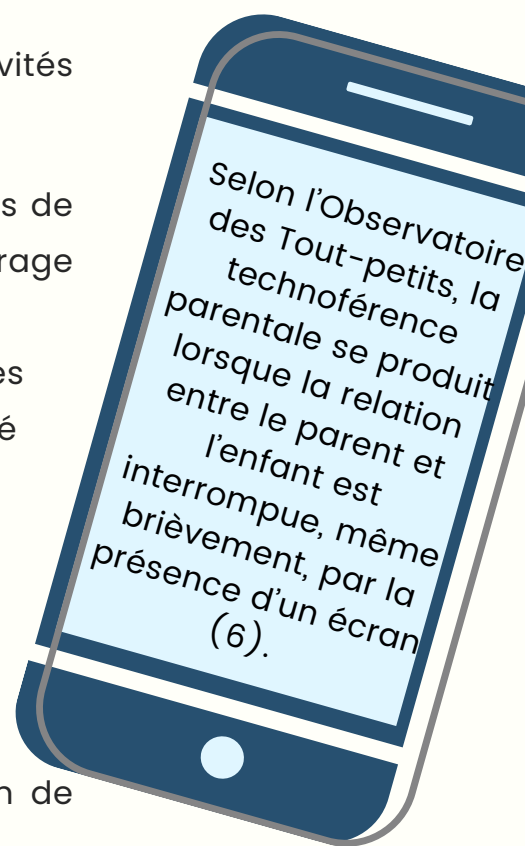
À la lumière des données disponibles, il ne fait nul doute que les écrans s'inscrivent depuis plusieurs années dans les habitudes de vie des familles et des individus de tous âges: on parle sans se tromper «d'habitudes numériques»(2). On note toutefois que l'intégration des écrans dans le quotidien des familles ne se fait pas sans heurts: l'usage des écrans donne parfois lieu à des tensions dans les relations, ainsi qu'à des défis de gestion

quant au maintien de l'équilibre entre les diverses activités de la vie courante.

En ce sens, une étude montréalaise révèle que c'est plus de la majorité des adolescents qui affirment que leur entourage s'inquiète de l'usage qu'ils font des écrans (3). Du côté des tout-petits, des données indiquent qu'environ 20% des parents présentent un niveau d'interférences élevé, causé par les écrans, dans leur relation parents-enfants (4) : on nomme ce phénomène « technoférence ».

De nombreux parents (51%) admettent utiliser trop leur téléphone en présence de leurs enfants.

Comme pour l'alimentation et les activités physiques, il est maintenant plus courant de prendre la résolution de réduire le temps passé sur les écrans (5).



LA STRATÉGIE DES PETITS PAS

Au-delà des inquiétudes et des tensions relationnelles se rapportant à l'utilisation des écrans, les risques qu'ils posent pour la santé et le développement des tout-petits sont réels et de plus en plus documentés. Le développement langagier, moteur et socioaffectif peuvent notamment être affectés par une surexposition aux écrans. Des stratégies d'interaction moins adaptées peuvent également s'ancrer, chez certains enfants, si les parents passent trop de temps sur leurs appareils numériques (6, 7). La recherche de l'attention du parent par l'enfant donnera par exemple davantage lieu à des comportements extériorisés (défiance, accès de colère, etc.).

Pour rappel, on recommande d'éviter autant que possible d'exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans, et de limiter le temps d'écran des enfants de 2 à 5 ans à moins d'une heure par jour, tout en privilégiant le contenu éducatif. Il faut cependant garder en tête que les impacts les plus significatifs recensés

dans la littérature émergent lorsque l'exposition aux écrans atteint des niveaux élevés (8, 9)(des seuils dépassant souvent 2 heures par jour), de façon répétitive. Pour limiter les risques, il importe surtout que les directives soient respectées de façon générale dans la routine familiale.

Sur le terrain, on nous rapporte que les interventions préventives, visant à réduire l'exposition intensive des tout-petits aux écrans, font parfois face à une forme de banalisation du phénomène. Des intervenantes observent par exemple que dans certains milieux, les appareils numériques sont très valorisés et semblent liés à l'expression du statut social. Des parents affirment en outre que les recommandations proposées par les organisations de santé sont carrément irréalistes. ***Ce contexte rappelle qu'une démarche de sensibilisation touchant les écrans ne saurait se faire sans tenir compte des conditions de vie et de l'expérience vécue des familles: il faut ici retenir que cette expérience est aussi liée au plaisir, au divertissement, ainsi qu'aux liens sociaux. Il faut également être conscient que les écrans offrent un répit aux parents débordés lorsque l'énergie et les alternatives manquent.***

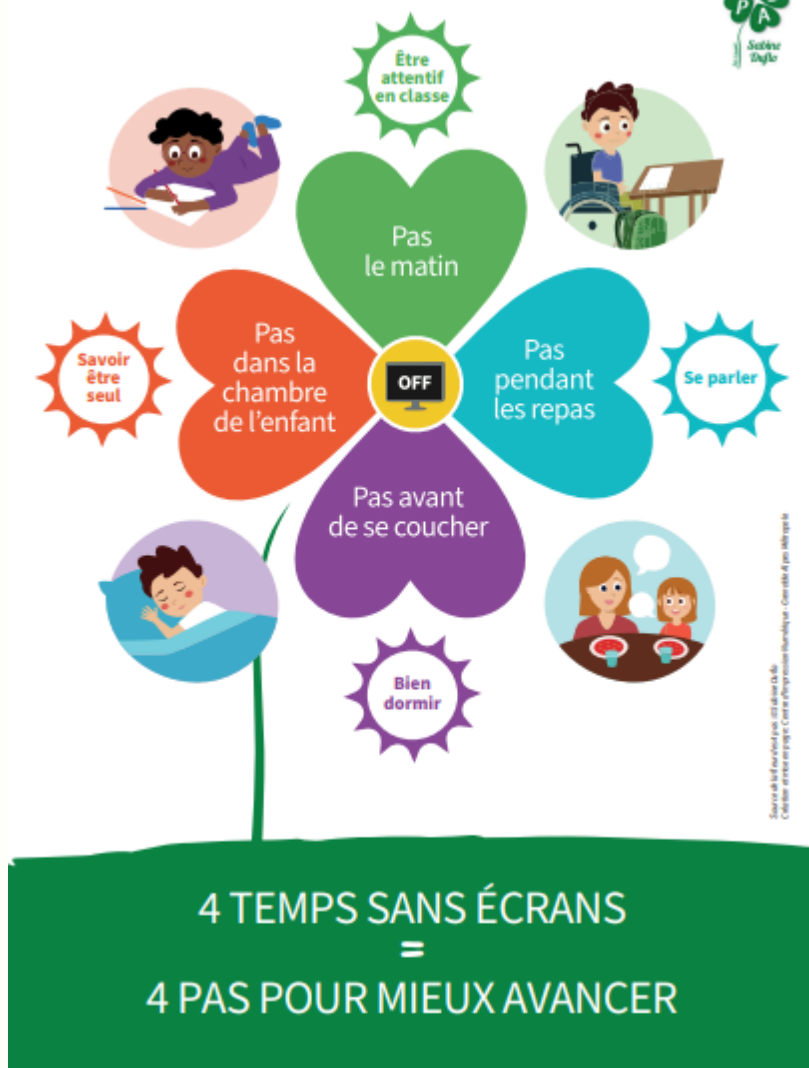
L'environnement où les familles évoluent et les normes sociales à l'égard des appareils numériques influencent évidemment les attitudes et les comportements. Les statistiques nous informent que le temps d'écran est plus élevé dans les milieux qui disposent de moins de ressources (10). Il ressort que **les familles dont les enfants sont nés à l'extérieur du Canada; celles dont les parents ont de plus faibles revenus ou sont moins scolarisés; ainsi que les familles monoparentales sont plus susceptibles de développer une utilisation intensive des écrans.**

Au regard des différentes conditions de vie des familles, les stratégies d'accompagnement devraient se montrer sensibles aux mécanismes psychologiques de défense (évitement, rationalisation, déni...): il serait contreproductif que des parents se sentent impuissants ou encore coupables lorsque le thème des écrans est abordé.

Pour les intervenantes, des pistes de solutions à envisager auprès de familles qui se montrent **peu réceptives pourraient se baser sur une approche de réduction des méfaits : par une stratégie de « petits pas »**. Pour favoriser les changements de comportements, les connaissances actuelles montrent en effet que les individus doivent avoir de la motivation, mais qu'ils doivent également sentir que c'est possible : qu'ils en ont la capacité (11).

Des travaux récents soulignent que les familles qui mettent en place un cadre sur l'utilisation des écrans, en impliquant les enfants dans la démarche, aident ces derniers à développer des comportements pro-sociaux en plus de diminuer le temps consacré aux écrans. Le fait de prendre des périodes de repas sans écrans pourrait par exemple représenter un premier objectif atteignable à proposer.

D'autres moments sans écrans peuvent ensuite s'ajouter. En termes de littératie, des outils offrant des trucs concrets, faciles à retenir et bien vulgarisés comme l'affiche des « quatre pas » (12) (pas le matin, pas pendant les repas, pas avant de se coucher, pas dans la chambre de l'enfant) seront peut-être plus porteur que des feuillets informatifs détaillés.




Tiré de Les 4 Pas, par Duflo, S. : <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>

Pour répondre au besoin d’avoir des moments de répit, différentes initiatives d’entraide entre parents pourraient être explorées selon les ressources du milieu. Telle la disponibilité d’infrastructures gratuites et accessibles dans un milieu (parcs, gymnases, piscines), ces actions communautaires sont susceptibles d’agir en amont sur le temps d’écran des tout-petits. Il est enfin démontré que les habitudes numériques des jeunes sont grandement modelées par celles de leurs parents. Par conséquent, il y a lieu de sensibiliser ces-derniers à l’effet des notifications qui les incitent à consulter davantage les appareils, et aux avantages de laisser leurs téléphones de côté pour certaines activités : ce qui évite d’utiliser l’écran par automatisme.

En conclusion, la prise de conscience à laquelle on assiste présentement au Québec est une occasion dont les instances de santé publique doivent tirer profit pour promouvoir des interventions adaptées aux différents milieux et aux conditions de vie. De telles actions devraient s’élargir aux environnements où évoluent les tout-petits et aux contenus auxquels ils sont exposés. Face aux défis que posent les écrans sur le terrain, il faut peut-être s’inscrire dans une stratégie patiente de réduction des méfaits. Les connaissances et les acquis des intervenantes peuvent ainsi être mobilisés pour sensibiliser, informer et outiller les familles.

POUR ALLER PLUS LOIN

Cliquez sur les liens ci-dessous pour accéder aux ressources 

- [Observatoire des tout-petits. Les écrans et les tout-petits, Montréal, Québec, Fondation Lucie et André Chagnon, 2024.](#)
- Plusieurs outils à télécharger sur le site de l’Observatoire des tout-petits.
- [Parentalité et écrans - Fiche synthèse à l’intention des intervenantes des Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance \(SIPPE\).](#)
- [Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique, Mémoire de l’INSPQ déposé à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.](#)
- [Lupien, Sonia. 2024. Entrevue radiophonique avec Pénélope McQuade.](#)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES



1. <https://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/commissions/csesj-43-1/index.html>. Consulté le 4 novembre 2024.
2. Bayer, J. B., Anderson, I. A., et Tokunaga, R. S. (2022). Building and breaking social media habits. *Current opinion in psychology*, 45, 101303.
3. Biron, J-F., Duplessis-Brochu, É., Fournier, M., et Tremblay, P-H. (2024). L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
4. Institut de la statistique du Québec. (2023). Enquête québécoise sur la parentalité 2022, compilation spéciale.
5. StatCan. (2023). Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet.
6. Les écrans et les tout-petits. (2024). Observatoire des tout-petits. Fondation Lucie et André Chagnon, Montréal, Québec.
7. Ponti, M., et Société canadienne de pédiatrie (2023). Groupe de travail sur la santé numérique, *Paediatrics & Child Health*, vol. 28, no 3, 2023, p. 193-202.
8. Sanders, T., Noetel, M., Parker, P. et al. (2024). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Natural Human Behavior*. 8, 82-99.
9. Hooft Graafland, J. (2018). New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes, *OECD Education Working Papers*, No.179. OECD Publishing; Paris.
10. Auger, A., et Groleau, A. (2023). Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 1 – Portrait des caractéristiques, de l'environnement et du parcours préscolaire des enfants de maternelle 5 ans pour le Québec et ses régions, Québec, Institut de la statistique du Québec.
11. Michie, S., Van Stralen, M., et West, R. (2011). The Behaviour Change Wheel : A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, vol 6:42.
12. <http://www.sabineduflo.fr/wp-content/uploads/2023/12/Visuel-fleur-4-pas.pdf>

PAUSE, POUR UN USAGE DES ÉCRANS ÉQUILIBRÉ ET PLUS CONSCIENT

Par Julie Mayer, chargée de projet de l'initiative PAUSE

À chaque publication, nous souhaitons mettre de l'avant une initiative intéressante liée à notre thématique. Pour ce numéro, nous vous présentons PAUSE.

Vous vous préoccupez de la place des écrans dans la vie des jeunes enfants? **PAUSE** est là pour vous aider... à aider les parents!

Réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec et de partenaires privés, en collaboration avec un comité d'experts et d'expertes de même qu'un réseau d'appui,

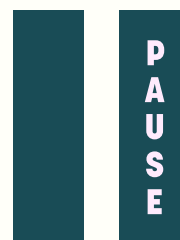
PAUSE est une campagne de communication, mais c'est aussi un site de référence offrant gratuitement de l'information, des conseils ainsi que des outils pratiques et des ressources pour les parents et le personnel professionnel qui les accompagnent.

De plus, chaque année, **PAUSE** offre aux familles québécoises de vivre une journée de déconnexion, le **24h PAUSE en famille**.

En effet, depuis 2018, **PAUSE** est l'alliée des familles qui souhaitent réfléchir à leurs habitudes numériques et ainsi (re)prendre le contrôle de leur usage des écrans.

PAUSETONÉCRAN.COM: UNE APPROCHE EN TROIS ÉTAPES

La gestion des écrans a été identifiée comme étant le défi numéro 1 des familles québécoises ! Mais pour que les parents soient en mesure d'agir, ils doivent mieux comprendre ce qu'est le contexte social appelé **hyperconnectivité** et ainsi évaluer leur situation familiale.



1. Comprendre l'hyperconnectivité

Comprendre l'hyperconnectivité, c'est savoir reconnaître les bienfaits que l'utilisation des écrans nous procure, mais c'est aussi constater que la multiplication de ceux-ci et des applications augmente grandement le risque de subir des méfais. Les tout-petits et toutes-petites, tout comme les enfants et les ados, sont plus à risque; le rôle des parents est donc primordial

2. Évaluer sa situation

Évaluer la situation se fait en connaissant les recommandations de temps d'écran, mais aussi en sachant quels sont les contenus qu'il est souhaitable pour les parents d'éviter ou encore ceux qu'ils devraient favoriser. Car oui, même si le temps d'écran n'est pas à négliger, l'équilibre numérique, c'est bien plus que ça! Il faut regarder le portrait dans son ensemble.

3. Agir pour viser l'équilibre

La dernière étape est de passer à l'action. Plusieurs parents aimeraient avoir la recette magique pour que les écrans ne soient pas une source de conflit à la maison, mais malheureusement, elle n'existe pas. Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas agir, bien au contraire! Et c'est pour cette raison que PAUSE suggère plusieurs pistes de solutions ainsi que des gestes concrets que les parents peuvent poser en fonction de leur réalité familiale. Les parents gagnent à essayer d'être des modèles positifs et aussi à établir des règles pour le bien-être de toute la famille! 🙌



Cliquez sur les liens dans le texte pour plus d'informations et des outils dans l'espace pour les professionnels de PAUSE !

Des outils pratiques et gratuits pour les parents

PAUSE vient à la rescousse des parents en offrant des outils faciles à utiliser ainsi qu'un quiz leur permettant de connaître leur profil techno.

La fiche-conseil pour les 0 à 5 ans

permet de mettre de l'avant dans quelle mesure les écrans peuvent nuire au développement et au bien-être des tout-petits et toute-petites s'ils sont utilisés de façon inappropriée ou sont trop présents dans leur vie. La fiche propose des pistes d'actions concrètes et réalistes.

L'entente d'utilisation familiale des

écrans propose d'établir des règles d'utilisation des écrans et ainsi de garder le contrôle des activités en ligne et de favoriser le bien-être de la famille, tout en profitant des avantages des écrans. En incluant ces règles dans une entente élaborée conjointement, meilleures sont les chances qu'elles soient comprises et respectées!

Et finalement, **un quiz pour les parents de 0 à 5 ans** leur permet de découvrir

leur profil de gestion des écrans familiale à travers 5 mises en situation de la vie quotidienne. Bien sûr, des conseils réalistes et pratiques pour limiter les effets négatifs sur leur enfant sont aussi offerts une fois le quiz réalisé. Une feuille téléchargeable comprenant les 10 conseils est également disponible sur le site. Un aide-mémoire utile!

Une journée de déconnexion: un pas de recul bénéfique pour la famille

Chaque année, au mois de mai, PAUSE invite les familles de partout au Québec à vivre une journée sans écran. La formule du 24h PAUSE en famille est simple et accessible. Les parents et les enfants s'engagent à ne pas utiliser d'écran (télé, ordi, tablette, cellulaire, console de jeu) pour des fins de loisirs pendant toute une journée.

Le 24h PAUSE en famille n'est pas une «détox numérique», c'est plutôt une façon de prendre un pas de recul et de réfléchir à la façon de s'offrir plus souvent des pauses pour être plus attentif, dans notre vie hors ligne, à soi et aux autres. L'évènement gagne à être vu comme l'occasion d'expérimenter la déconnexion dans le cadre d'un défi sympathique à relever en famille.



Aller plus loin comme personnel professionnel

Il peut être difficile d'accompagner les parents quand, nous-même, comme professionnel ou professionnelle, nous entendons différentes recommandations et informations sur les meilleures pratiques à adopter en prévention d'une Utilisation Problématique d'Internet (UPI). PAUSE a donc aussi pensé à vous! C'est ainsi que vous pourrez naviguer dans notre Espace professionnel et prendre connaissance des différents outils mis à votre disposition. Finalement, vous pouvez [vous inscrire à notre infolettre](#) pour le personnel professionnel afin de rester au courant des nouveautés qui s'adressent à vous.

En espérant que PAUSE vous aide à accompagner les parents avec connaissance et bienveillance.


RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

LAVOIE, Amélie, et Alexis AUGER (2023). Être parent au Québec en 2022 – Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 336 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/etre-parent-quebec-2022.pdf].

DES NOUVELLES DE LA DRSP...


La Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP) a pour mission d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être de la population qui vit ou travaille sur l'île de Montréal, et de réduire les inégalités sociales de santé (ISS) en agissant en amont sur les déterminants des problèmes de santé. De ce fait, grâce à la collaboration de nos partenaires, nous menons des activités de promotion, de prévention et de protection.

Quelques réalisations parues dernièrement

- [Rapport de la directrice régionale de santé publique de Montréal 2024](#) 
- [Rapport synthèse de la Tournée locale montréalaise de l'EQDEM 2022](#)
- [Page professionnelle équipe proximité PPE et EJ](#)
- [Pochette promotionnelle présentant les programmes et services s'adressant aux parents et futurs parents, de l'équipe proximité PPE et EJ.](#)



... DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

- Arbre de soutien à la décision pour le choix du service le plus approprié selon les besoins
- Nouveaux outils dans la Boîte à outils à l'intention des intervenants des SIPPE :
 - Affichettes pour les parents sur les domaines d'intervention 




- Fiche « Présentation des SIPPE aux familles selon les étapes du processus d'admissibilité au programme »
- Fiche « Promotion et prévention dans le continuum d'intervention »
- À venir : « Prévention des blessures à domicile : aide-mémoire et outil de suivi »

... ET D'AUTRES PARTENAIRES !

- Le nouveau site web sur les effets de l'alcool chez les femmes de l'ASPQ : Alcoolaufeminin.ca 
- La vulnérabilité chez les enfants de maternelle 5 ans anglophones au Québec: portrait et comparaison avec les enfants francophones, de l'Institut de la Statistique du Québec
- Les nouveaux dépliants Bébés Bambins de l'Hôpital de Montréal pour enfants



À VOS AGENDAS

Cette section regroupe quelques événements à venir susceptibles de vous intéresser. Cliquez sur les liens pour en savoir plus. 

DÉCEMBRE ET JANVIER

Nous n'avons pas trouvé d'événement particulier à vous partager pour cette édition. Vous en avez un à nous partager ? Écrivez-nous, nous le ferons paraître dans nos prochaines éditions !

FÉVRIER

- [Su-Père Conférence 2025](#)
20-21 Février
Du Regroupement pour
la Valorisation de la
paternité

POUR SOUTENIR VOTRE PRATIQUE

- **Séances de sensibilisation sur la trajectoire des demandeurs d'asile et l'offre de services du PRAIDA**
Plusieurs dates
- **ABCdaire : Formation de base**
Plusieurs dates
- **CREMIS: formation portant sur la thématique du trauma complexe chez les populations vulnérabilisées**, plusieurs dates à venir
- **IUJD : Le calendrier des formations est maintenant disponible!**
Institut universitaire Jeunes en difficulté (iujd.ca)
- **ECHO : À partager - Nouveau cycle du programme ECHO CHU Sainte-Justine - Santé mentale périnatale (cyberimpact.com)**

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 