

# La technoférence parentale

**20%** des parents ayant un enfant âgé de 0 à 5 ans sont très distraits par leurs écrans lorsqu'ils sont avec leurs enfants (interférence élevée)<sup>1</sup>.

La technoférence parentale se produit lorsque la relation entre le parent et l'enfant est interrompue, même brièvement, par la présence d'un écran. Comme les écrans nous accompagnent partout, la technoférence parentale peut survenir en de multiples occasions. Par exemple :

- > lorsque le parent utilise un écran en présence de l'enfant, que ce soit pendant les repas, durant les moments d'attente (ex. : chez le médecin) ou les périodes de jeu (à la maison, au parc, etc.)
- > lorsque le parent interrompt momentanément sa participation à un jeu pour consulter son téléphone intelligent.

L'utilisation d'un écran par le parent en présence de son enfant pourrait avoir des répercussions sur le tout-petit en modifiant les attitudes et les comportements des parents.

## L'Enquête québécoise sur la parentalité 2023 révèle que parmi les parents d'enfants de 5 ans ou moins :

**51 %**

trouvent qu'ils **utilisent trop leur cellulaire** lorsqu'ils passent du temps avec leurs enfants

**33 %**

trouvent **difficile de ne pas regarder leur cellulaire** lorsqu'ils sont avec leurs enfants

**39 %**

disent qu'il leur arrive de **consulter leur téléphone** alors qu'ils pourraient être en train de jouer ou d'interagir avec leurs enfants

**18 %**

pensent à **ce qu'ils pourraient faire sur leur cellulaire** ou aux messages et aux notifications qu'ils pourraient recevoir lorsqu'ils sont avec leurs enfants<sup>1</sup>



## Les effets de l'utilisation d'un écran par les parents en présence de leur tout-petit

Consulter régulièrement un appareil mobile en présence d'un tout-petit réduit la qualité et la quantité d'interactions avec l'enfant. La technoférence parentale peut donc avoir des effets sur :

- > la sensibilité et l'attention du parent : l'écran distrait le parent et peut le rendre moins attentif aux besoins et aux émotions du tout-petit
- > le développement cognitif et langagier de l'enfant : le parent verbaliserait moins, en utilisant des phrases plus simples et plus courtes
- > la sécurité du tout-petit : le parent peut devenir moins vigilant et diminuer sa surveillance. Le risque de blessure s'en trouve augmenté.



Selon une recension des écrits réalisée par l'Institut national de santé publique du Québec, les parents ont rapporté utiliser des technologies mobiles entre 14 % et 23 % du temps d'éveil de leur enfant.

### Seulement les parents ?

Les pratiques parentales peuvent être modifiées par la présence d'un écran et avoir des répercussions sur les enfants. Ce constat est une invitation à élargir le champ d'intérêt lié aux écrans et à les considérer non seulement sous l'angle de leur utilisation par les parents, mais aussi par les autres adultes qui sont impliqués dans les différents milieux de vie des enfants. D'autant plus que les adultes jouent un rôle de modèle auprès des tout-petits.



**Pour en savoir plus, consultez  
le rapport complet *Les écrans et les tout-petits*.**

[tout-petits.org/ecrans](http://tout-petits.org/ecrans)