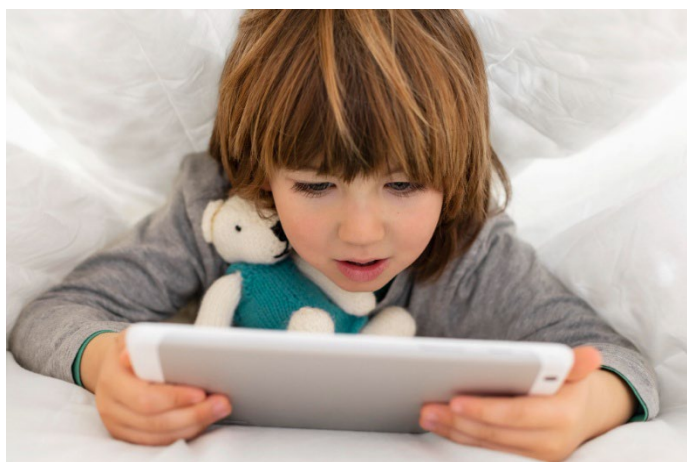


L'usage des écrans de 0 à 5 ans : perceptions des parents

OUTIL

TRANSFERT DE CONNAISSANCES

NOVEMBRE 2025



Source de l'image : Freepik

AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

MISE EN CONTEXTE

Cet outil de transfert de connaissances a pour objectif d'informer au sujet des perceptions des parents sur l'usage des écrans de leur jeune enfant.

Il est destiné aux professionnels de santé publique qui s'intéressent à l'usage des écrans pendant la petite enfance. Il peut aussi interpeller les personnes qui travaillent auprès des parents et de leurs enfants âgés de 0 à 5 ans, et qui souhaitent soutenir de saines habitudes de vie chez les tout-petits.

Ce résumé s'appuie sur les données de la synthèse de connaissances *Perceptions des parents au regard de l'usage des écrans de leur enfant âgé de 0 à 5 ans*.

L'USAGE DES ÉCRANS DE 0 À 5 ANS

L'usage des écrans est une habitude qui s'installe souvent dès la petite enfance. De 0 à 5 ans, un temps d'écran important est associé à un risque accru de présenter diverses difficultés, notamment sur le plan du développement (1–3), du sommeil (4), du comportement (5,6) et de l'attention (6). Les liens entre une durée d'usage importante et certaines difficultés peuvent varier selon le contenu visionné et les modalités d'usage (7).

La Société canadienne de pédiatrie, comme l'Organisation mondiale de la Santé, recommande d'éviter d'exposer les enfants de 2 ans et moins aux écrans, et de limiter le temps d'écran à un maximum d'une heure par jour chez les enfants de 2 à 5 ans (8). Au Québec et ailleurs dans le monde, une proportion importante d'enfants ne rencontre pas les recommandations émises dans leur pays en ce qui a trait à la durée d'usage des écrans. Il s'agit d'une préoccupation de santé publique à l'échelle internationale (9).

Les tout-petits sont exposés aux écrans dans leurs différents milieux de vie. Au quotidien, les parents demeurent ceux qui fournissent le plus souvent les appareils électroniques aux enfants et qui en régulent l'usage (10). Leurs perceptions des écrans constituent l'un des facteurs susceptibles d'influencer la façon dont ils encadrent l'usage qu'en fait leur enfant (11–14). La prise en compte des perceptions des parents peut donc contribuer au choix et au développement d'interventions susceptibles de limiter l'usage des écrans chez les tout-petits.

COMPRENDRE LES PERCEPTIONS DES PARENTS SUR L'USAGE DES ÉCRANS DE LEUR JEUNE ENFANT

Les parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans ont diverses façons d'envisager, d'interpréter et de donner du sens à l'usage des écrans de leur tout-petit. Ces perceptions sont associées à la régulation qu'ils font de cet usage et, ultimement, à l'usage même (15). Dans ce document, diverses perceptions des parents sont présentées, soit : 1) **les motivations** au regard de l'usage des écrans de l'enfant; 2) **les occasions** d'usage des écrans par l'enfant et 3) **les capacités** parentales à réguler ou non cet usage (16).

UN PEU DE MÉTHODOLOGIE...

La synthèse de connaissances *Perceptions des parents au regard de l'usage des écrans de leur enfant âgé de 0 à 5 ans* s'appuie sur 17 articles issus de la littérature scientifique. Ceux-ci comportent des données quantitatives et qualitatives recueillies auprès de parents de différents pays membres de l'Organisation de coopération et de développement économique. Les perceptions des parents se ressemblent beaucoup d'un pays à l'autre.

Dans les sections suivantes, les perceptions des parents sont expliquées puis illustrées par des citations présentées dans certains articles qualitatifs qui ont été recensés pour la synthèse de connaissances. Ces citations ont été traduites librement de l'anglais vers le français.

Les perceptions des parents sur leurs motivations au regard de l'usage des écrans

- Les parents sont conscients de leur rôle de modèle et de régulateur de l'usage des écrans de leur enfant.
- Diverses raisons motivent leur décision de laisser leur enfant utiliser les écrans.
 - Souvent, ils souhaitent répondre à leurs propres besoins et parvenir à remplir leurs obligations familiales. Ainsi, ils utilisent les écrans pour occuper l'enfant pendant qu'ils font autre chose, particulièrement des tâches liées à la parentalité.
 - Les parents ont également recours aux écrans pour gérer le comportement de l'enfant, par exemple, le calmer ou le récompenser, donc pour répondre à leur rôle d'encadrement.
 - Les parents laissent aussi des écrans à leur enfant pour répondre à ce qu'ils perçoivent être son besoin de se divertir, d'apprendre et de rester en contact avec des proches à distance par le biais du vidéobavardage¹.
- Les parents perçoivent à la fois des conséquences positives et négatives sur l'enfant en lien avec son usage des écrans.
 - Les conséquences positives perçues sont, notamment : 1) l'apprentissage d'habiletés numériques; 2) le divertissement; 3) l'acquisition de connaissances; et 4) la communication à distance.
 - Les conséquences négatives perçues sont, entre autres : 1) la baisse du nombre d'interactions et de la socialisation; 2) les problèmes visuels; 3) la dépendance aux écrans; 4) l'exposition à du contenu inapproprié; et 5) la diminution des autres activités.
- Les parents n'ont pas nécessairement l'impression de prendre des décisions planifiées par rapport à l'usage des écrans de leur enfant, notamment quant à l'âge d'introduction des appareils numériques.
- Au quotidien, ils vivent de la fatigue en lien avec la régulation de cet usage, et ils ont des inquiétudes face aux potentielles conséquences négatives qui y sont associées. Ils peuvent également ressentir de la culpabilité quand ils laissent leur enfant visionner des contenus sur les écrans plus longtemps que souhaité ou lorsqu'ils l'occupent avec un écran pendant qu'ils font autre chose.

¹ Le vidéobavardage est l'échange en ligne par le biais d'une caméra et d'un microphone.

Les citations suivantes illustrent certaines motivations des parents :



« Donc, par exemple, le soir, on est assis, on est tous les deux [la mère et le père] sur nos téléphones, et je dois tout le temps dire : « On pose nos téléphones, on parle un peu. » Je pense qu'ils [les enfants] apprennent aussi en nous observant. S'ils nous voient sur nos téléphones, ils auront envie d'utiliser le téléphone aussi. Donc je pense que c'est aussi une question de donner le modèle. » (17, p.1757)

« Je ne veux pas mentir, l'écran est comme une gardienne parce que ça le rend immobile et silencieux, et quand tu as d'autres enfants que tu dois aider avec leurs devoirs, et que tu prépares le souper ou que tu ramasses la maison, tu as besoin d'une pause et tu as besoin de ce type d'aide. » (22, p. 7)

« Je vois qu'on compte de plus en plus sur la technologie et j'ai l'impression que le fait de ne pas y avoir accès et de ne pas savoir l'utiliser correctement [pour l'enfant] est sans doute plus un désavantage qu'un avantage. » (19, p.5)

« Je ne suis pas satisfaite des environnements digitaux. Pourquoi pas? Parce que je veux que mon enfant communique davantage avec les gens et joue davantage avec d'autres enfants. » (20, p. 20)

« Je dirais que le processus de réflexion a été absent parce que je ne pense pas que nous ayons pris une décision consciente de dire "tu as cinq mois, c'est maintenant le moment approprié pour toi de jouer avec un téléphone". » (21, p. 4)

Les perceptions des parents sur les occasions d'usage des écrans par leurs enfants

- Les parents témoignent de l'omniprésence des écrans dans leur environnement, notamment en raison du téléphone toujours à portée de main et de la télévision souvent ouverte en arrière-plan.
- Ils se disent influencés par l'entourage dans leurs décisions concernant l'usage des écrans. Par exemple, certains parents comparent leur enfant à ses pairs et veulent éviter qu'il soit en retard dans ses habiletés numériques, donc ils permettent du temps d'écran. Certains parents ne veulent pas non plus qu'il soit exclu lors de rassemblements, parce qu'il serait le seul à ne pas utiliser un appareil numérique. Enfin, des parents craignent d'être jugés par les autres lorsque leur enfant adopte des comportements dérangeants en public; dans ce contexte, les écrans sont utilisés pour calmer l'enfant.
- Les parents disent parfois permettre l'usage des écrans à leur enfant « parce que tout le monde le fait ». En d'autres mots, ils perçoivent l'utilisation des écrans comme une norme sociale.

Les citations suivantes illustrent des occasions d'usage des écrans par l'enfant telles qu'elles sont perçues par les parents :



« On a toujours notre téléphone avec nous ou à proximité. Il est là. Essayer d'en limiter l'accès est une bataille perdue d'avance. Les enfants y auront accès qu'on le veuille ou non. » (23, p. 5)

« ... partout où tu vas, il y a un téléphone, une tablette, un ordinateur ou une télévision, et tous les autres enfants sont dessus. J'ai envie de dire non, mais après je me sens mal. » (23, p. 5)

« Le temps d'écran permis chez les amis... J'ai de bonnes intentions à la maison, mais j'ai tendance à être jugée si je demande qu'on éteigne la télé quand on est chez d'autres personnes. » (25, p. 12)

« ... une grande partie du choix [sur l'usage des écrans de l'enfant] est enlevée par le fait que c'est devenu tellement courant maintenant. » (19, p. 9)

Les perceptions des parents sur leurs capacités à réguler l'usage des écrans de leur enfant

- Les parents se disent relativement informés au sujet de l'usage des écrans par les enfants âgés de 0 à 5 ans. Toutefois, ils ont une connaissance imprécise des recommandations au regard de cet usage.
- Les parents nomment plusieurs obstacles à la régulation de l'usage des écrans de leur enfant, soit : 1) les obligations familiales; 2) les réactions de l'enfant lorsqu'ils interdisent l'usage des écrans ou demandent d'interrompre cet usage; 3) l'accessibilité et l'attractivité des appareils numériques; 4) l'usage des écrans de la fratrie plus âgée; 5) leur propre usage des écrans; 6) l'absence de consensus sur la régulation entre coparents; et 7) l'usage des écrans à l'extérieur du milieu familial, en présence ou pas des parents.

Les citations suivantes illustrent des perceptions des recommandations sur l'usage des écrans et certaines difficultés rencontrées par les parents dans la régulation de cet usage :



« Je sais que j'ai déjà vu ça [les recommandations], mais je ne peux... J'ai intentionnellement oublié ce que c'était. J'ai l'impression que c'était moins élevé, beaucoup moins élevé, que ce que nous faisons. Je dirais quelque chose comme deux heures par semaine ou peut-être même moins [...] » (22, p. 8)

« Si elle continue à l'utiliser [l'écran] malgré le fait que je lui dis d'arrêter, ça finit par créer un conflit. Elle crie : « Je t'ai dit que j'arrêteraï de l'utiliser juste après avoir regardé ça! ». On se dispute beaucoup. » (26, p. 63)

« Si elle regarde quelque chose qu'elle trouve drôle, elle va tourner le téléphone vers le bébé en disant "regarde, regarde ça" et lui montrer l'écran. » (23, p. 6)

« Le plus grand obstacle, c'est probablement nos propres mauvaises habitudes — ne pas être à l'aise avec le silence; regarder la télévision pour se détendre après le travail ou le matin en se préparant/en prenant le déjeuner, etc. ... nos habitudes, en tant que parents, d'utiliser les écrans. » (25, p. 11)

« C'est un problème — on se dispute. Je pense qu'une heure suffit — le père veut que l'écran reste allumé. C'est un problème. » (27, p. 6)

RESPONSABILITÉ PARTAGÉE ET SOUTIEN AUX FAMILLES

Une meilleure compréhension des perceptions des parents au regard de l'usage des écrans que font les enfants âgés de 0 à 5 ans peut soutenir le choix et le développement d'interventions susceptibles de limiter l'usage des écrans chez les tout-petits. Ces interventions doivent tenir compte d'un ensemble de facteurs associés à l'usage des écrans des jeunes enfants et s'appuyer sur des données probantes montrant leur efficacité.

Un constat se dégage plus particulièrement des articles scientifiques sélectionnés : les parents se sentent débordés dans leur quotidien, notamment en raison de leurs diverses obligations familiales. Le sentiment d'être débordé dans son rôle parental ressort d'ailleurs de l'Enquête québécoise sur la parentalité réalisée en 2022: 61 % des parents d'enfants de 0 à 17 ans mentionnaient alors que prendre soin de leur enfant leur demandait parfois plus de temps et d'énergie qu'ils en avaient à donner. De plus, 47 % d'entre eux disaient avoir souvent ou toujours l'impression de devoir courir toute la journée pour faire ce qu'ils avaient à faire (25).



Source : Freepik

Dans cette optique, les effets d'interventions favorisant la conciliation travail-famille et de diverses politiques sociales susceptibles d'améliorer les conditions de vie gagnent à être explorés. Il semble primordial de mettre en place des interventions qui misent sur la responsabilité partagée des familles, des milieux éducatifs, communautaires et de la santé, et non sur l'unique responsabilité des parents. Les recommandations présentées dans le mémoire déposé par

l'INSPQ à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes vont en ce sens (26).

RÉFÉRENCES

1. Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, Tough S. Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatr.* 1 mars 2019;173(3):244.
2. Operto FF, Pastorino GMG, Marciano J, de Simone V, Volini AP, Olivieri M, et al. Digital devices use and language skills in children between 8 and 36 Month. *Brain Sci.* 21 sept. 2020;10(9):656.
3. Swider-Cios E, Vermeij A, Sitskoorn MM. Young children and screen-based media: the impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cogn Dev. Avr.* 2023;66:101319.
4. Janssen X, Martin A, Hughes AR, Hill CM, Kotronoulas G, Hesketh KR. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* Févr. 2020;49:101226.
5. Fitzpatrick C, Pan PM, Lemieux A, Harvey E, Rocha F de A, Garon-Carrier G. Early-childhood tablet use and outbursts of anger. *JAMA Pediatr* [Internet]. 12 août 2024 [cité 9 sept 2024]; Disponible sur: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2822089>
6. Tamana SK, Ezeugwu V, Chikuma J, Lefebvre DL, Azad MB, Moraes TJ, et al. Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: results from the CHILD birth cohort study. Cerniglia L, éditeur. *PLOS ONE.* 17 avr. 2019;14(4):e0213995.
7. Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilidi M, Howard SJ, Straker L, Kervin L, et al. Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 1 oct. 2024;178(10):1017.
8. Ponti M. Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. *Paediatr Child Health.* 16 mai 2023;28(3):193-202.
9. Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y. The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: a meta-analysis and systematic review. *Int J Environ Res Public Health.* 7 oct. 2020;17(19):7324.
10. Morawska A, Mitchell AE, Tooth LR. Managing screen use in the under-fives: recommendations for parenting intervention development. *Clin Child Fam Psychol Rev.* Déc. 2023;26(4):943-56.
11. Brauchli V, Sticca F, Edelsbrunner P, von Wyl A, Lannen P. Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood. *Comput Hum Behav.* Mars 2024;152:108057.
12. Goh SN, Teh LH, Tay WR, Anantharaman S, Dam RM van, Tan CS, et al. Sociodemographic, home environment and parental influences on total and device-specific screen viewing in children aged 2 years and below: an observational study. *BMJ Open.* Janv. 2016;6(1):e009113.
13. Hamilton K, Spinks T, White KM, Kavanagh DJ, Walsh AM. A psychosocial analysis of parents' decisions for limiting their young child's screen time: an examination of attitudes, social norms and roles, and control perceptions. *Br J Health Psychol.* Mai 2016;21(2):285-301.
14. Levine LE, Waite BM, Bowman LL, Kachinsky K. Mobile media use by infants and toddlers. *Comput Hum Behav.* Mai 2019;94:92-9.

15. Morawska A, Mitchell AE, Tooth LR. Managing screen use in the under-fives: recommendations for parenting intervention development. *Clin Child Fam Psychol Rev*. Déc. 2023;26(4):943-56.
16. Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci*. Déc. 2011;6(1):42.
17. Neumann MM, Merchant G, Burnett C. Young children and tablets: the views of parents and teachers. *Early Child Dev Care*. 17 août 2020;190(11):1750-61.
18. Joseph ED, Kracht CL, St. Romain J, Allen AT, Barbaree C, Martin CK, et al. Young children's screen time and physical activity: perspectives of parents and early care and education center providers. *Glob Pediatr Health*. Janv. 2019;6:2333794X19865856.
19. Mallawaarachchi SR, Hooley M, Sutherland-Smith W, Horwood S. "You're damned if you do, you're damned if you don't": a qualitative exploration of parent motives for provision of mobile screen devices in early childhood. *BMC Public Health*. 2 nov. 2022;22(1):2011.
20. Basar T, Elyildirim E. The role of multimedia in concept learning from the parents' perspective. *J Learn Teach Digit Age*. Janv. 13, 2022;7(1):16-29.
21. Golden SL, Blake JWC, Giuliano KK. Parental decision-making: infant engagement with smartphones. *Infant Behav Dev*. Nov. 2020;61:101497.
22. Reddan K, Morawska A, Mitchell AE. Parent-reported barriers to establishing healthy screen use habits with young Australian children: a cross-sectional study. *J Child Young Peoples Health* [Internet]. Avr. 2022 [cite 17 févr. 2025];3(1). Disponible sur: <https://journals.cambridge.org.au/jcyph/volume-3-number-1/parent-reported-barriers-establishing-healthy-screen-use-habits-young-australian-children-cross-sectional-study>
23. Ko Y, Park S. Impacts of problematic smartphone use on children: perspectives from main caregivers. *Arch Psychiatr Nurs*. Oct. 2023;46:59-64.
24. Mekhaill KT, Blom L, Rydstrom LL. Young children's screen habits and first-time parents' reflections on screen use in socioeconomically disadvantaged Swedish settings: a mixed methods study. *BMC Public Health*. 2024;24(1):2027.
25. Lavoie A, Auger A. Être parent au Québec en 2022 : un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022. Institut de la statistique du Québec; 2023.
26. Institut national de santé publique du Québec. Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique – Mémoire déposé à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. 2024.

L'usage des écrans de 0 à 5 ans : perceptions des parents

OUTIL

AUTRICE

Marie-Ève Bergeron-Gaudin, conseillère scientifique
Direction du développement des individus
et des communautés

SOUS LA COORDINATION DE

Julie Laforest, cheffe d'unité
Direction du développement des individus
et des communautés

COLLABORATRICES

Émilie Audy, conseillère scientifique spécialisée
Sarah-Émilie Racine-Hamel, médecin-conseil
Direction du développement des individus
et des communautés

Caroline Tessier
Secrétariat général

RÉVISION ET MISE EN PAGE

Sarah Mei Lapierre, agente administrative
Direction du développement des individus et des
communautés

*Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche
sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit
d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une
autorisation du gouvernement du Québec qui détient les
droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document.
Cette autorisation peut être obtenue en écrivant un courriel
à : droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca.*

*Les données contenues dans le document peuvent être citées,
à condition d'en mentionner la source.*

Dépôt légal – 4^e trimestre 2025
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-555-02545-5 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2025)

N° de publication : 3742 - Outil