

**Regard des parents sur l'usage des technologies numériques pour l'encadrement
quotidien de leurs enfants**

Sandrine Leduc

Département d'ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières

ERG6015 : Projet d'intégration

Marie-Michèle Lord, professeure

Décembre 2025

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

Remerciements

La mise en œuvre de ce projet de recherche a été rendue possible grâce au soutien, à l'encouragement et à la participation de nombreuses personnes.

Je souhaite d'abord remercier l'ensemble des participantes pour leur collaboration généreuse, leur ouverture et le temps qu'elles ont consacré à ce projet. Leur contribution a nourri ma réflexion et a joué un rôle essentiel dans la concrétisation de ce travail.

Merci à ma directrice d'essai, Marie-Michèle Lord, pour ses conseils et la richesse de nos échanges autour d'un intérêt commun. Son accompagnement a contribué à la progression et à l'aboutissement de cet essai.

Enfin, j'adresse un remerciement tout particulier à mes collègues, à mes proches et à mes chères amies. Leur soutien constant a marqué l'ensemble de mon parcours universitaire et a largement contribué à faire de ces dernières années une expérience à la fois enrichissante et profondément épanouissante.

Table des matières

Liste des tableaux	5
Liste des abréviations	6
Résumé	7
Abstract	8
1. Introduction	9
2. Problématique	10
2.1 Technologies numériques	10
2.2 Encadrement quotidien	12
2.3 Rôle parental à l'ère du numérique	14
2.4 Question et objectifs de la recherche	15
2.5 Pertinence de l'étude	15
3. Cadre conceptuel	17
3.1 Modèle de l'occupation humaine	17
3.1.1 L'Être	17
3.1.2 L'Agir	18
3.1.3 Le Devenir	19
3.1.4 L'environnement	20
3.2 Liens entre le modèle et l'étude	20
4. Méthodologie	21
4.1 Devis de recherche	21
4.2 Participants	22
4.3 Méthode de recrutement	22
4.4 Collecte de données	23
4.5 Analyse de données	24
4.6 Considérations éthiques	24
4 Résultats	25
5.1 Description des participantes	25
5.2 Choix ou nécessité ? Ce qui pousse les parents à intégrer le numérique au quotidien	25
5.2.1 Faciliter la gestion du quotidien	25

5.2.2	<i>Maintien du lien social</i>	27
5.3	Des moments clés : les contextes d'utilisation des technologies par les parents ...	28
5.3.1	<i>Moments de transition</i>	28
5.3.2	<i>Situations hors routine</i>	28
5.3.3	<i>Surcharge parentale</i>	29
5.4	Ce qui oriente les choix numériques parentaux : entre valeurs, contraintes et réalités	30
5.4.1	<i>Environnement</i>	30
5.4.2	<i>Habitudes personnelles des parents</i>	31
5.4.5	<i>Situation familiale</i>	31
5.4.6	<i>Avis des autres</i>	32
5.4.7	<i>Valeurs personnelles</i>	33
5.5	Des impacts sur la parentalité : les effets ressentis de l'usage numérique	34
5.5.1	<i>Avantages</i>	34
5.5.2	<i>Inconvénients</i>	35
5.6	Stratégies parentales d'adaptation pour limiter l'usage	37
5	Discussion	38
6.1	Retour sur la question et les objectifs de l'étude	38
6.2	Interprétation des résultats	38
6.3	Forces et limites de l'étude	40
6.4	Retombées pour la pratique en ergothérapie	41
6.5	Retombées sociétales	41
6	Conclusion	42
	Références	43
	Annexe A	48
	Annexe B	49
	Annexe C	50

Liste des tableaux

Tableau 1. Caractéristiques sociodémographiques des participantes

Tableau 2. Avantages et inconvénients des TN dans les rôles parentaux

Liste des abréviations

INSPQ : Institut national de la santé publique du Québec

MOH : Modèle de l'occupation humaine

OMS : Organisation mondiale de la santé

TN : Technologies numériques

Résumé

Problématique : Les technologies numériques (TN) occupent une place croissante dans la vie des familles et des enfants, offrant à la fois des opportunités d'apprentissage et des risques pour le développement. Les parents, principaux acteurs de l'encadrement quotidien, doivent désormais intégrer la gestion de ces technologies à leurs pratiques éducatives, ce qui ajoute une nouvelle dimension à leur rôle. Ce contexte soulève des enjeux tels que la technoférence, et met en lumière la nécessité d'un encadrement numérique réfléchi, équilibré et adapté à l'âge. La problématique interroge ainsi comment la parentalité est transformée par les TN et quelles stratégies peuvent soutenir un développement sain tout en conciliant les rôles traditionnels et les exigences numériques modernes. **Méthode :** Une recherche qualitative de type phénoménologique a été menée afin de comprendre la perception des parents concernant l'usage des TN dans l'encadrement quotidien de leurs enfants. L'objectif était de comprendre pourquoi et dans quelles situations les parents utilisent les TN, ainsi qu'à identifier les facteurs qui influencent leurs décisions et les effets perçus sur leur rôle parental. Pour ce faire, des entretiens individuels semi-structurés ont été réalisés auprès de parents d'enfants âgés de 1 à 7 ans, puis une analyse de contenu a permis de dégager les thèmes récurrents. **Résultats :** Les participantes à l'étude, toutes des mères, rapportent un usage quotidien des TN, modulé à la fois par leur réalité familiale et par l'omniprésence des écrans dans la société. Elles les mobilisent autant pour alléger leur quotidien, désamorcer certaines crises que s'accorder des instants de répit. Si elles en reconnaissent les bénéfices, elles expriment également des préoccupations quant à leurs impacts. Enfin, elles mettent en place diverses stratégies d'encadrement et tentent d'ajuster leurs propres habitudes numériques afin de montrer l'exemple. **Discussion :** Les témoignages des participantes de l'étude démontrent que l'usage des TN dans les familles résulte à la fois du choix et de la nécessité, dans un effort d'équilibre entre valeurs parentales, contraintes quotidiennes et omniprésence du numérique. Perçues non seulement comme des risques, mais aussi comme des ressources flexibles, elles répondent à des besoins immédiats, même si leur usage diverge parfois des recommandations officielles, révélant l'écart entre directives générales et réalités familiales.

Mots clés : technologies numériques, encadrement quotidien, pratiques parentales, enfants

Abstract

Issue: Digital technologies are increasingly present in the lives of families and children, offering both learning opportunities and potential developmental risks. Parents, as the primary caregivers, now need to integrate the management of these technologies into their parenting practices, adding a new dimension to their role. This context raises issues such as technoference, and highlights the need for thoughtful, balanced, and age-appropriate digital guidance. This problem statement thus explores how parenting is transformed by digital technologies and what strategies can support healthy development while reconciling traditional parenting roles with the demands of the digital age. **Method:** A qualitative phenomenological research study was conducted to understand parents' perceptions of the use of digital technologies in their children's daily lives. The aim was to understand why and in what situations parents use digital technologies, as well as to identify the factors that influence their decisions and the perceived effects on their parenting role. To this end, semi-structured individual interviews were conducted with parents of children aged 1 to 7 years, followed by a content analysis to identify recurring themes. **Results:** The study participants, all mothers, reported daily use of digital technologies, a practice shaped by both their family circumstances and the omnipresence of screens in society. They use these technologies to ease their daily routines, defuse potential crises, and allow themselves moments of respite. While they recognize the benefits, they also express concerns about their potential negative impacts. Finally, they implement various parenting strategies and try to adjust their own digital habits in order to set a good example for their children. **Discussion:** The participants' accounts demonstrate that the use of digital technologies in families stems from both choice and necessity, reflecting an effort to balance parental values, daily constraints, and the omnipresence of digital technology. Perceived as both risks and flexible resources, these technologies address immediate needs, even if their use sometimes deviates from official recommendations, highlighting the gap between general guidelines and family realities.

Key words: *digital technologies, daily support, parenting practices, children*

1. Introduction

Dans notre monde contemporain, les TN occupent une place incontournable dans la vie quotidienne. Elles façonnent les modes de communication, influencent les habitudes familiales et s'intègrent progressivement aux façons dont les individus organisent et gèrent leurs activités quotidiennes. En 2025, près de 74 % de la population mondiale, soit plus de 6 milliards de personnes utilisent Internet (International Telecommunication Union, 2025), une statistique qui illustre clairement à quel point le numérique est devenu une composante structurelle de nos environnements de vie. Cette omniprésence transforme non seulement les interactions sociales, mais également la manière dont les familles composent avec les exigences du quotidien.

Toutefois, l'intégration des TN dans la dynamique familiale n'est pas sans questionnement. Les parents doivent constamment ajuster leur rôle, négocier les limites d'utilisation, s'adapter à la rapidité des changements technologiques et composer avec des avantages perçus tout aussi importants que les défis potentiels. Cette tension entre soutien et complexification du quotidien traduit bien la place ambivalente que le numérique occupe dans la vie familiale moderne.

C'est dans ce contexte que s'inscrit le présent essai, qui vise à comprendre plus finement comment les TN sont vécues, mobilisées et interprétées au sein des familles, particulièrement lorsqu'il est question de soutenir l'encadrement quotidien des enfants.

La problématique de l'étude sera d'abord présentée, puis le cadre conceptuel mobilisé, soit le MOH, qui oriente la recherche. Par la suite, la méthodologie qualitative sera décrite, avant d'exposer les résultats issus des entrevues menées auprès des participants. Enfin, la discussion permettra d'analyser ces résultats afin de mieux comprendre la perception des parents concernant l'usage des TN pour l'encadrement quotidien de leurs enfants.

2. Problématique

Cette section présente la problématique et met en lumière les éléments qui justifient la pertinence de cette étude. Dans un premier temps, il sera question de situer la place grandissante des TN dans la société. Par la suite, un portrait de leur utilisation par les parents auprès de leurs enfants sera dressé, en insistant particulièrement sur le rôle qu'elles occupent dans la l'encadrement et la gestion du quotidien familial. Enfin, cette réflexion conduira à la formulation de la question de recherche, ainsi qu'à la présentation de l'objectif ayant orienté le projet.

2.1 Technologies numériques

Depuis quelques années, les TN occupent une place de plus en plus importante dans notre société (Ponti, 2023). Elles s'intègrent notamment dans le quotidien des familles, que ce soit pour divertir, occuper ou éduquer les enfants (Institut de la statistique du Québec, 2024; Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique, 2019). Elles sont également omniprésentes dans les milieux scolaires, exposant ainsi les enfants à leur utilisation. Or, une certaine ambivalence persiste quant aux bénéfices potentiels de la technologie, mais aussi aux inquiétudes liées à ses répercussions à long terme sur le développement des enfants (Kar et al., 2025).

À ce jour, les écrits abordant les enjeux associés à l'utilisation des TN auprès des enfants portent principalement sur les effets de l'utilisation des écrans sur le développement de ces derniers. Par exemple, sur le plan cognitif, bien que certaines applications puissent favoriser l'acquisition de compétences cognitives (Baladaniya et Korat, 2024), plusieurs études soulignent des difficultés d'attention, des comportements impulsifs, des difficultés dans la résolution de problèmes, ainsi que des symptômes dépressifs (Baladaniya et Korat, 2024; Cai et al., 2023; El-Sharkawy et al., 2024; Kaur et al., 2024; Ramesh et al., 2024). Du

point de vue social, les recherches relèvent des difficultés d'interaction (Baladaniya et Korat, 2024; Martínez-Estévez et al., 2024) et des retards langagiers (Baladaniya et Korat, 2024), tout en soulignant que les écrans peuvent également faciliter le maintien des liens avec des proches éloignés (El-Sharkawy et al., 2024; Hayotte et Brunson, 2023; Ponti, 2023). Sur le plan physique, une baisse de l'activité physique est souvent notée, ce qui peut être associé à des problèmes tels que l'obésité (Baladaniya et Korat, 2024), des troubles visuels, des douleurs, une diminution de la dextérité, ainsi que des troubles du sommeil (El-Sharkawy et al., 2024).

Les écrits examinent également divers aspects liés aux TN (Almuaigel et al., 2021; Cai et al., 2023), notamment en fonction de : 1) la nature de la technologie utilisée, qu'il s'agisse de la télévision, du téléphone cellulaire, des tablettes, etc., 2) du type de contenu, qu'il soit interactif ou statique, destiné au divertissement ou à l'apprentissage (contenu éducatif) ou 3) du temps d'exposition aux écrans, un facteur particulièrement critique en fonction de l'âge de l'enfant; plus celui-ci est jeune, plus il est vulnérable, car il est davantage dépendant de l'adulte (Gouvernement du Québec, 2023; Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2023).

En lien avec ces constats, la Société canadienne de pédiatrie (2022) a émis des recommandations concernant l'utilisation sécuritaire des écrans et ce, selon l'âge. D'abord, pour les enfants de moins de 2 ans, il est recommandé d'éviter toute exposition aux écrans, y compris la télévision, à l'exception des appels vidéo courts avec des adultes significatifs. Pour les enfants de 2 à 5 ans, l'usage des écrans devrait être limité à un maximum d'une heure par jour. Enfin, pour les enfants de 6 ans et plus, aucune limite précise n'est fixée, mais il est essentiel de maintenir un équilibre sain entre le temps passé devant les écrans et les autres activités.

L'ensemble de ces considérations permet de mieux soutenir les familles et de répondre aux préoccupations grandissantes entourant la place croissante des technologies dans le quotidien des enfants et de leurs parents. Cependant, une certaine ambiguïté demeure, car peu d'études s'intéressent à la perception des parents à l'égard des TN. Une étude mentionne notamment que plusieurs parents souhaitent obtenir davantage d'informations sur l'usage des technologies, les limites à instaurer, etc. (Dartau et al., 2018).

2.2 Encadrement quotidien

Lorsqu'il est question de soutien aux familles, les parents sont les principaux acteurs dans l'encadrement quotidien de leurs enfants (Hosokawa et al., 2023). Cet encadrement se manifeste à travers un ensemble des actions, règles, routines et soutiens mis en place chaque jour par les parents pour accompagner, guider et structurer la vie de leurs enfants (Institut national de santé publique du Québec [INSPQ], 2025). Cela comprend, entre autres, la gestion des horaires (sommeil, repas, devoirs), le suivi des activités scolaires, l'encouragement à l'autonomie, ainsi que l'instauration de limites et de repères clairs dans un climat bienveillant. Les écrits identifient plusieurs rôles clés que les parents sont appelés à jouer (Organisation mondiale de la Santé, 2019; Parents en action, s.d.) dont celui de guider l'enfant en agissant comme modèles à travers leurs comportements et attitudes et en les aidant à faire des choix éclairés. Les parents doivent également offrir un soutien émotionnel en créant un cadre rassurant, en favorisant l'estime de soi et en étant attentifs aux besoins de l'enfant. Ils accompagnent leurs enfants dans les moments difficiles, les soutiennent dans les épreuves et les aident à les surmonter. Ils encadrent en fixant des règles et des limites adaptées à l'âge, tout en enseignant la responsabilité. Ils ont aussi pour rôle d'éduquer à l'autonomie, en aidant leurs enfants à développer des compétences dans les activités de la vie quotidienne (AVQ) et de la vie domestique (AVD), en permettant les erreurs et les

apprentissages, et en transmettant des valeurs. Enfin, ils encouragent leur réussite, assurent leur sécurité, préviennent les dangers, veillent à leur bien-être, favorisent les habiletés sociales en leur apprenant à interagir avec les autres et soutiennent leur développement socio-émotionnel, notamment en les aidant à reconnaître et à gérer leurs émotions.

Ainsi, les parents peuvent jouer plusieurs rôles essentiels dans l'encadrement quotidien de leurs enfants, que ce soit sur le plan affectif, éducatif ou organisationnel. Or, avec l'émergence et la présence accrue des TN, une nouvelle réalité s'impose dans les pratiques parentales. Cela amène les parents à adapter leur encadrement en intégrant désormais la gestion de ces outils technologiques, ce qui représente un rôle supplémentaire à assumer au quotidien.

Alors que les TN s'intègrent de plus en plus dans le quotidien familial, les parents doivent désormais composer avec leur présence constante. Cette nouvelle réalité ne se limite pas à l'encadrement des usages des enfants; elle influence également la qualité des interactions entre parents et enfants. C'est dans ce contexte qu'émerge le concept de technoférence (McDaniel et Radesky, 2017). Ce terme fait référence à l'interruption des interactions entre un parent et son enfant en raison de l'usage des TN (téléphone intelligent, tablette, ordinateur, etc.) (Observatoire des tout-petits, 2024). La technoférence peut nuire à la qualité des échanges entre le parent et l'enfant, réduire l'attention accordée à ce dernier et influencer son développement. Puisque l'exposition des jeunes enfants aux écrans dépend largement des décisions et des habitudes numériques de leurs parents, ce phénomène pourrait entraîner des répercussions importantes sur les pratiques parentales (INSPQ, 2024). Bien que la technoférence soit encore un concept émergent, elle représente un enjeu important à considérer dans le contexte de l'encadrement parental (Ponti, 2023).

2.3 Rôle parental à l'ère du numérique

Plus concrètement, en lien avec l'usage des TN, les pratiques d'encadrement parental se traduisent par diverses stratégies, notamment l'établissement de règles claires concernant le temps d'écran, le type de contenu autorisé, ainsi que la supervision de l'utilisation (Académie de la transformation numérique, 2025). À cela s'ajoutent des actions quotidiennes telles que le co-visionnage, la discussion ou la négociation autour de l'usage des écrans, l'interdiction dans certains contextes (ex. : aux repas, avant le coucher) ou encore la valorisation de contenus à visée éducative (Gür et Türel, 2022). Ces pratiques visent à encadrer l'expérience numérique de l'enfant tout en favorisant un usage plus conscient, équilibré et adapté à son développement.

Dans le contexte actuel marqué par la présence accrue des TN, le rôle des parents dans l'encadrement quotidien de leurs enfants prend une dimension nouvelle (INSPQ, 2024). Encadrer ne signifie plus seulement établir des routines ou transmettre des valeurs, mais implique désormais d'accompagner activement l'enfant dans son rapport aux écrans. La qualité de l'encadrement parental peut ainsi moduler les effets des technologies sur le développement de l'enfant, tandis que les usages numériques des parents eux-mêmes influencent leur disponibilité émotionnelle, leur capacité d'écoute et la qualité de la relation (INSPQ, 2024; Ponti, 2023). Le développement d'un encadrement numérique réfléchi, adapté à l'âge de l'enfant et aligné sur les besoins familiaux, devient donc un enjeu central pour favoriser un développement sain et équilibré. Cela mène à se poser des questions comme : Comment la parentalité a-t-elle été transformée par la présence des technologies ? Quelles sont les nouvelles responsabilités en lien avec les TN ? Existe-t-il une tension entre le rôle traditionnel d'encadrement et les réalités numériques modernes ?

2.4 Question et objectifs de la recherche

Dans un contexte où les TN occupent une place de plus en plus importante au sein des familles, les parents se retrouvent à jouer un rôle clé dans l'encadrement quotidien de leurs enfants, notamment en ce qui concerne la gestion de ces outils. Or, malgré l'ampleur croissante de ce phénomène social, la perception des parents quant à l'utilisation des TN comme outil d'encadrement reste encore très peu documentée dans la littérature. C'est à partir de ce constat que s'est construite la question directrice de cette étude : comment les parents perçoivent-ils l'utilisation de la TN dans l'encadrement quotidien de leurs enfants ?

Pour répondre à cette question, la recherche visait à :

- 1) Explorer pourquoi les parents décident d'utiliser des TN pour l'encadrement quotidien de leur enfant.
- 2) Examiner dans quelles situations les parents utilisent ces technologies.
- 3) Soulever les facteurs qui influencent leurs décisions.
- 4) Identifier les effets perçus de ces technologies dans leurs rôles parentaux.

2.5 Pertinence de l'étude

L'essor rapide et généralisé des TN dans les milieux familiaux représente une préoccupation sociale majeure, puisqu'il expose l'ensemble des enfants à leur influence et contribue à normaliser leur utilisation comme outil d'encadrement parental. Ce phénomène, désormais largement répandu, s'impose comme un véritable enjeu de société. Le sujet de cette recherche s'inscrit donc au cœur de préoccupations touchant le quotidien des familles, particulièrement en ce qui a trait à l'encadrement de l'utilisation des écrans chez les enfants.

Malgré la place grandissante du numérique dans les foyers, les connaissances scientifiques actuelles présentent une lacune importante : la majorité des recherches se

concentrent sur les effets des écrans sur le développement global de l'enfant (cognitif, social, physique), mais peu d'études s'intéressent à la perception, au vécu et aux besoins des parents quant à l'encadrement à offrir dans ce contexte. Cette absence de données sur l'expérience parentale freine la mise en place d'interventions réellement adaptées à leur réalité.

Or, les parents jouent un rôle central dans le développement, l'éducation et l'encadrement de leurs enfants, et ils adoptent, face à l'omniprésence des écrans, différentes stratégies pour réguler leur usage (mise en place de règles, supervision, valorisation de certains contenus, interdictions contextuelles, etc.). Comprendre comment ils perçoivent ces pratiques, ce qu'ils en attendent ou en redoutent, devient essentiel pour mieux les soutenir. Ce projet permet ainsi de documenter ces perceptions et, par conséquent, de favoriser une réflexion critique sur les usages numériques au sein des familles, en plus de dégager des pistes concrètes pour promouvoir une utilisation équilibrée et bénéfique de ces technologies.

Du point de vue de l'ergothérapie, ce sujet est particulièrement pertinent, car il touche à plusieurs concepts fondamentaux de la pratique, tels que les occupations, les habitudes de vie, l'environnement, l'équilibre occupationnel, les rôles parentaux, la routine familiale et le quotidien de l'enfant, sans oublier les volets de prévention et de promotion de la santé. Adoptant une approche centrée sur la famille, cette recherche reconnaît les parents comme des partenaires incontournables dans l'encadrement des activités de leurs enfants. Connaître leurs perceptions permet aux ergothérapeutes de mieux comprendre les réalités actuelles des familles face à la technologie, de cibler leurs besoins spécifiques et d'élaborer des interventions éducatives et pratiques plus adaptées à leur contexte de vie.

En effet, les résultats de cette recherche pourront aider à concevoir des outils d'accompagnement sur mesure, soutenir la parentalité dans un contexte d'évolution rapide et outiller les familles à faire des choix réfléchis et éclairés en matière d'usage des TN.

Enfin, comme il s'agit d'une occupation en constante évolution, il est essentiel pour les professionnels en ergothérapie de rester à jour sur les nouvelles pratiques parentales influencées par les changements technologiques, afin de continuer à intervenir de façon pertinente auprès de cette population vulnérable que sont les enfants.

3. Cadre conceptuel

3.1 Modèle de l'occupation humaine

La présente section sera consacrée à la description du cadre conceptuel utilisé pour cette étude, soit le Modèle de l'occupation humaine (MOH). Les liens entre cette étude et le MOH seront présentés par la suite. Ce modèle a été développé par Gary Kielhofner en 1980 et propose un modèle largement utilisé en ergothérapie, qui offre une approche holistique, centrée sur la personne et sur l'occupation (Lee et al., 2012). Il illustre l'interaction dynamique entre la personne, l'occupation et l'environnement. Il vise à comprendre comment les individus choisissent, organisent et réalisent leurs activités quotidiennes en interaction avec leur environnement. Une définition détaillée des quatre concepts centraux sera présentée soit l'Être, l'Agir, le Devenir et l'environnement, lesquels se divisent à leur tour en plusieurs sous-concepts (Taylor, 2017).

3.1.1 L'Être

La première composante du modèle est l'Être, qui renvoie à la personne dans sa globalité, incluant sa volition, son habitude et sa capacité de rendement. Ce concept permet de comprendre l'expérience occupationnelle d'un individu dans son quotidien, ainsi que le sens qu'il attribue à ses occupations.

La volition correspond à la motivation de la personne, c'est-à-dire sa volonté de s'engager dans une occupation, même avant le passage à l'action. Elle se compose de trois

éléments : les intérêts, les valeurs et les déterminants personnels. Les intérêts désignent ce que la personne trouve plaisant et satisfaisant à accomplir, ce qui rend certaines activités plus attrayantes que d'autres. Les valeurs reflètent ce que l'individu considère comme important et significatif dans sa vie. Les déterminants personnels regroupent les croyances qu'a la personne sur ses propres compétences et son efficacité à accomplir une tâche (autrement dit, son sentiment de compétence et d'efficacité personnelle).

L'habitude fait référence à la manière dont une personne structure son quotidien à travers ses rôles et ses habitudes. Les rôles correspondent à des statuts sociaux ou personnels qui influencent les attitudes et comportements attendus dans certaines situations. Les habitudes, quant à elles, sont des comportements répétitifs et automatiques que la personne adopte en réponse à des situations familières ou à un environnement connu.

Enfin, la capacité de rendement comprend deux dimensions : la dimension objective, qui concerne les structures et fonctions du corps (par exemple, la force, l'endurance ou la coordination) et la dimension subjective, qui renvoie à l'expérience vécue du corps lors de la réalisation d'une occupation, c'est-à-dire les ressentis internes et sensations corporelles. La capacité de rendement conditionne notre aptitude à agir, en intégrant à la fois les fonctions corporelles et la manière dont nous vivons notre corps dans l'action.

3.1.2 *L'Agir*

La composante Agir, qui fait référence à ce que la personne fait concrètement, se décline en trois éléments : la participation, le rendement occupationnel et les habiletés occupationnelles (motrices, opératoires, de communication et d'interaction). La participation désigne l'engagement actif de la personne dans les activités de la vie quotidienne, qu'elles soient significatives, routinières ou nouvelles. Le rendement occupationnel correspond aux tâches et aux actions réalisées par la personne dans le cadre d'une occupation donnée,

reflétant ainsi son niveau d'efficacité ou d'accomplissement. Les habiletés occupationnelles sont des actions concrètes, observables, que la personne mobilise pour accomplir une occupation. Ces habiletés sont dirigées vers un but précis et varient selon le type d'activité. Par exemple, une habileté motrice peut consister à manipuler une télécommande, une habileté opératoire pourrait être de maintenir son attention sur une vidéo et une habileté de communication et d'interaction se manifeste lorsqu'une personne participe à un appel vidéo avec sa grand-mère.

Ces composantes de l'agir permettent de mieux comprendre non seulement les actions réalisées par la personne, mais aussi la manière dont elle interagit avec son environnement pour donner sens à ses occupations.

3.1.3 *Le Devenir*

Ensuite, la composante Devenir renvoie au processus d'évolution personnelle à travers l'engagement dans les occupations. Elle regroupe trois dimensions fondamentales : l'adaptation occupationnelle, l'identité occupationnelle et la compétence occupationnelle. L'adaptation occupationnelle résulte de l'interaction dynamique entre l'Être (la personne), l'Agir (ses actions) et l'environnement. Elle représente la finalité du processus occupationnel, soit la capacité de la personne à s'ajuster de manière harmonieuse et efficace aux exigences de son contexte de vie. L'identité occupationnelle reflète la perception qu'a la personne d'elle-même à travers ses rôles, ses expériences et ses aspirations. Elle englobe ce qu'elle est actuellement et ce qu'elle souhaite devenir. Il s'agit d'une construction en constante évolution, influencée par les expériences vécues et les transformations personnelles. La compétence occupationnelle correspond à la capacité de la personne à organiser et maintenir un ensemble cohérent d'occupations, structuré autour de routines, de rôles et de choix qui sont alignés avec son identité occupationnelle.

3.1.4 L'environnement

La dernière composante du modèle de Kielhofner est l'environnement, qui joue un rôle essentiel dans l'expérience occupationnelle et l'adaptation de la personne. Ce dernier se divise en trois dimensions : physique, social et occupationnel. L'environnement physique fait référence aux espaces et objets matériels qui entourent la personne et influencent ses possibilités d'action, par exemple, le domicile, les outils, les technologies ou l'aménagement des lieux. L'environnement social englobe l'ensemble des relations humaines et des interactions sociales présentes dans le quotidien. Il comprend les personnes avec qui l'individu interagit. Dans le cadre de cette étude, cette dimension renvoie principalement à la présence et à l'influence des enfants. L'environnement occupationnel, quant à lui, désigne l'ensemble des occupations accessibles à la personne, ainsi que leur contexte global. Il comprend des caractéristiques telles que la structure des activités, leur souplesse, leur portée culturelle et temporelle, ainsi que les exigences qui y sont associées. Cet environnement peut agir à la fois comme ressource facilitatrice ou comme barrière limitant la participation et l'agir.

Par ailleurs, le modèle distingue également trois niveaux de contexte environnemental. Le contexte immédiat, qui renvoie aux éléments physiques et sociaux directement présents autour de la personne dans le moment présent. Le contexte local, qui englobe les ressources, les règles et les structures sociales du milieu de vie. Puis, le contexte global, qui comprend les normes culturelles, économiques et politiques influençant l'individu à plus grande échelle.

3.2 Liens entre le modèle et l'étude

Le modèle de l'occupation humaine (MOH) a été choisi pour guider cette étude puisqu'il permet de saisir de manière nuancée la complexité des perceptions parentales

entourant l'utilisation des TN auprès des enfants. En effet, les parents mobilisent leurs propres valeurs, intérêts et croyances personnelles dans leur rôle parental, ce qui influence directement leur perception des technologies et les décisions qu'ils prennent au quotidien. Le MOH offre un cadre pertinent pour explorer ces motivations et hésitations, en tenant compte du fait que l'encadrement des enfants repose sur des habitudes bien ancrées, susceptibles d'être soutenues ou perturbées par l'introduction de ces outils numériques. Par ailleurs, comprendre comment les parents perçoivent l'intégration de la technologie permet de cerner la manière dont elle s'articule, ou entre en conflit, avec les routines existantes. Le modèle met également en lumière le contexte environnemental, qu'il soit physique (objets technologiques, applications, plateformes éducatives) ou social (influence de l'entourage, de l'école ou des professionnels de la santé). Enfin, l'utilisation des TN comme moyen d'encadrer un enfant peut être considérée comme une activité occupationnelle émergente, ce qui renforce la pertinence du MOH pour interpréter les comportements parentaux dans ce domaine.

4. Méthodologie

Les objectifs de cette recherche étaient de : 1) Explorer pourquoi les parents décident d'utiliser des TN pour l'encadrement quotidien de leurs enfants. 2) Examiner dans quelles situations les parents utilisent ces technologies. 3) Soulever les facteurs qui influencent leurs décisions. 4) Identifier les effets perçus de ces technologies dans leurs rôles parentaux.

4.1 Devis de recherche

Cette étude exploratoire utilise un devis de recherche qualitatif phénoménologique. Ce devis est généralement utilisé pour comprendre les expériences vécues par les participants (Fortin et Gagnon, 2022). Dans le contexte de l'étude, il permettra d'offrir une compréhension et une description approfondie de la réalité des parents qui utilisent la TN

auprès de leurs enfants. L'étude permettra donc de mieux comprendre le problème de recherche, soit la réalité vis-à-vis l'utilisation de la TN pour encadrer le quotidien des enfants.

4.2 Participants

Les participants ciblés étaient des parents d'enfants âgés de 1 à 7 ans. Étant donné que la recherche porte sur l'encadrement du quotidien à travers les TN, il est pertinent d'inclure les jeunes enfants puisque ces outils (télévisions, tablettes, téléphones portables) font partie intégrante de leur environnement dès leur plus jeune âge (Ponti, 2023). Ce choix de population se justifie donc pleinement en regard du sujet de recherche. Pour faire partie de l'étude, les participants devaient respecter deux critères d'inclusion : 1) Parents d'enfants âgés entre 1 à 7 ans et 2) Utilisation de TN par les parents, que ce soit la télévision, le cellulaire ou la tablette, auprès de leurs enfants.

4.3 Méthode de recrutement

Pour l'étude, un échantillon de 6 à 8 participants était visé considérant que seulement un an est alloué à la réalisation de l'essai qui s'inscrit dans la maîtrise en ergothérapie, il est donc nécessaire de choisir un petit échantillon pour assurer la faisabilité de l'étude. De plus, le devis a une visée qualitative exploratoire, nous cherchons donc à établir une base dans le domaine plutôt que d'étudier le sujet en profondeur. Toutefois, la taille de l'échantillon est généralement déterminée en fonction de l'atteinte de la saturation des données, c'est-à-dire du moment où aucune nouvelle information significative n'émerge (Fortin et Gagnon, 2022).

Les participants ont été contactés par courriel selon la stratégie d'échantillonnage par réseau, qui consiste à solliciter des personnes de son entourage, ainsi que par la stratégie « boule de neige », où les personnes approchées sont invitées à transmettre l'information à

d'autres individus susceptibles de correspondre aux critères de l'étude (Heckathorn et Cameron, 2017; Ungvarsky, 2025).

4.4 Collecte de données

Après avoir signé et remis leur formulaire de consentement par courriel, les participants étaient menés à participer à une entrevue individuelle de 60 à 90 minutes par visioconférence via la plateforme Teams. Les entrevues étaient enregistrées afin de transcrire les verbatims. Chaque entrevue suivait un canevas d'entrevue semi-structuré, présenté dans l'Annexe A, permettant de recueillir des données détaillées et nuancées auprès des participants. Les entrevues débutaient par des questions à réponse courte afin de récolter des données sociodémographiques sur les participants. Par la suite, les questions portaient sur la question de recherche soit : comment les parents perçoivent-ils l'utilisation de la TN pour l'encadrement quotidien de leurs enfants ? Puis des relances ont été utilisées par la suite pour préciser ou approfondir les réponses des participants.

Voici quelques exemples de questions ouvertes posées lors des entrevues : 1) Qu'est-ce qui vous a amené à intégrer les TN dans l'encadrement quotidien de votre enfant ? 2) L'utilisation de ces technologies répond à quels besoins ou défis parentaux ? 3) Dans quelles situations utilisez-vous ces technologies ? 4) Que pensez-vous des avantages et des inconvénients des TN dans votre rôle de parent ? 5) L'avis d'autres parents, d'experts ou des recommandations en ligne influencent-ils vos décisions en matière de technologies ? 6) Comment percevez-vous l'impact des TN sur votre rôle de parent ?

Ensuite, une transcription mot à mot des verbatims a été faite suite à l'écoute des entrevues. L'ensemble des données ont été anonymisées et protégées pour maintenir la confidentialité des participants.

4.5 Analyse de données

Comme décrite dans le manuel de Fortin et Gagnon (2022), une analyse phénoménologique de type Giorgi a été effectuée. Après la lecture de la transcription verbatim des propos des participants, l'essence du phénomène a été ressortie. Par la suite, des unités de sens des descriptions fournies par les participants a été faites et celles-ci ont été examinées de manière à en ressortir la finesse psychologique. Puis, un résumé de ces unités a été énoncé en prenant en compte l'expérience des participants.

4.6 Considérations éthiques

Ce projet de recherche a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières, en date du 1 mai 2025. La certification éthique détient le numéro CER-25-318-07.04 (Annexe B).

Préalablement à l'entrevue individuelle, les participants ont signé un formulaire de consentement donnant ainsi leur consentement libre, éclairé et continu (Annexe C). Il a été nommé aux participants qu'ils n'étaient pas obligés de répondre à l'ensemble des questions s'ils n'étaient pas à l'aise, qu'ils pouvaient se retirer à tout moment et que s'ils préféraient réaliser l'entrevue avec une personne qu'ils ne connaissaient pas, il était possible de leur proposer que la superviseure de l'essai réalise l'entrevue. Les données recueillies sont entièrement confidentielles.

Le principal inconvénient était qu'il était possible que les participants vivent certaines émotions négatives pouvant affecter leur bien-être psychologique lors de l'entrevue. En effet, l'entrevue abordait l'utilisation de TN auprès de leurs enfants, ce qui pouvait être un sujet sensible pour certains, pouvant les faire sentir mal à l'aise, par coupable. Au besoin, il pouvait être proposé aux participants de contacter info santé s'ils avaient besoin d'aide

psychologique supplémentaire. L'autre inconvénient était le temps associé à leur participation.

4 Résultats

5.1 Description des participantes

Trois parents ont participé à l'étude (n=3) (voir Tableau 1). Bien qu'il était souhaité de recruter des hommes et des femmes, l'échantillon était composé uniquement de femmes d'enfants âgés de 21 mois à 6 ans. Deux d'entre elles ont un enfant, tandis que la troisième en a trois.

Tableau 1

Caractéristiques sociodémographiques des participantes

Participant	Statut matrimonial	Nombre d'enfants	Âge de(s) enfant(s)	TN utilisées
P1	Couple	1	22 mois	Télévision, cellulaire, tablette
P2	Monoparentale	1	21 mois	Télévision, cellulaire
P3	Couple	3	6, 5 et 3 ans	Télévision, cellulaire, tablette

5.2 Choix ou nécessité ? Ce qui pousse les parents à intégrer le numérique au quotidien

5.2.1 Faciliter la gestion du quotidien

Deux participantes rapportent avoir recours aux TN auprès de leurs enfants principalement pour faciliter la gestion des tâches quotidiennes. En occupant temporairement leurs enfants grâce à ces outils, ils peuvent bénéficier d'un moment de répit, leur permettant

ainsi de se consacrer à leurs responsabilités parentales ou à d'autres obligations. L'utilisation des TN devient donc une stratégie efficace pour optimiser leur temps et alléger la charge du quotidien.

« On va acheter un petit peu une paix ou on va acheter du temps. Oui, c'est surtout ça c'est qu'on achète du temps. C'est comme la banque de temps. » (Participante 1)

« Aussitôt que je suis en train de faire une tâche domestique, automatiquement il [mon enfant] ne va pas me lâcher, je suis dans l'incapacité de faire la tâche, donc souvent c'est là l'utilisation d'un écran. » (Participante 2)

En effet, l'usage des TN est fréquemment associé à celui où le parent souhaite effectuer des tâches domestiques sans devoir superviser activement son enfant.

« Juste le petit 15 minutes que tu prépares le souper sans avoir un enfant entre tes jambes ou de gérer dans la tour [d'observation/d'apprentissage]. C'est super gentil il vient aider, mais c'est juste le moment de faire comme okay là je vais finir ça, puis après je vais être disponible. » (Participante 1)

L'utilisation des TN devient alors un outil facilitant, permettant de libérer un espace de disponibilité pour accomplir les responsabilités de la maison.

Les participantes soulignent également que le recours aux écrans contribue à prévenir, voire à désamorcer certaines crises, dans la mesure où les TN ont un effet apaisant sur leurs enfants. Cette stratégie s'avère particulièrement utile en contexte d'imprévu, en agissant comme un outil de régulation émotionnelle qui permet d'éviter l'escalade des comportements difficiles.

« Dans des cas de dépannage, donc exemple, on est à un rendez-vous, puis il y a une grosse crise, souvent pour que ça ne fasse pas un gros drame, je vais plus être tentée à lui proposer une technologie pour que ça le calme. » (Participante 2)

« C'est quand je vois que ça commence à ne plus fonctionner, puis c'est sûr que quand tu vas à l'extérieur, tu as le jugement des autres que tu n'as pas envie de vivre, de te faire dire tu gères tu ton enfant parce qu'il n'arrête pas de crier ? Ça on l'utilise beaucoup quand même. »

(Participante 1)

Plus particulièrement, une participante mentionne que l'utilisation des TN représente un moyen de soulager la charge parentale associée à sa réalité de parent monoparental. Dans ce contexte, cette stratégie est perçue comme une solution parfois indispensable pour pouvoir s'acquitter d'autres tâches, en l'absence de soutien immédiat d'un autre adulte. Comme l'explique la participante 2 : « J'essayais de donner des blocs, des livres à lire, peu importe tout sauf un écran, puis ça ne fonctionnait pas, je ne pouvais rien faire, donc un moment donné j'ai essayé une petite vidéo et c'est de là que c'est parti. »

Toutefois, la participante 3 adopte un point de vue opposé. Selon elle, les TN peuvent ne pas constituer un facilitateur du quotidien, mais plutôt une source de surcharge. Elle explique que cela représente un inconvénient supplémentaire, car il est nécessaire d'exercer une supervision constante : « C'est un inconvénient dans le sens ça rajoute quand même une surcharge parce qu'il faut quand même surveiller. Ils n'ont pas le droit d'aller sur Youtube si on n'est pas là. »

Ces témoignages illustrent ainsi la variabilité des perceptions parentales face aux TN, qui peuvent être perçues parfois comme un soutien incontournable, parfois comme une contrainte additionnelle au quotidien.

5.2.2 Maintien du lien social

Les TN sont également utilisées comme moyen de rester en contact avec des proches éloignés ou simplement pour entretenir les relations avec l'entourage immédiat.

« Mes parents, on les voit quand même souvent. Puis le FaceTime, je trouve que ça fait qu'il les voit encore plus souvent, donc il est content. C'est quand même quelque chose qu'on utilise souvent. Mon chum travaille à l'extérieur, donc la semaine mon chum parle avec X avec le FaceTime du téléphone. » (Participante 1)

« Pour rester connecté, donc si ta famille est loin, tu peux faire des appels vidéo ou envoyer des photos de ton enfant. » (Participante 2)

Il s'agit alors d'une utilisation qui permet de maintenir des liens sociaux.

5.3 Des moments clés : les contextes d'utilisation des technologies par les parents

5.3.1 Moments de transition

Les participantes indiquent que l'utilisation des TN se concentre principalement à des moments clés de la routine quotidienne, notamment en fin de journée après le retour de la garderie, en soirée avant le coucher, ainsi qu'au réveil durant les fins de semaine. Ces périodes, souvent associées à des transitions ou à des temps d'ajustement, sont perçues comme propices à l'usage des TN pour faciliter le déroulement de ces moments.

Comme l'explique la participante 1 : « Le soir, on lui donne, il va boire son lait, puis il va écouter la télé ». La participante 2 précise : « Ça va plus être le soir en revenant de la garderie », alors que la participante 3 nomme : « Souvent c'est plus la fin de semaine, le matin, le temps de se réveiller. »

Ces témoignages illustrent l'intégration des TN dans les routines familiales pour apaiser ou structurer certains moments de la journée.

5.3.2 Situations hors routine

Ensuite, les TN sont également utilisées dans des situations plus particulières, comme lors de sorties au restaurant, chez la coiffeuse ou encore pendant des rendez-vous médicaux.

Ces contextes, souvent peu adaptés aux besoins de mouvement ou à l'attention fluctuante des jeunes enfants, incitent les parents à recourir aux TN comme solution de dernier recours pour maintenir un certain calme. Une participante illustre cette réalité : « Souvent quand on voit qu'il commence à devenir une tornade, on lui met juste les tracteurs, donc on peut finir de souper tranquille au resto sans gérer l'enfant en crise » (Participante 1). L'autre mentionne : « Parfois si je vais au restaurant, chez le médecin ou dans une clinique, puis que j'ai essayé toutes les autres options comme des collations ou des jouets, ça va souvent finir par ça » (Participante 2). Toutefois, la participante 3 mentionne qu'elle tente autant que possible d'éviter d'avoir recours aux TN dans certaines situations du quotidien. Elle précise : « J'essaie vraiment, je ne te cache pas que c'est peut-être arrivé une fois qu'on a amené la tablette, mais normalement si je vais au resto, ça ne fait pas partie des choses que je mets dans le sac. »

5.3.3 Surcharge parentale

La surcharge parentale constitue également un contexte dans lequel les TN peuvent jouer un rôle de soutien. Les participantes rapportent que le recours aux TN leur permet de s'accorder un moment de répit. Cette pause, facilitée par l'occupation de l'enfant à l'écran, contribue à ramener un certain calme dans des situations perçues comme plus difficiles.

« Maintenant, je le vois, quand je mets un écran, tout est calme, ça peut le distraire.

Il peut s'occuper tout seul. » (Participante 2)

« Souvent je vais utiliser la TV ou l'iPad. Mettons il ne veut pas souper, j'essaie de *trade* de quoi ou genre j'ai des méga crises et ça ne me tente pas de gérer ça parce que ça devient trop intense. Je suis ce style de parents là. » (Participante 1)

La participante 3 souligne également que les écrans peuvent apporter un moment de calme et offrir un certain répit aux parents. Cependant, elle nuance cet avantage en expliquant

que la gestion de plusieurs enfants peut rapidement générer des conflits ou des frustrations, notamment lorsque les préférences divergent ou lorsqu'un jeu ne fonctionne pas correctement. Elle précise qu'une supervision reste indispensable, ce qui limite réellement le temps de repos.

« Quand ils sont sur la télé ou qu'ils regardent et qu'ils sont vraiment focus dessus, oui on a un temps de répit, on est capable de faire d'autres choses, mais en même temps ça peut venir créer des chicanes aussi, donc c'est de la gestion. Par exemple tu mets une émission, mais l'autre ne veut pas nécessairement ça. Je pense que les enfants multiples viennent compliquer, donc il faut gérer ça aussi. » (Participante 3)

5.4 Ce qui oriente les choix numériques parentaux : entre valeurs, contraintes et réalités

5.4.1 Environnement

Les participantes soulignent que les TN font intrinsèquement partie de l'environnement de leurs enfants, tant par leur propre utilisation en tant que parents que par l'omniprésence de ces technologies dans la société actuelle. Ainsi, les enfants y sont exposés dès leur plus jeune âge, parfois même de manière indirecte. Cette réalité rend inévitable l'intégration des TN dans leur quotidien, ce qui amène les parents à reconnaître que ces outils font, et continueront, de faire partie intégrante de la vie de leurs enfants.

Comme le résume une participante : « La technologie, c'est incontournable en ce moment dans la société qu'on vit » (Participante 2). L'autre ajoute : « C'est ça, c'est comme impossible, il y en a partout même si tu en n'as pas chez vous. » (Participante 1). La participante 3 exprime une opinion similaire en précisant : « Je pense qu'on est quand même dans un mode de vie que c'est utilisé, donc je ne peux pas non plus les tenir à l'écart. » Ces propos traduisent une perception partagée d'une exposition inévitable et généralisée aux TN, ancrée dans la réalité sociétale.

5.4.2 Habitudes personnelles des parents

Toutefois, les habitudes numériques des parents influencent fortement l'exposition de leurs enfants aux technologies. Par exemple, le fait de laisser la télévision allumée en permanence ou d'utiliser fréquemment le téléphone mobile en présence de l'enfant contribue à une exposition constante, parfois même involontaire, aux écrans. Ainsi, l'environnement numérique familial façonne, de manière significative, les comportements et les interactions des tout-petits avec ces technologies. La participante 1 souligne : « Il y a toujours eu la télé qui a roulé. Là il est plus captivé, mais il l'a toujours eu. »

Dans le même ordre d'idées, les parents reconnaissent que leurs enfants ont tendance à imiter les comportements qu'ils observent. Ainsi, leur propre utilisation des TN sert de modèle, influençant directement les attitudes et les habitudes technologiques de leurs enfants. La participante 2 rapporte : « Beaucoup d'imitation, puis là étant donné qu'on est souvent auprès des technologies, c'est beaucoup ça » et la participante 3 nomme : « Veux, veux pas ils nous voient être sur la technologie, donc de leur dire non quand on le fait, c'est très contradictoire, donc c'est de trouver le juste milieu. »

Ces propos traduisent bien la difficulté, pour certains parents, de poser des limites cohérentes tout en donnant l'exemple.

5.4.5 Situation familiale

Un autre facteur mentionné par deux participantes concerne la situation familiale, notamment le fait d'être parent monoparental ou le seul adulte présent au domicile durant la semaine, en raison du travail à l'extérieur de l'autre parent. Dans ce contexte, les TN deviennent un outil précieux pour occuper l'enfant. Elles permettent au parent de réaliser certaines tâches qui sont moins adaptées à la présence de l'enfant, sans avoir à gérer

simultanément sa supervision constante. Comme l'exprime la participante 2 : « Ma situation monoparentale, mon quotidien, c'est impossible. Pour mes moments de tâches domestiques, qu'il ait un écran, parce que sinon ça ne fonctionnerait pas. » Ce témoignage illustre bien comment l'usage des TN s'inscrit dans une logique de survie quotidienne dans des contextes familiaux plus exigeants.

5.4.6 Avis des autres

Par ailleurs, l'avis des autres est également un facteur influençant l'utilisation des TN par les parents auprès de leurs enfants. Toutefois, les participantes expriment une posture nuancée face aux recommandations sociales ou professionnelles. En effet, bien qu'elles en soient conscientes, elles ne les appliquent pas de manière rigide. L'utilisation des TN est plutôt modulée en fonction de leur réalité familiale, telle que décrite précédemment. Par exemple, la participante 1 explique qu'elle tient compte de certaines opinions, mais fait surtout appel à son jugement personnel : « Ça dépend. D'autres parents, ça dépend lesquels. Ma mère, je te dirais oui. Sinon j'y vais avec le gros bon sens. Je suis comme vivre et laisser vivre. »

De son côté, la participante 2 mentionne avoir consulté les recommandations disponibles en ligne ou provenant d'experts, ce qui l'amène à réfléchir à sa pratique, tout en reconnaissant les contraintes imposées par sa situation : « Tu sais que ce n'est pas bien, mais tu n'as pas le choix dans ma situation. »

Tandis que la participante 3 applique les recommandations de manière plus stricte, notamment en raison de ses connaissances des impacts potentiels sur le développement des enfants. Travaillant auprès d'une clientèle de 0 à 5 ans, elle est davantage sensibilisée aux effets négatifs possibles et cela influence directement ses choix parentaux : « Je pense que

j'ai le côté que je travaille avec cette clientèle-là, je vois le côté néfaste, donc j'essaie de ne pas le reproduire. »

5.4.7 Valeurs personnelles

Les propos des participantes révèlent aussi que leurs valeurs personnelles ont influencé la manière dont les TN ont été intégrées dans le quotidien de leurs enfants. Une participante exprime un idéalisme initial quant à la limitation des écrans, qui s'est ajusté au fil du temps, en raison des réalités familiales et de la place omniprésente des technologies dans leur propre vie.

La participante 1 illustre bien cette évolution dans ses convictions parentales : « Au début, je me disais, il n'écouterà pas la télé. Puis un moment donné tu fais comme *fuck off*. Mais ça s'est fait tout seul, vu que nous aussi on l'a. »

De son côté, la participante 2 adopte une posture plus réflexive, soulignant l'importance de maintenir une forme de cohérence avec ses valeurs éducatives tout en s'adaptant à la réalité : « Je pense que c'est important de trouver un juste équilibre, de choisir les bons moments puis de faire ce qui est mieux pour le développement de mon enfant à long terme. »

Pour la participante 3, le respect de ses convictions personnelles concernant l'usage des TN est primordial. Elle accorde une grande importance à limiter l'accès aux écrans et à encadrer leur utilisation de manière rigoureuse. Ainsi, elle précise que ses enfants n'ont accès à une tablette qu'à partir de l'âge de 5 ans et qu'une supervision constante reste indispensable.

« Mes deux plus vieux, ils ont un an de différence. La tablette, ma plus vieille l'a eu à 5 ans, elle n'a pas eu le droit de l'avoir avant 5 ans. Donc son frère n'a pas eu accès à la tablette pendant un an parce que je voulais continuer cette règle. » (Participante 3)

Ces témoignages mettent en lumière les compromis quotidiens que font les parents entre leurs idéaux éducatifs et les contraintes du quotidien, tout en conservant le souci du bien-être et du développement de leur enfant.

5.5 Des impacts sur la parentalité : les effets ressentis de l'usage numérique

Tableau 2

Avantages et inconvénients des TN dans les rôles parentaux

Avantages	Inconvénients
Gestion du quotidien	Sentiment de culpabilité
Moment de répit pour le parent	Comportements problématiques chez l'enfant
Interactions sociales facilitées	Risque de négligence du moment présent
Opportunités éducatives	Tension entre idéal et réalité
Accès à l'information parentale	Effets potentiels sur le développement
	Imitation du comportement parental

5.5.1 Avantages

Les propos des participantes mettent en évidence plusieurs avantages liés à l'usage des TN dans l'exercice de leurs rôles parentaux. Ces outils sont perçus comme des leviers facilitant l'organisation du quotidien, notamment en ce qui concerne la gestion du temps et des tâches domestiques. Ils permettent également aux parents de bénéficier de moments de répit ou de détente, essentiels dans un contexte de conciliation travail-famille.

Par ailleurs, les technologies offrent une accessibilité aux interactions sociales, favorisant le maintien des contacts, tant pour l'enfant que pour le parent. D'un point de vue éducatif, les parents soulignent également des opportunités d'apprentissage, telles que l'initiation à l'anglais, l'exercice de calculs mathématiques ou encore la lecture. Par exemple, l'une des participantes mentionne que « Il écoute la TV en anglais. La semaine c'est en anglais » (Participante 1), illustrant ainsi une utilisation intentionnelle des technologies à des fins linguistiques. Une autre participante précise qu'au primaire, les tablettes sont utilisées en classe et que l'enseignante transmet également des liens vers des activités à réaliser à la maison : « Exemple de calculer ou des bons de 10 ou les formes géométriques, donc elle fait des petites activités comme ça. Sinon elle a une application où elle peut lire des livres. » (Participante 3).

Enfin, elles permettent un accès rapide à l'information, notamment sur le développement de l'enfant et les recommandations d'experts, ce qui contribue à soutenir les pratiques parentales éclairées. La participante 2 nomme : « Pour s'informer. Tout ce qui est de faire des recherches rapidement. Je peux taper sur mon ordi, mon cellulaire, pour tout ce qui est des conseils de sommeil, d'alimentation, de développement chez mon enfant. » Dans le même sens d'idées, la participante 3 soulève : « C'est beaucoup l'accessibilité, facilement chercher les choses. »

5.5.2 Inconvénients

Toutefois, les participantes ont également soulevé plusieurs inconvénients associés à l'usage des TN dans le cadre de leur rôle parental. Parmi les préoccupations les plus fréquentes, on note un sentiment de culpabilité lié à l'utilisation des écrans comme solution de gestion du quotidien. Cette stratégie, bien qu'efficace à court terme, suscite un malaise intérieur, particulièrement lorsque des comportements problématiques émergent chez

l'enfant. Par exemple, la participante 2 rapporte que son enfant manifeste une forme d'insistance ou de dépendance : « Il me tire la main vers la télé, il veut les bonhommes », ce qui peut entraîner des crises lors du retrait de l'écran. La participante 3 confirme aussi cette idée : « Si on l'enlève, après ça on a quand même un peu la gestion de crises à faire ou de colère ou s'ils ne sont pas contents qu'on leur enlève. »

Les parents mentionnent également une tendance à se déconnecter du moment présent lorsqu'ils utilisent les écrans, que ce soit pour eux-mêmes ou pour occuper leurs enfants. Comme le souligne une participante : « Je trouve que je néglige parfois le moment présent » (Participante 1), cette pratique peut réduire les interactions humaines et nuire à la qualité de la relation parent-enfant. La participante 3 aborde également cet enjeu en reconnaissant l'effet de sa propre utilisation des écrans sur sa disponibilité émotionnelle : « C'est quand même vrai que quand on est sur notre téléphone, on est moins réceptif à notre enfant, donc je travaille aussi là-dessus pour moi-même. » Ces propos mettent en lumière la prise de conscience parentale face aux répercussions possibles sur la qualité des moments partagés.

Une autre source de tension importante est vécue entre les recommandations officielles et la réalité quotidienne. Bien que les lignes directrices préconisent l'absence d'écrans avant l'âge de deux ans, leur application s'avère difficile : « Avant 2 ans, pas d'écran... mais c'est impossible » (Participante 1). Cette dissonance crée un conflit entre l'idéal éducatif et les contraintes concrètes de la vie familiale, souvent amplifiée par la conscience des impacts potentiellement négatifs sur le développement de l'enfant. Un parent témoigne : « J'ai remarqué qu'à cet âge-là, quand ils vont voir un écran, après ils vont souvent être plus irritables, ils vont avoir du mal à se concentrer, ils vont avoir du mal à dormir » (Participante 1). Un autre nomme : « C'est l'idée quand même qu'en bas de 2 ans, ça joue sur le développement de l'enfant » (Participante 3).

Enfin, les parents soulignent que l'attirance marquée des enfants pour les écrans est en partie alimentée par l'imitation de leurs propres comportements numériques. Cette fascination peut rapidement prendre la forme d'une obsession : « Là il s'assoit, puis il écoute. Il te le dit qu'il veut écouter les tracteurs, il est assis et il est obnubilé, il a la bave qui coule » (Participant 2). La participante 3 exprime par ailleurs ses inquiétudes face à cette réalité grandissante : « Un jour ils vont vieillir, ils vont probablement vouloir avoir leur téléphone ou les applications qui vont avec, puis la maturité en vieillissant n'est pas nécessairement là, donc ça me fait quand même un petit peu peur. »

5.6 Stratégies parentales d'adaptation pour limiter l'usage

Le dernier aspect abordé par les parents concerne les stratégies mises en place pour limiter l'usage quotidien des TN auprès de leurs enfants. Les participantes ont mentionné des efforts pour proposer des alternatives attrayantes aux écrans, comme la rotation des jouets ou la planification d'activités extérieures ou créatives. Par exemple, la participante 1 explique : « On fait la rotation des jouets », tandis que la participante 2 mentionne : « On va au parc, je tente d'éviter qu'il en redemande en rentrant. » Pour sa part, la participante 3 souligne qu'elle privilégie des alternatives aux écrans en prévoyant du matériel pour occuper ses enfants : « Je vais amener livre à colorier, crayons. Je suis déjà allée chez le médecin et j'avais un calepin dans lequel ils pouvaient dessiner dans la salle d'attente ou des collations. »

Par ailleurs, les parents tentent de favoriser une utilisation plus éducative des TN. Plutôt que de les interdire, ils cherchent à orienter les contenus vers des apprentissages.

Dans cette perspective, les parents privilégient généralement un encadrement souple plutôt qu'une interdiction stricte, en régulant le temps d'écran par de courtes périodes ciblées, sans pour autant imposer de limites rigides. Par exemple, la participante 1 explique : « Il va écouter la télé comme 20 minutes, mais je ne mets pas de *deadline* », illustrant une approche

flexible où le temps d'écran est encadré sans être strictement minuté. Un autre parent adopte une stratégie similaire, en proposant « des petites tranches, un petit 10-15 minutes » (Participante 2), ce qui témoigne d'une volonté de doser l'exposition sans recourir à des règles trop contraignantes. À l'inverse, la participante 3 applique un encadrement plus strict en limitant l'accès à la télévision pendant la semaine : « ils n'ont pas de télé la semaine. 5-10 minutes le matin avant de partir à l'école, mais sinon le soir il n'y en a aucune. »

5 Discussion

6.1 Retour sur la question et les objectifs de l'étude

Les objectifs de cette étude étaient de : 1) Explorer pourquoi les parents décident d'utiliser des TN pour l'encadrement quotidien de leurs enfants. 2) Examiner dans quelles situations les parents utilisent ces technologies. 3) Soulever les facteurs qui influencent leurs décisions. 4) Identifier les effets perçus de ces technologies dans leurs rôles parentaux. La question de recherche ayant guidé cette étude était : comment les parents perçoivent-ils l'utilisation de la TN pour l'encadrement quotidien de leurs enfants ?

La section suivante exposera les principaux résultats de cette recherche, accompagnés d'une analyse critique. Par la suite, les forces et les limites de l'étude seront détaillés, puis ses retombées, tant sur le plan de la pratique clinique en ergothérapie que sur le plan sociétal, seront mises en lumière.

6.2 Interprétation des résultats

Les résultats montrent que l'intégration des TN dans la vie familiale relève autant du choix que de la nécessité. Loin d'illustrer un usage aveugle ou un rejet systématique, les pratiques parentales s'inscrivent dans une logique d'équilibre, modulé par la charge quotidienne, les valeurs parentales et un environnement numérique devenu incontournable.

Ces observations s'inscrivent dans la lignée d'études soulignant l'usage des TN comme outil de régulation familiale et de soutien organisationnel (Chen et MacCallum, 2023; Presse canadienne, 2024). Toutefois, le discours des parents révèle une nuance importante : loin d'être perçues uniquement comme négatives, les TN sont envisagées comme des ressources flexibles, capables de répondre à des besoins immédiats, une perspective souvent moins documentée dans les recommandations officielles, qui tendent à insister sur les risques.

Cette approche s'explique par plusieurs facteurs : les contraintes familiales (monoparentalité, absence de soutien), le nombre d'enfants, l'influence directe des habitudes numériques parentales sur les enfants, ainsi que l'omniprésence sociale des TN qui rend leur exclusion totale irréaliste. Ces éléments montrent que les choix parentaux ne découlent pas uniquement de la volonté individuelle, mais reflètent des conditions structurelles et sociales plus larges (Livingstone et al., 2015).

En effet, ces résultats mettent en lumière une vision plus nuancée de la question. Bien que des recommandations officielles existent, les parents intègrent les TN dans leur quotidien en fonction de leurs propres réalités. Il en ressort qu'aucune règle universelle ne peut s'appliquer à l'ensemble des familles et qu'une compréhension plus détaillée du rôle parental est nécessaire. Ainsi, les lignes directrices, souvent formulées de manière très tranchée, ne reflètent pas toujours la complexité et la diversité des réalités vécues par les familles, surtout dans un contexte où les outils numériques évoluent rapidement.

L'écart observé entre les recommandations publiques et ce que les familles mettent réellement en œuvre est un phénomène observé non seulement pour les TN, mais aussi pour d'autres domaines comme la lutte contre le tabagisme (Gough et al., 2009) ou le port de la ceinture de sécurité (Usman et Adebosin, 2024). Même lorsque les bénéfices des recommandations sont scientifiquement prouvés, l'adhésion demeure variable.

De plus, si l'usage des TN est devenu une habitude bien ancrée dans la majorité des foyers, cette pratique ne correspond pas toujours aux recommandations en matière de saines habitudes de vie. Les études soulignent l'importance d'encadrer et de modérer cet usage (Société canadienne de pédiatrie, 2019), mais passer de la théorie à la pratique reste un défi, tant pour les parents que pour les enfants.

6.3 Forces et limites de l'étude

Une des limites de cette étude réside dans la taille restreinte de l'échantillon. Bien qu'un recrutement de 6 à 8 participants ait été initialement envisagé afin d'assurer une diversité des points de vue, seuls trois participants ont finalement pu être recrutés. Une autre limite de l'étude réside dans la grande similarité des profils des trois participants, tant sur le plan de leur niveau socioéconomique, que du genre et l'âge des parents. Cette faible participation et cette homogénéité restreint la diversité des perspectives et pourrait limiter la portée des résultats et leur transférabilité à d'autres contextes.

Toutefois, un atout notable de l'échantillon réside dans la diversité des contextes familiaux représentés par les participantes, incluant une mère monoparentale, une mère en couple mais seule durant la semaine, ainsi qu'une mère vivant en couple. Cette variété de réalités familiales favorise l'émergence de points de vue complémentaires et nuancés, permettant ainsi de mieux saisir la pluralité des expériences parentales.

Une autre force de cette étude se trouve dans sa pertinence face aux enjeux actuels. Elle apporte un regard original en mettant en évidence des éléments encore peu abordés dans la littérature scientifique, contribuant ainsi à enrichir la compréhension du phénomène.

6.4 Retombées pour la pratique en ergothérapie

Ces observations invitent à repenser l'accompagnement offert aux parents en insistant davantage sur la compréhension de la réalité propre à chaque famille, sans générer de culpabilisation, et en proposant des recommandations réalistes et adaptées. Les perceptions parentales constituent en effet un repère essentiel pour guider les ergothérapeutes dans le choix des modalités d'intervention. Les résultats soulignent l'importance d'ajuster les recommandations en fonction de la pertinence et du niveau de confort des familles, tout en tenant compte de leurs attentes, de leurs craintes et de leurs habitudes déjà en place. Plutôt que de chercher à contrer ces pratiques, il apparaît pertinent de s'appuyer sur elles pour favoriser l'adhésion et la pertinence des interventions. Ces résultats renforcent la nécessité d'individualiser chaque accompagnement et de peut-être considérer les TN comme un élément à part entière de l'environnement occupationnel de la famille, au même titre que l'environnement physique et social. Dans cette perspective, il devient essentiel d'évaluer à la fois les avantages et les limites de leur utilisation afin de soutenir ou freiner l'autonomie, l'équilibre occupationnel et la qualité de vie familiale, tout en développant des interventions visant à optimiser leur usage.

6.5 Retombées sociétales

Il importe de reconnaître que les TN font désormais partie intégrante de la vie familiale, ainsi que des pratiques éducatives, ce qui invite à les considérer non pas comme un ajout périphérique, mais comme un élément central de l'environnement des familles. Cette réalité souligne l'importance de mettre en place des actions d'information et de sensibilisation visant à mieux faire connaître les avantages, les limites et les stratégies d'un usage équilibré et réfléchi du numérique. Par ailleurs, ces constats ouvrent la voie à une réflexion élargie sur les politiques publiques et sur les orientations à privilégier afin

d'encadrer de manière cohérente et adaptée l'intégration du numérique dans la sphère familiale et éducative.

6 Conclusion

Le but de cette étude a été atteint, puisqu'elle a permis de documenter la perception des parents quant à l'utilisation des TN pour la gestion quotidienne de leurs enfants. Les témoignages recueillis à travers des entrevues individuelles semi-structurées ont offert un éclairage détaillé sur leurs pratiques, leurs choix et les stratégies qu'ils mettent en place pour encadrer l'usage du numérique.

Pour de futures recherches, il serait pertinent d'explorer plus spécifiquement le rôle des ergothérapeutes dans l'accompagnement des familles face aux habitudes numériques, en identifiant les interventions possibles pour favoriser un usage équilibré et soutenir le développement des enfants dans ce contexte. Une telle étude pourrait également examiner l'impact des recommandations professionnelles sur les pratiques parentales et la santé globale des familles.

Références

- Académie de la transformation numérique. (2025). *Famille numérique* (publication no 6). NETendances. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2025/03/netendances24-famille-numerique.pdf>
- Almuaigel, D., Alanazi, A., Almuaigel, M., Alshamrani, F., AlSheikh, M., Almuhana, N., Zeeshan, M., Alshurem, M., Alshammari, A. et Mansi, K. (2021). Impact of Technology Use on Behavior and Sleep Scores in Preschool Children in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychiatry, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.649095>
- Baladaniya, M. et Korat, A. S. (2024). The Impact of Digital Technology Use on Child Development: A Comprehensive Literature Review. *Journal of Pediatrics Research Reviews & Reports, 6*(1), 1–9. [https://doi.org/10.47363/jprrr/2024\(6\)159](https://doi.org/10.47363/jprrr/2024(6)159)
- Cai, J. Y., Strodl, E., Yang, W. K., Yin, X. N., Wen, G. M., Sun, D. L., Xian, D. X., Zhao, Y. F. et Chen, W. Q. (2023). Critical window for the association between early electronic screen exposure and hyperactive behaviors in preschool children. *Psychology, Health & Medicine, 28*(8), 2108–2120. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2192039>
- Chen, R. et MacCallum, K. (2023). *Parental perceptions on children's use of digital technology: A systematic review*. <https://doi.org/10.14742/apubs.2023.715>
- Desautels, K. et La Presse Canadienne. (2024). *Les revers des appareils numériques pour réguler l'émotion d'un enfant*. L'actualité. <https://lactualite.com/actualites/les-revers-des-appareils-numeriques-pour-reguler-lemotion-dun-enfant/>
- El-Sharkawy, M. A. E.-A., Hanna, S. et Mohamed, N. E. (2024). Touch-Screen Technology and Pediatric Population; Hand Skills, Pain and Quality of Life: A Narrative Review. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine, 96*(1), 2720–2726. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.21608/ejhm.2024.372540>

- Fortin, M.-F. et Gagnon, J. (2022). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (4e édition). Chenelière éducation.
- Gough, B., Fry, G., Grogan, S. et Conner, M. (2009). Why do young adult smokers continue to smoke despite the health risks? A focus group study. *Psychology & Health*, 24(2), 203–220. <https://doi.org/10.1080/08870440701670570>
- Gouvernement du Québec. (2023). *Développement global de l'enfant*.
<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/developpement-global-enfant>
- Gür, D. et Türel, Y. K. (2022). Parenting in the digital age: Attitudes, controls and limitations regarding children's use of ICT. *Elsevier*, 183.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104504>
- Hayotte, P. et Brunson, L. (2023). Les nouvelles technologies au service de la relation grand-parentale durant les premières années de vie du petit-enfant. *Enfances, Familles, Générations*, (44). <https://doi.org/10.7202/1111237ar>
- Heckathorn, D. D. et Cameron, C. J. (2017). Network Sampling: From Snowball and Multiplicity to Respondent-Driven Sampling. *Annual Review of Sociology*, 43, 101–119. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-060116-053556>
- Hosokawa, R., Tomozawa, R. et Katsura, T. (2023). Associations between Family Routine, Family Relationships, and Children's Behavior. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 3988–3998. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02687-w>
- Institut national de santé publique du Québec. (2024). *Les écrans dans la famille*.
<https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/famille>

Institut national de santé publique du Québec. (2025). *L'encadrement*.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/developpement-l-enfant/besoin-d-encadrement>

Institut de la statistique du Québec. (2024). *Les écrans : très présents dans la vie des tout-petits*. <https://statistique.quebec.ca/fr/communiqu/e/crans-tres-presents-dans-la-vie-des-tout-petits>

International Telecommunication Union. (2025). *Measuring digital development: Facts and Figures 2025*. https://www.itu.int/hub/publication/D-IND-ICT_MDD-2025-3/

Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A. et Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). Impact of Screen Time on Development of Children. *Children*, 12(10), 1297. <https://doi.org/10.3390/children12101297>

Kaur, N., Gupta, M., Kiran, T., Malhi, P. et Grover, S. (2024). Behavioral Problems Associated with Digital Screen Exposure in Children Aged 2-5 Years: Cross-sectional Study. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, 20(3), 249–263. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1177/09731342241236364>

Lee, S. W., Kielhofner, G., Morley, M., Heasman, D., Garnham, M., Willis, S., Parkinson, S., Forsyth, K., Melton, J. et Taylor, R. R. (2012). Impact of using the Model of Human Occupation: A survey of occupational therapy mental health practitioners' perceptions. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(5), 450–456. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.645553>

Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S. et Lagae, K. (2015). *How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style*. EU Kids Online, LSE. https://www.researchgate.net/publication/283122221_How_parents_of_young_childr

en manage digital devices at home the role of income education and parental s
tyle

- Martínez-Estévez, N. S., Zamora-Reyes, C. G., Robayo Gonzalez, C. X., Gómez-Restrepo, C., Rey-Atehortúa, M. M. et Solano-Aragón, D. C. (2024). Characterization of electronic device use among children and adolescents aged 6 to 14. *Paediatrica Croatica*, 68(1), 13–21. <https://doi.org/10.13112/PC.2024.2>
- McDaniel, B. T. et Radesky, J. S. (2017). Technofence: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems. *Society for Research in Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2023). *Revenir à l'essentiel : Plan d'action en périnatalité et en petite enfance 2023-2028*. Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-918-37W.pdf>
- Observatoire des tout-petits. (2024). *Les écrans et les tout-petits*. <https://tout-petits.org/publications/rapports/ecrans/>
- Organisation mondiale de la Santé. (2019). *Nouvelles lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil de l'enfant de moins de cinq ans*. <https://www.who.int/fr/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Parents en action. (s.d.). *L'impact de la parentalité sur le développement de l'enfant*. <https://www.parents-en-action.com/limpact-de-la-parentalite-sur-le-developpement-de-lenfant/>

- 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), 193–202. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1093/pch/pxac126>
- Ramesh, M. S., BhanuPrakash, B. P. L., Thouhiduddin, K. et Patlolla, M. (2024). A Cross Sectional Descriptive Study on the Effect of Screen Time on Neurodevelopment, Sleep, Behavior and Health of Children Aged 1-5 Years. *International Journal of Medicine & Public Health*, 14(3), 215–220. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.70034/ijmedph.2024.3.38>
- 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), 409–417. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz096>
- Société canadienne de pédiatrie. (2025). *L'utilisation des écrans et les jeunes enfants*. <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/screen-time-and-young-children>
- Taylor, R. R., Bowyer, P., Fisher, G. et Kielhofner, G. (2024). *Kielhofner's model of human occupation: theory and application* (6^e éd.). Wolters Kluwer.
- Ungvarsky, J. (2025). *Snowball sampling*. EBSCO. <https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/snowball-sampling>
- Usman, B. A. et Adebosin, T. (2024). Seat Belt Use and Perceptions Among Inter-Urban Commercial Vehicle Drivers in Ilorin, Nigeria. *Journal of Road Safety*, 35(3), 32–43. <https://doi.org/10.33492/JRS-D-24-3-2283232>

Annexe A

Questions sociodémographiques :

- Combien d'enfants avez-vous et quel est leur âge ?
- Quels sont les TN que vous utilisez au quotidien auprès de votre enfant ?
- Pourquoi avez-vous décidé de participer à ce projet ?

Canevas d'entrevue :

- Pourquoi avez-vous décidé de participer à ce projet ?
- Combien d'enfants avez-vous et quel est leur âge ?
- Quels sont les TN que vous utilisez au quotidien auprès de votre enfant ?
- Pourquoi utilisez-vous des TN auprès de votre enfant
- Dans quelles situations utilisez-vous ces technologies ?
- Que pensez-vous des avantages et des inconvénients des TN dans votre rôle de parent ?
- Avez-vous des inquiétudes ou des réticences par rapport à l'usage des technologies pour gérer le quotidien de votre enfant ?
- Comment établissez-vous des règles ou des limites quant à l'usage des TN dans votre foyer ?

Annexe B



4949

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

Titre : **La perception des parents sur l'utilisation des technologies numériques pour la gestion quotidienne de leur enfant**

Chercheur(s) : Sandrine Leduc
Département d'ergothérapie

Organisme(s) : Aucun financement

N° DU CERTIFICAT : CER-25-318-07.04

PÉRIODE DE VALIDITÉ : Du 01 mai 2025 au 01 mai 2026

En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Me Richard LeBlanc
Président du comité

Anthony Voisard
Secrétaire du comité

Décanat de la recherche et de la création

Date d'émission : 01 mai 2025

Annexe C



FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT
pour les participants

Titre du projet de recherche :	La perception des parents sur l'utilisation des technologies numériques pour encadrer le quotidien de leur enfant.
Mené par :	Sandrine Leduc, Département d'ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières, Étudiante à la maîtrise
Membres de l'équipe de recherche :	Marie-Michèle Lord, Département d'ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières, Directrice de recherche
Déclaration de conflit d'intérêts :	Il est possible que des participants soient des membres de ma famille/ami(e)s/connaissances

Préambule

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre la perception des parents sur l'utilisation des technologies numériques pour l'encadrement quotidien de leur enfant, serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable de ce projet de recherche ou à un membre de son équipe de recherche. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

Résumé et objectif(s) du projet de recherche

Le projet consiste à répondre à la question suivante : Comment les parents perçoivent-ils l'utilisation de la technologie numérique pour l'encadrement quotidien de leur enfant ?



Les objectifs de la recherche sont :

- Explorer pourquoi les parents décident d'utiliser des technologies numériques pour l'encadrement du quotidien de leur enfant.
- Examiner dans quelles situations les parents utilisent ces technologies.
- Soulever les facteurs qui influencent leurs décisions.
- Identifier les effets perçus de ces technologies dans leurs rôles parentaux.

Nature et durée de la participation

Votre participation à ce projet de recherche consiste à une entrevue en visioconférence d'une durée d'environ une heure à une heure trente minutes, via la plateforme Teams, où un guide d'entrevue (questions) sera utilisé pour guider la discussion dans le but de répondre à la question et aux objectifs de recherche. Les thèmes abordés concerneront l'utilisation des technologies numériques dans le quotidien de votre enfant, les raisons d'utilisation et les impacts perçus dans vos rôles parentaux. L'entrevue audio et vidéo sera enregistrée.

Risques et inconvénients

Il est possible que le fait de répondre aux questions qui vous sont posées suscite chez vous des sentiments désagréables. Si cela se produit, n'hésitez pas à en parler avec la personne qui réalise l'entretien avec vous. Celui-ci pourra vous guider vers une ressource en mesure de vous aider. Voici les références vers certaines ressources :

- Info santé/info sociales 811
- 514 525-2573 / 1 866 329-4223
premiereressource.com (lien externe, s'ouvre dans une nouvelle fenêtre)
Service de consultation professionnelle gratuit pour les parents d'enfants de 0-18 ans, par téléphone, clavardage ou courriel.
- <https://pausetonecran.com/ressources/> liste de ressources disponibles si un membre de votre famille ou vous-même avez besoin de soutien pour mieux gérer votre utilisation des écrans.

Le temps consacré au projet (rencontre Teams) peut également être un inconvénient.

Avantages ou bénéfices

Le fait de participer à cette recherche vous offre une occasion de discuter en toute confidentialité du quotidien de votre enfant et de l'utilisation de la technologie numérique dans votre rôle parental. Votre participation contribue également à l'avancement des connaissances à ce sujet.

Compensation ou incitatif

Aucune compensation n'est offerte.

Confidentialité

Les données recueillies par cette étude sont confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée par une anonymisation des données pour ne pas être en mesure de vous identifier. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'essai (disponible sur le site de la bibliothèque de l'UQTR et dans le cadre d'un colloque du département d'ergothérapie de l'UQTR), ne permettront donc pas d'identifier les participants.



Les données recueillies seront conservées dans un fichier OneDrive. Les seules personnes qui y auront accès seront la chercheuse et sa directrice de recherche. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites en janvier 2026 et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

Cependant, un bris de confidentialité peut survenir, car toute situation de négligence parentale devra être signalée à la DPJ si nécessaire, conformément aux obligations légales.

Participation volontaire

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

Le consentement donné pour participer au projet ne vous prive d'aucun droit au recours judiciaire en cas de préjudice lié à la recherche

Responsable de la recherche

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Sandrine Leduc au courriel suivant : sandrine.leduc@uqtr.ca ou par numéro de téléphone au 819-376-5011 porte 3752.

Surveillance des aspects éthiques de la recherche

Cette recherche est approuvée par un comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro [no de certificat] a été émis le [date d'émission].

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, veuillez communiquer avec le secrétariat de l'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone 819-376-5011 poste 2139, sans frais 1-800-365-0922 poste 2139 ou par courrier électronique à cereh@uqtr.ca.



CONSENTEMENT

Engagement de la chercheuse ou du chercheur

Moi, Sandrine Leduc, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant des participants humains.

Consentement du participant

Je, [nom du participant], confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet La perception des parents sur l'utilisation des technologies numériques pour encadrer le quotidien de leur enfant. J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

Des consentements spécifiques doivent être obtenus pour l'accès au dossier (médical, scolaire ou autre), enregistrer ou filmer, identifier le participant, transmettre de l'information à un tiers, assurer la confidentialité lors des groupes de discussion :

Je consens à être enregistré (audio et vidéo).

J'accepte donc librement de participer à ce projet de recherche

Participant:	Chercheur :
Signature :	Signature :
Nom :	Nom :
Date :	Date :