



février 2025

L'utilisation de la technologie : De la petite enfance au passage à l'âge adulte



Institut du savoir


sur la santé mentale et les dépendances
chez les enfants et les jeunes



Référence suggérée :

Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2025). L'utilisation de la technologie : De la petite enfance au passage à l'âge adulte. Document d'information.

www.smdej.ca/dependances

Subventionné par : **Ontario** 

Les opinions exprimées ici sont celles de l'Institut du savoir et ne reflètent pas nécessairement celles de la Province.

Table des matières

Introduction	4
--------------	---

Qu'est-ce que l'utilisation problématique de la technologie (UPT)?	5
Les signes d'une UPT.....	6
Les facteurs qui influencent l'utilisation de la technologie	8
Incidences de la pandémie de COVID-19	9

L'utilisation de la technologie tout au long du développement	10
La petite enfance	12
L'enfance	16
L'adolescence	21
Le passage à l'âge adulte.....	25

Conclusion	31
------------	----

Références	33
------------	----

Introduction

La technologie joue un rôle important dans la vie des enfants et des jeunes. Elle façonne leur façon d'apprendre, de communiquer et d'accéder au divertissement. Depuis l'introduction du téléphone intelligent en 2007, la montée de l'utilisation de la technologie a suscité des controverses quant à savoir si la technologie est bonne ou mauvaise, et comment elle influence le développement et le bien-être (Twenge, 2020).

Le but de cet exposé fondé sur des données probantes est d'accroître notre compréhension de l'utilisation de la technologie à différents stades du développement. À l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes (l'Institut du savoir), nous nous concentrons sur les stades suivants : la petite enfance (de la naissance à l'âge de 6 ans); l'enfance (de 7 à 12 ans); l'adolescence (de 13 à 18 ans); et le passage à l'âge adulte (de 19 à 25 ans). Cette ressource décrit les avantages et les mises en garde associés à l'utilisation de la technologie, notamment l'utilisation problématique de la technologie. Il est important de reconnaître les façons uniques dont les enfants et les jeunes (et parfois leurs aidant.e.s) utilisent la technologie à chaque stade du développement et quelle en est leur expérience. La compréhension de l'utilisation problématique de la technologie à tous les stades préparera mieux les prestataires de services à aider les enfants, les adolescent.e.s et les jeunes adultes à faire face aux défis découlant de leur expérience avec la technologie.

Voici les renseignements fournis par cette ressource pour chaque stade :

- Les caractéristiques de l'utilisation de la technologie
- Les effets potentiels de l'utilisation
- Les signes d'une utilisation problématique de la technologie
- Les recommandations pour renforcer la résilience, soutenir les personnes qui font face à une utilisation problématique de la technologie et mettre en œuvre des approches d'intervention

Le présent document d'information est conçu pour les responsables et les prestataires de services œuvrant dans le secteur de la santé mentale et de la santé liée à l'usage de substances et des dépendances chez les enfants et les jeunes. Toutefois, son contenu peut également intéresser les personnes qui cherchent à élargir leurs connaissances sur l'utilisation de la technologie.

Qu'est-ce que l'utilisation problématique de la technologie (UPT)?

Utilisation de la technologie :

L'usage de divers appareils et contenus numériques, comme les ordinateurs, les tablettes, les téléphones intelligents, l'Internet, les médias sociaux, les jeux vidéo et les jeux d'argent en ligne (Sampasa-Kanyinga et al., 2022).

Utilisation problématique de la technologie : Une utilisation de la technologie qui entraîne des conséquences négative et nuit au fonctionnement dans plusieurs aspects de la vie, notamment les relations, l'école, le travail et les activités quotidiennes (p. ex., sommeil, alimentation, hygiène).

L'expression « utilisation de la technologie » englobe une vaste gamme d'appareils et de contenu numérique, comme les ordinateurs, les tablettes, les téléphones intelligents, l'Internet, les médias sociaux, les jeux vidéo et les jeux d'argent en ligne (Centre de toxicomanie et de santé mentale [CAMH], s. d.-a; Dienlin et Johannes, 2020; Sampasa-Kanyinga et coll., 2022). La technologie peut être agréable et avantageuse (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Coyne et coll., 2013; Haddock et coll., 2022; Heller et coll., 2021; Ponti, 2023). Toutefois, son utilisation peut devenir problématique selon la personne, sa relation avec la technologie, ainsi que d'autres facteurs internes et externes.

L'UPT s'entend d'une utilisation de la technologie qui entraîne des conséquences négatives (CAMH, s. d.-a; Domoff et coll., 2020; l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes [Institut du savoir], 2023a; Mutschler et Aubrey, 2023). L'UPT se distingue d'une utilisation générale par la déficience du fonctionnement d'une jeune personne dans plusieurs sphères de la vie, comme les relations avec sa famille et ses pairs, l'école, le travail et la vie quotidienne (sommeil, alimentation ou hygiène) (CAMH, s. d.; Domoff et coll., 2020; Mutschler et Aubrey, 2023).

À l'heure actuelle, l'UPT n'est pas reconnue comme diagnostic officiel par le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5^e édition (DSM-5) ou par la Classification internationale des maladies, 11^e révision (CIM-11) (CAMH, s.d.-a; Sampasa-Kanyinga et coll., 2022). Cependant, les deux systèmes de classification reconnaissent certaines dépendances comportementales liées à l'utilisation de la technologie. Par exemple, la dépendance au jeu figure sur la liste des conditions pouvant être diagnostiquées, et les critères du DSM-5 correspondent étroitement à ceux du trouble lié à l'usage de substances. La CIM-11 reconnaît également les troubles liés aux jeux vidéo en ligne, tandis que le DSM-5 les reconnaît en tant que conditions nécessitant des recherches plus poussées. La question de savoir si l'UPT justifie un diagnostic officiel comme la dépendance au jeu ou le trouble lié aux jeux vidéo en ligne suscite une controverse constante dans la littérature (Griffiths et coll., 2022). Néanmoins, l'UPT chez les enfants et les jeunes est devenue

une préoccupation croissante pour les prestataires de services, les jeunes et les familles en Ontario (Boak et coll., 2022; l'Institut du savoir, 2023a; Sampasa-Kanyinga et coll., 2022).

De nombreux termes génériques sont utilisés pour décrire l'UPT dans la littérature. Par exemple, ces termes comprennent la « dépendance à la technologie », « l'utilisation excessive de la technologie » et « l'utilisation problématique des médias numériques ». Il existe également des termes pour les aspects plus précis de l'utilisation de la technologie, comme « dépendance aux médias sociaux » ou « utilisation problématique d'Internet » (CAMH, s. d.-a; Prinstein et coll., 2020; Sampasa-Kanyinga et coll., 2022). L'Institut du savoir utilise le terme « utilisation problématique de la technologie (UPT) » parce qu'il englobe toutes les formes de technologie. En effet, l'UPT inclut les personnes qui peuvent éprouver des difficultés avec leur utilisation de la technologie sans nécessairement répondre aux critères cliniques de la dépendance comportementale.

Les signes d'une UPT

Le temps d'écran est souvent mis en évidence lorsqu'on cherche des signes d'une UPT. Même s'il s'agit d'une mesure utile, le fait de compter uniquement sur la mesure du temps d'écran ne tient pas compte de la nature nuancée de l'utilisation de la technologie (comment, pourquoi, quand et où elle est utilisée) (Prinstein et coll., 2020). Il est essentiel de comprendre notre relation avec la technologie pour déterminer si elle pose problème, puisque l'UPT peut se présenter peu importe le temps que nous passons devant les écrans (Mutschler et Aubrey, 2023). L'utilisation de la technologie est inévitable; il est donc important d'aller au-delà d'une seule mesure d'utilisation. L'adoption d'une approche plus nuancée pour comprendre l'utilisation de la technologie nous aide à reconnaître ses aspects positifs et négatifs. Une vision multidimensionnelle de l'utilisation donne un aperçu de la façon dont les enfants et les jeunes, ainsi que leurs aidant.e.s, interagissent de manière unique avec le monde numérique, ce qui peut au bout du compte nous aider à cerner et à atténuer les facteurs de risque d'UPT tôt et avec des soins.

Les défis liés à l'utilisation de la technologie ne signifient pas nécessairement qu'elle est problématique. Néanmoins, l'utilisation de celle-ci et l'UPT peuvent être liées à des résultats d'importance en matière de santé mentale (l'Institut du savoir, 2025; Twenge et Campbell, 2019).

De nombreuses dépendances comportementales partagent un ensemble commun de signes et de symptômes. Par exemple, les critères pour la dépendance au jeu et le trouble lié aux jeux vidéo en ligne constituent un point de départ pour déterminer les signes généraux indiquant que l'utilisation de la technologie devient problématique. Ces signes comprennent les suivants (Domoff et coll., 2020) :



Fixation : Penser constamment à utiliser la technologie



Tolérance : Avoir besoin de passer plus de temps à utiliser la technologie pour atteindre un niveau de satisfaction



Manque de contrôle : Incapacité à limiter l'utilisation de la technologie malgré le désir de le faire



Symptômes de sevrage : Ressentir des émotions négatives comme l'irritabilité et l'anxiété lorsqu'il n'est pas possible d'utiliser la technologie



Tromperie : Mentir au sujet de l'importance ou de la fréquence de l'utilisation de la technologie



Évasion : Utiliser la technologie pour éviter ou atténuer les émotions négatives



Perte d'intérêt dans d'autres activités : Préférer la technologie à d'autres activités habituellement plaisantes



Conséquences psychosociales : Éprouver des problèmes sociaux, scolaires ou professionnels causés par l'utilisation de la technologie



Utilisation continue de la technologie malgré les conséquences : Continuer d'utiliser la technologie même lorsqu'elle entraîne des résultats négatifs

Les facteurs qui influencent l'utilisation de la technologie

Différents facteurs ont une incidence sur la façon dont les enfants et les jeunes utilisent la technologie, interagissent avec elle et en dépendent, notamment :

- Les caractéristiques personnelles (troubles de santé mentale préexistante, retards de développement, diverses capacités ou genre)
- Les modèles de comportement (fréquence et temps d'utilisation, ou utilisation active ou passive)
- Les facteurs environnementaux (statut socio-économique, contexte culturel ou dynamique familiale)

Ces facteurs peuvent interagir et influencer sur les relations avec la technologie (Domoff et coll., 2020; l'Institut du savoir, 2025). Les aperçus de ces facteurs peuvent aider les prestataires de services à offrir un soutien approprié, à formuler des recommandations réalistes pour l'utilisation de la technologie et à mieux adapter leurs réponses aux besoins des enfants, des jeunes et des aidant.e.s, notamment leurs besoins linguistiques, culturels et en matière d'accessibilité (Heller, 2021; Ponti, 2023).

Parlons chiffres

- Seulement 24,7 % des enfants de moins de 2 ans et 35,6 % des enfants âgés de 2 à 5 ans respectent les recommandations en matière de temps d'écran (McArthur et coll., 2022).
- Un sondage mené auprès de parents vivant au Canada sur l'utilisation de la technologie au sein des familles a révélé que 45 % des personnes ayant des enfants âgés de 5 à 9 ans et de 10 à 13 ans ont déclaré que le temps d'écran était une source de conflit entre eux et leurs enfants (Brisson-Boivin, 2018).
- En Ontario, un élève du secondaire sur six (17,8 %) présente des signes de problèmes modérés à graves liés à l'utilisation de la technologie (Boak et coll., 2022).
- En Ontario également, environ le quart (23 %) des élèves de la 7^e à la 12^e année déclarent passer plus de cinq heures ou plus par jour sur les médias sociaux. De plus, environ 9 % des élèves présentent les symptômes d'une utilisation problématique des médias sociaux, tels que mesurés par la *Social Media Disorder Scale* (Boak et Hamilton, 2024).
- Toujours en Ontario, environ 8 % des élèves de la 7^e à la 12^e année déclarent avoir joué à des jeux d'argent en ligne au cours de la dernière année (Boak et Hamilton, 2024).
- Environ 18 % des élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Ontario présentent les symptômes d'un problème lié aux jeux vidéo, tels que mesurés par la *Problem Video Game Playing Scale* (Boak et Hamilton, 2024).

Incidences de la pandémie de COVID-19

Réduction des méfaits :

Une approche visant à atténuer les effets négatifs liés à l'usage de substances et aux dépendances comportementales sans exiger une abstinence complète. Elle permet aux personnes de réduire les risques et d'adopter des comportements plus sécuritaires et sains. Cette approche s'applique également à l'utilisation problématique de la technologie (Knowledge Institute, 2023a, b).

Pendant la pandémie de COVID-19, la technologie est devenue essentielle, puisque les mesures de distanciation physique ont fait passer les activités éducatives, sociales et récréatives sur les écrans. Pendant cette période, les enfants et les jeunes se sont adaptés à l'apprentissage en ligne. Pour rester en contact avec ses amis et sa famille, il fallait surtout utiliser des plateformes virtuelles comme les appels vidéo et les médias sociaux. Ainsi, les activités récréatives impliquaient une plus grande utilisation de la technologie (écouter des vidéos ou jouer à des jeux vidéo) (Mutschler et Aubrey, 2023; Pinder et Brown, 2021).

Pendant la pandémie, la technologie a procuré de nombreux avantages à chaque stade du développement. Par exemple :

- Les jeunes enfants (de 0 à 6 ans) ont profité d'interactions virtuelles avec leurs amis et leur famille (Farah et coll., 2021).
- Les jeunes (de 7 à 12 ans, de 13 à 18 ans et de 19 à 25 ans) ont utilisé la technologie pour soutenir l'apprentissage en ligne (Eales et coll., 2021).
- Les jeunes de 13 à 25 ans utilisaient la technologie pour aider à maintenir les relations avec leurs pairs et des liens sociaux (Drouin et coll., 2020; l'Institut du savoir, 2024a).

Avant la pandémie, l'utilisation des écrans était déjà répandue et dépassait souvent les limites recommandées. Toutefois, l'utilisation des écrans pendant la pandémie a considérablement augmenté en raison du besoin pour celle-ci. Malgré ses avantages, des préoccupations ont été soulevées au sujet du temps d'écran excessif, de la réduction des interactions en personne et de l'effet sur le développement cognitif, social et affectif à chaque stade du développement.

Même si les mesures de distanciation physique ont pris fin, certains changements, comme l'apprentissage en ligne et l'utilisation de la technologie pour socialiser, persistent. Ainsi, ces mesures ont permis d'intégrer la technologie plus profondément dans la vie quotidienne et de mettre l'accent sur les avantages et les mises en garde liés à l'utilisation de la technologie (Mutschler et Aubrey, 2023). Ce changement souligne l'importance d'adopter une approche de réduction des méfaits pour gérer l'utilisation de la technologie et établir des limites saines dans un monde de plus en plus numérique.



Dans l'ensemble de la présente ressource, nous abordons certaines mises en garde liées à l'utilisation de la technologie et au contenu nuisible en ligne. Pour en savoir plus sur la résilience et les préjudices numériques, consultez notre ressource [Les jeunes à l'ère numérique : comprendre les risques et promouvoir le bien-être.](#)

L'utilisation de la technologie tout au long du développement

La littérature sur l'utilisation de la technologie à tous les stades de l'enfance et de l'adolescence est vaste et nuancée. Les caractéristiques de l'utilisation de la technologie, ses avantages et ses pièges, ainsi que les recommandations en matière de soutien lorsqu'elle devient préoccupante, diffèrent selon l'âge et les stades. Ils diffèrent également selon les types de médias et d'appareils, comme les médias sociaux, les jeux vidéo et les jeux d'argent en ligne.

Les conversations sur la technologie se concentrent souvent sur les perspectives des adultes, sans tenir compte du rôle actif des enfants et des jeunes dans le monde numérique et de leurs expériences avec celui-ci. Reconnaître les voix et des points de vue d'enfants et de jeunes permet d'adopter une approche plus efficace pour aborder les défis et les occasions que présente la technologie, permettant ainsi aux familles et aux jeunes de prendre des décisions éclairées en matière d'utilisation de la technologie (Dienlin et Johannes, 2020).

L'étude de l'utilisation de la technologie du point de vue du développement des enfants et des jeunes reconnaît qu'ils englobent une étendue d'âges et de stades, chacun ayant des besoins cognitifs, affectifs et sociaux uniques. Il y a des considérations importantes à prendre en compte pour chaque stade du développement lorsqu'on aide les aidant.e.s, les enfants et les jeunes à s'y retrouver dans l'utilisation de la technologie. Le contexte d'utilisation de la technologie, les types d'appareils et d'applications utilisés, ainsi que les effets positifs et négatifs, peuvent varier en fonction de l'âge et du stade de développement. Par exemple, d'une part, en ce qui concerne les effets néfastes d'un temps d'écran excessif sur le développement cognitif au cours de la petite enfance, les recommandations sont adaptées aux aidant.e.s. D'autre part, les jeunes de 13 à 18 ans et de 19 à 25 ans ont tendance à utiliser davantage les médias sociaux. Ainsi, les recommandations visent plus particulièrement à réduire les méfaits potentiels de l'utilisation de ces derniers.

La prise en compte de l'utilisation de la technologie dans le contexte du développement nous permet de reconnaître et d'aborder les besoins particuliers, les vulnérabilités et les possibilités des enfants et des jeunes à tous les stades. L'adoption de cette approche tient compte du fait qu'à mesure que les enfants grandissent, ils acquièrent une plus grande indépendance et un plus grand pouvoir décisionnel en ce qui concerne leur utilisation de la technologie. Offrir des conseils et un soutien adaptés à l'âge qui respecte leurs besoins changeants favorise des choix responsables et éclairés en matière d'utilisation de la technologie, et aide à maximiser les avantages tout en réduisant au minimum les préjudices potentiels.



Les avantages et les mises en garde de l'utilisation de la technologie énumérés pour chaque stade du développement ci-dessous sont ceux qui sont les plus fortement soutenus par la recherche. Ils ne constituent donc pas une liste exhaustive. De plus, il existe un chevauchement entre les caractéristiques, les avantages et les mises en garde de l'utilisation de la technologie à tous les stades du développement. Toutefois, ceux mentionnés dans chaque section sont les plus pertinents pour le stade en question.



La petite enfance

La petite enfance est définie comme la période entre la naissance et l'âge de 6 ans (Clinton et coll., 2014). Il s'agit d'une période critique pour le développement des habiletés cognitives, sociales, affectives et motrices (Garcia et Dias de Carvalho, 2022). Pendant ce stade, le cerveau s'adapte très facilement à l'environnement et forme des connexions entre les neurones à un rythme rapide (Garcia et Dias de Carvalho, 2022; Clinton et coll., 2014). L'environnement et les expériences des enfants (les relations avec les aidant.e.s, la stimulation, la nutrition et le logement sûr) façonnent le développement du cerveau (Clinton et coll., 2014). L'environnement est un élément essentiel, puisque ces facteurs environnementaux et génétiques interagissent pour jeter les bases du développement global de l'enfant.

Les caractéristiques de l'utilisation de la technologie

Pour les enfants de la petite enfance, le terme « temps d'écran » désigne le temps passé avec n'importe quel écran (télévision, téléphones intelligents, tablettes et jeux vidéo). Les aidant.e.s contrôlent les écrans à ce stade, ce qui rend l'exposition des enfants à la technologie plus modifiable (Ponti, 2023). De nos jours, la technologie est intégrée aux activités quotidiennes des familles, de sorte que son utilisation auprès des jeunes enfants va au-delà du divertissement. Les écrans peuvent servir d'outils pour récompenser le bon comportement, distraire, compléter l'éducation et l'apprentissage ou aider à réguler le comportement. Ils font également partie des routines du coucher (Heller, 2021).

Les avantages et mises en garde

Avantages

- Les médias sur écran de grande qualité qui sont adaptés à l'âge et éducatifs peuvent servir de voie supplémentaire vers l'apprentissage précoce de la langue et de la littérature lorsqu'ils sont utilisés de façon interactive avec une personne adulte (Heller et coll., 2021; Ponti, 2023).
- Des médias et des activités sur écran appropriés à l'âge et éducatifs qui sont utilisés avec des adultes peuvent créer des occasions de discuter des émotions et aider les enfants à acquérir des compétences socio-affectives comme l'empathie et le respect (Heller et coll., 2021; Ponti, 2023).
- Lorsqu'ils sont utilisés de façon appropriée, les écrans peuvent aider à distraire un enfant bouleversé ou à faciliter une longue attente (Heller, 2021; Ponti, 2023).
- Les jeux vidéo actifs et les applications peuvent encourager et compléter l'activité physique (Ponti, 2023).

Mises en garde

- L'exposition prolongée aux écrans, comme une forte exposition à une télévision en arrière-plan, peut avoir un effet négatif sur le développement du langage en diminuant les occasions : (a) d'exercer ses compétences linguistiques; et (b) de favoriser les interactions entre l'aidant.e et l'enfant qui sont essentielles au développement du langage (Heller et coll., 2021; Li et coll., 2020; Madigan et coll., 2020; Ponti, 2023).
- L'utilisation de la technologie peut remplacer les interactions en personne avec les aidant.e.s et faire rater aux enfants des occasions d'apprendre et de mettre en pratique leurs compétences sociales (Heller et coll., 2021; Ponti, 2023).
- L'utilisation de la technologie par les aidant.e.s peut également perturber les interactions avec leurs enfants, ce qu'on appelle la « technoférence ». Ce phénomène a été lié à des comportements d'extériorisation (McDaniel et Radesky, 2018; Ponti, 2023). Un temps d'écran élevé pour les enfants peut également entraîner une augmentation des comportements d'extériorisation et de la réactivité émotionnelle, ainsi qu'une dégradation de l'autorégulation (Heller, 2021; Ponti, 2023).
- L'utilisation régulière de la technologie comme récompense, distraction ou moyen de se calmer peut mener à utiliser des écrans pour réguler les émotions, et entraver le développement des compétences d'autorégulation et la gratification différée. Le fait de fournir fréquemment un téléphone intelligent à un enfant lorsqu'il

est bouleversé pour l'aider à se calmer en est un exemple (Domoff et coll., 2020; Ponti, 2023).

- Un temps d'écran élevé, surtout en soirée, peut entraîner des problèmes de sommeil, comme moins de sommeil dans l'ensemble, plus de siestes pendant la journée, une latence du sommeil, une plus grande résistance au coucher et plus de réveils pendant la nuit (Heller et coll., 2021; Li et coll., 2020; Ponti, 2023).

Il est important de se rappeler que les jeunes enfants apprennent mieux et s'épanouissent lorsqu'ils interagissent en personne avec des adultes et pendant leur temps de jeu sans écran (Cheng, 2014; Heller et coll., 2021; Ponti, 2023). Ces constats mettent en évidence la nécessité d'une approche équilibrée de l'utilisation de la technologie pour les enfants et les aidant.e.s, en veillant à ce qu'elle complète les interactions cruciales en personne plutôt que de les remplacer.



Les signes d'une UPT (Ponti, 2023)

- Problèmes de sommeil, comme la diminution du temps passé à dormir ou une mauvaise qualité de sommeil.
- L'enfant demande constamment de la technologie et se fâche si la demande est refusée.

Recommandations

La petite enfance peut être un moment critique pour amorcer des conversations sur l'utilisation des écrans et pour que les aidant.e.s mettent en œuvre des stratégies visant à prévenir le développement d'habitudes problématiques (McArthur et coll., 2022; Ponti, 2023). Il est plus facile de créer des routines saines avec les écrans si on s'y prend tôt, plutôt que d'établir des limites plus tard (Ponti, 2023).

Les prestataires de services peuvent encourager les aidant.e.s à éviter les habitudes nuisibles tout en continuant d'utiliser la technologie pour ses avantages (Heller, 2021; Ponti, 2023). La Société canadienne de pédiatrie (2019) recommande que les prestataires de services guident les aidant.e.s pour limiter le temps d'utilisation de la technologie, d'en atténuer les effets négatifs, de l'utiliser en pleine conscience et de donner l'exemple d'habitudes saines.

- **Réduire le temps d'écran :** Le temps d'écran n'est pas recommandé pour les enfants de moins de deux ans, sauf pour les appels vidéo avec des adultes. La routine de temps d'écran devrait être limitée à une heure ou moins par jour pour les enfants âgés de 2 à 5 ans. Il faut éviter les écrans au moins une heure avant le coucher.
- **Atténuer les risques associés au temps d'écran :** Être présent.e et investi.e lors de l'utilisation des écrans et, dans la mesure du possible, regarder le contenu avec l'enfant. Être conscient.e du contenu et accorder la priorité au contenu éducatif, interactif et adapté à l'âge. Encourager l'utilisation de la technologie pour les activités créatives plutôt que de regarder passivement du contenu.
- **Utiliser les écrans en pleine conscience :** Établir un plan indiquant quand, comment et où les écrans sont autorisés, et accorder la priorité à l'utilisation de la technologie en famille plutôt qu'une utilisation individuelle.
- **Donner l'exemple d'habitudes saines d'utilisation des écrans :** Encourager des activités sans écran, comme lire, jouer dehors ou faire du bricolage, et y participer. Éteindre les appareils pendant le temps en famille, tant à la maison qu'à l'extérieur, et éteindre les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés pour éviter la diffusion télé en arrière-plan. Les aidant.e.s devraient réduire au minimum leur propre temps d'écran en présence de leurs enfants.

Ressources pour les prestataires

- [Un guide pour le clinicien qui conseille les parents de jeunes enfants](#) fournit des détails sur la façon de participer à des conversations avec les aidant.e.s au sujet de l'utilisation des écrans.



L'enfance

L'enfance désigne la période pendant laquelle les enfants sont âgés de 7 à 12 ans (l'Institut du savoir, 2023c). Il s'agit d'un stade du développement où le cerveau, le corps et les mondes sociaux et intérieurs des enfants connaissent une croissance rapide. Les expériences d'un enfant influent directement sur le fonctionnement du cerveau, puisque celui-ci s'adapte rapidement et change en fonction des expériences. L'enfance marque également le début de la puberté chez certains enfants, ce qui entraîne des changements hormonaux, physiques et comportementaux. Ces années sont cruciales sur le plan social et affectif alors que les enfants commencent à accorder plus d'importance à leurs relations avec leurs pairs, en particulier dans les programmes scolaires et postsecondaires, les clubs, les sports et d'autres activités effectuées avec leurs pairs (Walker, 2022). Le développement de l'identité et de l'estime de soi sont également des éléments clés de ce stade (l'Institut du savoir, 2023c; Walker, 2022).

L'enfance est une période au cours de laquelle les enfants sont vulnérables aux facteurs de risque (difficultés familiales, relations négatives avec leurs pairs ou instabilité économique). Toutefois, les facteurs de protection peuvent protéger les enfants contre des résultats négatifs et aider à renforcer leur résilience. Contrairement à ce qui se produit à l'adolescence, les enfants de ce groupe d'âge sont plus réceptifs à l'engagement des aidant.e.s et des autres adultes qui les soutiennent. Les aidant.e.s qui adoptent des comportements sains peuvent aider à favoriser des résultats positifs chez les enfants pendant ces années (l'Institut du savoir, 2023c).

Les caractéristiques de l'utilisation de la technologie

Pendant l'enfance, les enfants commencent à établir leur relation avec la technologie (Domoff et coll., 2020). Au cours de la petite enfance, l'utilisation de l'écran consiste principalement à regarder la télévision ou à utiliser des téléphones intelligents et des tablettes. Au cours de l'enfance, les enfants commencent à utiliser divers appareils et applications à des fins récréatives et sociales en raison de leurs relations plus solides avec leurs pairs et du temps qu'ils.elles passent à l'école et dans le cadre d'activités parascolaires. Par exemple, en plus de la télévision, les médias sociaux et les jeux vidéo deviennent plus populaires à ce stade (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Qi et coll., 2023; Walker, 2022). Cette situation prévaut malgré les restrictions d'âge de 13 ans sur de nombreuses plateformes de médias sociaux (Facebook, s.d.; Federal Trade Commission, 1998; Instagram, s.d.; Snapchat, 2024; TikTok, 2024).

La pression à se conformer aux normes des pairs et de faire des comparaisons sociales commence dès l'enfance, notamment par le fait d'être propriétaire des plus récents appareils ou d'utiliser les médias sociaux (Domoff et coll., 2020). Par exemple, les enfants de ce groupe d'âge peuvent demander et recevoir leur premier téléphone intelligent (Walker, 2022). En plus d'utiliser la technologie pendant leurs loisirs, les enfants doivent de plus en plus l'utiliser à l'école à des fins éducatives (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Walker, 2022).

Tout au long de ce stade, les aidant.e.s jouent un rôle essentiel dans le façonnement des habitudes liées à la technologie de leurs enfants. Les enfants apprennent leur relation avec la technologie en observant les habitudes d'utilisation de leurs aidant.e.s (apprentissage par observation), comme l'établissement des limites personnelles. Les aidant.e.s sont responsables d'établir les limites et de contrôler l'accès de leurs enfants à la technologie (Domoff et coll., 2020).

Les avantages et mises en garde

Avantages

- Les appareils (téléphones intelligents, tablettes, ordinateurs ou tableaux intelligents), les plateformes en ligne, et les applications et jeux de grande qualité peuvent soutenir l'apprentissage à l'école et à la maison (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Walker, 2022). Voici quelques exemples d'utilisation d'appareils : utiliser un ordinateur pour effectuer des devoirs; acquérir des compétences en créant du

contenu (montage vidéo); et utiliser des applications éducatives pour améliorer ses compétences en mathématique et en lecture. La technologie peut également soutenir l'apprentissage des enfants vivant avec un handicap ou avec un retard de développement (Walker, 2022).

- Plusieurs formes de technologie facilitent la communication et les liens avec la famille et les ami.e.s (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Walker, 2022).
- De nombreux enfants utilisent les jeux vidéo pour socialiser. Les jeux vidéo, plus particulièrement les jeux coopératifs ou compétitifs, peuvent contribuer au développement cognitif (compétences en résolution de problèmes) et au développement social (collaboration et comportement prosocial) (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Walker, 2022).

Mises en garde

- Les médias sociaux et les jeux vidéo peuvent exposer les enfants à du contenu inapproprié ou nuisible pour lequel ils n'ont peut-être pas encore les capacités cognitives nécessaires pour les gérer ou se protéger. Il peut s'agir de cyberintimidation, de discours haineux, de fausses nouvelles, de contenu violent et sexuel, d'escroqueries en ligne, et de communication excessive de renseignements personnels ou de communications avec des étrangers (pour en savoir plus sur les types de contenu numérique préjudiciable, consultez *Les jeunes à l'ère numérique : comprendre les risques et promouvoir le bien-être*) (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Gottschalk, 2019; l'Institut du savoir, 2025; Walker, 2022).
- Lorsque les aidant.e.s comptent sur la technologie pour gérer le comportement de leur enfant, cela peut l'empêcher d'acquérir des compétences d'autorégulation et la gratification différée (Domoff et coll., 2020).
- L'utilisation des médias sociaux, les textos, la navigation en ligne ou le fait de jouer à des jeux tout en faisant des devoirs (faire plusieurs tâches en même temps) perturbent la résolution de problèmes et la lecture, ainsi que la confiance des enfants dans leur capacité à faire leurs devoirs (Société canadienne de pédiatrie, 2019).
- Les applications pour enfants présentent souvent une quantité importante de publicité au moyen de méthodes de persuasion et perturbatrices, comme la promotion d'achats intégrés à l'application (Domoff et coll., 2020; Meyer et coll., 2019).



Signes d'une UPT (Société canadienne de pédiatrie, 2019)

- L'utilisation nuit aux activités quotidiennes (école, sommeil, activités physiques, jeu hors ligne ou retrait des interactions en personne)
- Comportement oppositionnel (colère) lorsque les limites de temps d'écran sont établies
- L'enfant se plaint d'ennui ou de mécontentement lorsqu'il/elle ne peut pas utiliser la technologie
- L'enfant ressent des émotions négatives en raison de l'utilisation de la technologie (colère ou tristesse après avoir joué à des jeux vidéo ou interagi avec d'autres personnes en ligne)

Pour les enfants avec une UPT qui a un effet important sur le fonctionnement quotidien, des interventions particulières peuvent être nécessaires. Les approches d'intervention sont abordées dans la section des recommandations pour les jeunes de 13 à 18 ans et de 19 à 25 ans.

Recommandations

La Société canadienne de pédiatrie recommande que les prestataires de services continuent d'orienter les aidant.e.s pour limiter le temps d'écran, d'en atténuer les effets négatifs, de l'utiliser en pleine conscience et de donner l'exemple d'habitudes saines. Cette approche diffère légèrement pendant l'enfance : gérer l'utilisation des écrans, encourager une utilisation pertinente, donner l'exemple d'une utilisation saine et surveiller les signes d'utilisation problématique (Société canadienne de pédiatrie, 2019). Pendant la petite enfance, cette approche met l'accent sur la façon dont les aidant.e.s peuvent gérer l'utilisation de la technologie par leurs enfants. Pour l'enfance, les recommandations visent plutôt à aider les aidant.e.s à soutenir l'autonomie grandissante de leurs enfants en ce qui concerne la technologie et à renforcer leur résilience numérique, surtout au moment où ces derniers commencent à recevoir leurs premiers appareils mobiles.

- **Gérer l'utilisation de la technologie :** Encourager les aidant.e.s à être présent.e.s et investi.e.s lorsque la technologie est utilisée, et discuter du contenu, plus particulièrement du contenu nuisible, le cas échéant. Les aidant.e.s peuvent se familiariser avec les contrôles parentaux et les paramètres de confidentialité (création d'un profil YouTube Kids ou Connexion Famille sur TikTok) et aborder les comportements en ligne acceptables et inacceptables avec les enfants. De plus, les aidant.e.s peuvent aussi encourager et donner l'exemple en évitant d'effectuer plusieurs tâches à la fois, comme prendre du temps précis et limité pour l'utilisation de la technologie et réserver du temps pour les devoirs sans la technologie.
- **Encourager une utilisation pertinente de la technologie :** Les aidant.e.s peuvent aider les enfants à choisir du contenu approprié et à reconnaître le contenu problématique. Les routines quotidiennes comme les interactions en personne, le sommeil et l'activité physique, devraient être favorisées par rapport à l'utilisation de la technologie.
- **Donner l'exemple d'habitudes saines d'utilisation de la technologie :** Encourager les aidant.e.s à réfléchir à leurs propres habitudes en matière d'utilisation de la technologie. Établir des périodes sans écran attirées, comme pendant les repas et le temps passé à socialiser avec la famille. Éteindre les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés et les éviter une heure avant l'heure du coucher.
- **Surveiller les signes d'une utilisation problématique de la technologie :** Les aidant.e.s peuvent surveiller le comportement de leur enfant pour repérer des signes d'une UPT (voir la section « Signes d'une UPT » ci-dessus pour en savoir plus).

Ressources pour les prestataires

- [Les médias numériques : Un guide pour le clinicien qui conseille les parents d'enfants d'âge scolaire et d'adolescents](#) fournit de plus amples renseignements sur la façon d'aborder le sujet de la technologie avec les aidant.e.s.
- [Les jeunes à l'ère numérique : Comprendre les risques et promouvoir le bien-être](#) décrit des stratégies visant à favoriser la résilience numérique.



L'adolescence

L'Institut du savoir définit l'adolescence comme la période entre 13 et 18 ans (l'Institut du savoir, 2024b). L'adolescence marque le début du passage de l'enfance à l'âge adulte, caractérisé par des changements physiques, cognitifs, sociaux et affectifs (Hutton et coll., 2024; Walker, 2022). Le développement du cerveau se poursuit à ce stade, améliorant la pensée abstraite, le raisonnement, le contrôle des impulsions et les capacités de résolution de problèmes (Patel et coll., 2020). Cependant, les régions du cerveau associées au circuit de la récompense mûrissent plus rapidement que celles qui régulent les émotions et le comportement, ce qui rend les jeunes plus susceptibles d'adopter des comportements risqués (Hutton et coll., 2024; Patel et coll., 2020). Sur le plan social, les adolescent.e.s peuvent commencer à accorder plus d'importance aux relations amoureuses et avec leurs pairs, les poussant ainsi à passer moins de temps avec leur famille et à explorer leur sexualité et leurs préférences amoureuses. Le développement et l'expression de l'identité indépendamment de la famille sont essentiels à ce stade (Walker, 2022). Des problèmes de santé mentale et d'usage de substances peuvent survenir pendant l'adolescence, sous l'influence de facteurs biologiques et environnementaux, ainsi que des facteurs de stress psychosociaux (Alderman et coll., 2019; Patel et coll., 2020; Walker, 2022).

Les caractéristiques de l'utilisation de la technologie

L'utilisation de la technologie par les adolescent.e.s est principalement axée sur les appareils mobiles, qui leur servent à communiquer, socialiser, accéder à de l'information et se divertir (Dienlin et Johannes, 2020; Hutton

et coll., 2024; Walker, 2022). À mesure que les relations amoureuses et avec les pairs prennent de l'importance, les adolescent.e.s communiquent par textos et sur les plateformes de médias sociaux (Walker, 2022). L'ensemble des jeunes utilisent les médias sociaux, YouTube, TikTok, Instagram et Snapchat étant les plus populaires (Dienlin et Johannes, 2020; Ponti, 2023; Walker, 2022). À ce stade, les jeunes ont souvent accès à de l'information en ligne et utilisent la technologie pour les devoirs, comme pendant l'enfance (Walker, 2022). La technologie est également une plateforme essentielle pour se divertir : les adolescent.e.s écoutent des vidéos en continu et de la musique, en plus de jouer à des jeux.

Les jeux sur appareils mobiles et les consoles de jeu sont populaires chez les adolescent.e.s (Hutton et coll., 2024; Walker, 2022). C'est à ce stade que les jeux d'argent en ligne peuvent devenir un problème malgré les restrictions d'âge imposées pour la plupart d'entre eux. Des formes novatrices de jeux d'argent, comme les lots aléatoires intégrés aux jeux vidéo, ont brouillé la ligne entre les jeux d'argent et le jeu, les rendant ainsi plus attrayants et accessibles pour les jeunes (CAMH, s.d.-c; Montiel, 2021).

Les avantages et mises en garde

Avantages

- La technologie, comme les médias sociaux et les jeux vidéo, aide les adolescent.e.s à communiquer avec leur famille et leurs ami.e.s, à améliorer la qualité de leurs relations et à établir des liens avec des pairs ayant des intérêts et des expériences de vie semblables (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Chassiakos et Stager, 2020; Dienlin et Johannes, 2020; Haddock et coll., 2022; Prinstein et coll., 2020; Walker, 2022).
- Les médias sociaux peuvent offrir aux adolescent.e.s des occasions d'établir des relations de soutien et de recevoir une validation émotionnelle. Ils offrent également aux adolescent.e.s l'occasion d'explorer des communautés et des cultures uniques et diversifiées, ainsi que de se bâtir un capital social. La technologie offre des espaces sociaux pour créer des liens fondés sur les intérêts communs et les expériences de vie. Pour certains jeunes, ces espaces offrent des voies vitales pour établir des liens avec des communautés virtuelles plus sûres et favorables qui pourraient ne pas être accessibles en personne (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Chassiakos et Stager, 2020; Prinstein et coll., 2020).

- La technologie peut être une plateforme permettant aux adolescent.e.s d'explorer et d'exprimer leur identité. Elle peut offrir une occasion d'expression créative par la création et la publication de photos et de vidéos, par les passe-temps (musique ou lecture) et par l'exploration de leur sexualité (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Chassiakos et Stager, 2020; Haddock et coll., 2022; Prinstein et coll., 2020; Walker, 2022).
- La technologie sert de point d'accès vers les nouvelles et l'information en favorisant l'apprentissage, l'exploration et la croissance personnelle (Chassiakos et Stager, 2020; Dienlin et Johannes, 2020; Haddock et coll., 2022).
- Jouer à des jeux vidéo peut avoir des avantages cognitifs à court terme, comme une attention et une mémoire de travail accrues (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Haddock et coll., 2022; Hutton et coll., 2024).
- La technologie peut être utilisée pour offrir des services de santé mentale en ligne. L'utilisation d'applications mobiles pour obtenir du soutien autoguidé en santé mentale, le counseling en ligne, le soutien par les pairs en ligne et les lignes de secours en sont des exemples. Les services de santé mentale en ligne peuvent éliminer les obstacles aux soins, en particulier pour les adolescent.e.s vivant dans des régions rurales et éloignées qui ont un accès limité à du soutien en personne (Commission de la santé mentale du Canada, 2014).

Mises en garde

- Les adolescent.e.s peuvent continuer de rencontrer ou d'interagir avec du contenu et des comportements en ligne nuisibles (cyberintimidation, discours haineux, fausses nouvelles, contenu violent et sexuel, escroqueries, communication excessive de renseignements personnels ou communications avec des étrangers) (voir [Les jeunes à l'ère numérique : comprendre les risques et promouvoir le bien-être](#)) (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Chassiakos et Stager, 2020; Dienlin et Johannes, 2020; l'Institut du savoir, 2025; Walker, 2022).
- Les médias sociaux peuvent présenter aux adolescent.e.s des versions idéalisées de la vie des autres, ce qui favorise les comparaisons et le sentiment d'être inadéquat (Chassiakos et Stager, 2020; Dienlin et Johannes, 2020; Walker, 2022).
- Le fait d'effectuer plusieurs tâches en même temps, comme utiliser la technologie pendant les devoirs, peut entraîner une distraction et de la procrastination, en plus de nuire au rendement scolaire (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Van der Schuur et coll., 2015).
- L'utilisation de la technologie peut nuire au sommeil, notamment en retardant l'heure du coucher et en réduisant la durée du

sommeil (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Chassiakos et Stager, 2020). Le comportement sédentaire, les problèmes de vision, les maux de tête et les problèmes musculo-squelettiques (maux de dos) représentent d'autres types de problèmes de santé physique potentiels plus importants (Association canadienne des optométristes et Société canadienne d'ophtalmologie, 2017; Société canadienne de pédiatrie, 2019).

- De nombreuses technologies numériques, comme les médias sociaux et les jeux vidéo, mettent les tendances rapides et le consumérisme au premier plan, puisqu'elles comptent sur les publicités pour soutenir leurs plateformes. Les publicités traditionnelles et les campagnes mettant en vedette des influenceurs peuvent exposer constamment les jeunes à la pression de faire des achats impulsifs et excessifs (Nyrhinen et coll., 2024).
- L'accès aux jeux d'argent en ligne est facile et pratique, surtout lorsqu'ils sont intégrés aux jeux vidéo (CAMH, s.d.-c; Montiel et coll., 2021). Ainsi, ces derniers créent des occasions pour les adolescents de jouer à des jeux d'argent en ligne sans vérification de l'âge ou supervision de leurs aidants (Montiel et coll., 2021).



Les signes d'une UPT

- Être préoccupé par la technologie (penser à la technologie lorsqu'on ne l'utilise pas)
- Utiliser la technologie pour réduire les émotions négatives
- Besoin d'utiliser davantage la technologie pour atteindre le même niveau de satisfaction
- Éprouver de la détresse s'il n'est pas possible d'utiliser la technologie
- Utiliser la technologie d'une manière qui nuit au fonctionnement quotidien (école, travail, sommeil ou retrait des interactions en personne)
- Continuer d'utiliser la technologie de façon excessive et compulsive malgré les conséquences négatives



Le passage à l'âge adulte

Le passage à l'âge adulte marque la période entre l'adolescence et l'âge adulte. Dans l'ensemble de la littérature, la tranche d'âge va de 15 à 29 ans. L'Institut du savoir définit le passage à l'âge adulte comme la période entre 19 et 25 ans (l'Institut du savoir, 2024b).

Le passage à l'âge adulte est une période d'exploration et de possibilités, lorsque les jeunes commencent à s'éloigner de la dépendance de l'adolescence en acquérant les compétences nécessaires pour devenir adultes (Hessel, 2023). Il s'agit d'un stade où ils explorent leur identité, leurs relations, leurs carrières et leur vision du monde (Arnett, 2000; Coyne et coll., 2013).

Au cours de ce stade, les jeunes développent les qualités nécessaires pour devenir autonomes et prendre des décisions importantes dans leur vie, établir des relations solides et sérieuses, assumer de plus grandes responsabilités, en plus d'acquérir l'éducation et la formation qui serviront de base à leur future carrière (Wood et coll., 2018). Toutefois, ce stade peut aussi entraîner de l'instabilité en raison du changement des facteurs de la vie comme les conditions de vie, les passe-temps et les ambitions professionnelles, ainsi que les relations avec les pairs, la famille et d'autres relations de soutien. Cette instabilité peut mener à un sentiment « d'entre-deux », soit entre l'adolescence et l'âge adulte. Néanmoins, le passage à l'âge adulte peut représenter un temps rempli d'occasions et d'optimisme quant à ce qui nous attend (Coyne et coll., 2013).

Les caractéristiques de l'utilisation de la technologie

La technologie fait maintenant partie intégrante de nombreux aspects de la vie des jeunes, offrant des possibilités de cours en ligne, de télétravail, de divertissement et de socialisation. Elle peut aider les jeunes à communiquer avec leur famille et leurs ami.e.s, surtout s'ils déménagent après leurs études secondaires, ce qui favorise un sentiment de continuité et de soutien (l'Institut du savoir, 2024a; Stockdale et Coyne, 2020; Wiegler et coll., 2021).

La transition vers une plus grande indépendance, un soutien réduit et moins de surveillance parentale au cours du passage à l'âge adulte pourrait mener à une utilisation intensive de la technologie (Stockdale et Coyne, 2020). Les étudiant.e.s de niveau postsecondaire disposent désormais d'une plus grande souplesse par rapport à l'environnement structuré de l'école secondaire. Cette combinaison de souplesse et de supervision réduite crée des possibilités accrues d'utilisation de la technologie tout au long de la journée (Stockdale et Coyne, 2020). Les jeux d'argent en ligne ont tendance à émerger davantage vers la fin de l'adolescence, ce qui coïncide avec un accès accru aux jeux légalisés après avoir atteint l'âge de 19 ans en vigueur en Ontario (Emond et coll., 2022).

Les avantages et mises en garde

Les avantages et mises en garde concernant l'utilisation de la technologie à l'adolescence sont les mêmes pour le passage à l'âge adulte. Toutefois, il y a d'autres considérations propres à ce groupe d'âge.

Avantages

- La technologie peut compléter et faciliter les relations, en aidant à maintenir des liens qui peuvent être menacés par des changements de vie comme un déménagement, le début ou la fin des études postsecondaires, ou un changement d'emploi (Coyne et coll., 2013).
- La technologie n'est pas seulement un outil pour la socialisation, mais aussi pour les études et le travail. Par exemple, elle peut être utilisée pour effectuer et soumettre des devoirs ou regarder des cours en ligne. Elle joue également un rôle essentiel dans le milieu de travail au moyen d'outils de communication (courriel ou vidéoconférence) et d'applications logicielles. Les jeunes ont besoin d'un certain niveau de culture technologique pour réussir dans le milieu universitaire et professionnel (Sánchez-Fernández et Borda-Mas, 2023; Wiegler et coll., 2021).

- La technologie continue d'être une plateforme pour explorer son identité. Elle permet aux jeunes de participer à des communautés en ligne pour le divertissement, le soutien et l'expression de la créativité (Coyne et coll., 2013).

Mises en garde

- L'utilisation de la technologie peut augmenter pendant le passage à l'âge adulte à mesure que les jeunes deviennent plus autonomes et que les aidants.e.s les surveillent moins (Stockdale et Coyne, 2020). Ce phénomène est particulièrement évident pour les jeunes qui fréquentent l'université et le collège, où la souplesse accrue de leurs horaires quotidiens et la supervision réduite du corps enseignant peuvent contribuer à une plus grande utilisation de la technologie (Stockdale et Coyne, 2020).
- L'utilisation des téléphones intelligents pour envoyer des textos et utiliser les médias sociaux peut nuire au niveau d'attention et à l'apprentissage pendant les études postsecondaires, distraire des camarades de classe et avoir une incidence négative sur la réussite scolaire. Les étudiant.e.s supposent souvent qu'ils.elles peuvent utiliser leur appareil sans que les instructeur.ice.s ne les remarquent, surtout dans les grandes classes (Bjornsen, 2018; Coyne et coll., 2013).
- Les renseignements et les contenus partagés en ligne peuvent y rester pour toujours. Selon la nature du contenu, cela peut avoir une incidence négative sur les possibilités d'emploi et la perception des employeurs à l'égard du professionnalisme (Drouin et coll., 2015).



Les signes d'une UPT

- Être préoccupé par la technologie (penser à la technologie lorsqu'on ne l'utilise pas)
- Utiliser la technologie pour réduire les émotions négatives
- Besoin d'utiliser davantage la technologie pour atteindre le même niveau de satisfaction
- Éprouver de la détresse s'il n'est pas possible d'utiliser la technologie
- Utiliser la technologie d'une manière qui nuit au fonctionnement quotidien (école, travail, sommeil ou retrait des interactions en personne)
- Continuer d'utiliser la technologie de façon excessive et compulsive malgré les conséquences négatives

Recommandations pour l'adolescence et le passage à l'âge adulte

Les prestataires de services peuvent continuer à promouvoir l'utilisation saine de la technologie auprès des jeunes pendant l'adolescence et le passage à l'âge adulte et, le cas échéant, auprès de leurs aidant.e.s. Les recommandations à l'intention des jeunes sont enracinées dans la psychoéducation, les approches de réduction des méfaits et la littératie numérique, ainsi que dans le développement d'un ensemble de compétences et la création d'un environnement qui favorise la résilience.

Psychoéducation et réduction des méfaits

- À mesure que les enfants passent à l'adolescence et deviennent plus autonomes, ils.elles peuvent participer aux conversations sur l'utilisation de la technologie en faisant preuve de curiosité et sans porter de jugement. Des renseignements peuvent être fournis sur les avantages et les mises en garde de l'utilisation de la technologie et les approches visant à réduire les méfaits (CAMH, s.d.-b; Chassiakos et Stager, 2020; Joshi et coll., 2019).
- Pour éclairer et appuyer ces conversations, les prestataires de services peuvent se tenir au courant de l'évolution du contexte technologique, comme les tendances numériques émergentes et les risques (nouvelles plateformes de médias sociaux ou préoccupations liées à l'intelligence artificielle), ainsi que des possibilités et mises en garde qui existent.
- Les prestataires de services peuvent également continuer d'utiliser l'approche liée au temps d'écran pour guider les jeunes et leurs aidant.e.s, ce qui les aide à acquérir des habitudes saines et à favoriser la résilience numérique (Société canadienne de pédiatrie, 2019).
- Les prestataires de services peuvent aider les jeunes à acquérir des compétences qui leur permettront de gérer l'utilisation de la technologie et de renforcer leur résilience, comme la pleine conscience, l'autorégulation, la conscience de soi et l'autocompassion (CAMH, s. d.-b.).

Interventions axées sur la famille

- La dynamique familiale (styles parentaux et relations familiales) peut être un facteur de risque ou de protection pour le développement d'une UPT. Les interventions axées sur la famille visent à améliorer le fonctionnement général de celle-ci et la communication entre les aidant.e.s et les jeunes, et pourraient comprendre des conversations et des conseils sur l'utilisation de la technologie (CAMH, s.d.-c; Ding et Li, 2023; Pluhar et coll., 2019).

- S'ils y sont ouverts, il peut être avantageux pour les jeunes que des aidant.e.s soient présent.e.s pour les aider à aborder l'UPT. Les aidant.e.s peuvent aider à surveiller l'utilisation de la technologie à la maison tout en respectant les objectifs des jeunes en ce qui concerne l'UPT. Cette approche peut différer de la façon dont les aidant.e.s perçoivent l'utilisation de la technologie par leur enfant. Il est essentiel d'éduquer les aidant.e.s sur la réduction des méfaits et de promouvoir une utilisation équilibrée de la technologie (Mutschler et Aubrey, 2023).
- Les aidant.e.s sont encouragé.e.s à avoir des conversations avec les jeunes pour savoir avec qui ils interagissent en ligne et connaître leurs paramètres de confidentialité, ainsi que le contenu, les applications et les sites Web qu'ils consultent ou utilisent souvent. La mise en place d'une communication ouverte et sans jugement avec les jeunes favorise la confiance et leur garantit d'obtenir du soutien en cas de problèmes (CAMH, s.d.-b; Chassiakos et Stager, 2020; Joshi et coll., 2019).
- Les approches axées sur la famille peuvent aider les jeunes de 19 à 25 ans à combattre leur UPT, le cas échéant. Les conversations avec les aidant.e.s au sujet des avantages et des mises en garde de l'utilisation de la technologie, des approches de réduction des méfaits, ainsi que de la gestion et du suivi des vies en ligne peuvent évoluer avec l'autonomie croissante des jeunes (Chassiakos et Stager, 2020).

Dans certains cas, un soutien supplémentaire peut être nécessaire pour aborder l'utilisation de la technologie. La recherche sur les interventions efficaces et les pratiques exemplaires pour les jeunes qui vivent avec une UPT est limitée, et l'approche et le soutien à cet égard peuvent sembler différents selon le type d'utilisation de la technologie et sa gravité (CAMH, s. d.-a). Toutefois, les approches suivantes peuvent aider les jeunes de 13 à 25 ans à aborder la question des UPT à diverses intensités.

Interventions

- **La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** vise à aider les jeunes à remarquer et à modifier les schémas de pensée négative associés à l'utilisation de la technologie. La TCC les aide à mieux comprendre leur UPT, à déterminer les facteurs déclencheurs de leur utilisation de la technologie et à découvrir d'autres activités et facteurs de protection pour réduire les UPT (CAMH, s.d.-b, s.d.-c; Ding et Li, 2023; Mutschler et Aubrey, 2023; Pluhar et coll., 2019). Elle peut également aider à répondre aux problèmes de santé mentale sous-jacents (CAMH, s. d.-b; Pluhar et coll., 2019).

- **L'entrevue motivationnelle** est une approche axée sur les client.e.s qui aide les jeunes à composer avec l'ambivalence du changement. Elle peut aider à renforcer leur état de préparation et leur motivation à aborder l'UPT (CAMH, s.d.-b, c; Joshi et coll., 2019; Mutschler et Aubrey, 2023).

Une combinaison des recommandations et des interventions ci-dessus peut aider efficacement les jeunes qui vivent avec une UPT.

Ressources pour les prestataires

- [Le Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#) offre des cours de formation détaillés aux prestataires de services sur l'identification et le traitement d'une UPT (en anglais). Ces cours couvrent une étendue de sujets, comme la compréhension des aspects psychologiques de l'utilisation de la technologie, les stratégies d'intervention efficaces et les pratiques exemplaires pour travailler avec les jeunes de 19 à 25 ans.
- [Les Ressources autour de moi de Jeunesse, J'écoute](#) est un outil que les prestataires de services peuvent recommander aux jeunes pour les aider à trouver du soutien en personne, virtuel et numérique en matière de santé mentale et de bien-être. Le moteur de recherche comprend une base de données d'applications de santé mentale vérifiées pour les jeunes.

Conclusion

La technologie fait maintenant partie intégrante de la vie quotidienne des jeunes, surtout depuis la pandémie de COVID-19. Il est essentiel de comprendre et gérer l'incidence de la technologie pour promouvoir le bien-être et le développement.

Il est important de reconnaître que l'utilisation de toute forme de technologie comporte à la fois des avantages et des inconvénients. Son incidence dépend de la façon dont elle est utilisée, plutôt que d'être intrinsèquement bonne ou mauvaise. La question de savoir si la technologie est utile ou nocive dépend de plusieurs facteurs qui peuvent augmenter ou diminuer la probabilité que des problèmes surviennent. Pour les enfants et les jeunes, l'incidence des comportements potentiellement dangereux avec la technologie est influencée par de nombreux facteurs personnels, comportementaux et environnementaux (Domoff et coll., 2020; Rega et coll., 2023).

Des stratégies particulières peuvent différer d'un stade de développement à l'autre. Toutefois, les prestataires de services peuvent appliquer ces recommandations générales lorsqu'ils/elles soutiennent des enfants, des jeunes et leurs aidant.e.s.

- **Adopter une approche de réduction des méfaits :** Il faut reconnaître qu'il n'est peut-être pas concevable ou souhaitable de complètement éviter la technologie. Visez plutôt à réduire au minimum les conséquences négatives de l'utilisation de la technologie tout en tirant parti de ses avantages et en faisant la promotion d'habitudes saines (CAMH, s.d.-b; Chassiakos et Stager, 2020; Joshi et coll., 2019).
- **Promouvoir les compétences transférables :** Il faut aider les enfants et les jeunes à acquérir des compétences pour gérer leur utilisation de la technologie, comme la pleine conscience, l'autorégulation, la conscience de soi et l'autocompassion (CAMH, s.d.-b). Par exemple, la conscience de soi peut permettre aux enfants et aux jeunes de reconnaître la façon dont l'utilisation de la technologie influe sur leur humeur et les mesures qu'ils/elles peuvent prendre pour changer leurs habitudes.

- **Tenir compte des facteurs personnels, comportementaux et environnementaux :** De nombreux facteurs ont une incidence importante sur la relation que les enfants et les jeunes entretiennent avec la technologie, comme des problèmes de santé mentale préexistants, l'utilisation active ou passive de la technologie et le statut socio-économique. Il est impératif que les prestataires de services adaptent leurs interventions en conséquence et s'efforcent de mieux adapter leurs réponses aux besoins linguistiques, culturels et d'accessibilité de chaque personne (Domoff et coll., 2020; Heller, 2021; Ponti, 2023).
- **Promouvoir les compétences en littératie numérique :** Il faut aider les enfants et les jeunes à s'y retrouver efficacement dans l'utilisation de la technologie numérique en leur montrant comment évaluer la qualité du contenu, reconnaître les risques et faire des choix responsables. Il est important que les aidant.e.s et les prestataires de services développent également leurs propres compétences en littératie numérique pour soutenir efficacement les enfants et les jeunes (l'Institut du savoir, 2025).

Références

- Alderman, E. M., Breuner, C. C. et Committee on adolescence. (2019). [Unique needs of the adolescent](#). *Pediatrics*, 144(6), e20193150.
- Arnett, J. J. (2000). [Emerging adulthood:A theory of development from the late teens through the twenties](#). *American Psychologist*, 55(5), p. 469-480.
- Association canadienne des optométristes et Société canadienne d'ophtalmologie. (2017). [Effets des écrans électroniques sur la vision de l'enfant et recommandations pour une utilisation sans risque](#).
- Bjornsen, C. (2018). [Social media use and emerging adulthood](#). *Prehod v odraslost: Sodobni trendi in raziskave*, p. 193-223.
- Boak, A., Elton-Marshall, T. et Hamilton, H. A. (2022). [The well-being of Ontario students:Findings from the 2021 Ontario Student Drug Use and Health Survey \(OSDUHS\)](#). Toronto (Ontario) : Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).
- Boak, A. et Hamilton, H. A. (2024). [The mental health and well-being of Ontario students, 1991–2023: Findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey \(OSDUHS\)](#). Toronto (Ontario) : Centre de toxicomanie et de santé mentale.
- Brisson-Boivin, K. (2018). [Le bien-être numérique des familles canadiennes](#). HabiloMédias. Ottawa.
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). (s.d.-a). [Problem technology use](#).
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). (s.d.-b). [Youth, smartphones, and social media use](#).
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). (s.d.-c). [Youth and problem gambling](#).
- Chassiakos, Y. L. R. et Stager, M. (2020). [Current trends in digital media:How and why teens use technology](#). Dans M. A. Moreno et A. J. Hoopes (éd.), *Technology and adolescent health: In schools and beyond* (p. 25-56). Elsevier Academic Press.
- Cheng, M. (2014). [When you're done texting, can someone just sit and play with me? How modern society disrupts relationships between children and nurturing adults](#). Université d'Ottawa.
- Clinton, J., Kays-Burden, A., Carter, C., Bhasin, K., Cairney, J., Carrey, N., Janus, M., Kulkarni, C. et Williams, R. (2014). [Soutenir les esprits les plus jeunes de l'Ontario :Investir dans la santé mentale des enfants de moins de 6 ans](#). Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents.
- Coyne, S M., Padilla-Walker, L. M. et Howard, E. (2013). [Emerging in a digital world:A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood](#). *Emerging Adulthood*, 1(2), p. 125-137.

- Dienlin, T. et Johannes, N. (2020). [Impact de l'usage des technologies numériques sur le bien-être de l'adolescent](#). *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), p. 135-142.
- Ding, K. et Li, H. (2023). [Digital addiction intervention for children and adolescents:A scoping review](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), p. 4777.
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., et Radesky, J. S. (2020). [Interactional theory of childhood problematic media use](#). *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), p. 343-353.
- Drouin, M., McDaniel, B. T., Pater, J. et Toscos, T. (2020). [How parents and their children used social media and technology at the beginning of the COVID-19 pandemic and associations with anxiety](#). *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(11), p. 727-736.
- Drouin, M., O'Connor, K. W., Schmidt, G. B. et Miller, D. A. (2015). [Facebook fired:Legal perspectives and young adults' opinions on the use of social media in hiring and firing decisions](#). *Computers in Human Behavior*, 46, p. 123-128.
- Eales, L., Gillespie, S., Alstat, R. A., Ferguson, G. M., et Carlson, S. M. (2021). [Children's screen and problematic media use in the United States before and during the COVID-19 pandemic](#). *Child Development*, 92(5), p. e866-e882.
- Emond, A., Griffiths, M. D. et Hollén, L. (2022). [Problem gambling in early adulthood:A population-based study](#). *International Journal of Mental Health Systems*, 20(2), p. 754-770.
- Facebook. (s.d.). [Conditions de service](#).
- Farah, R., Zivan, M., Niv, L., Havron, N., Hutton, J., et Horowitz-Kraus, T. (2021). [High screen use by children aged 12-36 months during the first COVID-19 lockdown was associated with parental stress and screen use](#). *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 110(10), p. 2808-2809.
- Federal Trade Commission. (1998). [The Children's Online Privacy Protection Rule](#).
- García, S. V. et Dias de Carvalho, T. (2022). [Screen use among toddlers and preschool children](#). *Archivos Argentinos de Pediatría*, 120(5), p. 340-345.
- Gottschalk, F. (2019). [Impacts of technology use on children: Exploring literature on the brain, cognition and well-being](#). *Organisation de coopération et de développement économiques, document de travail sur l'éducation n° 195*.
- Griffiths, M. D. (2022). [Disorders due to addictive behaviors: Further issues, debates, and controversies](#). *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), p. 180-185.
- Haddock, A., Ward, N., Yu, R., et O'Dea, N. (2022). [Positive effects of digital technology use by adolescents:A scoping review of the literature](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14009.

- Heller, N. A. (2021). [Infant media use:A harm reduction approach](#). *Infant Behavior & Development*, 64, 101610.
- Hessel, H. (2023). [A typology of US emerging adults' online and offline connectedness with extended family](#). *Journal of Adult Development*, 31(2), p. 130-144.
- Hutton, J. S., Piotrowski, J. T., Bagot, K., Blumberg, F., Canli, T., Chein, J., Christakis, D. A., Grafman, J., Griffin, J. A., Hummer, T., Kuss, D. J., Lerner, M., Marcovitch, S., Paulus, M. P., Perlman, G., Romeo, R., Thomason, M. E., Turel, O., Weinstein, A., West, G., Hurst-Della Pietra, P., et Potenza, M. N. (2024). [Digital media and developing brains:Concerns and opportunities](#). *Current Addiction Reports*, 11(2), p. 287-298.
- Instagram. (s.d.). [Conditions d'utilisation](#).
- Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2023a). [Priorités des services d'usage de substances et de dépendances pour les jeunes en Ontario](#).
- Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2023b). [La réduction des méfaits et les jeunes :Réduire les méfaits associés à l'usage de substances](#).
- Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2023c). [Contrer le fléau: Investir tôt dans la santé mentale des enfants ontariens de 7 à 12 ans. \[Document de politique\]](#).
- Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2024a). [Technologie et utilisation des écrans](#).
- Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2024b). [Plan stratégique 2024-2027](#).
- Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2025). Les jeunes à l'ère numérique : comprendre les risques et promouvoir le bien-être. [Document d'information en préparation].
- Joshi, S. V., Stubbe, D., Li, S. T., et Hilty, D. M. (2019). [The use of technology by youth:Implications for psychiatric educators](#). *Academic Psychiatry*, 43(1), p. 101-109.
- Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., et Yan, Y. (2020). [The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers:A meta-analysis and systematic review](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), p. 7324.
- Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., et Christakis, D. A. (2020). [Associations between screen use and child language skills:A systematic review and meta-analysis](#). *JAMA Pediatrics*, 174(7), p. 665-675.

- McArthur, B. A., Volkova, V., Tomopoulos, S. et Madigan, S. (2022). [Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger: A systematic review and meta-analysis](#). *JAMA Pediatrics*, 176(4), p. 373-383.
- McDaniel, B. T. et Radesky, J. S. (2018). [Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems](#). *Child Development*, 89(1), p. 100-109.
- Commission de la santé mentale du Canada (2014). [La cybersanté mentale au Canada :Transformer le système de santé mentale grâce à la technologie](#). Ottawa (Ontario).
- Meyer, M., Adkins, V., Yuan, N., Weeks, H. M., Chang, Y. J., et Radesky, J. (2019). [Advertising in young children's apps: A content analysis](#). *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(1), p. 32-39.
- Montiel, I., Ortega-Barón, J., Basterra-González, A., González-Cabrera, J., et Machimbarrena, J. M. (2021). [Problematic online gambling among adolescents: A systematic review about prevalence and related measurement issues](#). *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), p. 566-586.
- Mutschler, C., et Aubry, T. (2023). [Problematic technology use in youth and young adults](#).
- Nyrhinen, J., Sirola, A., Koskelainen, T., Munnukka, J., et Wilska, T. A. (2024). [Online antecedents for young consumers' impulse buying behavior](#). *Computers in Human Behavior*, 153, 108129.
- Patel, P. K., Leathem, L. D., Currin, D. L., et Karlsgodt, K. H. (2020). [Adolescent neurodevelopment and vulnerability to psychosis](#). *Biological Psychiatry*, 89(2), p. 184-193.
- Pinder, S. et Brown, J. (2021). [Les effets de l'utilisation des écrans sur la santé mentale des enfants et des adolescents pendant la pandémie](#). Résumé des données probantes. Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents.
- Pluhar, E., Kavanaugh, J. R., Levinson, J. A. et Rich, M. (2019). [Problematic interactive media use in teens:Comorbidities, assessment, and treatment](#). *Psychology Research and Behavior Management*, 12, p. 447-455.
- Ponti, M. (2023). [Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire :la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique](#). *Paediatrics & Child Health*, 28(3), p. 184-202.
- Prinstein, M. J., Nesi, J., et Telzer, E. H. (2020). [Commentary:An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development - future directions following Odgers & Jensen \(2020\)](#). *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 61(3), p. 349-352.
- Qi, J., Yan, Y., et Yin, H. (2023). [Screen time among school-aged children of aged 6-14:A systematic review](#). *Global Health Research and Policy*, 8(1), p. 12.

- Rega, V., Gioia, F. et Boursier, V. (2023). [Problematic media use among children up to the age of 10: A systematic literature review](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), p. 5854.
- Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Goldfield, G. S., et Chaput, J. P. (2022). [Problem technology use, academic performance, and school connectedness among adolescents](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), p. 2337.
- Sánchez-Fernández, M. et Borda-Mas, M. (2023). [Problematic smartphone use and specific problematic Internet uses among university students and associated predictive factors: a systematic review](#). *Education and Information Technologies*, 28(6), p. 7111-7204.
- Snapchat. (2024). [Conditions d'utilisation du service de Snap Inc.](#)
- Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique (2019). [Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents](#). *Paediatrics & Child Health*, 24(6), p. 409-417.
- Stockdale, L. A., et Coyne, S. M. (2020). [Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood](#). *Journal of Adolescence*, 79, p. 173-183.
- TikTok. (2024). [Consignes communautaires](#).
- Twenge, J. M. (2020). [Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment](#). *Current Opinion in Psychology*, 32, p. 89-94.
- Twenge, J. M., et Campbell, W. K. (2019). [Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets](#). *Psychiatric Quarterly*, 90(2), p. 311-331.
- Van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., et Valkenburg, P. M. (2015). [The consequences of media multitasking for youth: A review](#). *Computers in Human Behavior*, 53, p. 204-215.
- Walker, S. K. (2022). [Technology use and impacts in children, youth and young adults](#). Dans *Critical perspectives on technology and the family* (p. 103-142). University of Minnesota Libraries Publishing.
- Wiegler, P., Kaliebe, K., Dalope, K., Asamoah, T., et Shafi, R. (2021). [Digital media use in transitional-aged youth: Challenges and opportunities](#). Dans V. Chan et J. Derenne (dir.), *Transition-age youth mental health care*, p. 357-379.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., et Kuo, A. (2018). [Emerging adulthood as a critical stage in the life course](#). Dans N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner et E. M. Faustman (dir.), *Handbook of Life Course Health Development*, p. 123-143. Springer.



 CYMHAOntario

 cymhaon

 @cymha_on

695, avenue Industrial, Ottawa (Ontario) K1G 0Z1

 – info@cymha.ca

 – smdej.ca