

« Ça peut rendre l'information accessible et connecter les gens entre eux autant que ça peut les déconnecter » : la technologie au service des jeunes familles ou un obstacle à la relation parent-enfant?

Par Sarah Beauchamp-Dupont

Mémoire déposé à l'École de service social

Dans le cadre du programme de maîtrise en service social

Sous la supervision de Marc Molgat

Université d'Ottawa

Août 2019

Remerciements

La réalisation de ce mémoire a été rendue possible grâce à la collaboration et au soutien de nombreuses personnes. Je leur offre d'ailleurs toute ma reconnaissance. Tout d'abord, je tiens à remercier les cinq participants ayant accepté de participer à ce projet. J'estime que le temps des parents est précieux, de même que leur expérience. Je remercie par la même occasion le CPE par l'entremise duquel j'ai pu procéder au recrutement.

Il va sans dire que je suis particulièrement reconnaissante pour le temps, les conseils et le soutien déployés par mon superviseur de mémoire pour me permettre de mener à bien ce projet. Je remercie également les membres du personnel de l'École de service social qui m'ont aidée à croire en moi et à persévérer dans cette grande aventure que représente un retour aux études.

Pour terminer, je souhaite remercier tous mes proches qui m'ont permis de me consacrer entièrement à ce projet qui me tenait à cœur, en plus de m'encourager par des paroles ou de l'aide concrète. J'ai une pensée spéciale pour ma mère qui était présente dans mes pensées tout au long du processus. Le mot de la fin va à mon conjoint qui m'a fourni un soutien considérable à bien des niveaux, particulièrement au cours de la dernière année, de même qu'à mes trois merveilleuses filles qui ont dû faire preuve d'une grande patience.

Résumé

Dans le contexte récent d'omniprésence des technologies de l'information et de la communication (TIC), qui modifie les rapports sociaux et les modes de communication, ce mémoire cherche à comprendre de quelles façons ces technologies interviennent au sein de la relation parent-enfant. La recherche cible plus particulièrement la période de la petite enfance puisqu'il s'agit d'une période cruciale au niveau du développement de l'enfant et de l'établissement de la relation parent-enfant. Afin de valoriser l'expérience des parents et de mettre en avant-plan leur perception sur le sujet, les données ont été recueillies auprès de parents (n=5) ayant au moins un enfant âgé de 0 à 5 ans, sous la forme d'une entrevue semi-dirigée. Afin de rendre compte de la multitude de facteurs environnementaux liés aux façons dont les TIC interviennent au sein de la relation parent-enfant, une analyse thématique de contenu est présentée à partir du modèle écologique. De façon générale, les résultats soulèvent les avantages indéniables des TIC compte tenu de leur efficacité au niveau de l'accès à l'information et de la communication. Néanmoins, les multiples dangers associés à une utilisation non avisée, trop importante ou imprudente des TIC, autant par les parents que par les jeunes enfants, sont clairement identifiés, notamment en ce qui concerne les interactions familiales et le développement de l'enfant. À la lumière des résultats obtenus, des pistes d'intervention en travail social sont émises, en particulier en ce qui concerne l'intervention auprès des parents de jeunes enfants. Ainsi, la sensibilisation à la fois des travailleurs sociaux et des parents, en ce qui concerne les effets néfastes potentiels des TIC et le rôle de l'environnement dans les habitudes individuelles d'utilisation de ces technologies, constitue une des recommandations clés formulées dans le cadre de cette étude.

Table des matières

INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE	4
1.1 Ampleur de la situation	5
1.2 Contexte sociohistorique	7
1.3 Les technologies de l'information et de la communication (TIC)	8
1.3.1 Définitions du concept des TIC	8
1.3.2 Transformations des modes de vie et de communication associées aux TIC	9
1.3.3 Enjeux concernant l'utilisation des TIC par les enfants	13
1.4 Les TIC et la relation parent-enfant	15
1.4.1 Définitions du concept de la relation parent-enfant	15
1.4.2 Impacts de l'utilisation des TIC sur la relation parent-enfant	19
1.5 Cadre théorique : le modèle écologique	22
1.6 Conclusion du chapitre	25
CHAPITRE 2 : MÉTHODOLOGIE	27
2.1 But, objectifs et question de recherche	28
2.2 Approche méthodologique : la phénoménologie	28
2.3 Démarche méthodologique	30
2.3.1 Échantillonnage	30
2.3.2 Recrutement	31
2.3.3 Cueillette des données	31
2.4 Analyse des données : analyse de contenu	33
2.5 Considérations éthiques	34
2.6 Avantages et limites de la recherche	35
CHAPITRE 3 : ANALYSE DES DONNÉES	37
3.1 Thèmes associés à l'ontosystème	38
3.1.1 Forces et défis personnels du parent	39
3.1.2 Réflexions du parent concernant sa propre utilisation des TIC	41
3.2 Thèmes associés au microsystème	43
3.2.1 Enjeux entourant l'usage des TIC des enfants	43
3.2.2 Similarités et divergences d'utilisation des TIC entre les parents	49
3.2.3 Qualité de la relation parent-enfant et enjeux liés aux TIC	50
3.2.4 Utilisation des TIC dans la vie professionnelle	53
3.3. Thèmes associés au mésosystème	55
3.3.1 Conciliation travail-famille et TIC	55
3.3.2 Qualité de la relation entre l'autre parent et l'enfant	59

3.4 Thèmes associés à l'exosystème	60
3.4.1 Enjeux liés à l'occupation (travail) de l'autre parent	60
3.4.2 Pression de performance dans le rôle de parent et TIC	63
3.4.3 Sources de soutien parental	66
3.4.4 Virage numérique et changements dans les modes de communication	71
3.5 Thèmes associés au macrosystème	74
3.5.1 Observation des autres familles : l'intention de ne pas tomber dans le même piège	74
3.5.2 Rythme de vie rapide dans lequel s'inscrivent les TIC	76
3.5.3 Omniprésence des TIC dans la société : impacts sur les individus et les familles	78
3.6 Thèmes associés au chronosystème	81
3.6.1 Changements dans l'utilisation individuelle des TIC au fil du temps	82
3.6.2 Différences générationnelles en matière d'utilisation des TIC	86
3.6.3 Transformation du rôle de parent découlant des TIC	87
3.7 Conclusion du chapitre	91
 CHAPITRE 4 : DISCUSSION	 92
4.1 Lignes de force de l'analyse	93
4.2 Implications pour l'intervention en travail social	97
4.3 Enjeux de recherche future	99
 CONCLUSION	 101
 BIBLIOGRAPHIE	 104
 ANNEXES	 108
Annexe A – Guide d'entrevue	109
Annexe B – Grille d'analyse	111

INTRODUCTION

La communication est essentielle afin d'assurer le bon développement des individus, des familles et des sociétés. Dans cette optique, les différentes technologies numériques dont Internet présentent l'avantage de faciliter la communication et la transmission de l'information. Par ailleurs, l'utilisation croissante des technologies de l'information et des réseaux sociaux modifie complètement les rapports sociaux et de socialisation (Suissa, 2017). Fonkoua (2009) abonde en ce sens en affirmant que nous faisons face à une omniprésence des technologies de l'information et de la communication (TIC) dans chaque domaine d'activité, ce qui modifie de plus en plus nos modes de vie et de communication. Dans la foulée, une grande proportion des écrits concernant les TIC s'intéresse aux avantages de leur utilisation dans différents domaines tels que l'éducation et le commerce, ou bien aux enjeux associés à la cyberdépendance, particulièrement chez les adolescents. Cependant, il existe peu d'écrits scientifiques abordant les différentes façons par lesquelles ces technologies s'interposent dans la relation parent-enfant, particulièrement pendant la petite-enfance. Il semble pourtant évident que la modification des rapports sociaux et des modes de communication se manifeste tout autant au sein de la relation parent-enfant. Par ailleurs, nous constatons que la relation parent-enfant est souvent abordée sous l'angle des compétences parentales à partir du point de vue des experts. Dans ce contexte, notre objectif de recherche est de comprendre de quelles façons les technologies de l'information et de la communication modifient la relation parent-enfant, à partir de la perspective des parents. La question de recherche à laquelle nous tenterons de répondre dans le cadre de ce mémoire est donc la suivante : Quelle est la perception des parents quant aux différentes façons par lesquelles les TIC interviennent dans la relation qu'ils entretiennent avec leur(s) enfant(s)?

Le premier chapitre de ce mémoire de maîtrise est consacré à une recension des écrits scientifiques portant sur les technologies de l'information et de la communication et les enjeux en lien avec la relation parent-enfant. Le modèle écologique, cadre théorique guidant les différentes étapes de notre recherche, est ensuite expliqué au lecteur. Le deuxième chapitre présente la méthodologie utilisée lors du processus de recrutement des participants tout comme aux étapes de cueillette et d'analyse des données. Des considérations éthiques de même que les objectifs, les avantages et les limites de l'étude sont également soulignés. Au chapitre trois, les données recueillies par l'entremise des témoignages des participants sont regroupées selon des thèmes qui reflètent diverses couches systémiques du modèle écologique, puis analysées en profondeur. Le quatrième et dernier chapitre propose une discussion de pistes d'intervention en travail social dans le domaine famille-enfance, à la lumière des faits saillants ayant émergé de la présente recherche.

CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Ce premier chapitre vise à étayer la problématique de recherche en vue de permettre une meilleure compréhension des enjeux entourant l'utilisation des TIC et la relation parent-enfant. La première section brossera un portrait de l'ampleur de la situation et mettra de l'avant quelques considérations sociohistoriques. Puis, une définition du concept des technologies de l'information et de la communication sera proposée et les différentes transformations des modes de vie et de communication engendrées par les TIC seront présentées. Les enjeux spécifiques à l'utilisation de ces technologies par les enfants seront également soulignés. La deuxième section de la recension des écrits introduira la question de la relation parent-enfant en lien avec la présence croissante des TIC. Ainsi, les termes connexes à la relation parent-enfant seront définis pour ensuite statuer sur la définition retenue de la relation parent-enfant dans le cadre de la présente recherche. Une revue des écrits scientifiques concernant la façon dont les TIC interviennent au sein de la relation parent-enfant sera ensuite effectuée. Le chapitre se terminera par la présentation du cadre théorique retenu, soit le modèle écologique.

1.1 Ampleur de la situation

Notre attrait pour les écrans est définitivement en constante croissance. Selon les saisons, nos télévisions sont allumées en moyenne entre trois et cinq heures par jour (Minotte, 2015). Les téléphones intelligents nous accompagnent partout où nous allons et nous les utilisons de façon presque automatique dès que nous avons un moment libre. Le monde des applications est d'ailleurs en pleine expansion. De même, les ordinateurs portables et les tablettes sont omniprésents tant dans la vie privée que professionnelle. Bien entendu, certaines personnes adoptent des comportements et un mode de vie qui laissent moins de place aux écrans, mais il s'agit de situations d'exception (Minotte, 2015).

L'enquête sociale générale de 2016, *Les canadiens au travail et à la maison* (Statistique Canada, 2017), révèle certaines données intéressantes concernant l'utilisation d'Internet et des technologies numériques au Canada. Ainsi, les provinces canadiennes comptent entre 86% et 94% d'utilisateurs d'Internet, le taux le plus élevé étant en Alberta. De plus, la quasi-totalité des Canadiens de moins de 45 ans utilise Internet tous les jours et ce taux diminue par la suite avec l'âge. En fait, plus de la moitié des personnes âgées de 75 ans et plus n'avait pas utilisé Internet au cours du mois précédant le sondage. L'enquête révèle également que 76% des Canadiens possèdent un téléphone intelligent, 71% un ordinateur portable, 54% une tablette ou une liseuse et 50% un ordinateur de bureau. En ce qui concerne la perception des Canadiens par rapport aux technologies numériques, 77% considèrent qu'elles les aident à entrer en relation avec les autres, 66% estiment qu'elles leur permettent de gagner du temps, 52% croient qu'elles les aident à prendre des décisions plus éclairées et 36% ont l'impression d'être plus créatifs grâce à elles. Enfin, à la question « Les technologies assurent-elles une meilleure qualité de vie? », la majorité (environ 60%) des répondants de moins de 75 ans ont répondu par l'affirmative alors que 60% des 75 ans et plus affirment que l'utilisation des technologies ne fait aucune différence en matière de qualité de vie. Il est important de noter que les choix de réponses aux questions du sondage se limitaient aux bénéfices possibles des technologies numériques, ne laissant aucune place aux effets néfastes.

Dans un article de La Presse + publié le 24 décembre 2017, Bérubé rapporte une étude réalisée par la firme dscout qui nous apprend que l'utilisateur moyen aux États-Unis passe près de 2 heures 30 minutes par jour à consulter son téléphone, ouvre 76 séances distinctes quotidiennement, alors qu'il tape, glisse ou place son doigt sur l'écran 2617 fois dans une même

journée. En ce qui concerne les réseaux sociaux, le Pew Research Project (2016) indique que 73% des utilisateurs de téléphones intelligents et d'Internet possèdent un compte sur les réseaux sociaux tels que Twitter et Facebook. Par ailleurs, les personnes âgées de 18 à 35 ans utilisent les réseaux sociaux dans la proportion la plus grande tandis que les personnes de plus de 35 ans utilisent nettement moins les médias sociaux. De son côté, le Pew Internet Project (2013) montre que plus de 30% des enfants de moins de deux ans ont déjà utilisé une tablette ou un téléphone intelligent et que 75% des enfants de 8 ans ou moins vivent dans une maison où il y a au moins un produit technologique. Enfin, Suissa (2017) cite des études populationnelles à l'échelle internationale qui montrent que la cyberdépendance touche entre 0,9% et 10% de la population selon les études et les pays. Ainsi, aux États-Unis ce taux se situe entre 0,9% et 4% alors qu'il atteint entre 8,1% et 10,7% en Asie.

1.2 Contexte sociohistorique

Il ne fait donc aucun doute que depuis la percée d'Internet il y a une trentaine d'années, les technologies de l'information et de la communication occupent une place grandissante dans les sociétés. Minotte (2015) souligne l'évolution des normes sociales et des comportements attendus concernant l'utilisation de ces technologies, un changement associé au développement des moyens techniques mis à notre disposition. L'auteur mentionne que les nouveaux objets technologiques fabriqués par les constructeurs sont adoptés de façon très progressive par les consommateurs. Ainsi, au début des années 1990, les premiers téléphones portables étaient utilisés presque exclusivement par les chefs d'entreprise. Ils constituaient un objet de convoitise et symbolisaient la réussite. Or, aujourd'hui, les trois quarts de la population canadienne possède un téléphone intelligent, à la suite d'un processus de domestication de cette technologie qui s'est intégrée dans

les routines quotidiennes, les valeurs des usagers et de leurs environnements. Minotte (2015) soulève d'ailleurs un point intéressant au sujet de la perception des comportements individuels hors normes en ce qui concerne la consommation des TIC. En effet, il mentionne que le surinvestissement des espaces numériques de certains individus, perçu comme une utilisation excessive, voire comme une dépendance, il y a une trentaine d'années, nous semble plutôt banal aujourd'hui.

1.3 Les technologies de l'information et de la communication (TIC)

1.3.1 Définitions du concept des TIC

Selon Gregoire, Bracewell et Laferrière (1996), le terme technologies de l'information et de la communication réfère à un ensemble de technologies (dont l'ordinateur) qui, une fois combinées et interconnectées, se caractérisent par leur pouvoir de mémoriser, de traiter, de rendre accessible, par l'entremise d'un écran ou d'un autre support, et de transmettre, peu importe le lieu, une quantité illimitée et très diversifiée de données qui se présentent sous diverses formes (texte, schéma, graphique, image en mouvement, son, etc.). Pour sa part, Parenteau (2013) précise que les TIC englobent Internet, la messagerie texte, les médias sociaux, les téléphones intelligents, les tablettes tactiles, les applications mobiles et les jeux vidéo interactifs, entre autres.

Il est à noter que Minotte (2015) distingue la télévision, malgré la présence d'un écran, des technologies de l'information et de la communication car elle supporte une logique fondamentalement différente. Il explique en effet que la télévision s'inscrit dans la catégorie des médias classiques, à l'instar des livres et de la presse écrite, où seules les personnes autorisées, par exemple les directeurs de programmation, sélectionnent et diffusent des émissions destinées au

plus grand nombre. De plus, les possibilités interactives de la télévision sont très limitées et se résument généralement à l'utilisation d'applications en ligne par les utilisateurs de télévisions intelligentes. À l'inverse, Internet propose une logique et un fonctionnement complètement différents puisque tout un chacun a la possibilité de réaliser des contenus, de les diffuser et de réagir au contenu publié par les autres.

Tisseron (2017) explique pour sa part que les technologies de l'information et de la communication combinent quatre fonctions qui étaient auparavant séparées soit celles d'esclave, de complice, de témoin et de partenaire. Elles sont esclaves puisque leurs propriétaires leur donnent le rôle de prendre en charge des éléments pour soulager leur mémoire comme des numéros de téléphone et des dates d'anniversaire. Elles sont complices lorsqu'elles sont utilisées pour des activités gênantes telles que la consommation de pornographie ou l'envoi de messages anonymes. Elles occupent une fonction de témoin de plus en plus importante à mesure que les gens leur confient le rôle de recueillir des informations sur eux comme des photographies, le nombre de pas effectués pendant la journée ou leur fréquence cardiaque. Enfin, les TIC exercent une fonction de partenaire lorsqu'elles sont utilisées pour l'apprentissage, par exemple lorsqu'elles servent à apprendre une langue étrangère par l'entremise d'un logiciel ou d'une application.

1.3.2 Transformations des modes de vie et de communication associées aux TIC

Les transformations engendrées par la présence croissante des technologies de l'information et de la communication dans nos sociétés sont nombreuses. Tisseron (2017) soulève que ces technologies sous-tendent un rapport au temps différent. Il rappelle qu'il y a une trentaine d'années, le recours plus fréquent au courrier ou au téléphone fixe pour transmettre de

l'information impliquait la notion d'attendre une lettre ou d'obtenir en direct l'interlocuteur recherché, par exemple. Avec les TIC, nous laissons des messages par SMS, boîte vocale ou courriel avec l'attente d'obtenir une réponse rapidement. Toujours selon Tisseron (2017), cette incapacité à attendre s'organise plus généralement autour de la difficulté à penser aux choses en termes de durée. L'auteur effectue d'ailleurs un lien entre l'intolérance contemporaine à l'attente et la diminution de l'attention sur de longues périodes. Il explique que, contrairement à la lecture d'un livre, par exemple, les formes d'attention requises par l'utilisation des TIC sont plus concentrées et éphémères. Or, nous faisons face à une abondance d'information véhiculée par ces technologies dans un contexte où nos capacités attentionnelles sont limitées. En effet, l'approche « multitâche » favorisée par les TIC, ainsi que le rythme de vie rapide requis par une société axée sur la productivité et la performance, nous éloigne du moment présent et disperse notre attention dans des espaces spatiotemporels multiples (Tisseron, 2017).

Tisseron (2001) aborde également la question du désir d'extimité qu'il définit par le désir de montrer certains aspects de soi gardés cachés pour les faire valoriser par le regard des autres. Il précise qu'avant la venue d'Internet, ce désir d'extimité était mis en œuvre auprès du cercle restreint des proches physiques, c'est-à-dire les amis et les membres de la famille. Grâce aux TIC, ce besoin de reconnaissance s'est élargi, d'une certaine façon, à la planète entière et se concrétise par le fait de s'exposer sur les réseaux sociaux, par exemple, dans l'espoir de recevoir des commentaires positifs des internautes. Dans cet ordre d'idées, Tisseron (2017) effectue un lien entre le désir d'extimité et la culture théâtrale généralisée qu'il associe au succès incroyable des vidéos publiées par de nombreux internautes, y compris par des enfants de plus en plus jeunes. L'auteur ajoute que certains internautes, en particulier les jeunes, en viennent à commettre des

erreurs en surexposant leur vie privée sans nécessairement s'en rendre compte et deviennent des victimes potentielles de harcèlement ou d'escroquerie.

Toujours selon Tisseron (2017), les relations virtuelles se développent à un rythme accéléré pouvant passer sans transition de la passion à la désillusion. Dans cette logique, le contact d'une nouvelle personne constitue une solution efficace mais temporaire à l'ennui. Or, les gens qui cherchent à fuir un sentiment douloureux de solitude ou d'abandon sont plus susceptibles de privilégier les relations virtuelles, au risque de trouver la vie quotidienne réelle moins excitante, plus complexe et moins gratifiante. En effet, les mondes numériques occasionnent une montée d'adrénaline agréable et présentent l'avantage pour certaines personnes vulnérables d'oublier une situation personnelle ou sociale difficile. Suissa (2014) abonde dans le même sens lorsqu'il affirme que nous sommes de plus en plus exposés à un monde virtuel des communications qui entraîne un processus graduel d'effritement des liens sociaux réels au profit de l'appartenance à des communautés virtuelles. Il rappelle que, bien que celles-ci présentent l'avantage d'échanges plus prévisibles et sécuritaires pour partager ses propres expériences tout en créant un sentiment d'appartenance, l'usage important des réseaux sociaux présente le risque de détourner les individus de leurs sources d'intérêt et de plaisir dans la vie réelle, incluant la vie familiale.

Pour sa part, Minotte (2015) mentionne que les raisons d'utiliser les TIC sont nombreuses : rester en contact avec nos proches, affirmer nos appartenances, explorer différentes facettes de soi, rechercher l'approbation des autres, expérimenter, tester, jouer, se défouler, s'affirmer, s'entraider. Il ajoute que l'impact positif ou négatif de l'utilisation des TIC dépend de la manière dont l'utilisateur aborde les rencontres, de sa solidité affective, de son éducation ainsi que de sa

représentation du monde et des autres. Suissa (2017) mentionne que de manière générale, les avantages du téléphone intelligent dépassent largement ses inconvénients. En effet, il s'agit d'un outil de plus en plus indispensable pour entrer en relation avec le monde sans compter qu'il permet de gagner du temps et qu'il permet une plus grande efficacité au travail, aux études et dans la vie sociale.

Cela étant dit, bien que la grande majorité des gens utilisent leur téléphone intelligent de façon modérée, leur usage parfois excessif peut engendrer des effets néfastes. Nous n'avons qu'à penser au développement de comportements agressifs tels que la cyberintimidation, ou d'une dépendance qui s'accompagne de symptômes de trouble du sommeil, de problèmes financiers, d'usage dangereux lors de la conduite automobile et d'usage interdit dans des espaces désignés (Billieux, Van der Linden et Rochat, 2008). En fait, l'usage problématique du téléphone mobile est généralement associé à des addictions comportementales dans la mesure où cette condition partage de nombreuses caractéristiques avec les dépendances dites traditionnelles telles que le jeu pathologique ou l'addiction aux substances psychoactives. Une perte cognitive et de contrôle, une modification de l'humeur, une plus grande tolérance à la substance (ou au comportement), un sevrage et des épisodes de rechute font partie de ces caractéristiques (Yen et collaborateurs, 2009; Griffiths, 2005). Cependant, Billieux et collaborateurs (2015) soulignent que plusieurs chercheurs, partisans du modèle de la maladie, signalent l'absence de preuves et de marqueurs clairs démontrant que l'usage problématique du téléphone mobile présente les mêmes caractéristiques ainsi que les mécanismes neurobiologiques et psychologiques intervenant dans le cas des addictions aux substances psychoactives.

1.3.3 Enjeux concernant l'utilisation des TIC par les enfants

Minotte (2015) affirme que l'intérêt précoce des enfants pour la télévision et les nouvelles technologies est proportionnel à la valeur que les adultes significatifs leur accordent. Il aborde d'ailleurs l'importance généralement accordée à la valeur économique, affective et symbolique des écrans domestiques dont les téléphones intelligents. L'auteur soulève aussi que l'adaptation aux évolutions personnelles de leurs enfants et aux évolutions technologiques représente un nouveau défi pour les parents d'aujourd'hui. En effet, la société actuelle change beaucoup plus vite qu'autrefois, notamment parce que les technologies évoluent à une vitesse sans précédent. Minotte (2015) mentionne que, peu importe l'âge, les écrans tendent à occuper beaucoup de temps donc à entrer en concurrence avec d'autres activités. Il ajoute que cette question est particulièrement importante lorsque l'enfant est jeune puisqu'il doit développer des aptitudes particulières en fonction de son âge qui constitueront les bases de ses capacités motrices, intellectuelles et relationnelles. En effet, pour les enfants comme pour les adultes, l'usage des TIC a le potentiel de devenir envahissant dans la mesure où celles-ci tendent à occuper automatiquement les temps libres. Pour les adultes, avoir le réflexe de consulter leur téléphone dans une file d'attente, dans un ascenseur ou dans l'autobus, par exemple, n'est pas néfaste en soi à condition que cela n'interfère pas trop avec les autres activités comme le travail, la vie conjugale et la vie familiale. Cependant, dans le cas des enfants, l'usage des écrans devient problématique lorsque ceux-ci entrent en trop grande concurrence avec les jeux classiques, particulièrement les jeux impliquant des interactions avec les autres.

Par ailleurs, Tisseron (2017) mentionne que bien que l'abus d'écran prenne les formes les plus spectaculaires à l'adolescence, il est important de poser les bases d'une prévention efficace

dès la petite enfance. En tant que psychiatre, docteur en psychologie, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'Université de Paris-VII, cofondateur de l'Institut pour l'étude des relations homme-robots et auteur de plusieurs écrits portant sur les bouleversements psychiques et sociaux entraînés par le numérique, Tisseron (2017) déplore l'immersion massive et trop précoce des enfants dans les écrans, à commencer par la télévision et les téléphones intelligents. En se basant entre autres sur le rapport de l'Académie des sciences (2013) *L'enfant et les écrans*, dont il est coauteur, et afin d'aider les enfants à faire face aux technologies auxquelles ils sont exposés sans en être submergés, Tisseron (2013) suggère d'introduire celles-ci dans des bonnes proportions et des bonnes conditions en suivant certaines balises en fonction de quatre âges clés soit 3, 6, 9 et 12 ans. Avant 3 ans, les TIC n'apportent rien à part la possibilité pour les parents qui n'arrivent pas à communiquer avec leur(s) jeune(s) enfant(s) autrement de le faire par l'entremise d'un écran. L'auteur précise par ailleurs l'importance de proscrire les écrans pendant les repas, avant le coucher et surtout de ne jamais recourir aux écrans pour calmer l'enfant. Avant 6 ans, considérant que l'utilisation d'une console de jeu personnel favorise le repli sur soi, il est préférable d'encourager des activités manuelles telles que le bricolage, la cuisine et les activités sportives. À partir de 9 ans, un enfant peut naviguer sur le web en autant que le parent exerce une supervision étroite. Puis, il est légitime pour un enfant de 12 ans d'échanger sur les réseaux sociaux mais il est nécessaire de lui expliquer les risques de mauvaises rencontres associés au cyberharcèlement et à la pornographie, en plus de le sensibiliser à l'enjeu du plagiat. Enfin, l'auteur rappelle aux parents l'importance de l'accompagnement, de l'alternance et de l'apprentissage de l'autorégulation en matière de TIC de même que la nécessité de limiter le temps d'écran et de parler avec leur(s) enfant(s) de ce qu'ils font et voient sur les écrans.

1.4 Les TIC et la relation parent-enfant

1.4.1 Définitions du concept de la relation parent-enfant

Il existe une certaine confusion quant à la définition du concept de la relation parent-enfant. Dans les écrits en sciences sociales, le terme est souvent confondu avec des notions telles que le rôle parental, la compétence parentale et le lien d'attachement. Pour cette raison, avant de statuer sur la définition retenue de la relation parent-enfant, il est pertinent d'éclaircir les termes auxquels elle réfère.

Ainsi, le *rôle parental* consiste en la réalisation des activités de la vie quotidienne dans le but de satisfaire les besoins biopsychosociaux de l'enfant. La *compétence parentale* correspond pour sa part à l'efficacité et à la satisfaction mutuelle quant au résultat des activités déployées pour répondre aux besoins de l'enfant de façon harmonieuse (Boily et collaborateurs, 2016). Pour Pouliot (2002), cette notion implique que le parent puise dans ses forces, dans l'ensemble de ses capacités à faire face aux difficultés et aux situations stressantes en utilisant ses compétences, ses habiletés, ses ressources psychologiques de même que ses ressources intra et extra-familiales. Par ailleurs, plus l'enfant est jeune ou plus il est vulnérable, plus le rôle du parent est direct dans la réponse aux besoins de l'enfant, ce qui signifie que sa compétence doit inclure la capacité d'anticiper ou de décoder des besoins qui ne sont pas nécessairement exprimés clairement.

Cependant, Lacharité (2014) soulève le fait que ces perspectives du rôle parental et de son efficacité sont influencées par une conception individualisante de la parentalité alors que l'entourage, la communauté et les valeurs qu'elle véhicule peuvent jouer un rôle significatif à ne pas sous-estimer. Ainsi, l'auteur affirme que l'exercice de la parentalité requiert de s'assurer, tant

individuellement que collectivement, d'offrir une réponse satisfaisante aux besoins de l'enfant et d'adopter des stratégies éducatives lui permettant de développer graduellement ses habiletés afin de répondre de façon autonome et responsable à ses besoins, dans une optique d'intégration et de participation sociales (Boily et collaborateurs, hiver 2016).

Quant à l'*attachement*, qui englobe les notions de lien d'attachement et de relation d'attachement, il réfère selon Van IJzendoorn (2012) au lien émotionnel existant entre l'enfant et son parent ou son principal dispensateur de soins. Il est caractérisé par un ensemble d'interactions émotionnelles et comportementales qui se développent au fil du temps, particulièrement lorsque l'enfant exprime des besoins d'attention, de réconfort, de soutien ou de sécurité. Ainsi, la capacité des parents à percevoir, interpréter et réagir promptement aux besoins de l'enfant influence la qualité de la relation d'attachement. L'auteur rappelle que, selon la théorie de l'attachement de Bowlby, la relation développée avec les parents est la plus influente dans la vie de l'enfant. De plus, une relation permettant à l'enfant de se sentir en sécurité favorise une évolution développementale positive et influence la qualité des relations avec les pairs et les partenaires amoureux dans le futur.

Van IJzendoorn (2012) ajoute qu'une relation parent-enfant sécurisante permet à l'enfant de réguler ses émotions lors des situations stressantes, à explorer son environnement avec confiance et à optimiser son développement cognitif, émotionnel et langagier. Par ailleurs, il soutient que les enfants présentant un attachement sécurisé sont plus susceptibles d'adopter des comportements sociaux positifs qui les aident à entretenir des relations interpersonnelles harmonieuses. À l'inverse, les enfants présentant un attachement insécurisé ou désorganisé

présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de comportement et des psychopathologies tels que l'agressivité, la dépression et la piètre régulation émotionnelle. Enfin, Van IJzendoor (2012) souligne que les trois types d'attachement sont susceptibles de changer au fil du développement et sont influencés par divers facteurs. Ainsi, alors que le soutien parental, l'acceptation de l'enfant et les comportements sensibles lors des jeux partagés favorisent un attachement sécurisé, la violence, la négligence et l'insensibilité du parent favorisent plutôt un attachement insécurisé.

À la suite de ce survol des concepts connexes à la relation parent-enfant, il est maintenant plus facile de se pencher sur l'élaboration d'une définition de la relation parent-enfant. L'organisation mondiale de la santé (OMS, 2000) propose une définition générale de la relation parent-enfant qui renvoie au fait de devenir ou être un parent (biologique ou adoptif) et d'avoir une relation de parent avec son enfant biologique ou de créer une telle relation avec un enfant adoptif, y compris en apportant des soins physiques, intellectuels et affectifs à cet enfant.

Dans cet ordre d'idées, Bell (2008) rappelle que la qualité de la relation qu'un enfant développe avec ses parents joue un grand rôle dans son développement neurologique, émotionnel et cognitif. Plus l'enfant est jeune, plus ce rôle est important. Elle ajoute que, dès la naissance de l'enfant, l'établissement d'une relation avec son enfant est crucial puisqu'elle contribue à assurer le maintien de la santé et du bien-être de l'enfant. Les interactions modulent le développement du cerveau donc les processus physiologiques, comportementaux et psychologiques de l'enfant. Au cours de la première année de vie d'un enfant, ce sont 1 500 000 interactions qui auront lieu entre

un enfant et son parent. L'auteure souligne qu'une relation parent-enfant de qualité, plus que tout autre facteur, est associée à un attachement sécurisant pour l'enfant.

Sur cette lancée, Bell (2008) propose un modèle d'intervention et d'évaluation se basant sur une définition de la relation parent-enfant à partir de 5 composantes interreliées en lien avec l'expression de la sensibilité parentale. Celles-ci sont la découverte, le contact affectif, la proximité physique, la communication et l'engagement. Le modèle de la sensibilité parentale sert à guider les professionnelles dans leurs observations de la qualité des interactions parent-enfant de même que dans la planification des interventions favorisant un lien d'attachement sécurisant. Quoique ce modèle s'adresse particulièrement aux infirmières œuvrant dans un contexte de soins périnataux, nous retenons la définition de la relation parent-enfant selon les 5 composantes de la sensibilité parentale qui découlent du modèle élaboré par Bell (2008). En effet, considérant l'impact de l'omniprésence des technologies de l'information et de la communication sur la disponibilité attentionnelle des individus, qui peut à son tour affecter la sensibilité parentale, ce choix nous semble tout à fait indiqué.

Ainsi, la composante de la découverte réfère au processus par lequel les parents font la connaissance de leur enfant, créent un lien de confiance avec celui-ci et apprennent à comprendre les manifestations de ses besoins. Quant à la proximité physique, elle réfère à la présence de contacts entre le parent et l'enfant ainsi qu'au plaisir ressenti par ceux-ci lors des contacts physiques. Pour sa part, le contact affectif se manifeste par l'échange d'affects entre le parent et son enfant, c'est-à-dire par la communication émotionnelle. Il est à noter que la qualité de l'échange affectif est grandement responsable de la capacité de l'enfant à réguler lui-même ses

états affectifs négatifs. Puis, la composante de la communication fait référence à l'initiation et au maintien des interactions entre le parent et l'enfant en tenant compte des capacités interactives de l'enfant. Enfin, l'engagement renvoie au niveau d'investissement du parent dans la relation avec son enfant de même qu'à sa capacité à assumer de nouvelles responsabilités (Bell, 2008).

1.4.2 Impacts de l'utilisation des TIC sur la relation parent-enfant

À la suite de ce que nous venons d'exposer, nous savons qu'une relation parent-enfant positive se cultive au quotidien à force d'attention et de patience, par les interactions, la confiance, le partage et la communication de même que par la disponibilité autant physique que mentale. Elle se maintient aussi par la réponse constante aux besoins matériels, de sécurité et d'amour de l'enfant. Concrètement, elle se manifeste lors de conversations intéressées, par les rires, les câlins, un regard complice ou simplement le fait de profiter de la présence de l'autre. Dans une société de consommation et de performance comme la nôtre, il n'est pas rare pour un parent de trouver difficile de passer du temps de qualité avec son enfant: entre le travail, les tâches ménagères, les courses, les rendez-vous et les activités, le temps peut manquer (Ligne parents, 2018). S'ajoutent à cela les nombreux courriels, SMS ou notifications qui invitent à une consultation immédiate. Dans cette approche « multitâche » de la réalité sociale et des communications, il est légitime de poser l'hypothèse qu'il est plus difficile d'être entièrement disponible mentalement pendant les échanges sociaux prolongés et pour le parent d'offrir une attention indivisée et soutenue à son enfant lors des interactions quotidiennes.

Dans cet ordre d'idées, Danet, Martel et Miljkovitch (2017) soutiennent que la digitalisation du quotidien des familles amène des modifications profondes des modes d'échanges

familiaux. D'un côté, nous assistons à une facilité des échanges puisqu'il est possible de discuter et de voir un proche à travers un écran à toute heure, peu importe le lieu où il se trouve; l'éloignement physique n'implique plus l'absence. À l'inverse, la présence physique de l'autre ne permet pas nécessairement d'entrer en relation avec lui lorsque son attention est accaparée par les écrans. Or, ces notions de « présence dans l'absence » et « d'absence dans la présence » modifient la qualité des relations, en l'occurrence la qualité de la relation parent-enfant. Les auteurs affirment par ailleurs que les écrans interviennent en général de façon précoce dans la relation parent-enfant, parfois dès la grossesse. Ils ajoutent que le fait de devenir parent provoque de profonds remaniements psychiques pouvant engendrer des difficultés allant d'un sentiment de solitude à l'anxiété ou la dépression, chez les personnes à risque, et influencer négativement la qualité de la relation parent-enfant. Lorsque ces parents n'arrivent pas à trouver du soutien dans leur entourage ou auprès de professionnels, ils ont la possibilité de se tourner vers le monde numérique comme source de soutien alternative (sites d'information spécialisés, forums de discussion avec des professionnels, réception de courriels spécialisés destinés à soutenir la relation parent-enfant ainsi qu'à donner des repères sur le développement de l'enfant) (Danet, Martel et Miljkovitch, 2017).

Danet, Martel et Miljkovitch (2017) soulignent aussi que, malgré leur soutien potentiel, les nouvelles technologies peuvent influencer négativement sur la relation parent-enfant. Les auteurs rappellent qu'il est fréquent aujourd'hui de voir de jeunes parents rivés à leur téléphone intelligent malgré la présence de leur enfant à leurs côtés, parfois lui-même absorbé par un écran. Une étude de Radesky et collaborateurs (2016) rapporte d'ailleurs une attitude ambivalente des parents vis-à-vis les téléphones intelligents, tablettes et autres objets connectés : d'un côté, leur usage représente une source de stress et perturbe la vie familiale, de l'autre, elle permet de diminuer le

stress et les tensions familiales. Les auteurs mentionnent que les parents ont souvent recours aux écrans pour calmer les tout-petits ou pour les occuper pendant la préparation des repas, par exemple.

Danet, Martel et Miljkovitch (2017) ajoutent que, bien que le numérique puisse constituer une barrière à la relation parent-enfant, parfois il s'avère être le siège même de l'interaction par écran interposé. En effet, McClure (2015) conclut, dans le cadre d'une étude portant sur les échanges vidéo avec un proche chez les tout-petits de 6 mois à 2 ans, que la qualité de ces interactions est comparable aux échanges face-à-face. Cependant, de façon générale, un recours fréquent aux modes de communication numérique est associé à un attachement parent-enfant de moins bonne qualité (Morris, 2015). Danet, Martel et Miljkovitch (2017) soulignent par ailleurs que certains parents, qui rencontrent des difficultés relationnelles avec leur enfant, tendent davantage à l'occuper avec des outils numériques. De même, les parents qui sont moins à l'aise avec les états émotionnels de leur enfant utilisent les écrans comme moyen d'éviter les manifestations émotionnelles de celui-ci et ainsi préserver une relation apaisée avec lui.

Enfin, il est pertinent de mentionner que l'étude récente réalisée par Danet, Martel et Miljkovitch (2017) figure parmi les recherches peu nombreuses traitant des technologies de l'information et de la communication comme frein ou comme soutien à la relation parent-enfant. À notre connaissance, il s'agit de la seule recherche de ce genre publiée en français. Dans la recension des écrits préalable à leur étude, les auteurs mentionnent que la majorité des articles abordant l'utilisation des TIC par les enfants portent plutôt sur l'impact de ces technologies sur le développement cognitif et les apprentissages scolaires. Ils précisent que la plupart des recherches

ont été réalisées en Amérique du Nord au cours des quinze dernières années. Par ailleurs, les auteurs mentionnent le peu d'écrits disponibles abordant les interactions parent-enfant en lien avec l'usage des nouvelles technologies. Ils déplorent la quasi-absence d'études longitudinales sur le sujet, ce qui empêche de bien saisir l'influence des nouvelles technologies sur les relations parent-enfant, notamment lorsque celles-ci interviennent de façon précoce, pendant la petite enfance. Dans cette optique, les auteurs soulèvent la pertinence d'explorer si l'usage des nouvelles technologies, en réduisant la disponibilité parentale dans certains cas, interfère avec la création du lien d'attachement entre le bébé et son parent.

Enfin, ces mêmes chercheurs soulignent l'importance d'aborder la place des nouvelles technologies au sein de la relation parent-enfant en fonction du stade de développement de l'enfant puisque les compétences interactionnelles et les besoins d'attachement des enfants évoluent. Le choix de cibler la petite enfance dans le cadre de la présente recherche répond d'ailleurs à cette préoccupation.

1.5 Cadre théorique : le modèle écologique

La recension des écrits aborde le rôle des caractéristiques individuelles quant à l'influence des TIC sur la relation parent-enfant, tout en identifiant divers facteurs liés à l'environnement dont il faut tenir compte. Mentionnons par exemple l'évolution des normes sociales en ce qui concerne l'utilisation des TIC et les transformations des modes de vie et de communication qui découlent de la présence croissante de ces technologies dans les sociétés. Par souci de considérer la multitude de facteurs ayant une incidence sur les façons dont les TIC interviennent au sein de la relation parent-enfant, le cadre théorique retenu dans la présente étude est le modèle écologique. En effet,

compte tenu de la place importante accordée par cette approche aux interactions entre l'individu et son environnement, elle présente l'avantage de permettre une analyse multifactorielle en plus de fournir des pistes d'intervention sur plusieurs niveaux.

Le modèle écologique, dont Bronfenbrenner (1979, 1986) est le fondateur, gravite autour d'un concept fondamental, celui de l'interaction et de l'interdépendance entre les systèmes. Ainsi, à l'instar de plusieurs théoriciens de la psychologie avant lui, Bronfenbrenner a avancé l'idée que les comportements et les conduites que nous observons sont le résultat de l'interaction entre les personnes et l'environnement. Cependant, ce qui distingue le modèle écologique est la définition accordée à la notion d'environnement qui ne se limite plus exclusivement aux sous-systèmes familiaux ou aux institutions, selon le cas, mais qui suggère plutôt la juxtaposition de couches systémiques imbriquées les unes dans les autres, à la manière de poupées russes, et au sein desquelles il existe une réciprocité des interactions. Dans cette optique, l'individu entre en interaction avec plusieurs niveaux environnementaux (et non avec un seul niveau à la fois) qui sont eux-mêmes en interaction. L'approche écologique met peu d'accent sur les éléments intrapsychiques mais s'intéresse particulièrement à la nature de l'interaction entre l'individu et son environnement. Enfin, l'individu est représenté comme un système en soi capable d'influencer les autres éléments systémiques, pas seulement de subir leurs influences. L'approche écologique encourage donc à considérer simultanément des niveaux d'analyse et d'intervention à la fois sociaux, communautaires, familiaux et individuels (Bouchard, 1987).

Toujours selon Bouchard (1987), les couches systémiques auxquelles réfère le modèle écologique sont l'ontosystème, le microsystème, le mésosystème, l'exosystème, le macrosystème

ainsi que le chronosystème. L'ontosystème renvoie à l'ensemble des caractéristiques, des états, des compétences, des habiletés ou des déficits de la personne, que ceux-ci soient innés ou acquis, en l'occurrence son bagage génétique, sa personnalité, ses croyances (Bouchard, 1987). Dans le cas présent, les forces et les défis personnels du parent, de même que son utilisation personnelle des technologies de l'information et de la communication, représentent l'ontosystème.

Le microsystème pour sa part renvoie aux endroits fréquentés avec assiduité par l'individu, habituellement un lieu physique, où il est possible de discerner un schéma d'activités, des rôles et des interactions. La famille, l'école, le lieu de travail, le quartier et les services ou ressources communautaires se retrouvent dans le microsystème (Bouchard, 1987). Dans le cadre de la présente recherche, le microsystème renvoie aux enjeux entourant l'utilisation des TIC des enfants, aux similarités (ou divergences) d'utilisation entre les parents, à la qualité de la relation parent-enfant ainsi qu'à la place occupée par ces technologies dans la vie professionnelle du parent.

Ensuite, le mésosystème correspond à l'ensemble des relations intermicrosystémiques telles que les liens entre la famille et l'école, entre le travail et la famille, entre la famille et les ressources communautaires, par exemple. Les notions de continuité et de compatibilité entre les microsystèmes y sont examinées (Bouchard, 1987). Dans le cas qui nous concerne, la conciliation travail-famille et la qualité de la relation entre l'autre parent et l'enfant seront examinées.

L'exosystème renvoie plutôt aux endroits ou lieux non fréquentés par l'individu en tant que participant mais dont les activités ou les décisions ont un impact sur ses propres activités ou sur son rôle dans les microsystèmes. Il peut s'agir pour un enfant du travail du parent, de l'école

de l'enfant pour un parent, des institutions légales et des conseils d'administration, entre autres (Bouchard, 1987). Dans le cadre de cette étude, les enjeux liés aux TIC s'inscrivant dans l'exosystème touchent l'occupation du conjoint, la pression de performance parentale et les sources de soutien dans le rôle de parent. Le virage numérique et les changements dans les modes de communication sont également abordés en tant qu'éléments de l'exosystème.

Le macrosystème quant à lui désigne l'ensemble des croyances, des valeurs, des normes et des idéologies d'une communauté qui sont à la fois le reflet et la source des conduites individuelles et institutionnelles (Bouchard, 1987). Ainsi, les thèmes abordés dans la présente étude s'inscrivant dans le macrosystème sont l'omniprésence des TIC dans la sphère publique, le rythme de vie rapide dans lequel ces technologies s'inscrivent et les observations des défis liés aux TIC rencontrés par les autres familles.

Enfin, le chronosystème regroupe l'ensemble des considérations temporelles telles que l'âge, la durée, la synchronie et les étapes de la vie (Bouchard, 1987). Cette fois, l'évolution de l'utilisation individuelle des TIC, les différences générationnelles concernant cette utilisation de même que la transformation du rôle de parent découlant de ces technologies représentent les thèmes appartenant à cette couche systémique dont il sera question lors de l'analyse des données.

1.6 Conclusion du chapitre

En résumé, la recension des écrits montre que les technologies de l'information et de la communication sont définitivement ancrées dans la vie personnelle, professionnelle et sociale de la majorité. L'exposition des principales caractéristiques de ces technologies de même que des

transformations des modes de communication découlant de leur utilisation permet de mieux comprendre les enjeux en cause. Malgré les nombreux avantages associés à l'utilisation des TIC, l'immersion massive et précoce des enfants dans les écrans comporte le risque d'interférer avec des tâches développementales essentielles, d'où la pertinence de poser des balises à leur utilisation par les enfants. À la suite de l'exercice de définition du concept de relation parent-enfant et des termes connexes, nous avons retenu le modèle de la sensibilité parentale considérant sa pertinence en lien avec le sujet de recherche. La recension des quelques études s'intéressant spécifiquement à l'influence des TIC sur la relation parent-enfant fait ressortir l'ambivalence des parents à l'égard des écrans, à la fois source de soutien et obstacle aux interactions avec leur(s) enfant(s). Enfin, le modèle écologique représente un cadre théorique pertinent puisqu'il permet une analyse multifactorielle des façons par lesquelles les TIC interviennent au sein de la relation parent-enfant. Considérant que la petite enfance représente une période clé du développement de l'enfant, il est pertinent de centrer notre étude sur la relation entre un parent et son jeune enfant.

CHAPITRE 2 : MÉTHODOLOGIE

2.1 But, objectifs et question de recherche

Le choix du but, des objectifs et de la question de recherche découle d'une volonté de donner la parole aux parents et d'accorder de l'importance à leur perception et à leurs expériences quant à la place des TIC dans leur vie familiale. Un souci d'éviter d'appréhender la relation parent-enfant sous l'angle des compétences parentales a également guidé le processus de recherche. Dans cet ordre d'idées, le but de la recherche est de comprendre et de décrire de quelles façons les TIC modifient la relation parent-enfant, à partir de l'expérience du parent. Plus précisément, cette étude cherche à répondre à la question suivante: Quelle est la perception des parents quant aux façons par lesquelles les TIC interviennent dans la relation qu'ils entretiennent avec leur(s) enfant(s)? Il est à noter que cette recherche s'intéresse autant aux impacts positifs que négatifs de la digitalisation du quotidien des familles sur l'établissement et le maintien de la relation entre le parent et son jeune enfant (5 ans ou moins). Cela étant dit, les objectifs de recherche sont les suivants: 1) comprendre les enjeux associés à l'utilisation des TIC par les parents et leurs jeunes enfants en lien avec la relation parent-enfant; 2) dégager des pistes d'intervention dans le domaine du travail social en famille-enfance tenant davantage compte de ces enjeux. Ultimement, nous souhaitons que les résultats obtenus amènent des travailleurs sociaux à réaliser des évaluations et des interventions auprès des enfants, des parents et des familles qui tiennent davantage compte de l'utilisation des TIC par les parents et les enfants, de même que des façons par lesquelles celles-ci interviennent au sein de la relation parent-enfant.

2.2 Approche méthodologique : la phénoménologie

L'approche méthodologique globale de cette recherche est la phénoménologie. Il s'agit d'une approche fondée sur la primauté de la conscience dans la constitution des phénomènes vécus

(Ribau et collaborateurs, 2005). L'objectif de l'étude phénoménologique est de comprendre et de décrire l'expérience humaine telle qu'elle est vécue par la personne. Plus précisément, elle cherche à décrire le sens de l'expérience ainsi qu'à dégager la nature des phénomènes et la signification que les personnes accordent à ces phénomènes (Noiseux, 2006). Considérant la place centrale accordée à l'expérience des parents, à leur perception concernant à la fois la place des TIC dans leur vie familiale et les impacts positifs comme négatifs de celles-ci sur la relation parent-enfant, la phénoménologie s'avère une approche méthodologique tout à fait indiquée.

Tel que mentionné dans le chapitre portant sur la problématique, le cadre théorique retenu pour notre recherche est le modèle écologique dont le principe fondamental est la réciprocité des interactions entre l'individu et plusieurs niveaux environnementaux (Bouchard, 1987). De même, la phénoménologie repose sur l'intersubjectivité dans le sens où elle appréhende l'expérience comme étant construite à l'intérieur du contexte social de la personne (Noiseux, 2006). Dans cet ordre d'idées, les résultats de l'étude phénoménologique comportent des informations tant sur la culture des acteurs que sur les interactions sociales qui caractérisent le phénomène (Ntebutse et Croyere, 2016). L'arrimage entre la phénoménologie et le modèle écologique nous permet ainsi de mieux comprendre, au-delà des caractéristiques du parent et de l'enfant, l'influence et les interactions des différents niveaux systémiques qui entrent en ligne de compte dans l'analyse des impacts positifs comme négatifs de la présence croissante des TIC sur la relation parent-enfant. Par exemple, nous avons considéré la pression de performance soutenue par les TIC et la question de la conciliation travail-famille en regard à l'utilisation des TIC. Par ailleurs, la contextualisation représente un avantage important de la phénoménologie puisqu'elle permet de dépasser le clivage entre objectivisme et subjectivisme pour accéder au *champ phénoménal* de la personne, c'est-à-

dire son expérience globale, sa réalité subjective. Elle permet donc de faire plus facilement le lien entre les connaissances théoriques acquises et leur application dans la pratique (Ribau et collaborateurs, 2005). Ce dernier avantage est important car il permet de transposer les nouvelles connaissances acquises dans le cadre de cette étude dans des interventions auprès des familles qui tiennent compte des différentes façons par lesquelles les TIC influencent la relation parent-enfant.

2.3 Démarche méthodologique

2.3.1 Échantillonnage

La population étudiée dans le cadre de ce mémoire de recherche est l'ensemble des parents ayant au moins un enfant âgé de 0 à 5 ans. Afin de bien représenter le phénomène à l'étude, l'échantillonnage a été effectué par choix raisonné. L'échantillon est donc constitué de 5 parents ayant au moins un enfant âgé de 0 à 5 ans. Un critère de sélection additionnel est l'intérêt du parent à discuter de la place des technologies de l'information et de la communication dans la vie familiale. Concernant la taille de l'échantillon, Noiseux (2006) affirme qu'il se situe généralement entre 1 et 10 participants pour une recherche phénoménologique, ou plus jusqu'à l'atteinte de la saturation empirique (c'est-à-dire jusqu'à ce que les données recueillies n'apportent aucune nouvelle information concernant le phénomène à l'étude). Creswell (1998) situe aussi l'échantillon maximal d'une étude phénoménologique à 10 personnes. Dans le but de trouver un équilibre entre la contrainte de temps associée à ce mémoire de maîtrise, le désir d'acquérir une certaine expérience dans la direction d'une entrevue de recherche et pour répondre à l'objectif de recueillir des données pertinentes en nombre suffisant, nous avons fixé à 5 participants la taille de l'échantillon, même en l'absence de saturation empirique.

2.3.2 Recrutement

Le lieu de recrutement des participants est un centre de la petite enfance (CPE) de Gatineau. À la suite d'une présentation écrite du projet de recherche, la direction du CPE a autorisé le recrutement des participants parmi les parents utilisateurs du service de garde du CPE. Ainsi, des affiches de recrutement ont été installées à l'entrée des deux installations ciblées. Un courriel de recrutement a également été acheminé aux parents par l'entremise de la direction. L'affiche et le courriel de recrutement invitaient les parents à participer à la recherche et contenaient des informations telles que le but de la recherche, la question de la confidentialité, la durée approximative de l'entrevue et les critères de sélection. Le recrutement s'est fait sur une base volontaire. Quatre participants éligibles se sont manifestés par courriel pour signifier leur intérêt à participer à la recherche. Nous avons échangé quelques courriels afin de convenir d'un lieu et d'un moment de rencontre, en plus de transmettre à chaque participant une version électronique du formulaire de consentement. Une fois les quatre premières entrevues réalisées, nous avons demandé aux participants de transmettre le courriel de recrutement à leur entourage, s'ils le souhaitent et sans aucune pression de notre part. C'est ainsi que nous avons recruté un cinquième et dernier participant.

2.3.3 Cueillette des données

La méthode de cueillette de données utilisée est l'entrevue. Celle-ci est généralement privilégiée dans les études phénoménologique (Noiseux, 2006) et représente la principale méthode de collecte de données en recherche qualitative (Fortin, 2006). L'entrevue qui s'inscrit dans une étude phénoménologique correspond à un entretien en présence du chercheur et du participant lors

duquel le participant rapporte son expérience de vie à partir de sa perception alors que le chercheur tente de dégager les significations que le participant accorde à l'événement (Noiseux, 2006).

Plus précisément, nous avons procédé à des entrevues semi-dirigées à questions ouvertes puisque, selon Mayer et Saint-Jacques (2000), elles sont indiquées pour les recherches visant à circonscrire les perceptions du répondant concernant l'objet étudié, en l'occurrence la façon dont les TIC interviennent dans la relation parent-enfant. Ainsi, tel que recommandé par Fortin (2006), nous avons élaboré un guide d'entrevue (voir annexe A) composé de questions visant à recueillir des informations de base sur le participant, suivies de quatorze questions ouvertes abordant chacun des sous-thèmes identifiés, à partir d'une perspective écologique. Dans un premier temps, nous avons exploré les modalités d'utilisation des TIC du participant, de l'autre parent et de leurs enfants, autant à la maison qu'à l'extérieur du foyer familial. Par la suite, nous avons sondé la perception des participants en ce qui concerne la place qu'occupent ces technologies dans leur propre vie familiale et professionnelle mais aussi dans la société en général. De plus, nous nous sommes intéressés à la relation que le participant et l'autre parent entretiennent avec leur enfant en commun, de même qu'aux différentes façons par lesquelles les TIC peuvent intervenir au sein de cette relation. Enfin, nous avons abordé des sujets comme la conciliation travail-famille, les sources de soutien parental et la pression de performance, toujours en lien avec les enjeux spécifiques aux TIC. Quant à la durée des entrevues, celle-ci a varié entre 45 et 75 minutes. Le lieu de l'entrevue était à la discrétion du participant. Quatre entrevues se sont déroulées dans une bibliothèque alors qu'une participante nous a rencontré dans un local fermé au CPE. Les données recueillies lors des entrevues ont été sauvegardées grâce à un enregistreur audio.

2.4 Analyse des données : analyse de contenu

Une fois les entrevues réalisées, nous avons procédé à la transcription des enregistrements, les données recueillies étant constituées de sources primaires provenant d'extraits d'entretiens. La méthode d'analyse des données utilisée est l'analyse de contenu. L'analyse de contenu vise à découvrir la signification des messages qui reflètent divers aspects de l'expérience vécue par les participants (Mayer et Deslauriers, 2000), dans le cas présent les différentes façons par lesquelles les TIC interviennent au sein de la relation parent-enfant. L'objectif de l'analyse de contenu est donc le même que celui de l'analyse des données d'une étude phénoménologique, soit la recherche de significations qui reflètent divers aspects du phénomène vécu et l'intégration des significations (Noiseux, 2006).

Nous avons donc procédé à la codification des divers éléments des témoignages des participants dans des catégories (thèmes) afin de mieux en faire apparaître le sens. Ainsi, la grille d'analyse (voir annexe B) utilisée pour la codification des données est constituée de dix-huit thèmes pertinents dans la compréhension des différents enjeux entourant les façons par lesquelles les TIC interviennent au sein de la relation parent-enfant. Les forces et les défis personnels du parent, les enjeux entourant l'usage des TIC des enfants, la conciliation travail-famille de même que le rythme de vie rapide dans lequel s'inscrivent ces technologies représentent autant de thèmes constituant la grille d'analyse. Ce processus permet de faire ressortir une description scientifique, à partir du modèle écologique, menant à la compréhension de l'expérience globale des parents en ce qui concerne les façons par lesquelles les TIC interfèrent dans la relation qu'ils entretiennent avec leur(s) enfant(s) (Mayer et Deslauriers, 2000).

2.5 Considérations éthiques

Tout d'abord, mentionnons que le projet de recherche a été approuvé dans son intégralité par le Comité de l'éthique de la recherche (CÉR) de l'Université d'Ottawa. Un des enjeux éthiques ayant suscité notre réflexion se situe au niveau de la relation entre chercheur et participant. En effet, il existe nécessairement un déséquilibre dans la relation de pouvoir entre les chercheurs et les participants, ce qui peut constituer une menace importante pour le principe de justice. De façon générale, les participants n'ont pas la même perception de la recherche et n'en ont pas une compréhension aussi approfondie que les chercheurs (Gouvernement du Canada, 2004). Par souci de ne pas exploiter ce déséquilibre au détriment des participants, nous avons veillé à obtenir un consentement libre et éclairé de leur part, à adopter une attitude respectueuse et humble envers eux et à valoriser leur expérience personnelle et leur apport à la recherche, entre autres. Lors des entrevues, nous avons tenu compte de la possibilité que les participants puissent ressentir un inconfort en lien avec le dévoilement de certains aspects de leur vie familiale, voire des émotions désagréables telles que la honte ou le sentiment de culpabilité. Nous avons donc mis à profit notre expérience en tant que travailleuse sociale en santé mentale adulte afin d'instaurer un climat de confiance et de respect en plus d'offrir du soutien aux participants, au besoin.

Aussi, le choix du lieu de recrutement représentait un enjeu éthique ayant nécessité une vigilance de notre part. En effet, considérant que notre enfant fréquente une des trois installations du CPE servant de lieu de recrutement, nous avons effectué le recrutement dans les deux autres installations afin d'éviter aux participants un éventuel inconfort (dans l'éventualité que nous nous croisions dans les locaux du CPE après l'entrevue). Un autre enjeu éthique réside dans le fait que nous faisons partie de la population à l'étude soit les parents d'au moins un enfant âgé de 0 à 5

ans. En fait, le choix du sujet de recherche découle d'expériences personnelles et d'observations dans les lieux publics amenant un questionnement quant aux effets néfastes potentiels de la présence marquée des TIC sur la relation parent-enfant. Pour résoudre cet enjeu éthique, nous avons gardé à l'esprit la subjectivité de notre expérience familiale. Lors de la revue de la littérature, nous avons veillé à rapporter les aspects positifs des TIC sur la relation parent-enfant avec la même rigueur que pour les impacts néfastes. Cette recherche de neutralité s'est manifestée par ailleurs dans le guide d'entrevue et lors de la réalisation des entrevues, car nous avons pris soin d'accorder autant d'attention aux aspects positifs que négatifs rapportés par les parents interrogés. Enfin, nous avons adopté une posture autoréflexive lors de l'étape de l'analyse des données afin de rendre compte le plus de fidèlement possible des enjeux soulevés par les participants quant à l'influence des TIC sur la relation qu'ils entretiennent avec leur(s) enfant(s).

2.6 Avantages et limites de la recherche

Cette recherche comporte certes des limites. La plus évidente est la faible taille de l'échantillon (5) dictée par la courte période de temps allouée à la réalisation du mémoire de maîtrise en service social. Par ailleurs, l'échantillon est entièrement composé de parents en emploi, toujours en couple avec l'autre parent et interpellés par le sujet de recherche, sans que l'usage des TIC dans leur propre famille ne pose un problème majeur. La nature qualitative de la recherche de même que l'échantillon restreint et homogène ne permettent donc pas la généralisation des résultats. Aussi, il est possible malgré nos précautions en ce sens que notre subjectivité se soit manifestée lors d'une ou de plusieurs étapes du projet de recherche, teintant ainsi la recension des écrits, les aspects méthodologiques, la cueillette des données ou l'analyse des résultats.

Quant aux retombées positives de la recherche, nous espérons apporter une contribution à la pratique du travail social dans le domaine famille-enfance par une compréhension élargie des enjeux entourant les TIC et la relation parent-enfant, à partir de la perception des parents et de l'expérience des familles. Rappelons qu'il existe à ce jour peu d'études abordant spécifiquement l'influence des technologies de l'information et de la communication sur la relation parent-enfant, particulièrement pendant la petite enfance. Or, nous savons qu'il s'agit d'une période clé du développement. En ce qui concerne les participants, la réalisation de l'entrevue s'est avérée une occasion intéressante de réflexion et possiblement de mise au point quant à la relation qu'ils entretiennent avec leur enfant, à la place des TIC dans leur vie familiale et aux impacts de l'utilisation familiale de ces technologies sur la relation parent-enfant.

CHAPITRE 3 : ANALYSE DES DONNÉES

Ce chapitre présente l'analyse des données recueillies dans le cadre des témoignages des cinq participants interrogés, soit quatre mères et un père. Il est à noter que tous les participants sont dans la trentaine et forment une famille nucléaire, c'est-à-dire qu'ils sont toujours en couple avec le parent biologique des enfants qu'ils ont en commun. Le chapitre met en lumière les différentes façons par lesquelles les technologies de l'information et de la communication interviennent au sein de la relation parent-enfant, à partir de l'expérience des parents rencontrés. Rappelons que le cadre théorique retenu pour l'analyse des données est le modèle écologique, qui permet une analyse exhaustive et multifactorielle grâce à l'attention accordée aux interactions entre l'individu et les divers niveaux environnementaux. Dans cet ordre d'idées, les dix-huit thèmes ayant émergé des témoignages des participants sont classés selon les niveaux systémiques auxquels ils réfèrent, soit l'ontosystème, le microsystème, le mésosystème, l'exosystème, le macrosystème et le chronosystème. Dans le cas où les propos des participants réfèrent à plus d'un thème à la fois ou que les thèmes renvoyaient à plus d'un niveau systémique à la fois, un choix a été effectué à partir du jugement du chercheur.

3.1 Thèmes associés à l'ontosystème

L'ontosystème représente l'individu avec sa personnalité, ses croyances, son bagage génétique et l'ensemble de ses caractéristiques personnelles telles ses états, ses compétences, ses habiletés et ses déficits (Bouchard, 1987). La présente section s'intéresse donc à l'apport des forces et des défis personnels du parent dans la compréhension des enjeux associés aux TIC en lien avec la vie familiale. De même, les réflexions des parents quant à leur propre utilisation de ces technologies sont mises de l'avant.

3.1.1 Forces et défis personnels du parent

Tout d'abord, à la lumière des témoignages de l'ensemble des participants, la capacité de discernement est identifiée comme un facteur de protection contre les impacts néfastes potentiels des TIC sur la vie familiale, incluant la relation parent-enfant. En effet, la capacité de discernement en ce qui concerne la fiabilité des sources s'avère particulièrement utile dans un contexte d'abondance d'informations traitant de parentalité sur Internet. Dans cette optique, la profession d'une participante représente un atout en ce qui concerne son rôle de parent car elle lui procure des connaissances de base plus importantes que la moyenne des parents sur le développement de l'enfant. Cette participante souligne d'ailleurs l'importance de considérer les facteurs individuels dans l'analyse des impacts de l'utilisation des TIC comme source d'information et de soutien parental :

Ça dépend où tu vas chercher ton information, je crois. Puis ça dépend ce que tu suis puis qui tu suis... Je pense que ça dépend de ton niveau d'introspection aussi puis, veux veux pas, ton niveau d'éducation... Tout ça rentre en ligne de compte... Puis ça peut être néfaste ou pas... Je pense que ça peut être bénéfique si tu vas la chercher (l'information) à la bonne place puis que tu te regardes toi-même puis t'as une bonne autocritique... Mais si t'as pas une bonne autocritique puis que tu vas chercher l'information à la mauvaise place, bien là ça peut être néfaste.

Laura, mère de deux enfants âgés de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Dans cet ordre d'idées, la confiance en soi tant au niveau du jugement que des compétences parentales constitue une force décelée chez l'ensemble des participants; il s'agit d'un facteur de protection additionnel face aux impacts néfastes potentiels de l'utilisation des TIC. Ainsi, le fait de ne pas se comparer aux autres ou de ne pas se laisser affecter par le jugement des autres pour définir la réussite de son rôle de parent illustre bien leur confiance en soi. Il est à noter toutefois que certaines participantes ont indiqué qu'elles se remettaient en question à l'occasion malgré leur confiance en elles, ce qui apparaît comme un aspect positif dans la mesure où cela les amène à

adopter une posture autoréflexive et à chercher à offrir le meilleur d'elles-mêmes en tant que mères. La citation suivante fait d'ailleurs état de la confiance en soi d'une participante malgré les remises en question occasionnelles : « L'instinct d'une maman, je pense que c'est assez fort. C'est sûr qu'on n'a pas toujours raison mais je pense qu'à date je m'en suis bien sortie. » (Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans).

De la même façon que les forces et les habiletés personnelles contribuent à moduler l'influence des TIC sur leur vie familiale, il arrive parfois que des problèmes de santé ou des défis personnels rencontrés par le parent entrent en jeu quant à la place que ces technologies occupent au sein de leur famille. Ce passage donne un exemple concret :

Mettons que j'ai eu une super grosse journée, je suis épuisée. Puis moi, j'ai vécu des choses assez difficiles dans les dernières années puis je suis pas tout le temps la plus patiente. Je suis assez sensible à certaines choses. Des fois, je me sens comme c'est trop. Dans ce temps-là, des fois, c'est juste pour ma propre santé mentale comme *Ok prend le mon téléphone* puis là, à ce moment-là, ça me donne une petite pause.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Dans ce cas, le parent utilise l'écran pour occuper les enfants ce qui, à première vue, évoque un impact négatif des TIC en tant qu'obstacles aux interactions entre le parent et l'enfant. Toutefois, il est aussi possible d'analyser la situation autrement. Alors, le temps d'arrêt possible lorsque toute l'attention des enfants est dirigée vers l'écran permet à la mère de se ressourcer ou d'accomplir des tâches sans interruptions. Elle est ensuite plus disponible mentalement auprès de ses enfants, ce qui contribue à une relation parent-enfant positive.

3.1.2 Réflexions du parent concernant sa propre utilisation des TIC

Les témoignages de l'ensemble des participants suggèrent une prise de conscience, une vigilance quant aux impacts néfastes potentiels d'une trop grande utilisation personnelle des TIC sur la qualité de la relation parent-enfant. Pour cette raison, plusieurs d'entre eux circonscrivent la majorité de leur utilisation des TIC dans leur vie personnelle lorsque les enfants sont occupés ou endormis et que les exigences de la vie familiale sont remplies. De cette façon, ces parents sont en mesure d'accorder un maximum de temps de qualité en famille, d'offrir une attention indivisée et soutenue à leurs enfants qui sont identifiés comme étant la priorité, tel qu'illustré par leurs propos :

Pendant qu'on attend (au cours de danse) des fois je regarde aussi mon téléphone. J'essaie de le faire quand elles sont pas là. J'essaie de leur donner mon attention quand elles sont là.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

J'essaie très fort de l'utiliser le moins possible à la maison. Je l'utilise pas mal pendant la journée au travail mais à la maison j'essaie de vraiment le mettre de côté parce que dans la soirée c'est vraiment avec mes enfants que je veux le passer.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

J'essaie justement de faire attention. Plus de les utiliser quand ils sont couchés puis d'avoir comme mon attention à 100% avec eux.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Bien entendu, le téléphone intelligent est utilisé par les participants lors des moments d'éveil de leurs enfants, la plupart du temps quelques minutes à la fois pour des raisons précises, par exemple pour répondre à un texto ou à un courriel ou pour trouver une idée de recette en prévision du prochain repas. Néanmoins, ils s'assurent autant que possible que ces quelques minutes passées devant l'écran interfèrent le moins possible dans les interactions avec leurs

enfants, que ce soit en informant les enfants du délai de réponse ou en limitant tout simplement les occasions, voire les tentations, d'utiliser l'appareil, entre autres :

Puis quand je suis sur mon téléphone, j'essaie d'être vigilante justement à ça, pas être comme zombie puis plus rien entendre, être un peu dans ma bulle... C'est sûr que des fois je peux peut-être être en train de faire quelque chose puis je dis *Attends une minute je suis en train de répondre à un courriel ou quelque chose...* Mais je leur dit quand même *Attends une minute, Maman va terminer*. Je fais pas semblant de pas les entendre.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Ce que j'essaie de faire, de plus en plus, c'est que j'arrive de travailler puis je laisse mon téléphone dans ma sacoche. J'essaie de le laisser là puis ça m'empêche de le consulter ou de passer... Tu sais, des fois tu l'ouvres pour deux minutes pour faire quelque chose mais tu restes là 15-20 minutes finalement.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Malgré la mise en place de stratégies pour limiter l'usage des TIC en présence de ses enfants, une mère prend conscience de son utilisation importante du téléphone intelligent. Elle déplore d'ailleurs que l'attention portée à l'appareil diminue les occasions de passer du temps de qualité avec ses enfants et de vivre des moments de pleine conscience en leur présence :

Des fois je me dis *Ah, il faudrait que je lâche ça parce que je perds du temps, mes filles sont là...* Elles ont pas nécessairement besoin que je sois à côté d'elles en tout temps mais je veux dire... C'est moi qui est captivée par mon téléphone au lieu de les observer ou juste profiter du moment.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Elle partage par la même occasion son questionnement quant à ses motivations de passer autant de temps sur les réseaux sociaux, par exemple, et aussi face à la possibilité qu'elle présente une forme de dépendance aux TIC, à l'instar de ce qu'elle observe autour d'elle au quotidien :

Des fois je me dis je suis un petit peu accro. On dirait qu'on est tout le temps porté à aller voir comme qu'est-ce qui se passe sur Facebook mais c'est pas une

nécessité... Je suis souvent là-dessus mais pourquoi? Je me questionne souvent...
Je le vois, je l'ai tout le temps dans les mains.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

3.2 Thèmes associés au microsystème

Le microsystème réfère aux endroits assidument fréquentés par l'individu, habituellement un lieu physique, où il est possible de discerner un schéma d'activités, des rôles et des interactions (Bouchard, 1987). Plus particulièrement, le travail, le couple et la famille comme siège de la relation parent-enfant constituent les microsystèmes analysés dans le cadre de cette étude. Ainsi, cette section se penche sur les enjeux entourant l'usage des TIC des enfants, sur les similarités et les divergences d'utilisation des TIC entre les parents, sur la qualité de la relation parent-enfant ainsi que sur l'utilisation des TIC dans la vie professionnelle des parents.

3.2.1 Enjeux entourant l'usage des TIC des enfants

Certaines participantes abordent la façon dont leur propre utilisation des TIC influence l'attrait de leurs enfants pour ces technologies, un élément soulevé par Minotte (2015). Plus précisément, elles remarquent que leurs enfants sont plus susceptibles de demander un temps d'écran lorsqu'ils voient leurs parents les yeux rivés sur un écran. De fait, cette mère rappelle que les enfants observent leurs parents et tendent à reproduire leurs comportements, incluant l'utilisation des TIC : « Ils nous voient aussi être sur nos téléphones. C'est difficile de dire *Ah toi t'as pas le droit mais Papa puis Maman...* » (Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant).

Les témoignages des participants font également ressortir l'impact de la personnalité et des intérêts de chaque enfant en ce qui concerne leur attrait pour les écrans. Ainsi des différences dans l'utilisation des TIC existent entre des enfants d'une même famille, tel que rapporté par les trois participantes ayant plus d'un enfant en âge d'utiliser ces technologies : « Puis ma plus jeune, elle est beaucoup moins là-dessus... Oui, elle va regarder des vidéos sur YouTube des fois... Elle est plus active, elle aime moins rester assise. » (Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans).

Deux participantes déplorent d'ailleurs le caractère « trop attrayant » des TIC comme étant susceptible de générer chez leurs enfants une forme de dépendance aux écrans, à ces technologies. Dans cet ordre d'idées, ces mères rapportent que les TIC peuvent s'avérer être une source de tension familiale, entre autres lorsque l'enfant refuse les limites imposées par le parent :

J'essaie le plus possible de pas leur donner leur tablette ou le téléphone trop souvent parce que je vois qu'elles deviennent vraiment addictées à ça. C'était rendu même qu'elles faisaient des crises quand c'était plus le temps d'être dessus... Elles pouvaient passer des heures puis des heures, une journée complète là-dessus à regarder des vidéos.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

La fin de semaine des fois pendant le déjeuner, on la laisse regarder avec sa sœur des petits vidéos. Puis bien quand on dit *Ok c'est terminé*, bien là des fois elle va se mettre à faire une crise... D'une certaine manière, c'est comme si elle a une addiction à ça... Elle peut me demander deux trois fois dans la journée *Est-ce que je peux regarder la tablette*.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Rappelons que la propension des TIC à générer des tensions au sein de la famille est avancée par Radesky et collaborateurs (2016). Dans cet ordre d'idées, les expériences antérieures

négligentes de même que la crainte de voir leurs enfants développer une dépendance aux TIC représentent des sources de motivation pour ces parents à resserrer l'encadrement entourant l'utilisation de ces technologies par leurs enfants. La mise en place de différentes stratégies s'inscrit dans cet objectif de retrouver ou de maintenir une utilisation équilibrée des TIC. Par exemple, une participante décrit la stratégie qui fonctionne pour sa famille :

Il y a plus de batterie, on les range (les tablettes électroniques) dans un tiroir puis on les ressort juste quand on a une longue route d'auto à faire... Aussitôt revenues à la maison, si elles continuent à l'avoir elles veulent juste faire ça puis c'est le comportement qui est vraiment pas bien qui vient avec ça. Je préfère les ranger.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Dans le but de maintenir une utilisation équilibrée des TIC, une participante gère le temps d'écran des enfants par l'entremise de limites claires, connues des enfants. Bien que le temps d'écran occasionne parfois de la négociation, la participante souligne que cet enjeu ne génère aucun conflit majeur entre les parents et les enfants qui respectent les limites :

C'est sûr que des fois ils se négocient une couple de minutes de plus... Oui, ça peut apporter de la négociation mais pas plus que ça. Quand je dis ça suffit, ça suffit puis ils connaissent mes limites... Ils sont capables d'accepter que on fait d'autres choses.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

En ce qui concerne l'utilisation des TIC à l'extérieur de la maison, les trois participantes ayant des enfants de plus de deux ans utilisent leur téléphone intelligent pour occuper leurs enfants dans les lieux publics. Celles-ci affirment toutefois privilégier des façons alternatives de divertir les enfants telles que la lecture, le dessin et les jouets divers. Le téléphone intelligent constitue souvent une solution de rechange accessible et facile pour faire patienter l'enfant en quête de stimulation, lors de périodes d'attente imprévues ou prolongées, comme le décrit cette mère :

Souvent, j'apporte des cahiers à dessin, des choses comme ça. Ou je leur demande de choisir un petit jouet qu'elles veulent amener avec elles, au lieu de parler des téléphones puis des tablettes... C'est sûr que si elles ont l'option du téléphone, souvent elles vont aller vers le téléphone. Mais j'essaie de les pencher plus vers d'autres choses avant. Puis si je vois qu'elles s'ennuient vraiment, bien tiens, mon téléphone est là.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Le pouvoir de l'écran de canaliser l'attention de l'enfant et le souci de ne pas déranger les gens représentent des facteurs importants dans la compréhension des motivations de ces mères à recourir aux TIC pour occuper leurs enfants à l'extérieur de la maison :

Des fois au restaurant ou dans les lieux publics, pour les faire patienter un peu pendant un rendez-vous ou quoi que ce soit, pour pas qu'ils dérangent trop. Mais c'est sûr que j'essaie d'amener du matériel aussi pour leur changer les idées. Mais des fois tu pars puis t'as pas pensé à apporter des crayons ou quoi que ce soit. Puis là bien t'es pris un peu puis là ils sont turbulents fait que *Attends un peu, je vais te faire écouter ça*.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Une majorité de participants exprime par ailleurs sa volonté que l'encadrement entourant l'utilisation des TIC s'inscrive dans un objectif plus grand de transmission de saines habitudes de vie afin que leurs enfants adoptent un mode de vie équilibré. Un effort est d'ailleurs déployé par les parents interrogés à fournir à leurs enfants une diversité d'activités, incluant des périodes de jeu actif, à l'extérieur :

Je me dis elles vont aller jouer dehors, elles vont faire d'autres choses que d'être en avant d'un écran tout le temps. Je suis pas vraiment pour ça.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

On aime ça quand elle est dehors. Elle joue dehors, on essaie de la sortir pour faire des événements, des activités. On est très concentrés là-dessus, on aime ça. On veut

qu'elle soit active puis à l'extérieur à la place d'être en avant d'un téléphone ou d'un vidéo.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Dans cette optique d'équilibre, une participante accepte que les enfants utilisent la tablette les jours de semaine alors que l'accès est généralement limité les fins de semaine. Ainsi, l'absence de connexion Internet au chalet représente pour la participante une occasion de restreindre l'utilisation des TIC de tous les membres de la famille incluant les enfants :

Au chalet on n'a pas l'Internet. Moi je trouve ça bien parce que dans le fond on utilise ça un peu comme argument. Tu peux pas écouter tes vidéos, ça fonctionne pas ici... Fait que la semaine ça me fait un peu moins de peine de dire *Ok bien tu peux en écouter un peu plus*.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Dans un autre ordre d'idées, les trois participantes ayant des enfants de plus de deux ans utilisent le téléphone intelligent ou la tablette pour réduire les tensions familiales, que ce soit pour couper court à un conflit au sein de la fratrie ou pour diminuer le stress parental. Le recours à cette méthode pour préserver l'ambiance familiale est utilisé par ces parents de façon stratégique ou occasionnelle. Alors que l'humeur des membres de la famille encourage quelquefois le recours aux TIC pour apaiser les tensions, cette méthode est parfois utilisée par le parent pour tenir l'enfant occupé et ainsi avoir l'occasion de réaliser plus facilement des tâches en présence des enfants, comme le mentionne cette mère :

Ça l'aide mon conjoint parce que quand il fait le souper bien des fois mes filles peuvent aller le voir pour tout plein d'affaires ou plein de questions... Ça lui donne une petite pause pour faire le manger pendant que elles, elles jouent à la tablette. Je trouve que pour ça, ça l'aide d'une manière à diminuer les tensions.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Malgré la fonction utile des TIC d'apaiser les tensions au sein des familles, un enjeu avancé par Radesky et collaborateurs (2016), ces mères sont conscientes du danger de créer une dépendance, de renforcer un mauvais comportement ou d'entraver l'apprentissage de l'autorégulation émotionnelle en donnant à l'enfant le téléphone intelligent ou la tablette de façon automatique, à chaque fois qu'il manifeste de la colère ou de l'agitation : « Il faut faire attention parce qu'il faut qu'ils apprennent aussi à devenir calmes par eux-mêmes, à patienter. C'est pas la solution à tout. J'essaie de doser ça un peu. » (Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans).

D'un côté plus négatif, tous les participants observent que les TIC constituent un obstacle à la communication entre le parent et l'enfant puisque toute leur attention est alors accaparée par l'écran. Toutefois, ces observations ne sont pas nécessairement issues de leur propre famille. Les parents interrogés soulèvent tous qu'une utilisation trop importante de la part du parent ou de l'enfant constitue une entrave à la relation parent-enfant ou au développement de l'enfant, d'où l'importance de bien encadrer l'utilisation de ces technologies. Les propos de ces mères illustrent comment les écrans interfèrent parfois dans la communication avec leurs enfants :

Quand elles sont dans le téléphone, elles portent aucune attention à qu'est-ce qui se passe autour d'elles. Ça coupe la conversation, les relations entre personnes. Elles développent pas d'autres côtés, artistique ou... t'es comme pogné là-dedans. C'est comme si t'aurais juste un tunnel qui se rendrait à l'écran.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Je parle à ma plus vieille des fois puis elle est tellement concentrée qu'elle m'entend pas. Je pense que d'une certaine manière ça peut obstruer (à la relation) si on contrôle pas le temps... Puis après on aurait plus de communication si ils sont trop concentrés là-dessus.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

3.2.2 Similarités et divergences d'utilisation des TIC entre les parents

Une majorité de participants, soit quatre sur cinq, estime que la place occupée par les TIC au sein de leur vie de famille est globalement équilibrée. Cela étant dit, tous les parents interrogés rapportent des différences plus ou moins importantes, selon le cas, entre leur propre utilisation des technologies de l'information et de la communication et celle de leur conjoint. Pour certains, la place occupée par les écrans dans la vie du conjoint est source de réflexions sur sa propre utilisation, de frustrations ou de discussions. En effet, l'écran comme entrave aux interactions entre les membres de la famille est déploré par une majorité de participants dont Charles :

Elle passe trop de temps sur son téléphone puis je lui dis ça ouvertement (rires). Ça, il y a pas de problème... *Passe moins de temps sur ton téléphone, passe plus de temps à donner de l'attention à tes enfants...* Pas nécessairement des gros conflits là mais c'est juste des commentaires en passant.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Pour sa part, une participante déplore la trop grande place des technologies de l'information et de la communication dans sa vie familiale de façon générale, en incluant sa propre utilisation du téléphone intelligent de même que celle de son conjoint. À l'instar des témoignages ci-haut, elle observe que ces technologies posent obstacle aux interactions familiales au quotidien mais aussi à la communication au sein de leur couple, même lorsque les enfants sont couchés :

Des fois, on est sur le sofa les deux le soir, chacun sur notre téléphone... Des fois, je nous regarde aller puis, tu sais, un genre de prise de conscience. Mais voyons comme, qu'est-ce qu'on fait là, on se parle même pas. Ça, je trouve ça assez plate. Je le réalise là puis il y a peut-être du monde qui le réalise pas.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

À travers ces propos, il est possible de déceler un élément commun avec le témoignage d'une autre mère, soit la prise de conscience en ce qui concerne la grande place occupée par les TIC au quotidien ainsi que l'importance de limiter leur utilisation dans la vie personnelle afin d'éviter des impacts néfastes sur la vie familiale. Dans la situation suivante, cette prise de conscience est aussi accompagnée d'une intention commune aux deux parents que leur propre utilisation des TIC n'interfère pas dans les relations familiales. Il en va de même de leur position quant à l'utilisation des TIC par leur enfant : « Ça a de l'importance dans notre vie, c'est là, on l'utilise beaucoup mais je pense que c'est pas nécessairement une priorité ou que on est conscient des limites. » (Marianne, mère d'un enfant de 1 an).

3.2.3 Qualité de la relation parent-enfant et enjeux liés aux TIC

Tout d'abord, mentionnons que tous les parents interrogés affirment entretenir une relation positive avec chacun de leurs enfants. Ils accordent une grande valeur au temps de qualité passé avec leurs enfants qu'ils considèrent comme étant leur priorité, comme en témoigne ce père :

Puis ces huit mois-là, je pense que on a développé une routine pas mal normale et puis c'était des choses que elle aimait faire. On allait au parc, on allait pour des marches, on sortait au musée... Je pense qu'on a développé une relation pas mal spéciale. Mais oui, moi je suis complètement satisfait de la relation que j'ai avec ma petite fille... et mon petit gars.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

La majorité des participants souligne d'ailleurs l'importance accordée à la communication et à la confiance au sein de la relation avec leurs enfants. Ces parents expliquent qu'ils encouragent leurs enfants à exprimer librement leurs émotions tout en leur offrant du soutien, en les guidant dans la gestion des émotions, ce qui témoigne d'une proximité émotionnelle. Par exemple, Charles

explique qu'il mise sur la communication avec sa fille pour la soutenir dans une période de sa vie caractérisée par les transitions, dont la naissance d'un petit frère :

Elle voit l'attention que le petit obtient maintenant de Maman... J'essaie de lui expliquer qu'est-ce qui se passe. C'est pas juste de dire *Non, Maman est occupée, viens avec Papa*. C'est de vraiment essayer de la faire comprendre puis de l'inclure dans ce qu'on fait... Pour moi, la communication c'est la chose la plus importante dans la vie... Je suis pas un expert mais j'essaie de trouver mes propres moyens d'avoir cette connexion-là.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Bien que tous les parents expriment de la satisfaction à l'égard de leur rôle de parent, deux mères expriment tout de même vivre à l'occasion des moments de remise en question voire un sentiment de culpabilité concernant leur rôle de parent en général mais aussi en ce qui a trait à l'utilisation des TIC au sein de leur famille :

C'est dur parce que j'essaie de faire comme toujours mon possible. On sait jamais si c'est assez correct ou pas assez correct. Je me mets beaucoup de pression de ce côté-là mais elles, elles veulent toujours me coller fait que je trouve que c'est rassurant de savoir que elles ont l'air bien.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

On fait quand même du bon travail là. C'est sûr que des fois on se culpabilise, on se dit tout le temps qu'on est pas les meilleurs... Je me dis que je pourrais leur faire faire d'autres choses que d'écouter des vidéos. Mais comme je t'ai dit tantôt, des fois t'as besoin de ce petit cinq dix minutes là pour couper des légumes sans que la chicane prenne... Mais non... En général, je pense que ça va bien. L'attachement est là.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Une participante souligne pour sa part l'aspect évolutif de la relation avec l'enfant à mesure que celui-ci grandit et progresse dans son développement. Elle soulève d'ailleurs la possibilité que sa position sur l'utilisation des TIC de son enfant s'assouplisse avec le temps compte tenu du jeune

âge de ce dernier : « Puis moi aussi j'apprends énormément. Je veux dire... c'est mon premier enfant donc tout est une surprise, tout est un défi. » (Marianne, mère d'un enfant de 1 an).

Dans cette optique, le témoignage d'un participant renvoie au caractère évolutif du rôle de parent et de la relation parent-enfant. Cette fois, l'expérience d'un congé parental alors que la mère est en emploi est décrite comme une opportunité de prise de conscience quant à l'importance et les exigences du rôle de parent. Cette expérience permet de mieux contextualiser la priorisation par le père du temps de qualité avec l'enfant et la mise de côté des obstacles potentiels à leur relation, en l'occurrence les TIC. Voici comment le père décrit cette prise de conscience :

J'ai pris huit mois de congé parental avec ma fille. Avant ça, j'avais aucune idée qu'est-ce qui se passait à la maison avec ma femme puis ma petite puis le travail que ça prend puis l'énergie que ça prend. Alors je pense que ça, ça m'a ouvert les yeux un peu.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Sous un autre registre, la notion de présence dans l'absence possible grâce aux TIC, mise de l'avant par Danet, Martel et Miljkovitch (2017), représente un impact positif potentiel sur la relation parent-enfant tel que soulevé par trois participants. Ainsi, la possibilité de communiquer par appel vidéo lors d'un voyage d'affaire, d'un séjour chez les grands-parents ou dans un contexte hypothétique de garde partagée représente autant d'occasions d'alimenter la relation parent-enfant malgré la séparation physique. Cet atout des TIC est particulièrement apprécié par Charles :

Je peux voyager un peu pendant les fins de semaine. *Facetime* pour voir ma petite fille quand je suis parti de la maison. Ça c'est très important, j'aime ça la voir quand je suis parti.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

De même, deux participants évoquent la contribution positive des TIC à la relation parent-enfant lorsque celles-ci impliquent une interaction entre le parent et l'enfant par l'entremise de l'écran, c'est-à-dire lorsqu'elles deviennent le siège de l'interaction, un élément abordé par Danet Martel et Miljkovitch (2017). Plus précisément, les jeux éducatifs ou multi-joueurs sous la forme d'applications numériques présentent le potentiel de favoriser les interactions, le temps de qualité avec l'enfant, à condition que l'attention ne soit pas dirigée uniquement vers l'écran. Cette mère explique comment l'usage de la tablette électronique contribue parfois à canaliser son attention vers sa fille donc à nourrir leur relation :

Ma plus vieille, son cours (de danse) dure plus longtemps que ma plus jeune. Des fois, quand que ma plus jeune elle sort de son cours, on s'assoit puis on joue à un petit jeu (sur la tablette électronique) ensemble. Je suis plus attentionnée dans ce temps-là. J'ai mon petit moment avec elle... On interagit ensemble.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Malgré les avantages identifiés ci-haut, l'ensemble des participants estime que l'apport positif des TIC à la relation parent-enfant est somme toute négligeable. Par exemple, d'autres modes de communication, tel le téléphone résidentiel, rendent possible la présence dans l'absence. De même, les possibilités d'interaction autrement que par l'entremise d'un écran sont multiples, comme le souligne Laura :

Je pense pas que c'est aidant plus qu'il faut parce que dans le fond... Moi puis mes enfants on se sert pas tant de ça pour interagir... Si on n'en aurait pas, ça changerait pas notre relation.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

3.2.4 Utilisation des TIC dans la vie professionnelle

La totalité des participants affirme que les TIC font partie intégrante de leur milieu de travail. Ceux-ci voient cette réalité d'un bon œil et ils apprécient particulièrement l'efficacité et la rapidité des TIC qui facilitent la réalisation d'une multitude de tâches (ex : rédaction de documents, gestion de l'agenda, recherche d'informations, communication avec l'équipe de travail, les clients et les partenaires). Ainsi, la diversité des modes de communication, la possibilité de communiquer avec plusieurs personnes à la fois et de réaliser plus d'une tâche simultanément ainsi que la performance accrue figurent parmi les avantages associés par les participants à la présence importante des TIC dans un nombre croissant de milieux de travail. Cette mère donne un exemple concret d'une façon par laquelle les TIC facilitent sa vie professionnelle :

Bien ça occupe une grosse place... Mais c'est bien pratique pour moi parce que si j'aurais à tout faire par écrit ça serait pas évident, de prendre mon téléphone, d'appeler toujours les gens. Je peux envoyer quelques courriels puis ils me répondent plus tard quand ils ont le temps au lieu de essayer de les rejoindre, qu'ils répondent pas.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Compte tenu que les TIC constituent leurs principaux outils de travail tout au long de la journée, plusieurs participants rapportent un désintérêt envers l'ordinateur, voire les écrans de façon générale, à l'extérieur des heures de travail. Marianne le nomme d'ailleurs clairement : « Au travail, je l'utilise totalement pour la journée. Donc chez moi, le week-end, la dernière chose que je veux c'est être sur un ordinateur. On veut jouer dehors. » (Marianne, mère d'un enfant de 1 an).

Alors que pour trois participants, l'usage du téléphone intelligent au travail est minime ou strictement réservé à des fins personnelles pendant les pauses, il s'agit pour deux participants d'un outil de travail complémentaire à l'ordinateur. Le téléphone intelligent comporte en effet l'avantage de l'accessibilité puisqu'il se déplace avec l'utilisateur, tout en lui permettant d'accéder

à des ressources en ligne ou de trouver une information précise rapidement, ce qui permet de gagner en efficacité lors des déplacements à l'intérieur comme à l'extérieur du lieu de travail.

3.3. Thèmes associés au mésosystème

Le mésosystème renvoie à l'ensemble des relations entre les divers microsystèmes, incluant les notions de continuité et de compatibilité entre ces derniers (Bouchard, 1987). Ainsi, la prochaine section examine les enjeux liés aux TIC en matière de conciliation travail-famille de même que la qualité de la relation entre l'autre parent et l'enfant.

3.3.1 Conciliation travail-famille et TIC

L'ensemble des participants estime que les technologies de l'information et de la communication facilitent la conciliation travail-famille de façon générale. En effet, la connectivité associée aux TIC est ciblée comme un élément positif en ce qui concerne la conciliation travail-famille. Par exemple, ces technologies permettent de communiquer rapidement et facilement avec le conjoint et la garderie pendant les heures de travail, tel que mentionné par Laura :

T'as besoin du lait, tu fais juste texter ton conjoint puis il a son téléphone aussi fait que c'est plus facile que dans le temps, d'être obligé de s'appeler ou se laisser un message.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

En plus de l'avantage de la connectivité associée aux TIC, plusieurs participants indiquent que la rapidité et l'efficacité des TIC au niveau du travail constituent des avantages qui s'appliquent aussi dans la vie quotidienne à la maison, ce qui facilite la conciliation travail-famille. En fait, ces parents expriment que l'économie de temps générée par les TIC leur permet de passer

plus de temps à faire autre chose comme passer du temps de qualité en famille. Le magasinage en ligne pendant les heures de sommeil des enfants ou les pauses au travail, de même que l'apport des TIC dans la planification des repas, sont mentionnés à titre d'exemples :

Je fais mon épicerie en ligne sur mon téléphone au travail... Ça me sauve beaucoup de temps... C'est justement ce que je leur dis quand on va chercher l'épicerie parce que des fois ils sont fâchés parce qu'ils débarquent pas. Là je suis comme *Bien c'est parce que maman fait ça pour qu'on passe du temps à faire autre chose.*

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Un autre aspect positif de la connectivité des TIC, abordé par plusieurs parents, renvoie à la possibilité de travailler sur son ordinateur personnel à partir de la maison pendant les heures régulières de travail. Une mère explique d'ailleurs que la possibilité de faire du télétravail deux jours par semaine présente plusieurs avantages tels que la flexibilité des heures de travail, la possibilité d'effectuer des tâches ménagères pendant les pauses et la diminution du temps utilisé pour le transport le matin et le soir. En plus de la flexibilité accrue en ce qui concerne l'heure des rendez-vous médicaux pour elle-même ou pour les enfants, par exemple, l'économie de temps possible grâce au télétravail lui permet de passer plus de temps de qualité avec ses enfants en soirée, ce qui contribue à enrichir la relation parent-enfant :

Ça me fait sauver un peu de temps que le soir mais je peux faire autre chose, profiter... Comme mardi, mon souper il était tout fait, c'était quelque chose de pas trop long. Quand je suis arrivée avec mes filles bien je me suis collée avec elles au lieu de passer une heure dans la cuisine à faire le souper. Pour ça c'est *l'fun*.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Le télétravail est également identifié comme un aspect facilitant de la vie de famille considérant qu'il permet aux parents de prendre soin d'un enfant malade à la maison sans nécessairement devoir prendre une journée complète de congé du travail. Un participant soulève

toutefois l'envers de la médaille puisque le parent est moins disponible pour s'occuper d'un enfant malade, incluant lui fournir les soins et le réconfort requis par son état, lorsque son attention est accaparée par le travail. Les citations suivantes illustrent à la fois cet aspect positif et négatif du télétravail :

Des fois, bien quand mes enfants sont malades, j'ai l'option de travailler de la maison parce que je travaille beaucoup avec l'ordinateur. C'est bien pratique pour moi dans ces moments-là... C'est arrivé quelques fois que le bureau est fermé. Bien j'ai pu faire mon travail de la maison parce que j'y ai accès.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Tu pourrais avoir un enfant qui est malade qui est comme juste ok, il va aller se mettre sur le sofa puis juste comme relaxer pour la journée. Puis d'autres journées ils vont être accrochés à toi puis à ce point-là, je voudrais pas être sur mon ordinateur. Je veux être en mesure de prendre soin de mon enfant. Alors, en termes de rester à la maison, oui ça facilite les choses c'est sûr et certain mais en termes de prendre soin de ton enfant, ça pourrait être une distraction.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

La possibilité de travailler à partir de la maison grâce aux TIC comporte aussi le risque de prolonger les heures de travail et d'empiéter sur la vie familiale, en matière de temps mais également de disponibilité attentionnelle. Dans certains cas, cela s'inscrit dans les exigences de l'emploi alors que d'autres demeurent « connectés » au travail, par choix ou automatisme, à l'extérieur des heures habituelles par souci d'efficacité, de performance ou par peur de manquer une information importante. Le témoignage de Laura renvoie à ce dernier élément :

Aujourd'hui, je suis absente. Mais c'est sûr que je vais aller regarder mes courriels au moins une fois dans la journée en me disant ah j'ai peut-être un courriel qui a passé, qu'il y a quelque chose d'urgent ou quoi ce soit. C'est sûr que t'as tout le temps un peu le travail dans l'esprit avec les téléphones. La fin de semaine aussi. On est tellement habitué de rafraîchir nos choses que même le travail il embarque là-dedans. Oui, des fois c'est une prison dorée.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Bien entendu, les exigences de l'emploi peuvent avoir un impact sur la question de la conciliation travail-famille, c'est-à-dire sur la place que prend le travail à l'extérieur des heures habituelles de travail. Néanmoins, la majorité des participants met en place des stratégies pour s'assurer de conserver un équilibre, une étanchéité entre la vie professionnelle et la vie familiale, ce qui renvoie à une certaine responsabilité individuelle quant au bon déroulement de la conciliation travail-famille. De façon générale, les participants nomment clairement leurs limites au préalable en ce qui concerne leur disponibilité pour répondre aux courriels ou aux messages texte à l'extérieur des heures habituelles de travail :

J'ai averti mon travail. Oui, j'ai un Blackberry, s'il y a une urgence appelez-moi mais je passe pas mon temps à regarder mes courriels de la maison. J'essaie de... quand je suis avec ma famille d'être avec ma famille puis quand je suis au travail, bien là je me concentre sur le travail.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Enfin, mentionnons que des enjeux demeurent au niveau de la conciliation travail-famille sans que les technologies de l'information et de la communication soient en cause. En soi, la combinaison de plusieurs rôles sociaux dont celui de parent et de pourvoyeur, inhérente à la vie d'aujourd'hui, comporte son lot de défis et de contraintes à la vie familiale, sans nécessairement altérer la qualité de la relation parent-enfant. En fait, le temps limité en compagnie des enfants amène plusieurs parents à focaliser sur la qualité plutôt que la quantité, donc à délaisser les TIC pour fournir à l'enfant une attention indivisée et soutenue, comme l'explique Marianne : « Je le vois une heure le matin et une heure et demie le soir fait que mon téléphone c'est comme... c'est du temps gaspillé, c'est du *quality time* gaspillé, je pense. » (Marianne, mère d'un enfant de 1 an).

3.3.2 Qualité de la relation entre l'autre parent et l'enfant

Mentionnons tout d'abord que la qualité de la relation entre l'autre parent et l'enfant représente un élément pertinent dans l'analyse des enjeux entourant l'utilisation des TIC et la relation parent-enfant des participants. En effet, un conjoint étroitement impliqué dans la vie de l'enfant constitue une source de soutien pour le participant, une occasion de se ressourcer au besoin et de partager la charge physique et mentale inhérente au rôle de parent, selon leurs intérêts et leurs forces respectives. Ainsi, une mère explique que son rôle de confidente, parmi tant d'autres, est complémentaire à celui de son conjoint, qui joue et rigole davantage avec les enfants. Pour sa part, Stéphanie illustre comment l'implication active de son conjoint dans la vie des enfants contribue à son propre bien-être :

Des fois mon chum il me dit, la fin de semaine, *On s'en va au Cosmic*. Des fois j'y vais, des fois je relaxe à la maison. Je fais le souper, juste un peu de temps à moi... Puis les filles sont super contentes, elles reviennent avec une crème glacée. Même s'il travaille beaucoup bien quand il est là, il est bon avec eux-autres.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Comme le suggère ce témoignage, l'ensemble des participants décrivent la relation entre leurs enfants et l'autre parent, leur partenaire de vie, comme étant globalement positive. Alors que certaines estiment que l'utilisation personnelle des TIC de leur conjoint n'interfère en rien dans la relation entre ce dernier et l'enfant, d'autres rapportent qu'il arrive que l'attention de leur conjoint est accaparée par les TIC au point d'interférer avec les interactions familiales et la communication au quotidien, qu'elle soit verbale ou non. En effet, un père donne l'exemple de sa conjointe consultant son téléphone intelligent pendant qu'elle allaite leur nouveau-né. De son côté, Laura donne un exemple concret d'une façon par laquelle l'utilisation des TIC de son conjoint limite de façon significative les possibilités d'interactions avec les enfants :

Ils vont plus vers Maman parce que, justement, Papa il est un peu plus sur son téléphone. Des fois, ça fait dix fois qu'ils demandent Papa puis là Papa répond pas fait que ils vont se tourner vers Maman. Moi ça me choque parce que je suis comme *Ça fait dix fois qu'il te dit Papa, répond lui...* Il est concentré sur ce qu'il est en train de faire. Répondre à un gros courriel ça demande de la concentration.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Il est possible de distinguer à travers ces propos la notion d'absence dans la présence évoquée par Danet, Martel et Miljkovitch (2017). Toutefois, il est important de mentionner que même si l'utilisation du téléphone intelligent par les conjoints pose parfois obstacle à la communication avec l'enfant, la relation positive avec les enfants est préservée. À cet égard, il est important de rappeler que l'utilisation des TIC par le parent ne constitue qu'un facteur parmi tant d'autres à considérer dans la qualité de relation parent-enfant. Il est donc légitime de poser l'hypothèse que les bénéfices du temps de qualité passé avec l'enfant surpassent les impacts néfastes potentiels des moments où l'attention du parent envers l'enfant est limitée voire détournée par l'utilisation des TIC.

3.4 Thèmes associés à l'exosystème

L'exosystème regroupe les endroits non fréquentés par les participants mais dont les activités ou les décisions influencent leurs propres activités ou leurs rôles dans les microsystèmes (Bouchard, 1987). Ainsi, la présente section se penche sur les enjeux liés à l'occupation du conjoint, la pression de performance dans le rôle de parent, les diverses sources de soutien parental et, enfin, le virage numérique et les changements dans les modes de communication.

3.4.1 Enjeux liés à l'occupation (travail) de l'autre parent

Tout d'abord, il est pertinent de souligner que les conditions de travail du conjoint peuvent influencer la vie familiale dans la mesure où ses heures de travail déterminent sa disponibilité physique alors que les divers stressors de la vie professionnelle peuvent moduler sa disponibilité attentionnelle, peu importe la place occupée par les TIC dans sa vie professionnelle. Par exemple, une participante explique que l'importante charge de travail de son conjoint, qui se traduit par de nombreuses heures à l'extérieur du foyer familial, l'amène à prendre en charge seule les responsabilités parentales en l'absence de son mari.

Pour leur part, deux participantes déplorent l'impact négatif de l'utilisation du téléphone intelligent comme outil de travail sur la vie familiale. Plus précisément, elles soulignent un prolongement des heures de travail de leur conjoint alors qu'il se trouve à la maison, le rendant ainsi moins disponible pour interagir avec les membres de la famille ou participer aux activités liées à la vie familiale, malgré sa présence physique. En effet, ces mères expliquent que le travail du conjoint s'immisce parfois dans la vie familiale, en partie par l'entremise des TIC :

C'est vraiment particulier parce que des fois il se fait appeler par ses clients pendant qu'on est en train de souper... Des fois il a pas le choix vraiment de répondre parce que c'est important.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Son cellulaire il est fourni par le travail fait que c'est un outil de travail en même temps... Des fois je trouve que mon conjoint il est un peu trop sur son téléphone pour le travail.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Une participante explique la motivation de son conjoint à maintenir une connexion avec le travail lorsqu'il est à la maison par le souci d'éviter des complications au travail ou des heures

supplémentaires en réglant promptement, parfois à distance, un éventuel problème. Dans cette optique, la connectivité associée aux TIC produit un double effet. D'un côté, elle comporte l'avantage de prévenir des heures supplémentaires (absence physique) mais, de l'autre, elle divise l'attention du conjoint alors qu'il se trouve à la maison (absence dans la présence) :

Des fois c'est mieux de répondre maintenant à un texto ou un courriel que deux jours plus tard puis là que ça soit plus long à gérer. Lui, il te dirait que c'est quand même facilitant mais c'est sûr qu'au niveau logistique de famille, je suis là des fois *Ça peut attendre le travail*. Des fois il est un peu trop disponible pour le travail mais, en même temps, c'est ça, si ça sauve du temps... qu'il faut qu'il reste le soir, bien... C'est une autre dynamique là.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Tel que le décrit une participante, le chevauchement entre la vie professionnelle et la vie familiale, à l'ère des téléphones intelligents et des médias sociaux, représente un nouveau défi affectant particulièrement les entrepreneurs. À ce sujet, une participante mentionne la pression ressentie par son conjoint entrepreneur de demeurer connecté pour assurer la réussite, la croissance de l'entreprise qui est le gagne-pain de la famille, avec le revenu de la participante :

Je pense que quand t'as ta compagnie t'as pas le choix de mettre le plus de temps que tu peux pour que ça fonctionne. Sauf que la différence entre aujourd'hui puis il y a trente ans ou plus c'est que il y avait pas de téléphones intelligents ou de médias sociaux aussi intenses là. Une fois qu'ils arrivaient à la maison sûrement qu'ils profitaient plus du temps en famille que maintenant.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Cela étant dit, il est pertinent de rappeler la notion de choix personnel, de priorité et d'équilibre en matière de conciliation travail-famille et d'utilisation des TIC, tel que discuté auparavant. En ce sens, le témoignage suivant de Stéphanie rappelle la possibilité d'adopter des

stratégies pour faciliter la conciliation travail-famille et ainsi limiter les impacts négatifs potentiels d'une utilisation personnelle ou professionnelle trop importante des TIC sur la vie familiale :

Mais c'est un peu aussi de sa faute parce que le numéro que les clients l'appellent c'est son cellulaire. Ça lui prendrait une ligne vraiment à part qui serait dans son bureau comme ça quand il arrive le soir...

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

3.4.2 Pression de performance dans le rôle de parent et TIC

Ce thème se penche sur les différentes perceptions des participants en matière de pression de performance dans le rôle de parent, sur leur sensibilité à la pression sociale de performance ainsi que sur le rôle des technologies de l'information et de la communication en matière de pression de performance parentale. Mentionnons tout d'abord que deux participants s'auto-identifient en tant que principale source de pression de performance dans leur rôle de parent. Quelques parents soulignent par ailleurs que la pression de performance touche l'ensemble des rôles sociaux, pas seulement celui de parent, et se traduit, entre autres, par une prescription de réussite individuelle tant sur le plan familial que conjugal, professionnel et social. Alors que Laura soulève que cette quête de perfection s'effectue parfois au détriment de la santé physique et mentale des individus, le témoignage de Marianne illustre comment elle est touchée personnellement par cette pression de performance :

Le marché du travail, l'équilibre. Tu veux être une bonne mère, tu veux être là pour ton enfant, tu veux faire un bon travail, tu veux être à la hauteur avec tes collègues. Donc oui, j'ai de la pression d'être un bon parent puis aussi de fournir dans toutes les sphères, de ramener de l'argent à la maison, de cuisiner de la bonne nourriture, de nettoyer la maison, de faire des activités le samedi après-midi.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Les attentes que l'on cultive envers soi-même en tant parent ne peuvent être isolées de l'histoire familiale et de l'environnement réel (ex : famille, amis, collègues de travail) et virtuel. Dans cet ordre d'idées, les médias sociaux ressortent clairement, à travers les témoignages de plusieurs parents interrogés, comme une source potentielle mais pas exclusive de pression de performance associée au rôle de parent. En effet, ceux-ci observent que les publications des gens sur les médias sociaux sont généralement axées sur les moments heureux, les réussites et les activités stimulantes de leur vie de famille, en évacuant complètement (ou presque) les défis rencontrés au quotidien, les moments éprouvants et les échecs. Or, cette image embellie de la vie familiale projetée à travers les médias sociaux présente le potentiel d'affecter négativement l'humeur et le sentiment de compétence des parents, en particulier ceux en situation de vulnérabilité ou traversant des moments difficiles. Le témoignage de Marianne résume d'ailleurs l'effet pervers des réseaux sociaux à ce niveau :

On utilise les médias sociaux pour montrer que tout est parfait mais la réalité ça l'est pas... L'image de la maman et du bébé parfaits. *Ma maison est toujours propre, mes jouets sont toujours rangés puis j'ai toujours des petits plats santé.* Ça nous met à vouloir atteindre des standards qui sont juste pas réalistes.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Ainsi, l'image idéalisée de la vie de famille projetée par de nombreux parents sur les réseaux sociaux virtuels et les blogues présente le danger d'en mener d'autres vers une quête de standards impossibles à atteindre. Il est donc essentiel pour les parents de prendre conscience que les réalités familiales sont parfois embellies et d'éviter de fréquenter les plateformes susceptibles d'affecter négativement leur humeur ou de générer une pression de performance. Dans cette optique, une participante partage qu'elle évite de trop exposer sa vie familiale sur les réseaux

sociaux, entre autres pour éviter les jugements qui sont souvent adressés aux parents abordant ouvertement les défis rencontrés dans leur vie familiale :

Il y a le genre de personne que toute leur vie est là-dessus... Mais moi je suis pas comme ça. J'essaie de doser qu'est-ce que je mets là-dessus... Le monde ils jugent beaucoup puis des fois ils blessent les autres.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Alors que certains participants admettent ressentir une pression extérieure pour être un bon parent, deux d'entre eux affirment qu'ils sont peu réactifs à une quelconque pression sociale de performance, que les TIC soient impliquées ou non :

Ça m'affecte pas tellement, moi, je trouve... J'essaie de pas me fier sur l'opinion des autres. J'essaie de faire le mieux que je peux en tant que parent. C'est sûr que je me tourne vers des gens pour avoir des conseils mais je sens pas de pression ou de jugement.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Il semble donc que la sensibilité à la pression sociale de performance dépend en partie de facteurs individuels. Dans cette optique, la perception des erreurs comme étant inhérentes au rôle de parent, outre la confiance en soi et le peu d'importance accordée au jugement des autres, représente un facteur de protection face à la pression sociale de performance. Ainsi, à partir du moment où le parent accepte que son parcours comportera nécessairement des erreurs, des ajustements et des remises en question, les difficultés rencontrées se transforment en occasions d'apprentissage, comme l'exprime ce père :

C'est pas une science exacte puis tu vas des fois pas réussir tes objectifs, tu vas des fois avoir des situations qui se passent pas comme tu veux mais c'est une opportunité d'apprendre. T'apprends toujours de tes erreurs puis j'ai toujours pris ça très important que tu prends tes moments de faillite puis que t'analyses pourquoi que t'es rendu là. Puis comment est-ce que tuournes ça en un positif.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Dans un autre ordre d'idées, une participante souligne l'abondance de sources d'information traitant des impacts négatifs d'une trop grande utilisation des écrans par les enfants sur leur développement. Cette mère partage le sentiment de culpabilité et les remises en question que suscitent ces nombreuses mises en garde :

Bien oui, la culpabilité elle vient immense... On dit tout le temps, je pourrais leur donner moins... Bien c'est parce que justement on lit tellement là-dessus que ça peut être néfaste avant tel âge puis que si ils passent plus que trente minutes ça peut être mauvais... T'as tellement d'informations qui arrivent par rapport à ça que tu te dis *Je fais tu la bonne affaire*.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Pourtant, le rythme de vie rapide imposé aux parents d'aujourd'hui favorise d'une certaine façon le recours aux technologies de l'information et de la communication pour occuper les enfants afin de réussir à remplir toutes les obligations liées à leurs différents rôles sociaux. L'enjeu du rythme de vie rapide, dans lequel s'inscrivent ces technologies, sera d'ailleurs abordé ultérieurement.

3.4.3 Sources de soutien parental

Dans l'ensemble, les participants affirment se tourner à l'occasion vers leur réseau de soutien, qu'il soit réel ou virtuel, lorsqu'ils vivent des défis avec leurs enfants ou qu'ils se questionnent comme parent. De façon générale, le premier réflexe des parents interrogés est de solliciter leurs propres ressources personnelles ainsi que de faire le point sur la difficulté rencontrée et les solutions possibles avec l'autre parent. Le témoignage suivant rappelle d'ailleurs le processus d'apprentissage que traverse chaque parent au fil du développement de l'enfant :

Je prends une décision puis je fais qu'est-ce que je pense serait la meilleure approche. Parce que de notre côté aussi c'est un processus d'apprentissage. Puis il faut trouver des façons de gérer des conflits ou des problèmes par nous-mêmes. C'est important aussi de développer ces méthodes-là puis on trouve qu'est-ce qui fonctionne pour notre enfant.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

La lecture de documentation scientifique ou d'articles spécialisés portant sur le développement de l'enfant ou la parentalité constitue également une source de soutien parental identifiée par deux participantes. Celles-ci portent une grande attention à la fiabilité des sources, qu'elles soient disponibles par l'entremise des TIC ou par le biais des médias traditionnels (ex : livres ou magazines), comme l'explique Laura :

C'est souvent moi la personne-ressource de mes proches (rires). Je lis beaucoup d'articles sur Naître et grandir. Je suis abonnée à leur infolettre, je reçois le magazine à la garderie. C'est sûr que j'essaie de me tourner vers des médias plus à jour, des sources plus fiables... Je lis aussi des articles sur l'ordinateur ou le téléphone ou je lis des livres... C'est sûr que j'essaie de faire attention à ce que je lis. Je me fie pas à tout ce qui se passe sur les réseaux sociaux... Dans les livres tu peux aller chercher de la mauvaise information aussi.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Par ailleurs, certaines participantes soulignent quelques aspects positifs de leur utilisation des médias sociaux ou des blogues comme source secondaire de soutien parental. Par exemple, le témoignage d'une mère met en lumière certains bienfaits des blogues, soit de normaliser voire dédramatiser les défis rencontrés par de nombreux parents, en plus de représenter une occasion de divertissement et de partage de stratégies d'éducation. Pour Vicky, les réseaux sociaux représentent une source de soutien potentielle lorsque l'entourage n'est pas disponible, ce qu'elle considère rassurant et aidant :

Je suis sur Facebook, je suis dans le *Club des mamans*. Si c'est en dehors des heures que mes amis pourraient m'aider, ça m'arrive que je demande conseil là-dessus... Je trouve ça bien pratique parce qu'on sait que si il y a personne qui peut nous aider, on a un autre endroit qu'on peut demander aussi.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Néanmoins, la pertinence de recourir à Internet en général, aux médias sociaux et aux blogues comme source d'information et de soutien parental est remise en question par une majorité de participants. Ceux-ci évoquent l'abondance d'informations, parfois contradictoires, ainsi que la fiabilité variable des sources en tant qu'éléments susceptibles de causer préjudice (ex : anxiété, mauvaise information, confusion) aux personnes se tournant vers les TIC comme principale source de soutien parental, en particulier les parents plus vulnérables et leurs enfants :

Il y a de la mauvaise information qui se diffuse là-dessus qui peut venir brouiller un peu les cartes au niveau justement des mamans qui sont un peu moins sûres d'elles, un peu moins informées. Bien, qui vont aller prendre cette information-là puis qui vont s'en servir pour leurs enfants... Ça veut pas dire que c'est là que c'est pertinent. Il faut être quand même prudent je pense avec l'utilisation.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Ça peut causer plus d'anxiété que d'autres choses, les différents approches et résultats et expériences que tu peux voir avec le même problème. Parce que dans la vie, tout le monde a leur différente réalité puis quelque chose pourrait fonctionner pour une personne qui fonctionne pas pour une autre. Mais si tu les vois toutes, tu dis *Qu'est-ce qu'on va faire pour régler le problème*. Je pense que le *information overload* ça peut probablement un peu contribuer à l'anxiété.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Ce dernier témoignage souligne le caractère unique de chaque enfant, de chaque parent et de chaque famille de même que l'importance de ces particularités lorsque vient le temps de déterminer la façon de réagir aux défis rencontrés et de développer ses propres stratégies, le cas

échéant. Dans cet ordre d'idées, des participantes racontent leurs propres expériences antérieures sur les médias sociaux et leur décision de cesser cette utilisation, génératrice d'anxiété :

Quand j'allaitais, j'étais sur une page Facebook de l'allaitement puis j'aimais pas parce que je trouvais que c'était négatif. Je trouvais que ça nous faisait peur puis je trouvais que les gens qui allaient poser des questions et tout ça... Je trouve que ça grossissait plus les problèmes. J'ai pas aimé, durant l'allaitement j'ai même laissé tomber.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Je trouvais justement que l'information qui était diffusée c'était un peu n'importe quoi. C'est du monde qui sortent ça de nulle part des fois, pas de source, pas rien... Je me suis comme retirée de ça. Tu sais, des mamans que leur bébé va vraiment pas bien puis elles vont mettre une photo sur Facebook au lieu d'aller consulter... Avant de me faire du mauvais sang puis de me stresser pour tous ces pauvres enfants-là... Ça me faisait un peu d'anxiété. Bien c'est ça, j'ai dit *Ah j'en ai pas besoin de ces groupes-là puis je vais aller chercher mon information ailleurs.*

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

D'ailleurs, un consensus règne parmi les participants quant au danger de se tourner vers Internet et les réseaux sociaux pour trouver des réponses à des inquiétudes touchant la santé de leurs enfants. Ces parents expriment tous une nette préférence pour des sources jugées plus fiables telles que le 811 ou une consultation avec un professionnel de la santé (ex : médecin, pharmacien) :

J'aime mieux appeler au 811 ou prendre un rendez-vous chez mon médecin pour avoir la bonne affaire que de me stresser avec quelqu'un a dit ci, l'autre a dit ça... Je fais une recherche des fois pour certains symptômes pour avoir des idées quand je soupçonne quelque chose mais... J'essaie de pas trop faire ça non plus parce que des fois ça fait plus de peur que d'autre chose.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Dans un autre ordre d'idées, les proches ou les personnes de l'entourage suscitant la confiance représentent une source de soutien parental privilégiée par l'ensemble des participants.

Ceux-ci apprécient la possibilité de demander conseil à des membres de la famille ou à des amis ayant des enfants, par exemple, afin d'élargir leurs connaissances et leur savoir-faire. Un autre élément commun au discours de tous les parents interrogés est le recours à leur propre jugement, selon la situation particulière de leur famille, avant de décider s'ils acceptent ou non les conseils reçus :

Les idées de un ou de l'autre puis tu peux après ça juger qu'est-ce que toi t'aimes mieux ou pas puis qu'est-ce que tu penses qui est bon pour ta situation.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Ça m'arrive souvent de demander à mes amis des conseils ou à la garderie, aux éducatrices... Ça m'aide parce qu'ils me donnent des petits trucs des fois, des petits chemins à prendre, différents que moi qu'est-ce que je fais. Des fois c'est bon de prendre une différente approche.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Enfin, les témoignages des participants tendent vers une valorisation des échanges dans le monde réel comme des occasions de briser l'isolement et de normaliser les défis inhérents au rôle de parent, en opposition aux relations virtuelles, souvent superficielles, de même qu'à l'image du parent parfait entretenue par l'entremise des réseaux sociaux :

Quand on a des vrais amis ou la famille qui est solide, on est capable d'exprimer les vraies grandes difficultés. Le *exposure* tout positif, tout parfait, ça c'est pour le monde externe. Mais au quotidien, je suis capable de dire à mes collègues de travail que j'ai genre juste dormi quatre heures cette nuit. C'est ça ma réalité. J'aime mon enfant quand même et tout ça mais...

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Des fois il faut se détacher un peu de ça aussi... Tant mieux pour eux, si leur vie va bien puis qu'ils sont organisés puis que ils courent dans un champ de fleurs avec des licornes. Mais je sais que c'est pas ça la vraie vie... En parlant avec d'autres

gens, c'est là que tu t'en rends compte que ok bien finalement on est toutes pareilles. On est toutes dans le même bateau.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

3.4.4 Virage numérique et changements dans les modes de communication

Le virage numérique des institutions se manifeste de diverses façons dont la croissance des sites Internet, du commerce en ligne et des applications, entre autres. Dans cet ordre d'idées, tous les participants abordent les manifestations du virage informatique dans leur quotidien. Ainsi, les trois participantes ayant des enfants de plus de deux ans mentionnent recevoir régulièrement, et parfois transmettre, de l'information par courriel dans le cadre des activités sportives ou culturelles des enfants. Une participante donne aussi l'exemple de l'application *Calendrier* qui lui permet de consigner et de regrouper, facilement et rapidement, toutes les informations relatives à l'organisation de la vie familiale. Tous les participants voient d'ailleurs d'un bon œil le virage informatique compte tenu des gains en matière d'efficacité, par exemple au niveau de la communication avec la garderie. Plusieurs parents ont en effet mentionné qu'ils apprécient l'application *Amigest* qui leur permet d'informer la garderie de l'absence, prévue ou non, de leur enfant. Leurs témoignages indiquent aussi qu'il est rassurant pour les parents de recevoir régulièrement, par courriel ou textos, selon le cas, des informations pertinentes concernant le milieu de vie de leur enfant alors qu'ils sont au travail :

Je suis fort par rapport à la communication puis moi je trouve que ça me met à l'aise quand que je vois des photos de ma fille qui s'amuse... Ça me rassure qu'ils sont en mesure de partager ces événements-là avec nous mais que aussi c'est pas un genre de bombardement d'informations non plus.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Pour la garderie, je trouve ça pratique d'avoir l'application. C'est rapide puis si jamais ma fille est malade, j'ai pas à les appeler. Je vais dans l'application, je mets absente puis je peux m'occuper d'elle.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

La préférence pour la communication écrite (ex : courriels, messages texte) plutôt que les appels téléphoniques, tel que discrètement soulevé dans le témoignage précédent, représente un élément associé au changement dans les modes de communication abordé par l'ensemble des participants. Ainsi, une participante exprime qu'elle ressent de l'inquiétude lorsque l'afficheur l'informe d'un appel téléphonique de la garderie puisqu'il signale généralement une mauvaise nouvelle ou une urgence concernant son fils. Le passage suivant illustre sa perception de l'appel téléphonique comme un mode de communication de second recours, par exemple lorsque l'interlocuteur ne répond pas assez rapidement :

Mon chum il regarde pas toujours son téléphone ou il me répond pas. Ça peut créer de la frustration parce que justement moi je suis là puis j'attends sa réponse puis je regarde souvent mon téléphone puis là ça fait une heure, deux heures. Tu finis par devoir téléphoner puis dire *As-tu eu mon texte*.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Selon les parents interrogés, cette perception de l'appel téléphonique comme un mode de communication de second recours semble s'inscrire dans une tendance plus large selon laquelle les interactions virtuelles sont privilégiées par les individus et les institutions au détriment des interactions directes, au téléphone ou en personne, dans un contexte d'omniprésence des TIC. Certains expriment d'ailleurs une certaine nostalgie d'un mode de communication plus humain, plus personnel :

C'est important quand même pour moi de se parler. Je trouve qu'on est en train de perdre un peu ce contact-là d'humain à humain. On va se dire bonjour sur texto puis

les gens ils ont pas de filtre non plus... Ils vont aller t'insulter sur l'Internet mais ils seront jamais capable de te dire ça de façon face-à-face... On oublie qu'il y a un humain des fois en arrière de l'ordinateur.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Comme le soulève Laura, l'écran comme barrière entre les interlocuteurs engendre parfois un effet désinhibiteur et déshumanisant, un enjeu spécifique à la communication virtuelle. Pour sa part, Charles aborde un autre enjeu spécifique aux TIC pour lequel Tisseron (2017) formule une mise en garde. À travers ses propos, ce participant exprime en effet une conscience du risque de surexposition de la vie privée à travers les médias sociaux :

J'ai jamais été fou des médias sociaux. J'ai jamais été comme je vis ma vie en ligne. C'était des événements ici et là que je pensais qui étaient cool, des photos ici et là mais c'était pas documenter comme chaque heure de ma vie là (rires). Ça on le voit souvent.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Enfin, plusieurs participants expriment leur inquiétude en ce qui concerne les échanges virtuels comme mode de communication dominant au détriment des interactions directes. Ceux-ci identifient des impacts néfastes potentiels de cette nouvelle norme sociale, en particulier au plan relationnel qui inclut la relation parent-enfant, tel que soulevé précédemment. Dans cette optique, Charles soulève encore une fois la responsabilité des individus mais aussi des entreprises et des institutions en ce qui concerne la place accordée au monde virtuel et aux TIC, qui représentent maintenant l'ultime façon de partager de l'information et de communiquer :

C'est la décision personnelle du monde qui décide de passer cinq heures sur les médias sociaux à voir ce que les autres font à la place de passer des expériences eux-mêmes en temps réel... C'est aussi du côté du consommateur puis des compagnies qui utilisent ces médias-là pour attirer leur public. Comme en termes du marketing en ligne à travers des médias sociaux. Les compagnies aussi elles ont une charge à prendre là-dedans... C'est que c'est rentré dans tellement d'aspects

de nos vies que tu peux accéder de l'information à travers des TIC. C'est presque la source principale que tu vas aller chercher ton information.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

3.5 Thèmes associés au macrosystème

Tel que décrit par Bouchard (1987), le macrosystème englobe l'ensemble des croyances, des valeurs, des normes et des idéologies d'une communauté qui sont simultanément le reflet et la source des conduites individuelles et institutionnelles. La prochaine section s'intéresse alors aux observations rapportées par les participants concernant les autres familles, au rythme de vie rapide dans lequel s'inscrivent les TIC ainsi qu'aux impacts de l'omniprésence de ces technologies dans la société sur les individus et les familles.

3.5.1 Observation des autres familles : l'intention de ne pas tomber dans le même piège

Tout d'abord, il est pertinent de rappeler que les inquiétudes de deux mères au sujet des effets néfastes potentiels d'une trop grande utilisation des TIC par leurs propres enfants ont poussé celles-ci à resserrer l'encadrement du temps d'écran. Entre autres, le risque de développer une dépendance à ces technologies et l'écran comme obstacle aux interactions constituent des conséquences indésirables associées aux TIC par les participants. De la même façon, les deux participants ayant des enfants de deux ans ou moins évoquent leurs observations des dérapages entourant les TIC dans d'autres familles comme source de motivation à prendre des mesures concrètes pour éviter que ceux-ci ne se produisent dans leur propre famille. Ainsi, ces parents qui observent une certaine dépendance généralisée aux TIC veillent à inculquer de saines habitudes de

vie dès un jeune âge, incluant une utilisation limitée des TIC, afin d'éviter que leurs propres enfants développent eux aussi une dépendance aux écrans en grandissant :

Il y a des parents qu'au changement de couche ils vont mettre un vidéo... comme ça il va moins se tortiller et tout ça. Nous on a décidé de pas faire de choses comme ça. Puis c'est correct aussi, je veux dire, chacun fait ce qu'il veut mais on veut pas créer une espèce d'addiction à ça.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Outre la question de la dépendance aux TIC, ces parents observent qu'une trop grande utilisation de ces technologies par les jeunes enfants représente une entrave à leur développement, en particulier au plan des habiletés sociales, un enjeu d'ailleurs identifié par Minotte (2015). Ceci renforce la position de ces parents quant à l'importance de poser des limites strictes entourant l'utilisation des écrans et de favoriser plutôt l'acquisition d'habiletés sociales, entre autres :

Des fois, je regarde de jeunes enfants qui ont des appareils dans les mains dans l'autobus ou j'en vois beaucoup dans les salles d'attente, dans les restaurants... Moi, je veux plus qu'il évolue en société, qu'il voit pas ça comme une béquille ou la seule chose qu'il veut... Nous, on veut plutôt qu'il se joigne au groupe, qu'il regarde l'espace, qu'il veuille aller courir entre une chaise puis une autre. Je sais qu'au restaurant c'est pas toujours apprécié mais... Je vais plus valoriser le fait qu'il veuille gigoter puis dépenser de l'énergie que d'essayer de le clouer sur une chaise avec un appareil.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Cela étant dit, Marianne admet qu'il est possible que sa position tranchée évolue avec le temps, à mesure que son enfant grandit. Elle n'exclue donc pas complètement la possibilité qu'elle se serve d'un écran à l'occasion, sans en faire une habitude, pour occuper son enfant, par exemple afin de permettre à son conjoint et elle-même de terminer leur repas au restaurant. Toutefois, Marianne, comme d'autres participants, déplore le trop grand nombre de parents qui se contentent d'être présents aux côtés de leurs enfants, sans interagir de façon soutenue avec eux. Ils illustrent

leur propos par des exemples comme le parent ayant les yeux rivés sur son téléphone pendant que l'enfant lui parle ou joue au parc, limitant ainsi les occasions d'alimenter leur relation. Par ailleurs, Marianne exprime ouvertement sa réprobation de l'utilisation des TIC par certains parents afin de se déresponsabiliser de leur rôle en matière de surveillance et d'éducation :

Je trouve que pour les parents c'est de pas assumer le rôle complètement de dire, quand on est en société, à table, au restaurant, il y a un comportement à adopter et puis que c'est pas en donnant la solution facile de prêter le téléphone puis les jeux que...

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

3.5.2 Rythme de vie rapide dans lequel s'inscrivent les TIC

Tel que l'expliquent Gregoire, Bracewell et Laferrière (1996), une des principales caractéristiques des TIC est de rendre accessible une quantité illimitée et très diversifiée de données. Dans cette optique, ces technologies présentent le risque pour leurs utilisateurs de ressentir un stress en lien avec la grande quantité d'information à traiter dans une journée, comme le soulève Marianne :

Je pense que les technologies c'est qu'on se sent souvent bombardé puis il y en a beaucoup... Donc il faut être quand même assez efficace à les gérer puis à y répondre parce que sinon c'est là qu'on se met de la pression énorme puis ça nous crée un stress... C'est une application pour regarder la météo, c'est une application pour regarder les nouvelles, c'est une application pour regarder la banque... On a tout ça qu'on veut voir à chaque jour donc on est toujours dans une espèce d'essoufflement de rien manquer.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Dans ce contexte, cette mère souligne l'importance d'une gestion personnelle efficace des informations échangées par le biais des technologies de l'information et de la communication. La notion de choix et de priorités est d'ailleurs mise de l'avant par une majorité de participants qui

sélectionnent les applications, médias sociaux, courriels et sites Internet pour lesquels ils sont prêts à attribuer du temps et de l'énergie. Ainsi, Laura explique avoir laissé tomber certaines applications chronophages pour mieux focaliser son attention sur sa propre vie (réelle) et non sur la vie (virtuelles) des autres :

J'avais des applications avec des amis qu'ils m'avaient dit d'installer puis finalement je trouvais que je perdais mon temps un peu avec ça fait que j'ai comme enlevé ça... À un moment donné c'est ça, ça va tellement vite puis t'as tellement d'applications que tu veux aller voir que tu perds ton temps à aller voir la vie des autres... Tant qu'à suivre la vie de Pierre-Jean-Jacques bien je vais m'occuper de la mienne puis ça va aller mieux. On n'a tellement pas de temps à perdre.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Dans cette optique, Stéphanie exprime qu'elle ressent une pression quant à la rapidité de réponse attendue en ce qui concerne les communications virtuelles. Elle ajoute que cette pression encourage une utilisation individuelle assidue, au risque de manquer des opportunités. Ceci explique d'ailleurs, en partie du moins, le refus de Marianne d'adhérer aux (nouveaux) réseaux sociaux et applications plus exigeants en termes de temps, d'énergie et de rapidité de réponse :

Il y a toutes sortes d'applications que tu dois répondre vite on dirait, il faut que tu te dépêches parce que sinon tu manques le mémo. On n'est pas là-dedans. Je pense que c'est quand même un niveau moins élevé de dépendance (rires).

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Pour sa part, Stéphanie ajoute que l'impératif social d'une utilisation assidue des TIC, au risque de manquer des opportunités, s'applique également dans la vie professionnelle de son conjoint. Il est d'ailleurs possible de déceler dans le passage suivant un lien avec la notion d'intolérance contemporaine à l'attente avancée par Tisseron (2017) :

Il veut pas manquer d'opportunités ou des fois il y a des urgences... Aussitôt que quelqu'un a pas une réponse là... Il se l'est souvent fait dire *Ah, j'ai appelé*

quelqu'un d'autre puis ils m'ont répondu tout de suite donc j'ai pris eux-mêmes. Le monde sont pressés là, ils veulent tout avoir pour tout de suite.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

De façon contradictoire, cette crainte de rater quelque chose liée à l'utilisation assidue des TIC comporte le risque de produire l'effet inverse, c'est-à-dire d'empêcher les individus de vivre des moments de pleine conscience, d'apprécier le moment présent, comme le souligne Stéphanie :

Partout, tout le monde a le téléphone proche... On se sert de ça pour prendre des photos. Mais aussi dans un spectacle, j'ai déjà vu ça, quelqu'un regardait même pas le spectacle, il faisait rien que le filmer. Fait que tu regardes pas en avant de toi, tu regardes ton téléphone fait que tu profites pas du moment présent.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Pour sa part, Laura identifie le rythme de vie rapide et les nombreuses exigences de la vie familiale et professionnelle comme des facteurs favorisant le recours par les parents aux écrans pour occuper l'enfant et limitant le temps de qualité passé avec eux. Cette mère exprime d'ailleurs à travers son témoignage un sentiment d'impuissance par rapport à la situation :

La routine, il faut qu'elle continue... On peut pas s'en sauver là de faire les repas, faire le lavage. Mais on n'est pas des robots. Non, c'est sûr que si je pourrais je passerais plus de temps avec eux à faire d'autres choses mais ils comprennent puis ils s'occupent... Il faut payer les comptes puis il faut travailler.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

3.5.3 Omniprésence des TIC dans la société : impacts sur les individus et les familles

De façon unanime, les participants interrogés estiment que les TIC occupent une place considérable dans l'espace collectif, à l'instar de Fonkoua (2009) qui parle d'omniprésence active

de ces technologies dans chaque domaine d'activités. En fait, la plupart d'entre eux qualifie cette place de trop importante, tel qu'illustré par ces témoignages :

Je suis pas dans la vie à tout le monde mais de ce que je peux voir, de ce que j'observe quand je vais à quelque part, ça prend beaucoup de place... Les gens ils se parlent même plus... Des fois, je vais au cours de danse de mes filles puis tous les parents attendent dans la petite salle. Tout le monde est sur un téléphone.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Tout le monde est connecté puis tout le monde est branché sur leur téléphone. Des fois je trouve que c'est un peu trop parce que justement on est tellement sur notre téléphone que on voit pas des fois ce qui se passe autour. Tu vois le monde marcher comme ça, un peu zombie à regarder leur téléphone.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Spontanément, les participants déplorent que les TIC posent obstacle à la communication, aux interactions sociales dans la sphère publique (réelle) tout comme elles tendent à s'immiscer dans les relations familiales en accaparant l'attention des individus. Malgré ce constat général, le double effet de ces technologies au niveau de la communication émerge des témoignages des participants. Ainsi, les TIC sont perçues à la fois comme des obstacles et comme des facilitateurs de la communication, parfois malgré l'éloignement physique ou la perte de contact en personne :

Je pense que ça peut rendre l'information accessible, ça peut connecter les gens entre eux autant que ça peut les déconnecter. Je pense que si on a une utilisation qui est adéquate puis équilibrée ça peut être fortement positif.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Ainsi, Marianne exprime sa perception globalement positive des TIC en considérant leur efficacité au niveau de la communication et de la diffusion de l'information, mais à condition que leur utilisation s'inscrive dans un mode de vie équilibré. Dans cet ordre d'idées, divers bénéfices d'intérêt général associés à ces technologies sont mis de l'avant par les participants, par exemple

au niveau de la planification et de l'organisation de la vie quotidienne grâce à diverses applications telles le calendrier et la météo. Par ailleurs, une mère explique que la connectivité, la rapidité et l'efficacité permises par les TIC rehaussent la sécurité des individus et des familles parfois au point de sauver des vies. Elle illustre ses propos par les exemples suivants :

Quelqu'un s'étouffe, tu te souviens plus c'est quoi qu'il faut que tu fasses. Tu vas voir, ça te prends deux secondes. Oui, ça peut être super pratique pour certaines choses... Je trouve que c'est aussi une sécurité. Si je pars en auto puis que j'oublie mon cellulaire... S'il m'arrive quelque chose, un accident, j'ai pas de moyen d'appeler des secours ou peu importe ou mon chum si je pogne un *flat*... Je me sens plus en sécurité quand je l'ai, surtout avec les enfants.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Dans cette optique, le téléphone intelligent constitue en quelque sorte un prolongement de soi, tel que décrit par certains participants, puisqu'il est utilisé à répétition de façon automatique en tant que moyen rapide et efficace de communiquer et d'obtenir de l'information. Or, Stéphanie évoque la possibilité d'oublier qu'il existe d'autres solutions, d'autres moyens de communication et sources d'information, au besoin. Dans un autre ordre d'idées, cette mère déplore le stress engendré par la surcharge informationnelle (ou surinformation) diffusée par l'entremise des TIC, un enjeu également dénoncé ci-haut par Charles. Toutefois, elle rappelle que les médias traditionnels génèrent aussi de la surinformation par l'entremise des bulletins de nouvelles (souvent négatives), par exemple. Ainsi, elle souligne que les TIC présentent l'avantage de permettre aux utilisateurs de sélectionner les informations qu'ils reçoivent et donc possiblement amoindrir le stress associé à la surcharge informationnelle.

Malgré les nombreux avantages associés aux TIC, certains individus souhaitent diminuer leur utilisation personnelle de ces technologies en raison de leurs effets néfastes potentiels. Dans

cet ordre d'idées, deux participants dont Stéphanie soulignent qu'au-delà des choix individuels, les normes sociales entourant l'utilisation des TIC, le besoin d'appartenance et la peur de rater quelque chose constituent des facteurs dissuasifs à une diminution de l'usage individuel de ces technologies, même lorsque celle-ci est souhaitée et envisagée :

La prochaine étape ce serait peut-être de faire comme quelque chose pour que ça change un petit peu. Mais tout le monde est là-dessus. Tu veux pas être trop différent puis pas faire partie de ça.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Pour sa part, Laura précise que les enfants n'échappent pas à cette nouvelle norme sociale entourant l'utilisation assidue des TIC. Elle ajoute qu'il en va de même pour de nombreux parents qui subissent une certaine pression de recourir aux écrans pour occuper leurs enfants, compte tenu du rythme de vie rapide qui leur est imposé et des nombreuses exigences de la vie familiale. Or, malgré la pression sociale, deux participants rapportent les initiatives, les moyens concrets pris par des individus pour diminuer la place que prennent les TIC dans leur vie. Stéphanie donne l'exemple suivant :

J'ai déjà vu sur Facebook une photo que c'était un souper entre amis. Il y avait un petit panier sur la table puis tout le monde met les téléphones là. Puis on passe vraiment une soirée ensemble. Ça, ça m'a fait réfléchir.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

3.6 Thèmes associés au chronosystème

Le chronosystème réfère à l'ensemble des considérations temporelles telles que l'âge, la durée, la synchronie et les étapes de la vie (Bouchard, 1987). Dans le cadre de cette étude, il est question de l'évolution de l'utilisation individuelle des technologies de l'information et de la

communication, des différences générationnelles en matière d'utilisation de ces technologies ainsi que de la transformation du rôle de parent découlant de l'omniprésence des TIC.

3.6.1 Changements dans l'utilisation individuelle des TIC au fil du temps

Les participants rapportent de façon unanime des changements en ce qui concerne leur utilisation personnelle des TIC au cours des dernières années. Selon le cas, ces changements sont attribuables à divers facteurs tels que la disponibilité de ces technologies, l'évolution des normes sociales entourant leur utilisation, le passage à la prochaine étape de vie ou simplement l'avancement en âge, en maturité. Ainsi, trois participantes incluant Vicky rapportent une augmentation plus ou moins importante de leur utilisation des TIC liée à l'évolution technologique ainsi qu'à l'accessibilité de ces technologies :

Mon utilisation a changé parce que les téléphones intelligents ça existait pas avant (rires)... Je regarde plus les réseaux sociaux qu'avant. Il y a Facebook qui est nouveau aussi depuis quelques années. Puis moi quand j'étais jeune, les ordinateurs commençaient puis là maintenant tous les gens en ont chez eux.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

Dans cet ordre d'idées, deux participantes soulignent que la popularité croissante des technologies de l'information et de la communication a donné naissance à une nouvelle norme sociale en matière d'utilisation individuelle et collective de ces technologies. Ainsi, le témoignage de Vicky suggère que l'effet d'entraînement encourage les individus à s'intéresser et à utiliser les médias sociaux, par curiosité mais aussi par désir de faire partie d'un mouvement, d'une tendance. Quant à Stéphanie, elle souligne l'évolution de l'utilisation collective des TIC :

Avant, on vivait toute notre vie sans ça puis maintenant on dirait que on pourrait pas vivre sans. On pourrait mais on aurait de la misère. On a de la misère à décrocher.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Les propos de Stéphanie réfèrent effectivement à l'évolution des normes sociales tout en évoquant l'existence d'une certaine dépendance collective à ces technologies. Pour sa part, Laura souligne que le temps maintenant accordé aux TIC, autant pour se divertir, s'informer et magasiner, remplace le temps consacré à des méthodes plus traditionnelles de réponse à ces besoins. Ainsi, son témoignage soulève l'importance de prendre en compte le temps économisé par les TIC grâce à leur efficacité accrue, malgré une augmentation du temps qu'elle leur accorde depuis les percées technologiques :

Le soir au lieu d'écouter la télé, je suis peut-être plus sur mon téléphone... Puis le temps que je passais peut-être à magasiner dans les magasins physiques bien là... C'est plus facile aussi. Tu peux magasiner à minuit le soir pendant que t'es en train d'allaiter.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Néanmoins, deux participantes expriment leur résistance, leur désintérêt face à la multiplication des applications, médias sociaux et autres formes de TIC. Ainsi, elles rapportent le maintien ou la lente évolution de leur utilisation personnelle malgré la pression sociale d'une utilisation plus assidue liée à l'adhésion à ces technologies par une part croissante de la population :

J'ai pas adhéré à Instagram, Snapchat puis toutes les choses comme ça. Je suis restée avec Facebook pour ma petite utilisation personnelle mais j'ai pas grossi comme ça grossit sur la planète entière. Je me sens un peu dinosaure des fois de toutes ces applications-là que je connais pas puis que je veux pas connaître.

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

Facebook je l'ai depuis plusieurs années. Je suis pas très active sur les réseaux sociaux. Je mettrai pas *hashtag* plein d'affaires. Je comprends même pas comment ça marche... Je suis pas très technologique. Quand je me compare des fois je me dis *Ah bien je suis un peu vieux jeu finalement*. Puis ça fait mon affaire aussi... J'ai ajouté Instagram. Je m'en sers pour aller voir les mamans blogueuses un peu.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

De son côté, Charles évoque une perte d'intérêt envers les médias sociaux qu'il explique par l'avancement en âge, la maturité. Il identifie l'attrait de la nouveauté, le besoin de reconnaissance et d'appartenance sociale comme des éléments ayant motivé son utilisation plus assidue des médias sociaux à l'adolescence. Ainsi, il estime que la solidification de son identité et de sa confiance en soi le rend moins sensible à l'influence des normes sociales entourant l'utilisation des médias sociaux, qu'il utilise désormais principalement pour s'informer plutôt que pour socialiser et présenter une image favorable de lui-même :

C'était le *big bang*. Tout le monde voulait savoir qu'est-ce que l'autre faisait. T'avais ton portrait personnel en ligne de Facebook... Qu'est-ce que le monde voyait en ligne, c'est qu'est-ce qui faisait ta personne. C'était une grosse influence voilà quinze ans passés. Puis je pense que juste au fur et à mesure des années qui se passaient, c'était quelque chose qui était de moins en moins important pour moi... C'est quelque chose qui sort un peu de ma vie. Si je les utilise, c'est plus pour suivre de l'information et non pour plus connecter avec d'autres gens ou des amis.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Alors que Charles explique la transformation de son utilisation des TIC par la maturité, Laura rapporte de son côté un changement au niveau du type d'information recherchée par le biais de ces technologies depuis qu'elle est devenue mère :

Avant, j'allais pas voir d'articles sur les enfants puis je m'intéressais pas plus qu'il faut au développement de l'enfant. Mais là, c'est sûr que quand je vois passer des choses sur les enfants ça m'intéresse puis je vais aller plus lire puis chercher les choses. Puis je suis sur des groupes de portage, sur des groupes d'achat de choses

d'enfant... Ça s'est plus modulé vers la maternité au niveau de mes recherches puis de mes intérêts.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Peu importe le type d'utilisation, l'entrée dans la parentalité est identifiée par deux participants comme un facteur déterminant dans la diminution de leur utilisation personnelle du téléphone intelligent. En effet, comme l'explique Charles, la naissance de l'enfant a amené ceux-ci à revoir leurs priorités et à disposer de leur temps libre de façon judicieuse et équilibrée :

Je l'utilise de moins en moins. Je suis plus conscient quand je l'utilise et combien de temps je l'utilise. Pour moi, le temps que j'ai, que ce soit au travail ou avec mes enfants, c'est une balance là. Puis je veux passer du temps en famille avec mes enfants, c'est la première priorité pour moi.

Charles, père d'un nouveau-né et d'un enfant de 2 ans

Enfin, mentionnons que le congé de maternité est identifié par deux participants comme un passage de la vie favorable à une utilisation plus importante des TIC. Cette constatation va dans le sens des propos avancés par Minotte (2015) selon lesquels ces technologies tendent à occuper automatiquement les temps libres, généralement plus nombreux pendant un congé parental (ex : pendant la sieste du bébé). Ainsi, Marianne rapporte effectivement une augmentation de son utilisation des TIC pendant son congé de maternité, surtout axée sur l'enfant. Elle identifie néanmoins des bénéfices découlant de l'usage de ces technologies, en particulier les groupes d'achat et de vente d'articles usagés pour bébés. Par exemple, elle souligne les opportunités de rencontres avec d'autres mères, permettant de briser l'isolement, et l'économie d'argent réalisée :

Pendant mon congé de maternité, je l'ai utilisé peut-être plus. J'achète toutes mes choses usagées sur une page Facebook. Donc ça, ça a été quelque chose dont je suis très fière parce que je trouve les choses à moindre prix, je connecte avec d'autres mamans, je revends des choses moi aussi et tout ça. Donc ça je trouve que c'est très

bien. Au niveau de l'utilisation des TIC, c'est sûr que j'ai mis beaucoup d'heures dans toutes ces trouvailles-là, beaucoup de déplacement mais...

Marianne, mère d'un enfant de 1 an

3.6.2 Différences générationnelles en matière d'utilisation des TIC

Malgré que cet aspect ne figure pas dans le guide d'entrevue, une majorité de participants évoque spontanément des différences générationnelles en matière d'utilisation des TIC. Ainsi, à l'instar d'un autre participant, Marianne exprime sa perception de la jeune génération comme étant collectivement dépendante des TIC, contrairement à la sienne, compte tenu de la place importante occupée par ces technologies dès leur jeune âge : « On est de la génération aussi des gens qu'on n'a pas eu, on n'est pas né avec un téléphone dans les mains. Donc on n'a pas la même dépendance ou attachement. » (Marianne, mère d'un enfant de 1 an).

Compte tenu qu'elle travaille auprès de jeunes adultes, celle-ci donne quelques exemples pour illustrer ses propos. Ainsi, elle soulève que la réussite scolaire de certains étudiants est menacée parce qu'ils sont déconcentrés par l'utilisation de leur ordinateur portable ou de leur téléphone intelligent pendant les cours. Elle évoque aussi des changements importants au sein de son milieu de travail quant aux façons de s'adresser à la jeune génération afin de s'ajuster à leur réalité, par exemple en privilégiant les TIC et les paragraphes courts.

À l'inverse, une autre participante compare sa génération à la précédente, en l'occurrence ses parents. Elle souligne la compréhension limitée de ceux-ci en ce qui concerne les nouvelles

technologies de l'information et de la communication, raison pour laquelle elle utilise des moyens de communication plus traditionnels lorsque les enfants séjournent chez leurs grands-parents :

On s'appelle plus sur le téléphone parce que les grands-parents sont pas très technologiques. Des fois c'est compliqué. Une fois on est allé en voyage. On s'est appelé sur Google Duo mais c'était compliqué. Ma mère elle comprenait pas trop.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Pour sa part, Stéphanie réfère au fossé générationnel en matière de communication et de technologie entre les jeunes adultes et les personnes âgées. L'anecdote qu'elle raconte illustre non seulement les divergences d'utilisation des TIC entre les générations mais également comment celles-ci peuvent constituer un obstacle à la communication entre les générations et à la sensibilité aux besoins des autres, à leur réalité :

Des fois on allait visiter sa grand-mère à Québec. Tout le monde était autour de la table sur le téléphone puis elle, elle était là, elle a pas de téléphone là. Pour son âge, elle avait un ordinateur, qui était très bon, parce que moi, mes grands-parents, ils ont pas ça. Mais t'es une personne âgée puis la génération qui sont les jeunes, ils viennent chez vous pour te voir mais ils sont sur le téléphone, ils te parlent pas. Pour elle, ça a dû être comme décevant, plate puis ennuyant. Ils profitaient pas du temps avec elle puis essayer de l'écouter. Des fois, les personnes âgées elles veulent parler. Elles ont besoin d'être écoutées.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Pour conclure sur ce point, mentionnons que les participants forment un groupe homogène en ce qui concerne leur âge. En regroupant leurs témoignages, il semble que la jeune génération est perçue comme étant trop connectée alors que la génération précédente le serait moins, voire pas assez. Enfin, rappelons que la majorité des parents interrogés estime que la place occupée par les TIC est équilibrée en ce qui concerne leur famille alors qu'elle est jugée trop grande pour la société en général. Dans cette optique, il serait intéressant de connaître l'opinion des différentes

générations au sujet de la place occupée par les TIC dans la vie des autres générations, dans leur propre vie et dans la société en général.

3.6.3 Transformation du rôle de parent découlant des TIC

L'évolution des normes sociales entourant l'utilisation individuelle et collective des TIC, liée en grande partie au développement des outils technologiques, amène les parents d'aujourd'hui à faire face à des défis inédits. En effet, ceux-ci doivent en quelque sorte improviser en l'absence de repères éprouvés dans le temps concernant la façon de gérer et d'encadrer l'utilisation des TIC de leurs enfants, comme l'indique Stéphanie :

C'est dur parce que nous étant jeunes on n'avait pas ça fait que on n'a pas de base à dire *Ok, qu'est-ce qui est bien ou pas bien à faire avec ça...* On est comme la première génération qu'il faut qu'on *deal* avec ça... Je me souviens, adolescente, j'allais *chatter* sur MSN ... Mais à part de ça, j'avais pas une tablette, j'avais pas un cellulaire... Ma mère a pas *dealé* avec moi sur Facebook à douze ans. Moi, il va falloir que je *deale* avec ça plus tard puis ça, ça me fait peur... Mais c'est la vie d'aujourd'hui.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Cette inquiétude concernant les dangers potentiels des TIC auxquels ses enfants seront éventuellement confrontés est d'ailleurs partagée par une autre mère. En effet, celle-ci soulève la sensibilisation (mais aussi l'inquiétude) accrue des parents d'aujourd'hui face aux dérapages pouvant se produire dans le cadre d'une utilisation inappropriée des TIC, d'où l'importance de bien encadrer cette utilisation par une surveillance adéquate, entre autres :

Quand ça a commencé l'Internet, j'avais un ordi dans ma chambre puis ma mère était pas en arrière de moi à regarder tout ce que je regardais. Mais j'aurais pu prendre des photos de moi avec la webcam, toute nue, puis elle l'aurait pas su. Mais je l'ai pas fait, j'avais pas cette personnalité-là. Mais mes enfants je sais pas qu'est-

ce qui peut arriver... C'est tout le temps cette crainte-là de est-ce qu'ils vont bien s'en servir... Jusqu'où je les laisse aller puis comment je les encadre là-dedans.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Outre la surveillance parentale, les parents doivent jouer un rôle de prévention et d'éducation auprès de leurs enfants face aux dangers potentiels des TIC dont l'atteinte à la vie privée, tel que souligné par Laura :

J'ai une fille moi, je veux pas justement qu'elle se ramasse avec des photos d'elle nue sur les médias sociaux ou quoi que ce soit. J'essaie de lui enseigner ça : c'est pas parce que c'est sur l'ordinateur que tu fais ce que tu veux... Il y a quand même du monde qui vont voir ça puis ça peut te suivre à vie. Tu laisses une trace sur Internet, c'est pour toujours. De les éduquer par rapport à ça, je pense que c'est le défi aussi en tant que parent en 2019.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Dans le même ordre d'idées, celle-ci aborde la nécessité de sensibiliser les enfants à l'importance de jouer de prudence et d'user de discernement quant à l'information obtenue par l'entremise des TIC considérant l'abondance d'information qui s'y trouve :

C'est sûr que maintenant on a tellement d'information qui arrive rapidement de partout que il faut être quand même prudent. C'est ça que j'essaie d'enseigner à mes enfants : prends pas tout pour du *cash* puis quand t'es pas sûr de quelque chose bien soit valide-le ailleurs ou vérifie de où ça vient.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

À la lumière des témoignages des participants, un dernier défi associé au rôle de parent dans un contexte d'omniprésence des TIC est d'amener les enfants à développer des habiletés sociales dans un monde où les interactions sociales réelles sont délaissées au profit des interactions virtuelles. Les propos de Laura témoignent de sa vigilance concernant cet enjeu :

J'essaie justement d'être prudente par rapport à ça puis d'essayer de montrer à mes enfants aussi que tu peux dire bonjour aux gens. Ils te mangeront pas là. C'est ça, d'essayer de garder le côté humain aussi de ça.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Dans un contexte où les dangers d'une utilisation non avisée, trop importante ou imprudente des TIC sont bien réels, une participante rappelle la pertinence de trouver un équilibre par rapport à l'usage de ces technologies dont la maîtrise représente une compétence essentielle à acquérir pour la nouvelle génération :

Je peux pas juste leur empêcher carrément d'utiliser ça parce que elles vont arriver plus tard, tous leurs amis vont être super bons dans ces choses-là puis elles vont sortir du lot. Pas que c'est mauvais de sortir du lot mais on le sait pas plus tard comment que ça, ça va être. Peut-être pire qu'aujourd'hui là, plus utilisé encore. Je trouve que c'est une compétence qu'il faut... qu'elles soient capables quand même de s'en servir comme tout le monde parce que c'est ça maintenant la vie.

Stéphanie, mère de deux enfants de 3 et 5 ans

Malgré les nombreux défis rencontrés par les parents d'aujourd'hui en raison de l'évolution technologique, la majorité des parents souligne le soutien apporté par les TIC dans leur rôle de parent, notamment aux plans éducationnel, développemental et académique. Ainsi, les jeux électroniques éducatifs sous la forme d'applications sont identifiés par plusieurs participants comme des outils d'apprentissage efficaces, en particulier lorsqu'ils sont utilisés en complémentarité avec d'autres méthodes. Il en va de même concernant les moteurs de recherche qui rendent accessible une grande quantité d'information sur des sujets variés. Ainsi, alors qu'un usage abusif des écrans est identifié par les parents comme une entrave au bon développement des enfants, ceux-ci estiment qu'une utilisation judicieuse est susceptible de contribuer à élargir leurs connaissances de même que leur ouverture sur le monde et sur la diversité :

Les applications pour les enfants aussi, il y en a de plus en plus. Ça peut être facilitant pour certaines choses au niveau de l'apprentissage, au niveau de l'information... Dans le temps, on venait louer des livres à la bibliothèque, on faisait notre recherche... Mes enfants, je suis sûre que quand ils vont aller à l'école ça va être pratique justement pour les recherches scientifiques puis tout ça.

Laura, mère de deux enfants de 4 et 5 ans, enceinte d'un troisième enfant

Je pense que ça peut aider à certaines choses comme pour l'évolution des enfants. Il y a des jeux pour apprendre les couleurs, ces choses-là, des jeux de mémoire. Je trouve que ça peut aider à leur développement.

Vicky, mère de deux enfants de 3 et 7 ans

3.7 Conclusion du chapitre

Les témoignages des participants analysés dans ce chapitre mettent en lumière de nombreux enjeux découlant de l'utilisation des TIC par les jeunes familles, utilisation qui s'inscrit dans un contexte d'omniprésence de ces technologies dans la société. Sans grande surprise, les participants soulignent les avantages non négligeables des TIC, dont l'efficacité au niveau de la communication et l'accessibilité de l'information, mais ne passent pas sous silence les nombreux dangers associés à une utilisation trop importante, non avisée ou imprudente des TIC. Ayant servi de canevas à l'analyse des données, le modèle écologique a permis de dresser un portrait plutôt exhaustif des divers facteurs (i.e. individuels, familiaux et sociaux) à prendre en considération dans la compréhension des différentes façons par lesquelles les TIC interviennent au sein de la relation parent-enfant et de la vie de famille en général. Le prochain chapitre présente les grandes lignes de l'analyse de même que leurs implications, tant au niveau de l'intervention en travail social qu'en ce qui concerne la recherche future sur le sujet.

CHAPITRE 4 : DISCUSSION

Dans un premier temps, il est pertinent de rappeler au lecteur les objectifs de cette recherche : 1) comprendre les différentes façons par lesquelles les TIC interviennent dans la relation entre le parent et son jeune enfant; 2) dégager des pistes d'intervention en travail social à la lumière des résultats obtenus. Ce dernier chapitre revient sur ces objectifs en présentant les faits saillants qui émergent de l'analyse des données et en proposant des pistes d'intervention en travail social qui permettraient de tenir compte des principaux enjeux découlant de l'utilisation des TIC par les jeunes familles. Enfin, nous clôturons le chapitre avec quelques suggestions pour les recherches futures.

4.1 Lignes de force de l'analyse

Tout d'abord, le double effet des technologies de l'information et de la communication ressort clairement à travers l'analyse des données recueillies dans le cadre de cette étude. Ainsi, à l'instar des constatations de Radesky et collaborateurs (2016), l'usage de la tablette électronique et du téléphone intelligent par les tout-petits représente une source de conflits mais aussi un moyen de diminuer les tensions familiales. Nous constatons que la consigne du parent de cesser l'utilisation de l'appareil est un moment particulièrement propice aux tensions familiales. De même, les différentes stratégies déployées par le parent pour resserrer l'encadrement entourant l'utilisation des écrans tendent à provoquer de vives protestations de la part de l'enfant, mais il apparaît que la constance des limites instaurées s'avèrent fructueuses à long terme. Cela étant dit, le recours aux écrans pour occuper l'enfant à des moments stratégiques, par exemple pour permettre au parent de réaliser certaines tâches ou se ressourcer, présente l'avantage de diminuer les tensions familiales et ainsi préserver autant les relations familiales que le bien-être psychologique des parents. Le danger d'abuser de cette méthode pour occuper ou calmer l'enfant

est toutefois souligné par plusieurs participants car elle peut constituer une entrave à la réalisation de tâches développementales, entre autres en ce qui concerne l'apprentissage de l'autorégulation émotionnelle et des habiletés sociales.

Dans cet ordre d'idées, autant une utilisation trop importante des technologies de l'information et de la communication est susceptible de nuire au développement de l'enfant, autant les jeux éducatifs sous la forme d'applications numériques représentent un outil d'apprentissage efficace aux yeux de plusieurs parents, à condition qu'ils soient utilisés en complémentarité avec d'autres méthodes et expériences formatrices. Il en va de même d'Internet qui s'avère être une source intarissable d'informations de même qu'une ouverture sur le monde et la diversité. Nul besoin de préciser l'importance de la notion d'équilibre pour appréhender l'impact global des TIC sur le développement de l'enfant.

Une autre façon par laquelle se manifeste le double effet des TIC, à la lumière des données recueillies, se situe au niveau de la communication et des interactions sociales. D'un côté, ces technologies rendent possible la communication avec plusieurs personnes à la fois, peu importe leur endroit dans le monde, avec efficacité et rapidité, ce qui représente un avantage particulièrement important dans le monde du travail. Toutefois, le pouvoir des écrans d'accaparer l'attention de leurs utilisateurs est identifié comme un obstacle important à la communication dans le monde réel, incluant les interactions entre les membres d'une famille. Rappelons que cet impact négatif des technologies de l'information et de la communication ne semble pas affecter négativement la relation entre les parents interrogés et leurs enfants, puisque ces technologies

occupent une place globalement équilibrée dans la vie familiale. L'analyse des données suggère néanmoins qu'une utilisation abusive des écrans, autant par le parent que par l'enfant, peut interférer dans la création du lien d'attachement et porter atteinte à la relation parent-enfant.

Quant à l'apport des TIC comme soutien au rôle de parent, il apparaît que ces technologies représentent pour certains parents une source précieuse, mais non unique, d'informations sur le développement de l'enfant et le rôle de parent, à condition que leur fiabilité soit avérée. Dans cette optique, l'abondance d'informations circulant sur Internet et les médias sociaux est clairement identifiée comme étant génératrice d'anxiété, en particulier pour les personnes vulnérables, sans compter que les informations erronées recueillies sur le web peuvent, dans certains cas, être dommageables pour le parent, l'enfant et leur relation. Le même danger est d'ailleurs soulevé en ce qui concerne le recours aux réseaux sociaux pour obtenir des réponses à des questions parentales, notamment lorsque le parent rencontre des défis dans l'exercice de son rôle de parent ou s'inquiète de la santé ou du développement de son enfant. À la lumière des témoignages des participants, le réseau de soutien dans le monde réel demeure particulièrement utile pour les parents; de façon générale, il est considéré plus aidant que le soutien virtuel.

Par ailleurs, l'image idéalisée de la vie familiale projetée par les médias sociaux contribue sans aucun doute à la pression sociale de performance ressentie par certains parents en regard à leur rôle de parent, tout comme en ce qui concerne leur vie personnelle, professionnelle et sociale, entre autres. Des facteurs individuels tels que la confiance en soi ainsi que la capacité de compréhension et de discernement représentent autant de facteurs de protection face aux écueils

d'Internet et des médias sociaux, tels que l'image idéalisée de la vie familiale générant une pression de performance, de même que l'abondance d'informations parfois erronées potentiellement génératrice d'anxiété. À l'inverse, un tempérament anxieux, une capacité de compréhension limitée et les défis personnels du parent, occasionnant un stress important ou affectant le bien-être psychologique, constituent des facteurs de vulnérabilité face aux dangers potentiels des TIC.

Par ailleurs, dans un contexte d'omniprésence active des TIC dans la sphère publique et privée, le risque de dépendance à ces technologies est bien réel et touche aussi les enfants, à la lumière des témoignages recueillis. Un élément majeur étant d'ailleurs ressorti tout au long de l'analyse est la notion d'équilibre. De même, le chapitre précédent soulève l'importance d'une utilisation des TIC tirant profit de leurs avantages significatifs au niveau de l'efficacité, de la connectivité et de la circulation de l'information, tout en évitant leurs effets néfastes, notamment au niveau de la communication, de la relation parent-enfant et du développement de l'enfant. En ce sens, il s'avère essentiel que l'usage des TIC par les familles s'inscrive dans un objectif global de transmission de saines habitudes de vie misant sur l'équilibre et la diversité, incluant des activités extérieures et des jeux stimulant le développement, afin que ces habitudes persistent malgré le passage du temps et l'exposition croissante à la pression sociale favorisant une utilisation importante des TIC.

Enfin, la présente étude expose les nouveaux défis auxquels font face les parents d'aujourd'hui dans un contexte d'omniprésence des écrans. Alors que la maîtrise de ces technologies représente une compétence essentielle à acquérir pour la nouvelle génération, les

parents doivent prémunir les enfants contre les dangers potentiels qui y sont associés, notamment la cyberintimidation, la surexposition de la vie privée et la désinformation. Ainsi, les parents doivent tenir compte de ces enjeux dans l'exercice de leur rôle de protection et de sensibilisation mais l'absence de repères quant à la façon de s'y prendre est susceptible de générer de l'incertitude.

4.2 Implications pour l'intervention en travail social

Malgré que l'usage des technologies de l'information et de la communication ne soit pas significativement problématique pour l'ensemble des parents interrogés, la présente étude permet de dégager des pistes d'intervention en travail social, en particulier auprès des familles aux prises avec des difficultés relationnelles ou pour lesquelles les effets néfastes des TIC dépassent leurs avantages. En fait, à l'ère du numérique, la connaissance des enjeux entourant l'utilisation des TIC, incluant ceux identifiés ci-haut, s'avère un atout pour tout travailleur social œuvrant auprès des individus, des familles, des collectivités et des institutions.

En premier lieu, nous suggérons d'inclure dans l'évaluation du fonctionnement social des critères portant sur les habitudes d'utilisation personnelle des TIC afin de déceler un usage problématique ou une dépendance à ces technologies, le cas échéant. En effet, à l'instar de la consommation d'alcool, par exemple, l'utilisation personnelle des TIC s'échelonne sur un continuum allant de l'utilisation récréative et fonctionnelle saine à un usage excessif s'apparentant à une addiction comportementale et pouvant affecter le fonctionnement de l'individu de même que sa vie conjugale, familiale, professionnelle et sociale. Dans le dernier cas, il s'avère pertinent de référer la personne à des services spécialisés dans le traitement des dépendances comportementales, à condition bien entendu que de telles ressources existent et soient accessibles.

Bien sûr, la majorité des individus utilisent les TIC sans développer une dépendance. Toutefois, les travailleurs sociaux impliqués auprès des familles ont avantage à sensibiliser les parents aux effets néfastes potentiels d'une utilisation trop importante, non avisée ou imprudente des TIC, notamment au niveau du développement de l'enfant et de la relation parent-enfant. Au besoin, les intervenants peuvent guider les parents qui le désirent dans la mise en place de stratégies pour resserrer l'encadrement de l'usage des écrans par leurs enfants. Il peut être utile de rappeler aux parents que les enfants tendent à reproduire les comportements qu'ils observent, incluant l'attention accordée aux écrans, d'où l'importance de « montrer l'exemple » lorsqu'ils tentent d'implanter des changements en ce sens.

Rappelons également les nouveaux défis auxquels font face les parents en raison de l'omniprésence des TIC, l'absence de modèles et le manque de balises fiables en ce qui concerne les « bonnes pratiques parentales » en matière de gestion des TIC. Il peut donc être utile de fournir au parent un espace de réflexion sur le sujet, de proposer quelques références fiables et de le guider dans son propre rôle de protection et de sensibilisation quant aux dangers potentiels des TIC, dont la surexposition de la vie privée et la cyberintimidation. Mentionnons par ailleurs l'importance de valoriser les compétences des parents et leur aptitude à trouver des solutions innovatrices adaptées à leur situation particulière, malgré les incertitudes et les remises en question.

Une autre piste d'intervention se situe au niveau de la sensibilisation auprès des parents quant à l'abondance et la fiabilité variable des sources d'information au sujet de la parentalité, susceptibles de générer de la confusion ou de l'anxiété. Au besoin, le travailleur social peut guider le parent dans la sélection des sources d'information qu'il retient ou le référer aux professionnels

compétents lorsque cela s'avère nécessaire, en l'occurrence dans le cas d'un questionnaire concernant la santé de l'enfant. Le travail de sensibilisation auprès des parents s'étend également à la pression de performance pouvant être exacerbée par les images idéalisées de la vie familiale mises de l'avant dans les médias sociaux et les blogues, entre autres. À cet égard, il nous semble essentiel de normaliser les questionnements, les remises en question personnelles, les émotions et les défis rencontrés par les parents, en plus de consolider leurs forces et leurs compétences au regard de leur rôle de parent. Soulignons que la confiance en soi et en sa compétence parentale a été identifiée par les participants comme un facteur de protection face à la pression de performance.

Enfin, nous estimons essentiel que les professionnels évitent de culpabiliser les parents pour leur recours aux écrans à des moments stratégiques pour occuper l'enfant, car il s'agit d'une pratique permettant de répondre aux nombreuses exigences associées à la conciliation travail-famille ainsi qu'au rythme de vie rapide axé sur la performance. En fait, l'analyse des données suggère que le temps d'écran peut être utilisé à bon escient, par exemple lorsqu'il prend la forme de jeux éducatifs stimulant le développement ou lorsqu'il permet au parent de se ressourcer après une journée difficile afin d'être plus disponible mentalement pour son enfant par la suite. En résumé, le rôle du travail social en matière de TIC et de vie familiale consiste à amener le parent à tirer profit au maximum des avantages de ces technologies tout en minimisant leurs effets néfastes potentiels.

4.3 Enjeux de recherche future

À la lumière d'expériences de parents, la présente étude contribue à la compréhension des impacts positifs et négatifs des technologies de l'information et de la communication sur la relation parent-enfant, dès la petite enfance. Elle comporte toutefois des limites inhérentes à la courte période allouée à la réalisation du mémoire, tel que souligné au chapitre 2. Ces limites concernent la petite taille et l'homogénéité de l'échantillon. Ainsi, seule est appréhendée l'expérience de familles nucléaires, comprenant deux parents en emploi et dont l'usage des TIC n'est pas particulièrement problématique, dans le sens où il n'interfère pas dans la relation au point de la compromettre.

Il nous semble pertinent de suggérer que des recherches soient réalisées auprès de parents dont l'usage des TIC, ou celui de leurs enfants, est réellement problématique tant de leur point de vue que d'un regard extérieur. Rappelons que l'ensemble des participants interrogés dans le cadre de notre étude rapportent divers impacts négatifs de l'utilisation des TIC par les enfants et les parents, à partir de leurs observations des familles dans leur entourage ou dans les lieux publics. Une recherche visant l'usage problématique des TIC permettrait d'étudier et de mieux comprendre comment les effets néfastes potentiels d'une utilisation trop importante, non avertie ou imprudente des écrans se manifestent dans la vie familiale et plus particulièrement au sein de la relation parent-enfant. De même, considérant les enjeux au niveau du développement de l'enfant, en particulier pendant la petite enfance, il serait souhaitable de bonifier l'état des connaissances en ce qui concerne les impacts positifs et négatifs de l'utilisation de ces technologies sur le développement affectif, social, intellectuel et moteur des enfants, à court comme à long terme.

CONCLUSION

Les technologies de l'information et de la communication occupent une place grandissante dans nos sociétés et amènent une modification profonde des modes de vie et de communication (Fonkoua, 2009). Alors que la majorité des écrits scientifiques portant sur le sujet se penche sur les avantages de l'utilisation des TIC dans les domaines de l'éducation ou du commerce, ou bien sur le problème de la cyberdépendance chez les adolescents, les impacts positifs comme négatifs sur la relation parent-enfant demeurent peu explorés. À la lumière de ce constat, le but de ce mémoire, réalisé dans le cadre du programme de maîtrise en service social, était de comprendre et de décrire de quelles façons ces technologies interviennent au sein de la relation parent-enfant, à partir de l'expérience du parent.

Les témoignages des participants ont permis d'identifier divers enjeux entourant l'utilisation des TIC par les parents et les jeunes enfants au regard de la relation parent-enfant. Le double effet de ces technologies à plusieurs niveaux représente un élément central de l'analyse des données, de même que l'importance d'une utilisation équilibrée de ces technologies qui permet de tirer profit de leurs bienfaits tout en évitant les effets néfastes potentiels d'une utilisation trop importante, non avisée ou imprudente.

Par ailleurs, malgré les quelques limites de cette étude, dont la faible taille et l'homogénéité de l'échantillon, elle permet de dégager des pistes d'intervention en travail social spécifiques à l'usage des TIC, en particulier dans le domaine de la famille-enfance. En ce sens, cette étude contribue à l'élargissement des connaissances sur le sujet et apporte un éclairage spécifique sur la petite-enfance, une période-clé du développement. Pour terminer, nous espérons que ce mémoire serve de tremplin à la réalisation de recherches complémentaires sur le sujet. Celles-ci pourraient

cibler, par exemple, les usages problématiques des écrans de même que les enjeux qui en découlent au niveau du développement de l'enfant ou de la relation parent-enfant.

Bibliographie

ACADÉMIE DES SCIENCES (2013). *L'enfant et les écrans*, Paris, Éditions Le Pommier, 272 p., consulté le 13 décembre 2018 à l'adresse <https://www.enssib.fr/bibliotheque-numerique/documents/60271-l-enfant-et-les-ecrans.pdf>

BELL, L. (2008). « L'établissement de la relation parents-enfant : Un modèle d'évaluation et d'intervention ayant pour cible la sensibilité parentale », *L'infirmière clinicienne*, vol. 5, no. 2, consulté le 13 décembre 2018 à l'adresse <https://revue-infirmiereclinicienne.ugar.ca/Parutions/pdf/InfirmiereClinicienne-vol5no2-Bell.pdf>

BÉRUBÉ, N. (2017) « Piégé par son téléphone », *La Presse* + (article publié le 24 décembre 2017), consulté le 13 décembre 2018 à l'adresse http://plus.lapresse.ca/screens/2acff7f3-0da1-4a72-92da-5feb9eaa12dc_7C_0.html

BILLIEUX, J., MAURAGE, P., LOPEZ-FERNANDEZ, O., KUSS, D.J. et M.D. GRIFFITHS (2015). « Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research », *Current Addiction Reports*, vol. 2, Issue 2, p. 156-162, consulté le 13 décembre 2018 à l'adresse <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs40429-015-0054-y.pdf>

BILLIEUX, J., VAN DER LINDEN, M. et L. ROCHAT (2008). « The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone », *Applied Cognitive Psychology*, vol. 22, Issue 9, p. 1195-1210.

BOILY, M., TREMBLAY, G., ST-ONGE, M. et N. HÉON (hiver 2016). « Déterminants sociaux de la santé et exercice de la parentalité: regard sur le vécu des parents ayant un trouble mental », *Revue Intervention*, numéro 143, consulté le 13 décembre 2018 à l'adresse http://revueintervention.org/sites/default/files/pdfs/intervention_143_determinant_sociaux_0.pdf

BOUCHARD, C. (1987). Intervenir à partir de l'approche écologique : au centre, l'intervenante. *Service social*, 36(2-3), 454. Consulté le 15 octobre 2018 à l'adresse <https://www.erudit.org/fr/revues/ss/1987-v36-n2-3-ss3498/706373ar.pdf>

BRONFENBRENNER, U. (1979) *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*, Cambridge, (Mass.) Harvard University Press, 349 p., consulté le 15 octobre 2018 à l'adresse

https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf

BRONFENBRENNER, U. (1986) « Ecology of the family as a context for human development », *Developmental Psychology*, vol. 22, n° 6, p. 723-742, consulté le 15 octobre 2018 à l'adresse https://pdfs.semanticscholar.org/1737/8413f37060b3b705b7158af59d61d3cb3385.pdf?_ga=2.21453298.817643069.1566040728-2094074623.1566040728

CRESWELL, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks : Sage Pub, 403 p.

DANET, M., MARTEL, L. et R. MILJKOVITCH (2017). Nouvelles technologies : frein ou soutien de la relation parent-enfant?, *Dialogue*, 217(3), 57-70, consulté le 15 octobre à l'adresse <https://doi-org.proxy.bib.uottawa.ca/10.3917/dia.217.0057>

FONKOUA, P. (2009). Les TIC pour les enseignants d'aujourd'hui et de demain. Dans Karsenti, T. (dir.). *Intégration pédagogique des TIC : Stratégies d'action et pistes de réflexion*. (p.13-20) Ottawa : CRDI.

FORTIN, M-F. (2006). « Les méthodes et les outils de collecte de données », *Fondements et étapes du processus de recherche*, Montréal, Chenelière Éducation, p. 425-451.

GOUVERNEMENT DU CANADA (2004). *Énoncé de politique des trois conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humaines*, consulté le 13 décembre 2018 à l'adresse http://www.frqnt.gouv.qc.ca/documents/10191/186009/EPTC_2014.pdf/9cb00cc3-eda0-4e2b-9c05-f2e2024ffa69

GREGOIRE, R., BRACEWELL, R. et T. LAFERRIÈRE (1996). *L'apport des nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC) à l'apprentissage des élèves du primaire et du secondaire*, consulté le 15 octobre 2018 à l'adresse <http://www.tact.fse.ulaval.ca/fr/html/apport/apport96.html>

GRIFFITHS, M.D. (2005). « A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework », *Journal of Substance Abuse*, vol. 10, no 4, p. 191-197.

LACHARITÉ, C. (2014). *Programme d'aide personnelle, familiale et communautaire : PAPFC Guide de programme* (éd. rev.), Trois-Rivières, Québec : CEIDEF/UQTR

LIGNE PARENTS « Comment construire la relation parent-enfant au quotidien », consulté le 16

octobre 2018 à l'adresse <https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Communications-et-relations/Au-sein-de-la-famille/Developper-la-relation-avec-son-enfant>

MAYER, R. et J.-P. DESLAURIERS (2000). « Quelques éléments d'analyse qualitative », dans R. Mayer et collaborateurs (Dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale*, Montréal, Gaetan Morin, p. 159-180.

MAYER, R. et M.-C. SAINT-JACQUES (2000). « L'entrevue de recherche » dans R. Mayer et collaborateurs (Dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale*, Montréal, Gaetan Morin, p. 115-133.

MCCLURE, E. (2015). *Infant and Toddler Emotional Engagement in Video Mediated Interactions*, Georgetown University, Washington, D.C., 125 p.

MINOTTE, P. (2015). *Dévoreurs d'écrans : Comprendre et gérer nos appétits numériques*, Bruxelles (Belgique), Éditions Mardaga, 176 p.

MORRIS, N. 2015. *The Relationship of Digital Communication Methods and Parent Satisfaction with Parent-Child Relationship*, Master of sciences, Texas Tech University, consulté le 18 décembre 2018 à l'adresse <https://ttu-ir.tdl.org/ttu-ir/handle/2346/66141>

NOISEUX, S. (2006). « Le devis de recherche qualitative », dans M-F. Fortin, *Fondements et étapes du processus de recherche*, Montréal, Chenelière Éducation, p. 267-286.

NTEBUTSE, J.-G. et N. CROYERE (2016). Intérêt et valeur du récit phénoménologique : une logique de découverte. *Recherche en soins infirmiers*, 124(1), 28, consulté le 25 octobre 2018 à l'adresse <https://doi.org/10.3917/rsi.124.0028>

OMS (2000). *CIH-2: Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé*, consulté le 17 décembre 2018 à l'adresse <http://dcalin.fr/fichiers/cif.pdf>

PARENTEAU, E. (2014). *L'utilisation des nouvelles technologies de l'information et de la communication dans la prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)*. Institut national de santé publique du Québec, Direction des risques biologiques et de la santé au travail, consulté le 15 octobre 2018 à l'adresse https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1754_utilinouvcticprevitss.pdf

PEW INTERNET PROJECT (2013). « Teens and technology 2013 », consulté le 18 décembre 2018 à l'adresse <https://www.pewinternet.org/2013/03/13/teens-and-technology-2013/>

PEW RESEARCH PROJECT (2016). Smartphone Ownership and Internet Usage Continues to Climb in Emerging Economies, consulté le 17 décembre 2018 à l'adresse http://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/2/2016/02/pew_research_center_global_technology_report_final_february_22_2016.pdf

POULIOT, E. (2002). *L'utilisation des forces parentales sous forme de compétences*, Ste-Foy (Québec), École de service social, Université Laval.

RADESKY, J., KISTIN, C., EISENBERG, S., GROSS, J., BLOCK, G., ZUCKERMAN, B. et M. SILVERSTEIN (2016). « Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected », *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 37, 9, p. 694-701.

RIBAU, C., LASRY, J.-C., BOUCHARD, L., MOUTEL, G., HERVÉ, C. et J.-P. MARC-VERGNES (2005). La phénoménologie : une approche scientifique des expériences vécues. *Recherche en soins infirmiers*, 81(2), 21, consulté le 10 décembre 2018 à l'adresse <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-2-page-21.htm>

STATISTIQUES CANADA (2017). *Internet et les technologies numériques*. Consulté le 18 décembre 2018 à l'adresse http://publications.gc.ca/collections/collection_2017/statcan/11-627-m/11-627-m2017032-fra.pdf

SUISSA, J.A. (2014). « Cyberaddictions : Toward a psychosocial perspective », *Journal of Addictive Behaviors*, vol. 39, p. 1914-1918.

SUISSA, J.A. (2017). « Sommes-nous trop branchés? : la cyberdépendance », *Problèmes sociaux et intervention sociale*, no. 81, Presses de l'Université du Québec, 204 p.

TISSERON, S. (2001). *L'intimité surexposée*, Paris, Ramsay.

TISSERON, S. (2013). 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir, Toulouse, Érès.

TISSERON, S. (2017). « Lettre d'un martien aux terriens numérisés » dans SUISSA, J.A., « Sommes-nous trop branchés? : la cyberdépendance », *Problèmes sociaux et intervention sociale*, no. 81, Presses de l'Université du Québec, p. VII-XII

VAN IJZENDOORN, M. H. (2012). « Attachement : Synthèse » dans Tremblay R.E., Boivin M. et R. Peters, *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, consulté le 17 décembre 2018 à l'adresse <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/syntheses/fr/45/attachement-synthese.pdf>

YEN, C.-F, YEN, J.-Y, HUANG, C.-F., KO, C.-H., TANG, T.-C., LIN, H.-C. et S.-C. LIU (2009). « Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan », *Journal of Adolescence*, vol. 32, no 4, p. 863-873.

ANNEXES

Annexe A - Guide d'entrevue

Informations de base :

- Âge du participant
- Âge de chacun de ses enfants
- Scolarité
- Occupation
- Type de famille (ex. : monoparentale, nucléaire, recomposée)
- Modalités de garde s'il y a lieu (ex. : une semaine sur deux, une fin de semaine sur deux)
- Informations sur l'autre parent (âge, scolarité, occupation)
- Objets connectés (TIC) à la maison (nombre et lesquels)

Question 1 : Parlez-moi de votre utilisation des technologies de l'information et de la communication (TIC) à la maison (à quel moment, combien de temps, de quelle nature). Parlez-moi de l'utilisation des TIC de votre conjoint à la maison.

Question 2 : Maintenant, parlez-moi de l'utilisation des TIC de vos enfants à la maison (à quel moment, combien de temps, de quelle nature, encadrement).

Question 3 : Que pensez-vous de la place que prennent les TIC dans votre vie familiale, à la maison (trop importante, équilibrée, insuffisante)? Expliquez.

Question 4 : Parlez-moi de la place qu'occupent les TIC dans votre vie à l'extérieur de la maison (ex. : travail, école, garderie, loisirs). Qu'en pensez-vous?

Question 5 : Selon vous, est-ce que les TIC facilitent ou bien compliquent la conciliation travail-famille dans votre propre famille (exemple positif : permet de travailler de la maison quand mon enfant est malade, exemple négatif : mes heures de travail se prolongent à la maison)?

Question 6 : À votre connaissance, est-ce que votre enfant utilise les TIC à l'extérieur de la maison, par exemple à la garderie ou lors d'un séjour chez les grands-parents? Si oui, pour quelles raisons et qu'en pensez-vous? Si non, pourquoi?

Question 7 : Parlez-moi de votre relation avec votre enfant. Est-ce que vous êtes satisfaits de celle-ci? Le cas échéant, qu'aimeriez-vous changer par rapport à votre relation avec votre enfant? Parlez-moi de la relation qu'entretient l'autre parent avec votre enfant.

Question 8 : Selon vous, est-ce que les TIC contribuent à développer et maintenir une relation positive avec votre enfant? Pouvez-vous expliquer (ex. : facilite la communication avec votre enfant, réduit les tensions à certains moments)?

Question 9 : Selon vous, est-ce que les TIC représentent un obstacle à développer et maintenir une relation positive avec votre enfant? Pouvez-vous expliquer (ex. : le temps d'écran est une source de conflit, l'usage des TIC empêche la communication)?

Question 10 : Lorsque vous vivez des défis avec votre enfant ou que vous vous posez des questions comme parent, est-ce que vous demandez conseil à votre entourage? Est-ce que vous vous tournez plutôt vers Internet ou les réseaux sociaux virtuels?

Sous question : Que pensez-vous de chacune de ces sources de soutien? Est-ce qu'elles vous aident dans votre rôle de parent?

Question 11 : Est-ce que votre utilisation des TIC a changé au cours des dernières années? De quelles manières? Qu'est-ce qui, selon vous, explique ces changements, le cas échéant?

Question 12 : Que pensez-vous de la place qu'occupent les TIC dans la société en général? Selon vous, quels sont les aspects positifs et/ou négatifs?

Question 13 : Est-ce que vous ressentez une pression de l'extérieur pour être un bon parent? Si oui, selon vous, d'où vient cette pression (ex. : entourage, médias traditionnels, société en général, réseaux sociaux virtuels, Internet)?

Question 14 : Aimerez-vous ajouter autre chose concernant les façons dont les TIC interviennent au sein de la relation parent-enfant dans votre propre famille ou chez les familles en général?

Annexe B – Grille d'analyse

ONTOSYSTÈME

Participant	Forces et défis personnels du parent	Réflexions du parent concernant sa propre utilisation des TIC
Marianne		
Stéphanie		
Laura		
Vicky		
Charles		

MICROSYSTÈME

Participant	Enjeux entourant l'usage des TIC des enfants	Similarités et divergences d'utilisation des TIC entre les parents	Qualité de la relation parent-enfant et enjeux liés aux TIC	Utilisation des TIC dans la vie professionnelle
Marianne				
Stéphanie				
Laura				
Vicky				
Charles				

MÉSO-SYSTÈME

Participant	Conciliation travail-famille et TIC	Qualité de la relation entre l'autre parent et l'enfant
Marianne		

Stéphanie
Laura
Vicky
Charles

EXOSYSTÈME

Participant	Enjeux liés à l'occupation (travail) de l'autre parent	Pression de performance dans le rôle de parent et TIC	Sources de soutien parental	Virage numérique et changements dans les modes de communication
Marianne				
Stéphanie				
Laura				
Vicky				
Charles				

MACROSYSTÈME

Participant	Observation des autres familles : l'intention de ne pas tomber dans le même piège	Rythme de vie rapide dans lequel s'inscrivent les TIC	Omniprésence des TIC dans la société : impacts sur les individus et les familles
Marianne			
Stéphanie			
Laura			
Vicky			
Charles			

CHRONOSYSTÈME

Participant	Changements dans l'utilisation individuelle des TIC au fil du temps	Différences générationnelles en matière d'utilisation des TIC	Transformation du rôle de parent découlant des TIC
Marianne			
Stéphanie			
Laura			
Vicky			
Charles			