Autism ONTARIO | Signature Series

Fixer des limites saines de temps d'écran pour les enfants et jeunes neurodivergent·e·s

Katy Albert, M.Ed., analyste du comportement inscrite, analyste du comportement agréée, OCT
Conseillère en santé mentale et coach parentale

16 avril 2026

Notre conférencière

Katy Albert
Conseillère en santé mentale et coach parentale

M.Ed, RBA, BCBA, OCT



Autism ONTARIO

Au programme

- **Technologie et neurodivergence**
- **Se laisser guider par ses valeurs**
- **Fixer des limites saines**



Technologie et neurodivergence



La technologie est un outil

- En eux-mêmes, les outils ne sont ni bons ni mauvais.
- Leur valeur dépend de la FAÇON dont on les utilise.
- Selon la FAÇON dont on l'utilise, la technologie peut nous être utile ou nous nuire.
- COMMENT :
  - COMMENT est-ce que moi-même ou COMMENT est-ce que mon enfant utilise la technologie?
  - COMMENT la technologie est-elle utile ou nuisible à moi-même/à mon enfant?
  - COMMENT puis-je faire des changements pour utiliser la technologie de façon plus bénéfique ou réduire les effets néfastes?

Une arme à deux tranchants

La technologie peut :

- Soutenir les adaptations → OU faciliter l'évitement
- Connecter → OU isoler
- Réguler → OU dysréguler
- Appuyer la fonction exécutive → OU l'éroder
- Renforcer l'engagement et la concentration → OU constituer une distraction

Deux types de préjudices

Déplacement, interruption, distraction

- Sommeil
- Connexion sociale en personne (famille et pairs)
- Temps dans la nature
- Exercice
- Prise de risques et relèvement des défis
- Ennui et créativité
- Apprentissage
- Attention et concentration (fragmentation de l'attention)

Exposition à des contenus préjudiciables

- Cyberintimidation
- Extrême ou polarisant
- Sexualisé ou violent
- Individus prédateurs
- Dysrégulation
- Exacerbation des obsessions, des tics et de la détresse
- Conception addictive

Deux questions importantes

Il ne suffit pas de se demander :

« Qu'est-ce qu'ils ou elles font sur Internet? »

Il faut aussi demander :

«Qu'est-ce qu'ils ou elles ne font pas dans la vie réelle qui serait nécessaire à leur santé, à leur bien-être et à leur autonomie?»

Neurodivergence et technologie

Les espaces en ligne peuvent aider les jeunes autistes :

- en leur offrant un mode de communication sociale qui semble plus facile (Mazurek, 2013)
- en leur permettant une plus grande authenticité et de moins recourir au masquage (Gillespie-Lynch et coll., 2014)
- en leur permettant d'explorer en profondeur leurs centres d'intérêt (MacMullin et coll., 2016) — un atout qui se rattache à la compétence, au plaisir et au développement de l'identité
- en facilitant la communication, en accommodant les différences d'apprentissage ou en aidant à contrer les problèmes de fonctionnement exécutif

Neurodivergence et technologie

En parallèle, la recherche indique :

- **Un risque accru de cybervictimisation (Fisher et coll., 2012)**
- **Une vulnérabilité accrue lorsqu'il y a une grande solitude (Deckers et coll., 2017)**

Vulnérabilité accrue

Les personnes autistes vivent :

- Fortes préférences pour la prévisibilité et l'uniformité
- Solitude
- Perturbation du sommeil
- Concomitance de TDAH, d'anxiété et de TOC

Les plateformes numériques offrent :

- Des règles prévisibles
- Une rétroaction et un renforcement immédiats
- Une échappatoire face aux situations sociales ou anxiogènes
- Des décharges intenses de dopamine

(**Deckers et coll., 2017; Cohen et coll., 2014; Leitner, 2014;** MacMullin et coll., 2016; South et coll., 2014

Quand faut-il s'inquiéter?

- Vous-même ou votre enfant ne pouvez pas vous désengager sans subir une détresse extrême
- Manque de motivation ou refus de participer à des activités hors ligne
- Le sommeil est constamment perturbé
- Refus de l'école
- L'humeur dépend fortement de l'accès
- L'identité en ligne remplace l'identité du monde réel
- Consommation de contenu extrême, polarisant ou qui ne correspond pas au niveau de développement
- Apparition ou aggravation d'obsessions, de tics, de rituels ou de la recherche de réconfort
- Image corporelle et troubles alimentaires
- La technologie constitue l'unique stratégie d'adaptation ou de divertissement
- Éloignement des relations en personne ou des activités appréciées

Se laisser guider par ses valeurs



Se laisser guider par ses valeurs



Conseil : La liste de ressources contient d'autres informations sur la thérapie d'acceptation et d'engagement

Quel genre de personne voulez-vous être?

Comment souhaitez-vous aborder la vie?

Quel genre de famille essayez-vous de bâtir?

Quelles habiletés ou quelles vertus souhaitez-vous transmettre à votre enfant?

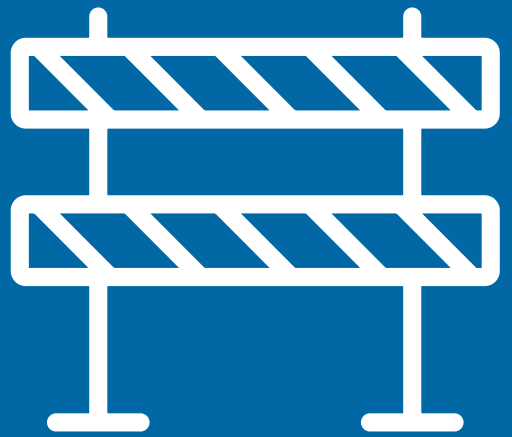
Se laisser guider par ses valeurs

Est-ce que la façon dont vous ou votre enfant utilisez la technologie appuie vos valeurs, en facilite l'atteinte ou vous en rapproche, ou au contraire elle vous en éloigne, vous et votre famille?

- Quelles applications, quels jeux ou quelles activités en ligne sont nuisibles ou préjudiciables?
- À quoi aimeriez-vous consacrer plus de temps dans la vie réelle?

Quelles limites pouvez-vous fixer pour que votre utilisation de la technologie corresponde davantage à vos valeurs?

Fixer des limites saines



Ce qu'il faut arrêter et ce qu'il faut limiter

- Arrêter, supprimer, ne pas permettre
  - Les activités dangereuses, qui provoquent un degré sévère de dysrégulation ou d'anxiété, qui ne correspondent pas au niveau de développement, qui n'apportent aucun bénéfice
- Limiter les activités qui sont :
  - agréables mais dérangeantes (activités de la vie quotidienne, apprentissage, relations) ou perturbatrices (habiletés, autonomie, croissance)
  - mal utilisées
  - une perte de temps

Demandez-vous si la SEULE raison pour laquelle vous faites ou vous permettez cela est d'éviter les effondrements ou de vous évader.

Exemples de limites

- **Moins de temps**
- **Moins d'intimité**
- **Moins de portabilité**
- **Moins intense ou gratifiant**

Ce que les personnes aidantes PEUVENT contrôler

Vous ne pouvez pas contrôler votre enfant, mais vous pouvez contrôler :

1. **Ce que vous ACHETEZ**
   Vous l'achetez = préparez-vous pour la bataille
2. **Comment vous vous COMPORTEZ**
   Donnez l'exemple de ce que vous voulez voir
3. **Vos LIMITES**
   Ce que vous permettez et ce que vous interdisez

Des trucs pour fixer les limites



Rendre les contingences et les limites à la fois prévisibles et cohérentes

Minuteries, histoires sociales, « si… alors », appuis visuels, incitation



Utiliser la technologie pour faciliter aussi bien l'accès que les transitions

Des trucs pour fixer les limites



S'attendre à ce qu'il y ait des effondrements ou de la détresse, les tolérer et donner de l'aide



Poursuivre – Faire un sermon n'est PAS fixer une limite

Des trucs pour fixer les limites



Votre maison n'est pas une salle d'audience. Parlez BEAUCOUP moins et laissez les limites parler d'elles-mêmes



Offrir de l'autonomie et la possibilité de choisir

Des trucs pour fixer les limites



Tenir compte de la sécurité et planifier en conséquence



Dire non, ça signifie dire oui à...

la joie, au plaisir, aux connexions sociales, aux passions, aux intérêts spécifiques, à la curiosité, à l'enthousiasme, à la contribution

Des questions?

Votre rétroaction est importante : Faites-nous connaître votre opinion!

Pour nous contacter

Téléphone : 416-246-9592
Sans frais : 1-800-472-7789
autismontario.com

@ autismontarioprovincial / autismeontarioprovincial (français)

@ autismontario

@ autismONT

linkedin.com/company/autism-Ontario

youtube.com/user/autismontario

Références

Allely, C. S., Minnis, H., Thompson, L., Wilson, P., et Gillberg, C. (2014). Neurodevelopmental and psychosocial risk factors in serial killers and mass murderers. *Aggression and Violent Behavior, 19*(3), 288–301.

Cohen, S., Conduit, R., Lockley, S. W., Rajaratnam, S. M., et Cornish, K. M. (2014). The relationship between sleep and behavior in autism spectrum disorder. *Pediatrics, 130*(5), e1240–e1246.

Deckers, A., Muris, P., et Roelofs, J. (2017). Loneliness and social functioning in youth with autism spectrum disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 58*(10), 1043–1051.

Fisher, M. H., Gardella, J. H., et Teurbe-Tolon, A. R. (2012). Cyberbullying among youth with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.

Gillespie-Lynch, K., et coll. (2014). "For a long time our voices have been hushed": Using student perspectives to inform autism research. *Autism, 18*(5), 521–534.

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness.*Penguin Press.

Leitner, Y. (2014). The co-occurrence of autism and attention deficit hyperactivity disorder. *Research in Developmental Disabilities, 35*(2), 367–375.

MacMullin, J. A., Lunsky, Y., et Weiss, J. A. (2016). Plugged in: Gaming and autism spectrum disorder. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 3*(3), 217–226.

Mazurek, M. O. (2013). Social media use among adults with autism spectrum disorders. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1709–1714.

Odgers, C. L., et Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348.

Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., et Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents with ADHD.*European Child & Adolescent Psychiatry, 27*(4), 421–428.

Scrivens, R., Davies, G., et Frank, R. (2020). Searching for signs of extremism on the web. *Studies in Conflict & Terrorism*.

Shane-Simpson, C., et coll. (2016). Associations between compulsive internet use and autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders, 23*, 152–160.

South, M., Rodgers, J., et Van Hecke, A. (2014). Intolerance of uncertainty in autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 44*(6), 1398–1406.