

Laurence Morency-Guay

# GRANDIR LOIN DES ÉCRANS

*Un guide pour transformer  
les habitudes familiales*



# CHAPITRE 1

## Le cerveau-maison et ses fondations

**J**'aime imaginer notre cerveau comme étant une grande maison où circulent et se rangent les informations de notre environnement : sensations, émotions, souvenirs, connaissances, expériences, opinions.

Les informations que nous laissons entrer dans notre cerveau-maison doivent d'abord être captées et traitées par nos sens. Pour ce faire, elles devront accéder à notre mémoire sensorielle – qui représente en quelque sorte le vestibule de la maison –, dotée d'une capacité limitée de stockage, puisque l'espace n'y est pas très grand. Si nous n'accordons pas d'attention à ces informations qui parviennent à nos sens, elles prendront la porte. Cependant, si nous prenons le temps d'y être attentifs, elles pénétreront dans une autre pièce, celle de la mémoire à court terme qui fera office de salon – pour les besoins de mon analogie. L'information qui est allée un peu plus loin dans notre tête s'y installera quelque temps, mais si on ne fait que la laisser errer dans le salon, elle finira par partir. Si on veut lui laisser une place dans notre mémoire à long terme, disons dans une chambre remplie de bibliothèques, on devra donner un sens à cette information, que ce soit en la liant à une expérience personnelle ou en l'organisant de manière méthodique. Il faudra donc travailler cette information pour qu'elle se loge sur

une des étagères de la bibliothèque, ce qui la rendra alors accessible dans notre tête de manière permanente.

Prenons l'exemple d'un numéro de téléphone qu'une personne nous transmet. D'abord, il pénètre dans le vestibule et se rend au salon si on est bien attentif aux nombres exprimés verbalement et captés par nos oreilles. Les numéros flotteront au salon un instant, mais si quelques minutes passent sans qu'on les invite dans une chambre, ils finiront par partir. Le lendemain, on aura beau chercher à s'en souvenir, il sera trop tard : l'information aura déjà quitté notre tête. En revanche, si on profite de la visite au salon pour donner un sens plus significatif à cette série de nombres, en les liant par exemple à des informations connues, comme la date d'anniversaire d'un proche – un autre exemple chiffré –, on organise cette information afin qu'elle demeure dans notre tête de manière permanente (si je traduis la série 418 par 18 avril, je la retiendrai beaucoup mieux, puisque je lui aurai donné un sens plus tangible) ; l'information peut donc aller s'installer sur une étagère où elle sera récupérable à long terme.

## Une question d'attention

Notre capacité à prêter attention aux stimulations permet la visite de diverses informations dans notre cerveau-maison. L'attention se divise en différents types, ou catégories, selon la nature de la capacité attentionnelle.

L'attention sélective est la capacité de se concentrer sur un seul élément en ignorant les autres, comme le fait de rester concentré sur les stimulations visuelles du texte que vous lisez en ignorant le bruit de votre voisin dehors qui tond sa pelouse. L'attention divisée, elle, désigne la capacité de traiter en même temps des éléments provenant de différentes sources sans perdre en efficacité. Par exemple, être capable de suivre les étapes de votre livre de recettes tout en maintenant une discussion avec votre partenaire.

Quant à l'attention soutenue, elle représente la capacité de rester concentré durant une période significative de temps, comme le fait de rester plongé dans un livre pendant toute une soirée. Finalement, l'attention conjointe est la capacité à porter son attention sur un aspect auquel une autre personne accorde aussi son attention ; par exemple, lorsque votre enfant pointe un élément du paysage pendant que vous conduisez votre voiture et que vous pouvez apprécier avec lui la même parcelle de l'horizon.

Le premier type d'attention à se déployer dès la naissance est l'attention soutenue. Selon le *Guide des repères du développement humain*, publié en 2021, un nouveau-né est alerte au moins 20 % du temps et peut maintenir son attention sur le regard de son parent, par exemple. L'attention sélective émerge graduellement dans les premières semaines de vie, quand le bébé commence à orienter les yeux vers un bruit ou un mouvement. Elle se précise vers 7 mois lorsque le tout-petit devient meilleur pour éliminer les distractions dans son environnement, tout en demeurant néanmoins sensible aux stimulations fortes. Le simple bruit d'un camion à ordures passant devant la maison est suffisant pour interrompre une action chez le bambin qui cherchera la provenance de cette sensation. L'attention sélective s'améliore beaucoup autour de 1 an et évoluera considérablement à l'âge scolaire. Son plein potentiel n'est toutefois atteint qu'au début de l'âge adulte, si les chemins du cerveau qui lui permettent de se déployer efficacement ont été bien tracés. L'attention conjointe, quant à elle, émerge vers 6 mois, lorsque les bébés sont de plus en plus réceptifs au monde qui les entoure. Ils seront capables de regarder un livre avec leur parent et de désigner mutuellement ce qui retient leur regard dans les illustrations<sup>1</sup>.

De 3 à 5 ans, les capacités attentionnelles des enfants se perfectionnent à la fois grâce à la maturation cérébrale et aux conditions de leur environnement. Il est normal que les enfants d'âge préscolaire se concentrent moins longtemps que des enfants plus vieux en raison de certaines structures du cerveau qui sont moins développées, comme le lobe frontal. Toutefois, le soutien des parents,

entre autres, est un important facteur d'influence dans l'attention des enfants. La lecture dirigée et les interactions sociales favorisent positivement le développement des capacités attentionnelles<sup>2</sup>. Au contraire, l'exposition aux écrans en âge préscolaire<sup>3</sup> ne soutient pas le développement des capacités attentionnelles et affecte négativement le développement du langage<sup>4,5,6</sup>. Les enfants de 3 à 5 ans progressent beaucoup sur le plan langagier, en ce qui a trait tant au vocabulaire qu'à leur compréhension, et cela influence les capacités d'attention soutenue. Ils deviennent meilleurs pour rester attentifs sur une plus longue période grâce à leurs habiletés langagières, puisqu'ils comprennent mieux le vocabulaire et peuvent donc suivre plus longtemps des informations à l'oral. Les écrans vont jusqu'à nuire aux capacités d'attention soutenue, puisqu'ils affectent négativement le langage.

À l'âge scolaire, l'enfant exploite de façon significative les capacités attentionnelles qu'il aura développées à la petite enfance. C'est souvent à ce moment que l'influence de l'environnement dans lequel il a grandi depuis sa naissance se remarque. La plupart des enfants âgés de 6 à 12 ans manifesteront une amélioration des capacités d'attention divisée : ils sont de plus en plus capables d'utiliser leurs ressources attentionnelles dans le traitement des stimuli. Par exemple, ils comprendront que pour rester concentrés sur les explications de leur enseignante, ils doivent la regarder.

Une des théories de l'apprentissage en psychologie, soit l'apprentissage latent, propose que les individus, à force d'être exposés à un contexte donné, en viennent à faire des apprentissages et à se créer une représentation mentale d'une situation<sup>7</sup>. Selon ce qu'on sait concernant les impacts des écrans sur les capacités attentionnelles, il se peut qu'il soit plus difficile pour un enfant de rester concentré quand il n'a pas pu pratiquer la mise en œuvre de ses ressources. Plus concrètement, un enfant ayant été exposé de façon prolongée aux écrans a été en quelque sorte habitué à se laisser envahir par les fortes stimulations du jeu auquel il s'adonne sur une tablette sans avoir à fournir un effort pour maintenir son attention ;

c'est la représentation mentale qu'il s'est créée d'une situation où il doit déployer son attention. Il est ainsi probable que ce soit plus difficile pour lui de manifester les capacités d'attention soutenue et sélective s'il n'a pas pu s'entraîner à les déployer de façon régulière, donc en l'absence de fortes stimulations, à la petite enfance.

Je rappelle que nos capacités attentionnelles dépendent, d'une part, de la maturation cérébrale, c'est-à-dire qu'un adulte est habituellement meilleur qu'un enfant pour éviter d'être distrait et pour rester concentré sur une plus longue durée. D'autre part, elles seront aussi grandement influencées par l'environnement – si un enfant est continuellement confronté à des stimulations intenses (comme une émission de télévision ou une application de divertissement sur une tablette), il risque d'avoir besoin de cette même intensité pour pouvoir maintenir une attention soutenue. Rester concentré en classe pourrait être difficile, tout simplement parce que l'enseignant ne pourra jamais se montrer aussi divertissant qu'un dessin animé. En tout cas, pas systématiquement, puisqu'un humain ne peut pas superposer sa voix à des sons, à de la musique et à des couleurs vives ! Je ne compte plus les fois où des membres du personnel enseignant sont venus me demander conseil pour aider leurs élèves à être attentifs en classe. Plusieurs d'entre eux ont d'ailleurs remarqué que les élèves ayant plus de difficulté de concentration sont ceux qui passent beaucoup de temps devant un écran à la maison, selon les propos des parents. Sans dire que c'est le seul coupable, il faut considérer que l'exposition aux écrans exacerbe parfois les défis relatifs à l'attention des enfants.

Pour utiliser nos capacités attentionnelles et de mémorisation, notre cerveau mobilise les connexions neuronales qui se sont établies tout au long de son développement, particulièrement pendant l'enfance où un énorme ménage y a été fait. En effet, à la naissance, le cerveau du bébé compte quelques milliards de cellules, lesquelles ne seront pas toutes utilisées et seront éliminées. C'est ce qu'on appelle l'« élague synaptique ». C'est un phénomène

parfaitement normal et souhaité, puisqu'on s'attend, avec la maturation, à ce que le cerveau se spécialise et conserve seulement les connexions significatives. Il est toutefois possible d'en éliminer certaines qui auraient pu s'avérer utiles, dans le cas, par exemple, où un enfant a manqué de stimulation. On doit donc tirer profit de la grande plasticité cérébrale des enfants, en quelque sorte la malléabilité de leur cerveau, pour créer des connexions neuronales de qualité qui seront là toute leur vie.

## Prendre les bons chemins

De la même façon que j'aime imaginer le cerveau comme une maison, j'aime représenter ces connexions neuronales (qui font circuler l'information captée par les sens) comme étant des chemins qui se dirigent dans toutes les directions possibles.

À la naissance, le cerveau du bébé possède tout le matériel nécessaire pour créer des chemins qui seront utilisés tout au long de la vie et où circulera l'information captée dans l'environnement. Pour qu'il puisse les construire, on doit offrir au bébé des expériences riches et variées, sans quoi les routes ne seront pas tracées. L'exposition aux écrans en bas âge nuit à la bonne réalisation de tous ces chemins qui permettent aux sensations d'être captées et traitées, aux expériences d'être intégrées et aux informations de s'emmagasiner<sup>8,9</sup>. C'est comme si, au lieu de créer de belles routes solides, on avait plutôt creusé des voies sinueuses qui ne permettent pas une trajectoire directe et efficace. L'exposition aux écrans de manière précoce et prolongée durant la petite enfance, au moment même où les chemins de toutes les capacités cognitives sont en construction, condamne les enfants à utiliser à plus long terme des raccourcis difficiles d'accès lorsqu'ils veulent déployer leur attention, leur mémoire ou leur créativité. Cela nuit à leur plein potentiel de développement puisque leur fonctionnement est nettement moins efficace et optimal.

**L'exposition aux écrans  
de manière précoce et  
prolongée durant la petite  
enfance, au moment même  
où les chemins de toutes  
les capacités cognitives sont  
en construction, condamne  
les enfants à utiliser à plus  
long terme des raccourcis  
difficiles d'accès lorsqu'ils  
veulent déployer  
leur attention,  
leur mémoire  
ou leur créativité.**

Comme les connexions neuronales d'une personne adulte sont plus solides (leurs chemins sont déjà tracés) – le développement du cerveau ayant atteint un plus haut stade de maturation –, les impacts des écrans ne seront pas aussi néfastes que pour les enfants. Sans dire que les écrans ne peuvent perturber le quotidien et le fonctionnement des adultes de différentes façons, leurs effets sur les habiletés cognitives sont moindres, puisqu'elles sont déjà bien établies. C'est toutefois prouvé qu'un adulte en situation de multitâche sera moins efficace pour réaliser des tâches cognitives<sup>10,11</sup>. Par exemple, une personne qui tente de faire un casse-tête tout en suivant une conversation aura plus tendance à commettre des erreurs en plaçant ses pièces ou aura plus de difficulté à suivre ce qu'on lui dit. On peut donc facilement imaginer comment un écran, qui offre de nombreuses stimulations à traiter simultanément et rapidement, peut affecter les capacités cognitives en plein développement d'un enfant!



*« Noémie! » Silence. Adèle, la mère, entend seulement les personnages dans l'émission de télévision qu'écoute sa fille. Elle l'appelle encore deux ou trois fois, sans réponse. « Tu veux une collation? » Toujours rien. Adèle se rend au salon. Noémie, 5 ans, a les yeux rivés sur l'écran, la bouche entrouverte, et ne semble pas avoir entendu sa mère. Cette dernière répète de nouveau son nom. Après que sa mère eut agité les bras et se fut déplacée devant l'écran, Noémie lève les yeux. Elle a le regard vide de quelqu'un qui revient d'un très long voyage. Elle cligne des yeux quelques fois et semble réaliser que sa mère existe toujours. Adèle lui répète sa question et Noémie acquiesce avant de replonger dans son visionnement. En se rendant dans la cuisine, Adèle lui demande si elle veut du fromage ou un fruit, mais la réponse ne vient pas. Elle soupire et se dit qu'elle décidera pour sa fille, qui ne va probablement pas lui répondre, du moins tant que la télévision ne sera pas éteinte.*

J'appelle « hyperstimulations » les stimulations intenses et nombreuses des écrans, qui offrent une surabondance de stimuli visuels et sonores, au rythme très rapide, qui sont difficiles à traiter et qui n'apportent pas une réelle valeur dans le développement d'un individu ni n'enrichissent l'expérience. On a l'impression que l'enfant devant un écran est bien concentré et qu'il déploie ainsi ses habiletés attentionnelles, alors que ce n'est pas le cas. Au contraire, il est plutôt complètement absorbé par une tonne d'informations futiles qu'il tente de traiter rapidement pour continuer à filtrer les constantes sensations, tels les sons, les couleurs ou les formes, qui proviennent de la télévision ou de la tablette. Pendant ce temps, le vestibule de son cerveau-maison est constamment bombardé de données qui se bousculent pour accéder au salon, où elles ne resteront que quelques instants, sans que leur visite soit significative.

Devant le rythme effréné de certaines émissions, qui propulsent des images et des sons à l'écran, l'enfant devient dépendant de l'intensité des stimulations qui s'enchaînent, incapable de s'y soustraire puisqu'il a un besoin constamment renouvelé de maintenir cette sollicitation de son organisme. Il est donc saturé par les hyperstimulations qui proviennent des écrans, lesquelles non seulement ne permettent pas de faire des apprentissages significatifs, comme trier les sensations dans son environnement, faire preuve de patience ou user d'imagination pour meubler un temps mort, mais sont aussi un frein important à la construction des petits chemins des habiletés cognitives dans son cerveau.

À long terme, cela engendre une perte de la qualité du déploiement de son attention<sup>12,13</sup>, pouvant même donner une impression de déficit attentionnel. Des impacts se font aussi sentir sur d'autres habiletés importantes, par exemple celles liées au langage et à l'autorégulation, soit la capacité de contrôler nos comportements dans certaines situations, entre autres<sup>14,15,16,17</sup>.

Une mère, en attente d'un suivi en orthophonie, m'avait un jour demandé conseil concernant le développement langagier de son

enfant. Elle avait remarqué que son enfant de 2 ans et demi parlait peu et elle souhaitait soutenir positivement l'émergence de son vocabulaire. Chaque jour, elle veillait à lui offrir du temps en tête à tête pour jouer et discuter en plus de lui proposer de lire des livres. Elle se sentait toutefois démunie ; elle constatait que l'intérêt de son garçon était limité et qu'il ne se montrait pas du tout attentif à sa lecture ou voulait rapidement changer de jeu, limitant leurs interactions. Au fil du temps, j'ai développé le réflexe de questionner les parents sur l'usage des écrans à la maison auprès des enfants. J'ai donc interrogé la mère à ce sujet ; elle m'a confié que son garçon avait droit à quelques heures de télévision par jour, soit le matin et l'après-midi, pour faciliter les routines. Compte tenu de son âge, cette durée d'exposition était assez importante et pouvait être liée aux comportements qu'elle observait. Comme elle aurait sous peu l'accompagnement d'un professionnel, j'étais à l'aise de lui recommander de se concentrer à réduire au maximum cette exposition aux écrans, en plus de continuer toutes les belles interventions qu'elle faisait déjà. Pas moins de trois semaines plus tard, elle m'a contactée pour me dire que le changement avait été radical. Quelques jours seulement après avoir éliminé la place de la télévision dans leurs routines quotidiennes, elle a remarqué que son fils se montrait plus intéressé aux temps de jeu, restait plus longtemps attentif lors de la lecture et s'emportait moins lorsqu'il était contrarié ou en colère.

Je ne pense pas que les écrans soient toujours la seule cause des diverses difficultés langagières ou d'autorégulation des enfants. Je recommande vivement aux parents qui observent des défis importants chez leurs enfants de s'orienter vers les professionnels appropriés, notamment des orthophonistes, des psychoéducateurs ou tout autre intervenant qualifié. Il peut néanmoins être pertinent de prendre le temps de réfléchir à la place qu'occupent les écrans dans le quotidien des enfants et de mettre certaines limites à l'épreuve, ne serait-ce que durant l'attente avant de consulter. Je ne serais pas surprise qu'un simple changement quant au temps d'écran fasse un bon bout de chemin !



## LES CAPACITÉS ATTENTIONNELLES ET DE MÉMORISATION DE VOTRE ENFANT

Pour vérifier si votre enfant de plus de 3 ans déploie adéquatement ses capacités attentionnelles, voici quelques questions à vous poser.

1. Lors d'une discussion, votre enfant regarde-t-il la personne qui parle et réagit-il aux propos émis au bon moment ?
2. Est-il capable de regarder l'objet qu'on lui désigne ?
3. Répond-il de manière appropriée aux questions posées ou aux directives données ?
4. Est-il capable de suivre des consignes sans trop de rappels ou d'interventions ?
5. Est-il capable de rester concentré sur une tâche pendant une période raisonnable ?
6. Manifeste-t-il des signes d'impatience ou d'ennui pendant les activités qui requièrent de l'attention ?
7. Pose-t-il des questions pertinentes ou fait-il des commentaires qui démontrent qu'il est engagé dans une activité donnée ?

Pour vérifier les capacités de mémorisation de votre enfant, voici quelques questions à vous poser, en tenant compte de certaines limites propres à l'âge, considérant que les enfants d'âge préscolaire peuvent encore éprouver des difficultés sur les plans de l'attention et de la mémorisation.

1. Souvenirs récents
  - ★ Votre enfant se souvient-il sans difficulté d'événements récents ?
  - ★ Peut-il vous raconter ce qu'il a fait hier ou la semaine dernière ?
2. Intégration des consignes
  - ★ Se souvient-il facilement des consignes que vous lui avez données quelques minutes auparavant ?

★ Suit-il efficacement les étapes d'une tâche, avec peu ou pas de rappels ?

### 3. Chansons, comptines et histoires

★ Peut-il réciter des chansons, des comptines ou des histoires qu'il a apprises sans en oublier certaines parties ?

★ Se souvient-il des détails des histoires qu'il aime ?

### 4. Dates et événements

★ Se souvient-il des dates importantes, comme son anniversaire ou d'autres fêtes spéciales ou significatives ?

★ Peut-il raconter des événements spécifiques qui se sont produits il y a quelques semaines ou quelques mois ?

### 5. Jouets et objets

★ Se rappelle-t-il où il a laissé ses jouets ou d'autres objets (comme ses vêtements) ?

★ Peut-il retrouver des objets qu'il a préalablement cachés ou déplacés ?

### 6. Observations générales

★ Fait-il des liens entre des événements passés et des situations présentes, comme se souvenir de la dernière occasion où il a mangé un plat qu'on lui sert dans le moment présent ?

★ Se rappelle-t-il le nom des personnes qu'il rencontre régulièrement ou celui des amis qu'il voit occasionnellement ?

Sans dire que les enfants doivent avoir une bonne performance à chacune de ces questions, cela peut aider à situer ses habiletés cognitives. Il est toutefois important de garder à l'esprit que l'attention et la mémoire sont des habiletés qui évoluent selon la maturation et qui peuvent varier selon le tempérament de l'enfant, son niveau de stress ou de fatigue ainsi que la fréquence et la durée d'une exposition aux écrans.

## Les capacités attentionnelles et de mémorisation en bref

L'humain perçoit les différentes sensations dans son environnement à l'aide de ses cinq sens ; ces données accèdent directement à la mémoire sensorielle. S'il n'est pas suffisamment attentif, cette information sera oubliée. À l'inverse, si l'individu déploie efficacement ses habiletés attentionnelles, ces éléments pourront pénétrer dans la mémoire à court terme. Lorsqu'il est actif dans le processus d'encodage, donc lorsqu'il donne un sens à l'information captée, celle-ci s'installe dans la mémoire à long terme afin d'être récupérée à la guise de l'individu.

## Comment se développe le cerveau des enfants ?

Le cerveau se construit de l'arrière vers l'avant, ce qui veut dire que les dernières structures à être pleinement développées sont celles où se trouve le lobe frontal, qui assure les capacités de raisonnement plus complexes. Il est donc normal que les enfants ne soient pas encore en mesure de réfléchir logiquement et avec un bon sens critique. À la naissance, les premières structures cérébrales matures sont les structures cérébrales inférieures, qui comprennent notamment le tronc cérébral et le cervelet. Grâce à ces composantes, le bébé peut réguler ses fonctions vitales comme sa respiration et les réflexes qui assurent sa survie, telle la succion. Il peut également réguler ses états de conscience et alterner ses périodes d'éveil et de sommeil, de même que pleurer pour exprimer ses besoins et regarder le monde qui l'entoure. Entre 3 et 5 ans, les enfants sont meilleurs pour maintenir leur attention sur une tâche et éviter les distractions. Ils commencent à emmagasiner des souvenirs et ils sont plus aptes, quoique pas encore champions, à réguler leurs émotions. Cela est dû à la maturation des structures cérébrales centrales, qui comprennent entre autres le thalamus, l'hippocampe et l'amygdale. Les dernières structures cérébrales qui se développent sont les structures cérébrales supérieures, comprenant

le lobe frontal. C'est le siège des fonctions exécutives, lesquelles permettent notamment à l'humain de raisonner dans des situations plus complexes. Elles se développent jusqu'à la mi-vingtaine, ce qui explique l'écart cognitif entre un adulte et un enfant. Pour bien se développer, le cerveau a besoin d'explorer, d'interagir et de stimuler les cinq sens, surtout à l'enfance. Il est en pleine période d'élagage et son mot d'ordre est: «On s'en sert... ou on le perd!»

Étant une adepte de la planche à neige et ancienne monitrice, j'ai souhaité initier mes enfants à ce sport le plus tôt possible. Outre le fait que je rêvais de pouvoir partager une passion avec eux, je savais que de les faire répéter certains mouvements et positions en bas âge laisserait des traces dans leur cerveau. Je voulais profiter de leur grande plasticité cérébrale ! Ma fille est maintenant très habile sur sa planche à neige, prenant naturellement la position idéale en dévalant les pentes. Est-ce parce que je l'ai initiée à ce sport quand elle était tout juste âgée de 15 mois ? On ne le saura jamais vraiment, mais j'aime me dire que je lui ai permis de créer et d'utiliser des connexions cérébrales motrices au lieu d'en avoir perdu (ou plutôt, d'avoir à les créer plus tard avec moins d'aisance).

**Pour bien se développer,  
le cerveau a besoin  
d'explorer, d'interagir et  
de stimuler les cinq sens,  
surtout à l'enfance.**

# Table des matières

Introduction .....	9
<b>Chapitre 1</b> Le cerveau-maison et ses fondations .....	17
Une question d'attention .....	18
Prendre les bons chemins .....	22
Les capacités attentionnelles et de mémorisation en bref. ....	29
Comment se développe le cerveau des enfants? .....	29
<b>Chapitre 2</b> L'architecture des apprentissages .....	33
Comment favoriser les apprentissages chez les enfants de 2 ans et moins? .....	34
Comment favoriser les apprentissages chez les enfants d'âge scolaire? ...	37
L'apprentissage des enfants en un coup d'œil .....	41
<b>Chapitre 3</b> Apprendre à s'ennuyer .....	43
L'ennui actif et l'ennui passif .....	44
Les écrans à la rescousse de l'ennui .....	46
<b>Chapitre 4</b> Le cercle vicieux des mauvaises habitudes .....	51
Voir les moments d'attente autrement .....	55
Un transfert d'apprentissages difficile .....	58
Écrans et repas ne font pas bon ménage .....	60
Le sommeil des petits .....	61
Une routine du soir sans écran .....	62
L'écran en arrière-plan .....	64
Quand l'écran remplace le parent .....	67
La culpabilité comme moteur pour changer les habitudes .....	70
Comment diminuer, voire éliminer les écrans du quotidien? .....	72

<b>Chapitre 5 Les émissions et les applications éducatives:</b>	
à l'école et à la maison.....	83
La place des écrans en milieu scolaire.....	89
Les contextes d'utilisation.....	90
Pratiques à éviter à l'école.....	92
Doit-on retirer les appareils technologiques des salles de classe?.....	93

<b>Chapitre 6 La grande collection des croyances erronées</b>	
<b>liées aux écrans</b> .....	97
Le biais du survivant, ou la comparaison entre des pommes et des oranges.....	98
La subtilité des conséquences à long terme.....	102
L'illusion de l'éducation.....	105
Idéaliser la télé et le développement langagier.....	109
Qu'en est-il de l'apprentissage d'une langue seconde?.....	111
Les fausses propriétés relaxantes des écrans.....	113
La peur de l'exclusion.....	116
À petites doses pour les enfants d'âge scolaire.....	117
Que penser de leurs compétences technologiques?.....	119
Craindre la perte de contrôle.....	119
Soutenir le développement de l'autorégulation des enfants loin des écrans.....	126
Les écrans comme vecteurs de belles valeurs?.....	129
Le développement de l'empathie.....	131
Une désensibilisation à la violence.....	133
Coup d'œil sur les croyances erronées.....	135

<b>Chapitre 7 Faire la part des choses:</b>	
<b>recommandations et équilibre</b> .....	139
Les jeux vidéo.....	141
L'omniprésence d'Internet.....	143
Les médias sociaux et les jeunes.....	145
Quand accepter de laisser un téléphone cellulaire à un enfant?.....	149
Exposer les enfants à l'actualité.....	152
Une exposition saine et ludique à l'actualité.....	152
Écran et enfant neurodivergent.....	153
Pour une utilisation positive des écrans.....	154
Quand se donner du lousse?.....	158
Quand s'inquiéter?.....	160
Que faire si l'usage des écrans devient problématique?.....	160

<b>Conclusion</b> .....	165
Mon top 10 des données percutantes .....	167
Le mot de la fin .....	168
<b>Notes</b> .....	173
<b>Remerciements</b> .....	185