

Mylène Arsenault

M. Sc., Orthophoniste #2350

Programme Agir tôt

Développement de l'enfant Chicoutimi-La Baie

Centre intégré universitaire de santé et services sociaux (CIUSSS) du

Saguenay-Lac-St-Jean

Ministère de la Santé et des Services sociaux

CLSC du Fjord à La Baie

800 Rue Aimé Gravel, La Baie, QC G7B 2M4

Téléphone : 418-544-3381 poste **125247**

mylene.arsenault.ccc@ssss.gouv.qc.ca

CLSC du Fjord à l'Anse-St-Jean

29 rue St-Jean-Baptiste, L'Anse-St-Jean, QC G0V 1J0

Reconnecter parents et enfants, loin des écrans

Des espaces sans technologie pour vivre l'instant présent, être « ici et maintenant »

De plus en plus, dès la petite enfance, on constate que les tout-petits évoluent dans un monde numérique. En effet, les écrans sont à portée de main. Compte tenu de l'importance développement cérébral durant la petite enfance, plusieurs organisations s'inquiètent de l'exposition aux écrans pendant la petite enfance. Nous savons que les écrans ont un impact sur la santé des enfants. Ils ont un impact négatif sur la vision, le sommeil et les habitudes de vie. Ils ont également un impact négatif sur le développement cognitif, le développement socio-actif et la gestion des émotions, le développement physique, le développement neurologique et la réussite scolaire. De plus, des données très solides concernent les impacts négatifs sur le développement de la socialisation et du langage. Cependant, nous savons que plus les parents sont connectés, plus leurs enfants le sont également.

Nous, intervenants (professionnels de la santé) œuvrant en petite enfance, reconnaissons que la gestion des écrans représente un défi majeur pour les parents, qui, pour la plupart, ont du mal à gérer leur propre utilisation des écrans. Nous passons beaucoup de temps à informer les familles sur la nécessité de réduire le temps d'écran, en particulier pendant la petite enfance. Cependant, dans les familles où les parents sont très connectés à leurs écrans, nous constatons que même s'ils souhaitent réduire le temps d'écran de leur enfant, ils ont du mal à savoir quoi faire avec lui. Il est important de savoir qu'il n'y a rien de plus difficile pour un enfant que de voir son parent présent mais

indisponible parce qu'une information sur son téléphone semble plus intéressante et capte davantage son attention que son propre enfant. Nous constatons également que de plus en plus de parents manquent d'idées d'activités. Certains craignent que leur enfant s'ennuie. D'autres s'inquiètent à l'idée que leur enfant puisse s'ennuyer. Certains parents remettent également en question leurs compétences parentales, se jugent et se comparent, et affirment souvent que les tablettes ou les téléphones sont plus efficaces pour calmer les colères de leurs enfants que l'intervention humaine. C'est inquiétant car nous savons que plus les écrans sont utilisés comme outil de gestion des émotions, plus les enfants risquent de faire des crises et des explosions de colère.

C'est pourquoi je propose de prioriser la mise en place (et rapidement, la mise en œuvre) d'un plan étoffé de promotion-prévention afin d'offrir aux parents et à leurs enfants de l'information, des activités, des stratégies, des occasions qui leur permettront de se reconnecter ensemble loin des technologies.

Quelle belle façon d'améliorer le développement de la génération des citoyens de demain !

Mylène Arsenault

Orthophoniste