Cette présentation a été effectuée le 3 décembre 2025 au cours de la journée *Les écrans et les tout-petits : une responsabilité partagée* dans le cadre des 28es Journées annuelles de santé publique.

La roue du changement, un outil pour aider l'adoption de mesures liées aux écrans dans les milieux de vie de l'enfant

Andréanne Gagné
Professeure Titulaire, Université Laval
Directrice, Centre de soutien pédagogique FSE/UL
Chercheure, Équipe de recherche sur la qualité des contextes éducatifs à la petite enfance
Chercheure, UMR Synergia, Adaptation, bien-être et réussite éducative
Chercheure, UMR Petite enfance grandeur nature

28e Journées annuelles de santé publique
3 décembre 2025

Fonds de recherche Société et culture Québec

Université Laval

Divulgation de conflit d'intérêts

Afin de respecter les normes d'éthique en vigueur, je déclare que je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien ou non avec le contenu de cette présentation.

Mes travaux bénéficient d'un octroi du Fonds de recherche du Québec – Société et culture

Objectifs

À la fin de cette présentation, vous serez en mesure de :

- Décrire des types de stratégies pour protéger les tout-petits dans un monde numérique

Fonds de recherche Société et culture Québec

UNIVERSITÉ LAVAL

Plan de la présentation

1. La responsabilité partagée : une cartographie des recommandations de la Commission spéciale sur les écrans et la santé des jeunes
2. Partager la responsabilité de certaines pratiques parentales : le temps d'écran récréatif à la maison et la pratique de l'écran récompense
3. La responsabilité partagée, en tenir compte en recherche et en intervention

Recommandations de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (CSESJ)

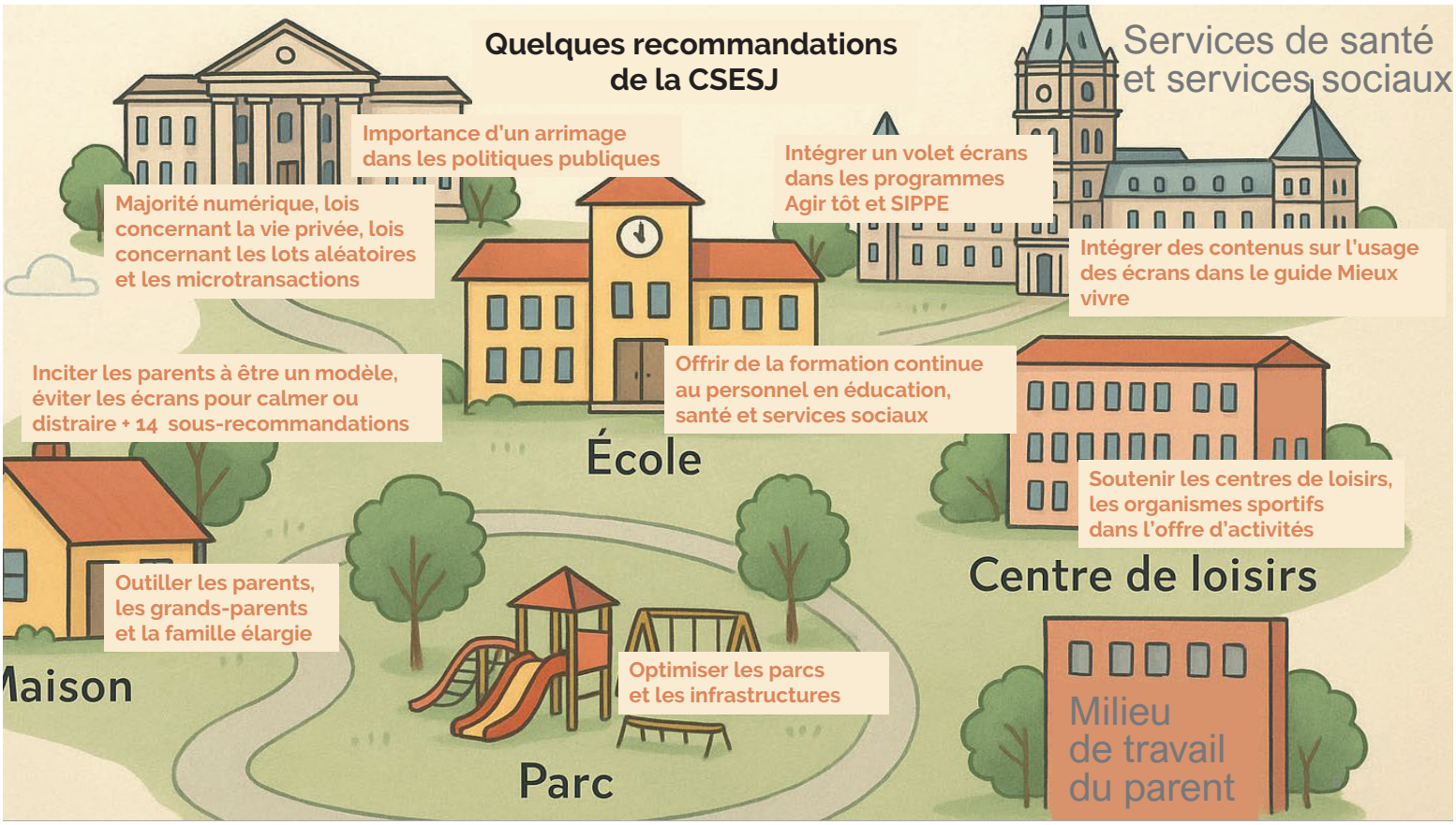
17 recommandations touchent les écrans et les jeunes

18 concernent précisément les écrans à l'école (cellulaire, usages pédagogiques, citoyenneté numérique, etc.)

10 touchent les réseaux sociaux (âge d'accès, protection des renseignements personnels, etc.)

4 touchent les jeux vidéo (design, système de cotation etc.)

7 concernent les contenus en ligne (publicité, influenceurs, contenu sexuellement explicite, etc.)



Exemple 1
Le temps d'écran récréatif à la maison

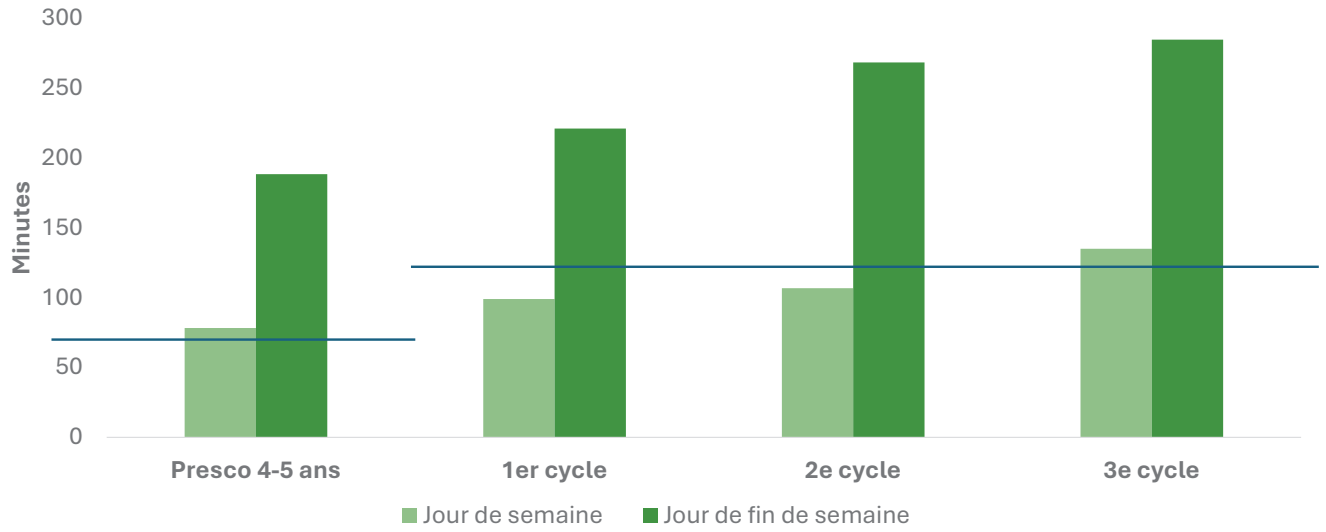
- Recommandation 7 de la CSESJ
  Promouvoir les balises sur le temps écran

- Recommandation 8 de la CESESJ
  Mettre en place une stratégie nationale d'information et de sensibilisation et encourager tout particulièrement les parents à les respecter

Fonds de recherche Société et culture Québec

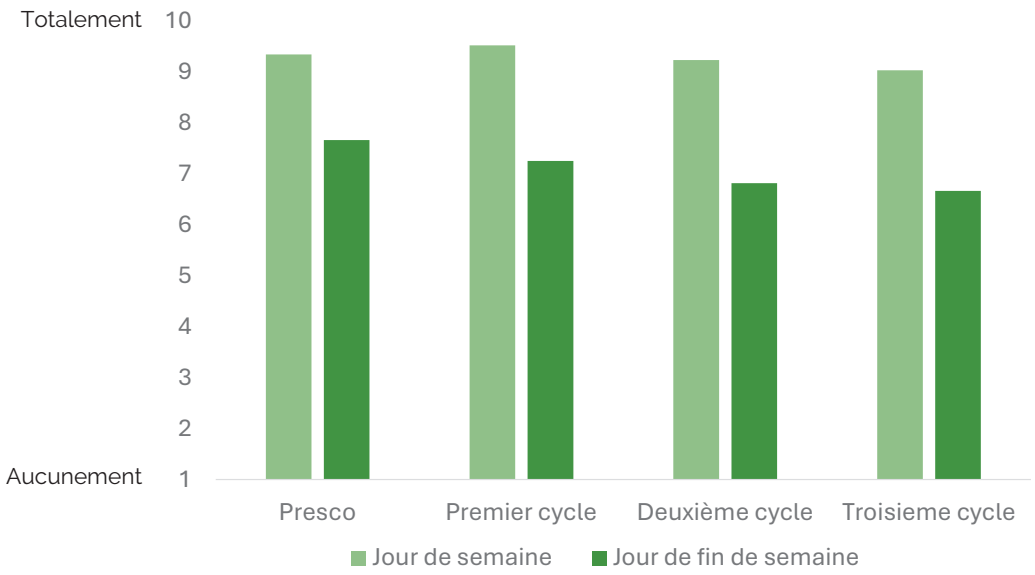
UNIVERSITÉ LAVAL

Temps écran récréatif par jour à la maison chez les enfants de 4 à 12 ans



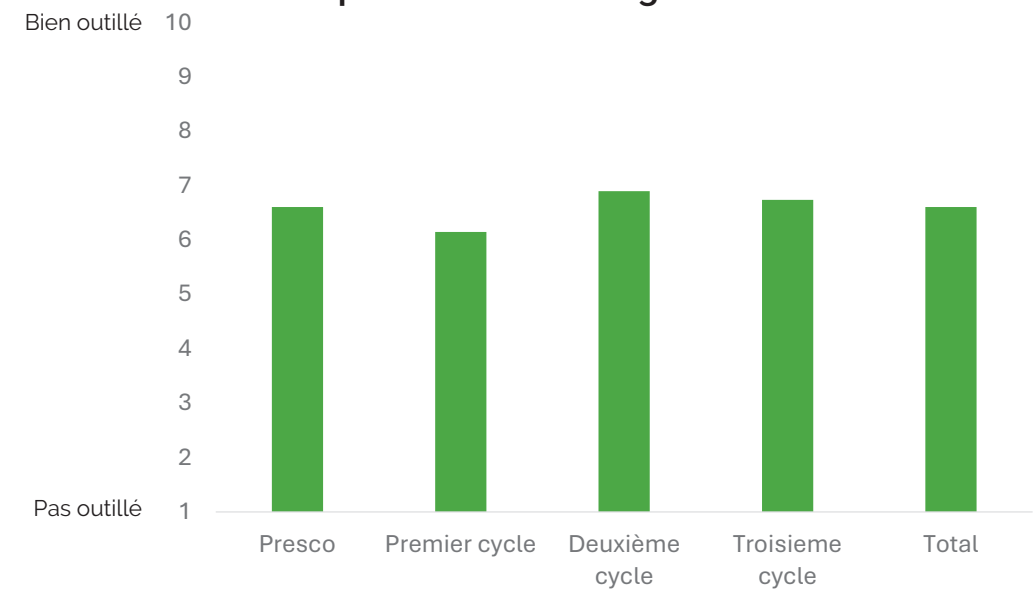
(Gagné et al., 2025.)

La vaste majorité des parents trouvent réaliste de limiter l'écran à 2 heures par jour…



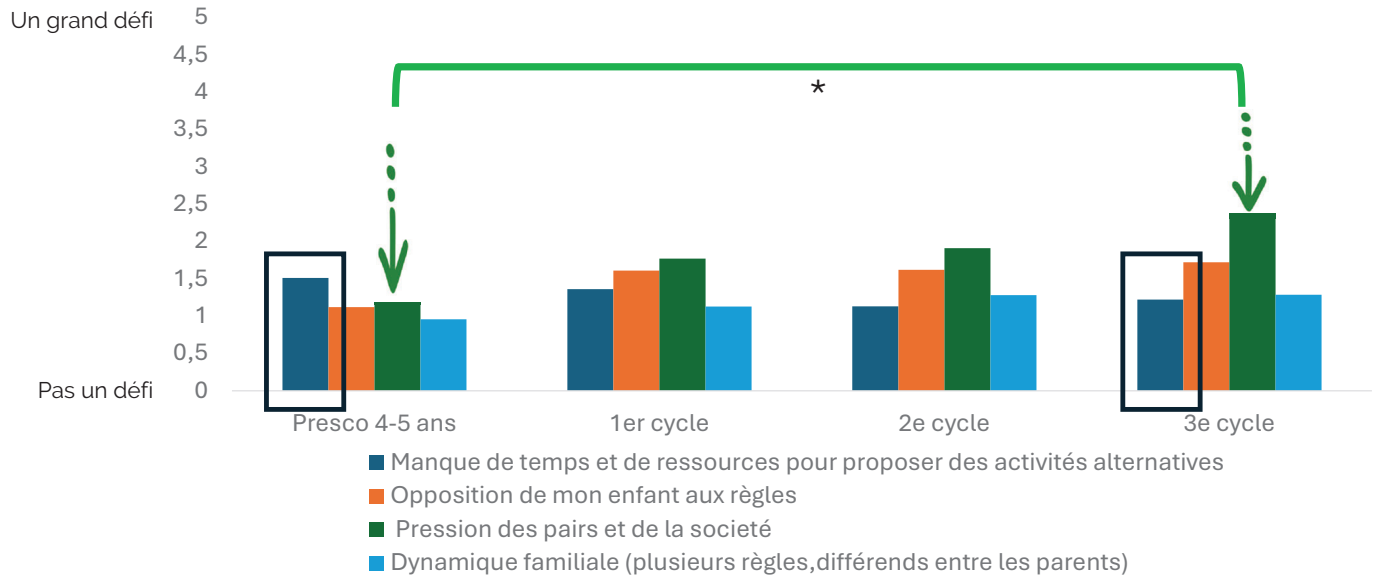
(Gagné et al., en prép.)

Les parents se sentent relativement bien outillés pour encadrer l'usage des écrans

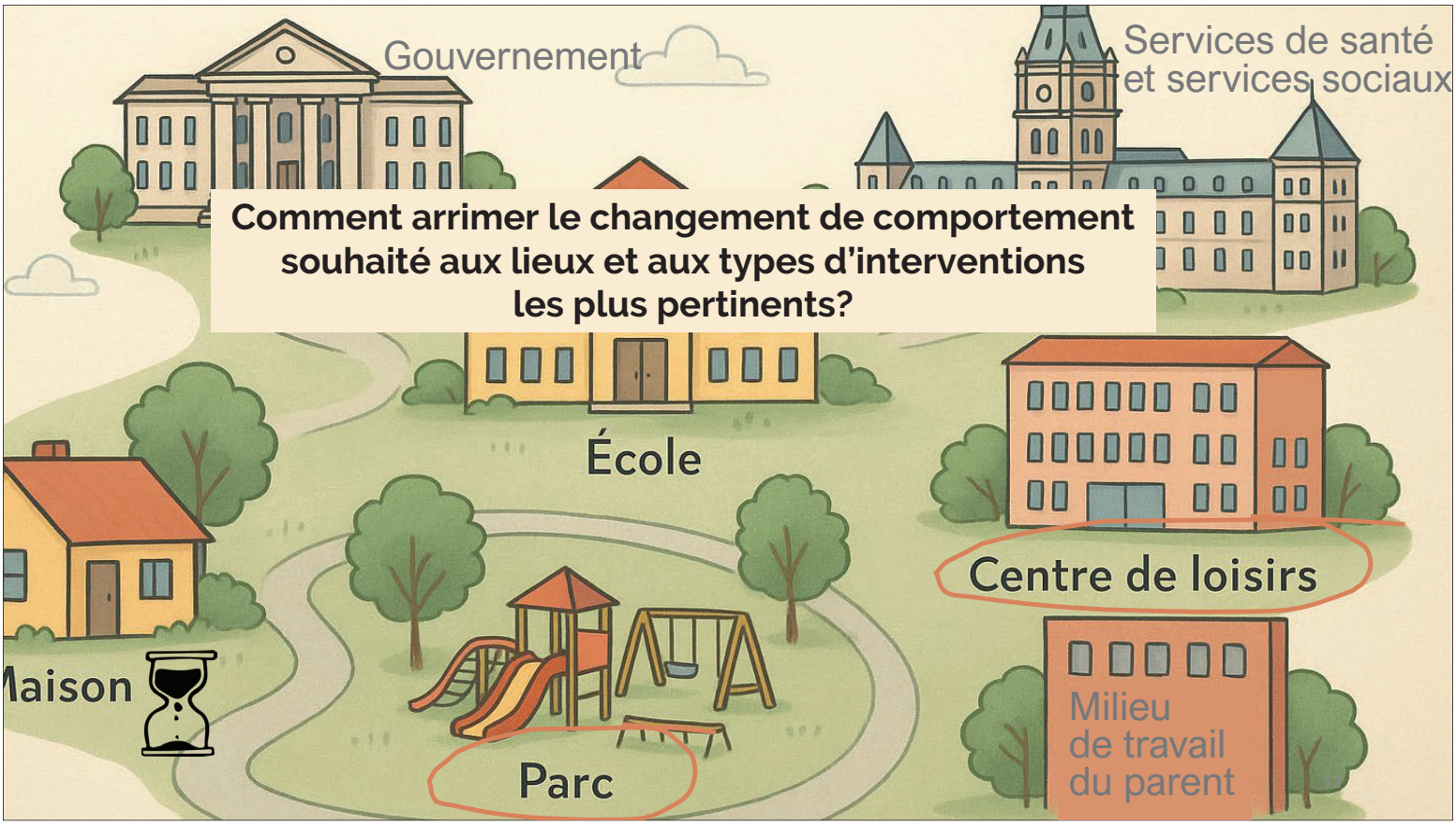


(Gagné et al., en prép.)

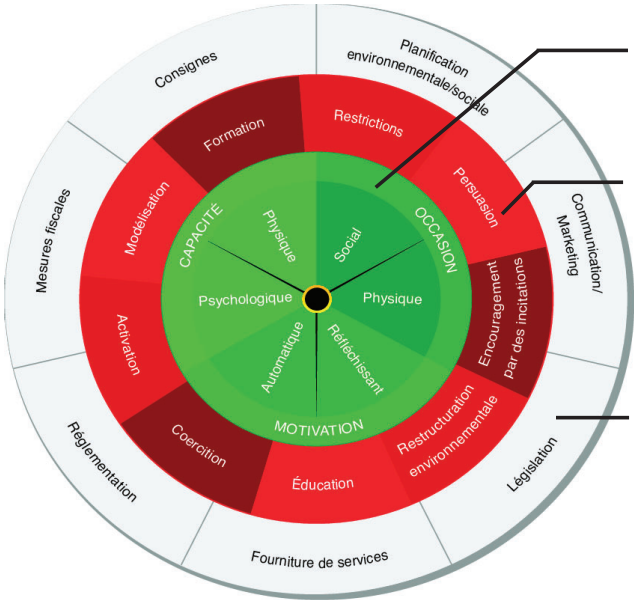
Défis rencontrés lorsque le parent veut limiter le temps d'écran



(Gagné et al., 2025.)



La roue du changement propose un cadre d'analyse systématique



3 composantes pour l'adoption d'un comportement

Occasion • Capacité • Motivation

9 types d'intervention

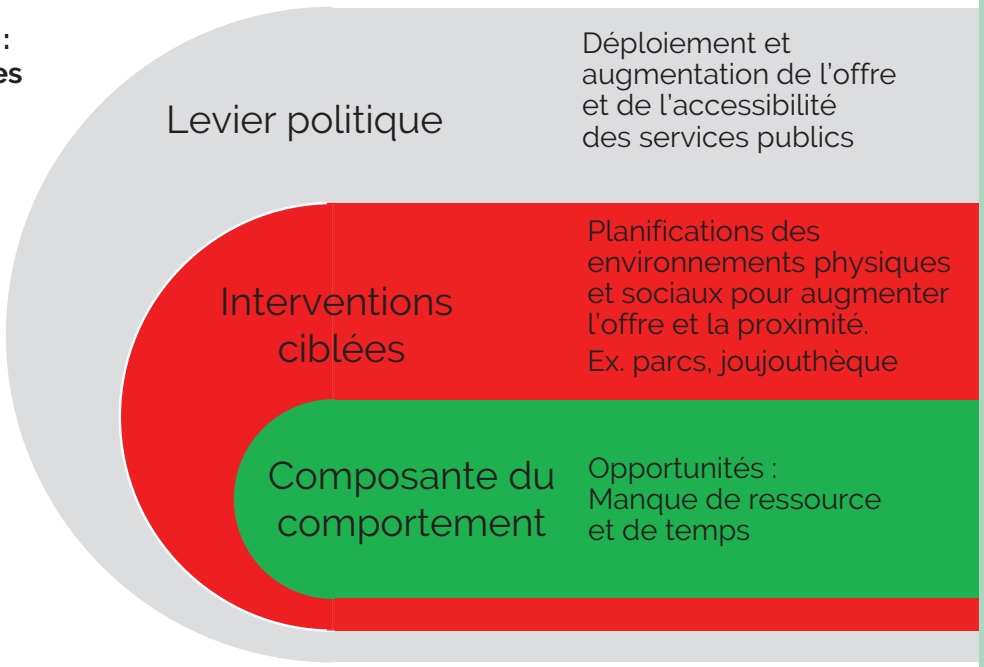
Éducation • Formation • Habilitation (enabling)
Modélisation • Restriction • Persuasion • Coercition
Incrimination • Planification des environnements physiques et sociaux

7 leviers d'action pour déployer l'intervention

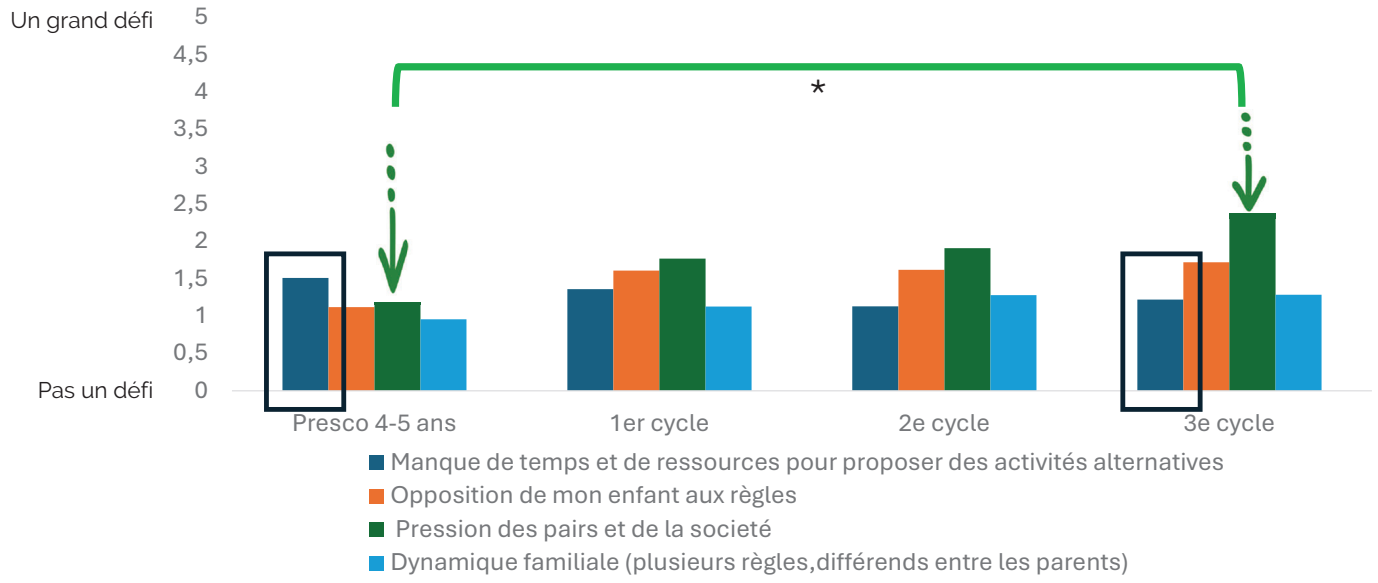
Recommandations-consignes et conseils (guidelines)
Marketing • Mesures fiscales • Réglementations
Aménagements des environnements • Offre de services

Comportement souhaité :
soutenir les parents à respecter les balises (recommandations 7 et 8)

Défi principal des parents 4-5 ans :
manque de temps et de ressources



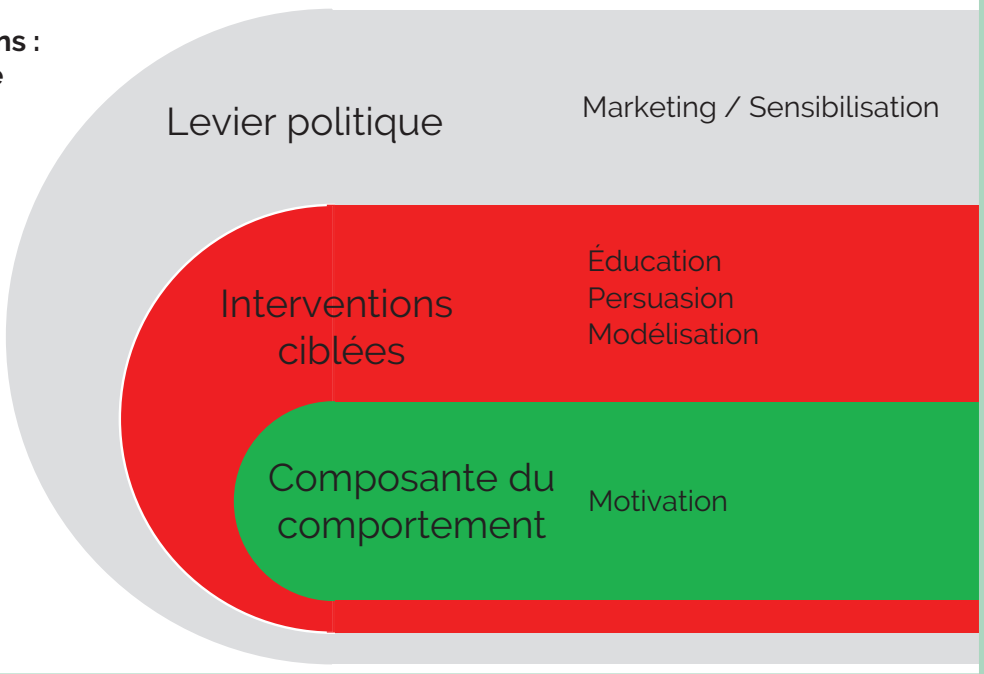
Défis rencontrés lorsque le parent veut limiter le temps d'écran



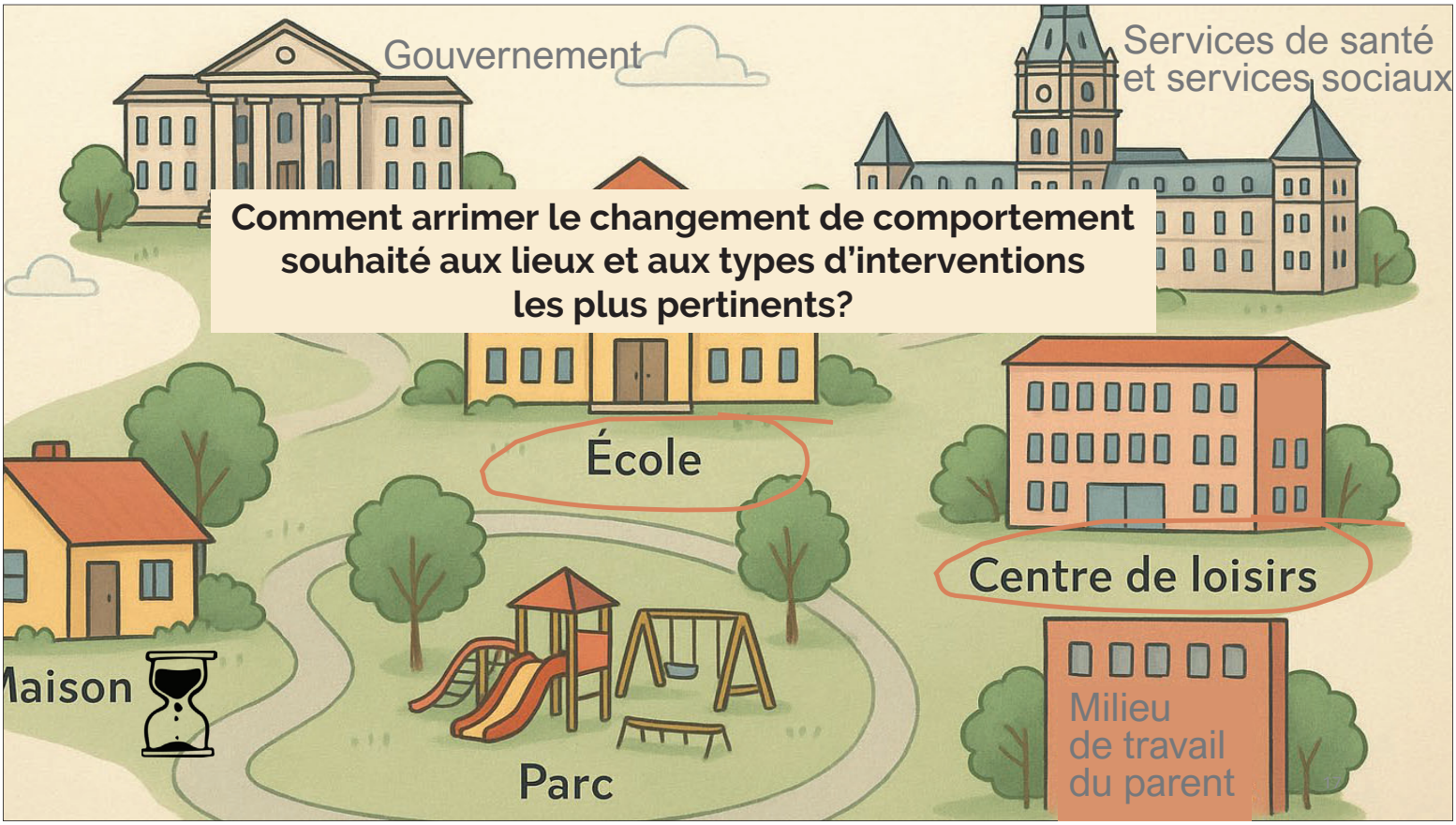
(Gagné et al., 2025.)

Comportement souhaité :
soutenir les parents à respecter les balises (recommandations 7 et 8)

Défi principal des parents 10-12 ans :
pression des pairs et de la société



28e Journées annuelles de santé publique



Exemple 2
L'utilisation de l'écran-récompense

- Recommandation 9 de la CSESJ
  Utilisation des écrans à la maison intégrant 14 sous-recommandations

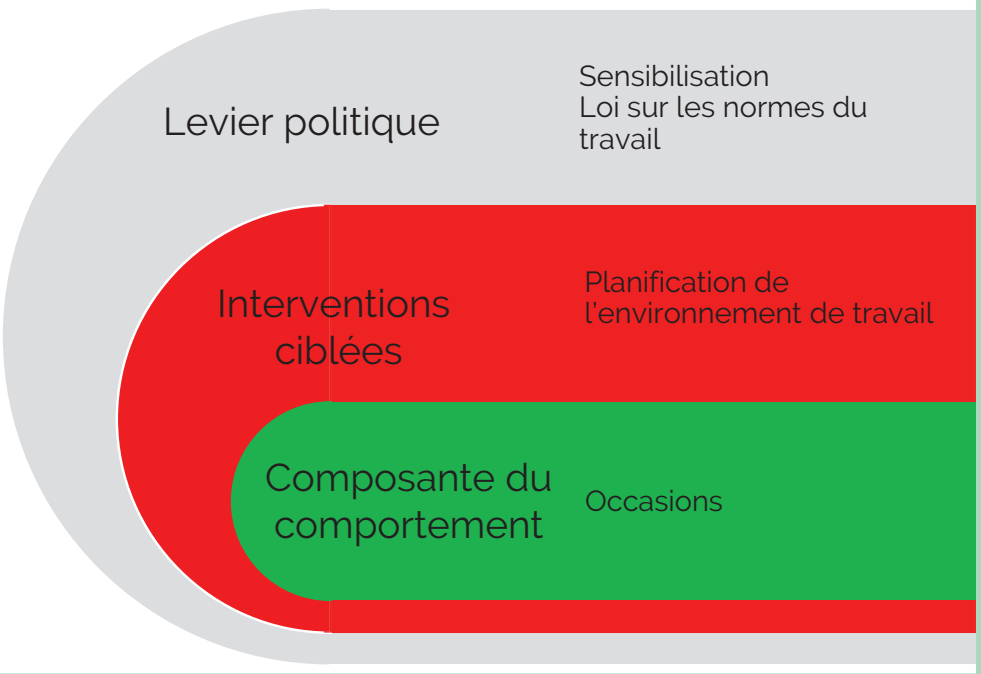
Association positive entre l'écran-récompense et un temps d'écran récréatif plus élevé

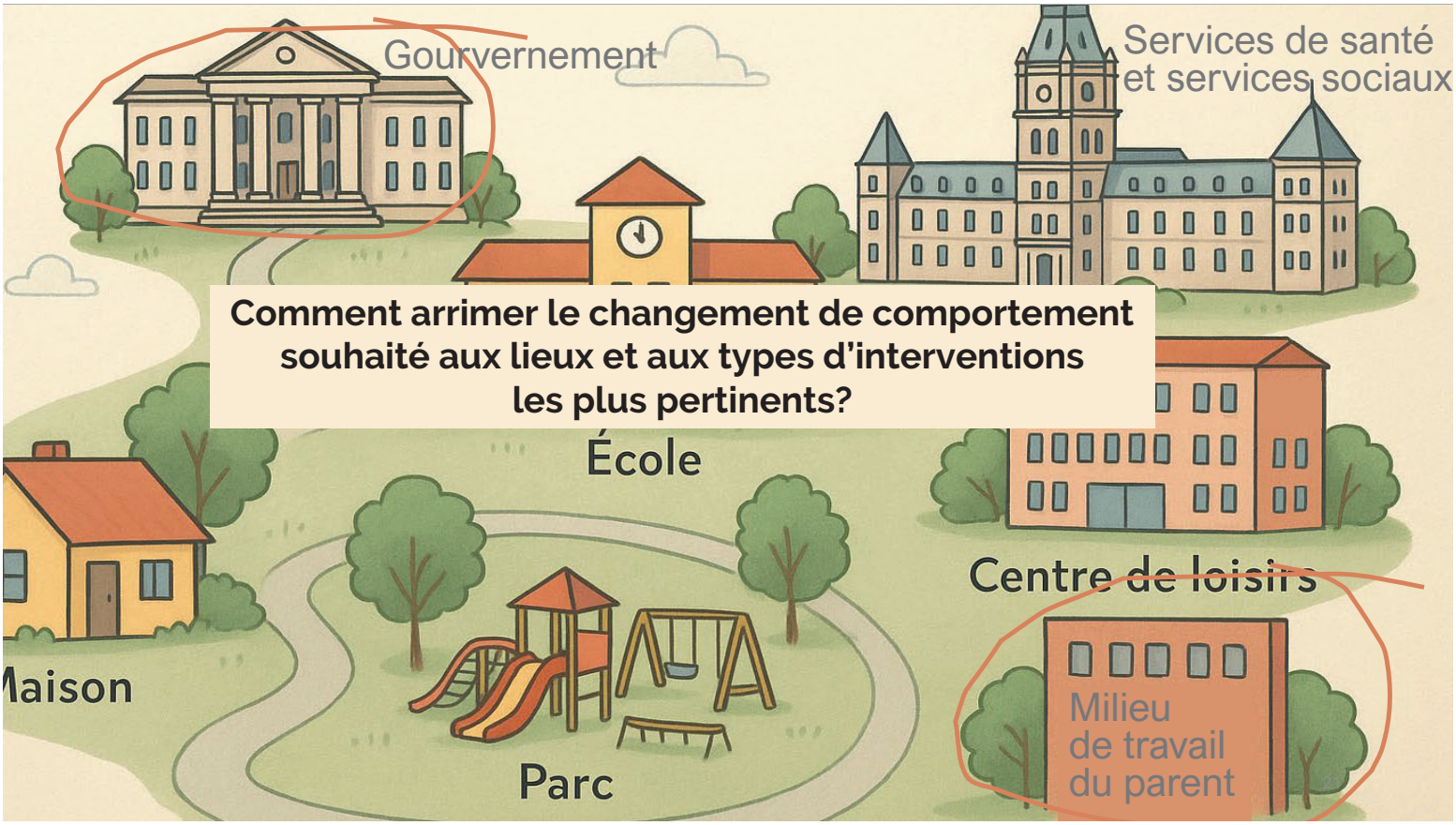
Caractéristiques socio-démographiques sous la loupe pour expliquer l'usage des écrans-récompense

- Indice de milieu socio-économique (IMSE) - F(1, 350)=2, p =0,723 N.S
- Âge du parent - F(1,350)=0,707, p =401 N.S
- Composition familiale
  - Famille mono-parentale ou bi-parentale - F(1,345)=0256, p =0,613 N.S
  - Nombre d'enfants dans la famille - F(1,350)=0,217, p =0,642 N.S
- **Nombre d'heures travaillées** - F(1,339)=6,058, p =0.014)

(Fournier, Tremblay et Gagné, 2025.. dans le lobby)

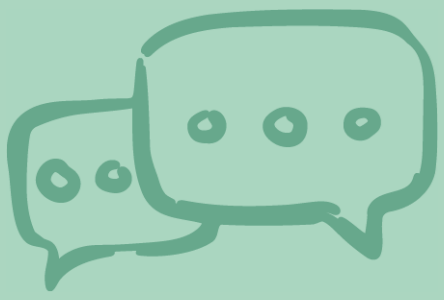
Comportement souhaité :
Diminuer l'utilisation de l'écran-récompense





En conclusion

- L'identification d'un comportement n'est pas suffisante pour déterminer le lieu, le type d'intervention ou le levier d'action le plus approprié. Il faut **comprendre pourquoi** le comportement est adopté.
- Cette compréhension se construit notamment en questionnant les **perceptions** et les **motivations**.
- Ces perceptions et motivations sont en constantes évolutions. Il faut donc des **interventions ciblées** notamment, en fonction des groupes d'âges



Vos réflexions

Vos réactions

Andréanne Gagné
andreanne.gagne@fse.ulaval.ca

Fonds de recherche Société et culture Québec

UNIVERSITÉ LAVAL

PROJET PISE