

DOCUMENT DE RÉFLEXION

**Le droit des enfants au Nouveau-Brunswick
de se livrer au jeu**

INTRODUCTION DU DÉFENSEUR

Au début de 2025, les auteurs Jonathan Haidt et Lenore Skenazy, ainsi que le chercheur Zach Rausch, ont collaboré avec une firme de sondage de premier plan pour interroger les jeunes sur le jeu et les temps libres. Les résultats méritent qu'on s'y attarde. L'enfance axée sur le téléphone continue de devenir la norme : 75 % des enfants de 9 à 12 ans disent jouer fréquemment au jeu en ligne Roblox et plus de la moitié rapportent que leurs amis ont un téléphone et des comptes sur les réseaux sociaux. Pourtant, la grande majorité des enfants affirment aussi qu'ils ne sont jamais, ou presque jamais, autorisés à sortir en public sans la présence d'un adulte. Plus de la moitié des enfants de moins de 12 ans indiquent qu'il leur est interdit de se promener seuls dans l'allée d'un magasin, et plus d'un quart d'entre eux ne sont pas autorisés à jouer seuls dans leur cour.

Cependant, quand on leur demande quelles sont leurs préférences, les enfants racontent une tout autre histoire. Presque tous rapportent qu'ils ont l'impression de passer trop de temps sur leur téléphone ou leur tablette et qu'ils ont très envie d'avoir plus de temps pour jouer. Ils veulent, dans une proportion de trois pour un, des jeux libres et des activités organisées. Pourtant, les entrevues démontrent que les enfants choisissent souvent les écrans parce que ces derniers leur donnent accès à une exploration libre et indépendante.

Notre société devient si angoissée par le risque vague et distant d'enfants qu'on laisse jouer qu'elle finit par les pousser vers le risque certain et démontré de l'utilisation précoce et non supervisée d'Internet. Plutôt que de gérer notre peur du très faible risque qu'un enfant soit blessé en jouant dans la rue, nous confignons ledit enfant dans un univers qui nuit d'évidence à sa capacité d'attention, à son développement intellectuel et social, et à sa santé mentale dans la plupart des cas.

Plus la peur nous incite à mettre nos enfants devant l'écran, plus les biens publics qui permettent le jeu s'atrophient. Les activités organisées sont moins fréquentes dans les écoles publiques et plus nombreuses dans les programmes payants. Les sports se dirigent vers une compétitivité et une spécialisation de plus en plus précoces, et les espaces permettant aux jeunes enfants de s'initier au sport sont de moins en moins nombreux. Les espaces publics où les enfants peuvent se rencontrer et jouer sont en train de disparaître, et ceux qui nous restent attirent moins d'investissements publics. L'urbanisme des quartiers tient moins compte des jeux d'enfants qu'avant.

Si nous n'inversons pas ces tendances, les enfants deviendront plus anxieux, seront exposés à moins de situations de prise de risque appropriées, souffriront davantage d'obésité, auront plus de problèmes de santé, s'intéresseront moins aux loisirs et auront moins d'outils sociaux et de compétences en matière de résolution de problèmes à cause de leur enfance passée à consommer des produits de la technologie et non pas à jouer.

Une discussion s'impose.

Dans le présent document, nous lançons une discussion sur ce que nous pouvons tous faire pour recommencer à jouer. Voici quelques-unes des idées qu'il vaut la peine d'aborder :

- Réformer les lois et les pratiques pour reconnaître la légitimité du jeu indépendant adéquat et appuyer la liberté des parents de laisser les enfants jouer.
- Aider les parents et les familles à comprendre le rôle du jeu dans la préparation à la maternelle et à éviter de trop axer le développement de la petite enfance sur l'instruction.
- Appuyer les espaces communautaires pour le jeu indépendant et la prise de risque appropriée.
- Proposer des lignes directrices et du soutien pour réduire la dépendance au temps d'écran et protéger les enfants contre les pratiques prédatrices des réseaux sociaux et des entreprises de technologie.
- Assurer un accès équitable aux sports et aux loisirs organisés pour tous les enfants, indépendamment de leur situation familiale ou de leur collectivité.
- Créer plus d'espaces où les enfants peuvent apprendre des sports sans se spécialiser dans les sports de compétition dès leur plus jeune âge, et ainsi optimiser les chances de cultiver l'esprit du jeu tout au long de la vie
- Offrir aux enfants davantage d'espaces d'apprentissage par le jeu, même s'ils ne fréquentent pas un centre de la petite enfance réglementé.
- Offrir aux enfants plus âgés davantage d'espaces pour socialiser et nouer des liens solides avec leurs pairs.
- Aider les écoles à offrir plus d'activités parascolaires et parallèles et à restaurer le rôle de l'école en tant que point central de la communauté.

La réduction de l'espace de jeu pour les enfants, c'est-à-dire des zones où les enfants peuvent être des enfants, ne s'est pas produite du jour au lendemain. Ce fut progressif et attribuable d'une part à l'évolution de nos propres collectivités et habitudes, et de l'autre part aux pratiques prédatrices des entreprises de technologie et autres visant à transformer le jeu pour que ce dernier ne soit plus un bien public, mais plutôt une marchandise privée qui rapporte de l'argent. La réappropriation du jeu est une question de politiques qui fait rarement les gros

titres, mais qui témoigne des préoccupations croissantes en matière de santé, d'éducation, de services sociaux et de l'essor de nos collectivités. Le temps est venu de prendre le jeu au sérieux et j'encourage toutes les personnes du Nouveau-Brunswick à lire ce document de réflexion, à participer à la discussion et à se demander quel rôle chacun d'entre nous peut jouer pour rendre aux enfants leur enfance.

Kelly A. Lamrock, c. r.

Défenseur

Le droit des enfants au Nouveau-Brunswick de se livrer au jeu

Le droit des enfants de se livrer au jeu est plus qu'une question de loisirs. Il s'agit d'un élément essentiel de toute politique publique favorable aux enfants. Le jeu est crucial au bon développement des enfants, car il leur permet de renforcer leurs compétences sociales, leur résilience, leur créativité et leur capacité à résoudre des problèmes. Pour les jeunes enfants, c'est souvent lors du jeu que se développent la curiosité et la résolution de problèmes, ce qui leur permet d'acquérir des compétences comme la lecture et le calcul.

Pour les enfants plus âgés, le jeu est un élément essentiel du renforcement de la capacité à connaître ses propres forces et à travailler avec les autres. À l'échelle communautaire, le jeu favorise les liens intergénérationnels, la confiance sociale, et des quartiers plus sains et plus inclusifs.

Ce rôle central du jeu dans le développement global de l'enfant explique en partie pourquoi le jeu est un droit humain fondamental reconnu par l'article 31 de la *Convention relative aux droits de l'enfant* des Nations Unies. L'observation générale n° 17 précise le rôle des gouvernements dans la protection du droit de se livrer au jeu : garantir du temps et de l'espace pour le jeu libre et structuré, aider les familles à comprendre le rôle du jeu et à accéder aux programmes et aux espaces, et assurer un accès équitable (Comité des droits de l'enfant des Nations Unies, 2013).

Au Nouveau-Brunswick, où les enfants et les jeunes représentent une part de plus en plus faible de la population, les conditions qui favorisent le jeu se sont transformées. Les pressions économiques croissantes, les ressources limitées des écoles publiques, l'évolution des normes culturelles et l'influence croissante des technologies numériques ont modifié ce que font les enfants pendant leurs temps libres.

En parallèle, les préoccupations en matière de sécurité, les emplois du temps surchargés et l'inégalité d'accès aux activités récréatives réduisent les possibilités pour les enfants de jouer librement et de manière enrichissante. Dans le présent document de réflexion, nous explorons les intersections entre ces enjeux, nous nous demandons pourquoi le jeu est important et nous voyons comment une approche collective en matière de jeu pourrait renforcer le mieux-être des enfants, des jeunes et des communautés du Nouveau-Brunswick.

L'importance du jeu

Le **respect** du droit de se livrer au jeu passe par le soutien et l'orientation des parents et des aidants pour que ceux-ci comprennent l'importance du jeu et établissent des environnements où les enfants peuvent jouer librement, ainsi que par la sensibilisation du public à la valeur du jeu et par les efforts visant à transformer les attitudes négatives qui empêchent les enfants de se prévaloir de leur droit de se livrer au jeu. La **protection** du droit de se livrer au jeu peut

devenir (au besoin) une question législative pour assurer un accès équitable, protéger les enfants, veiller à la sécurité dans Internet et créer des mesures d'application des règlements permettant aux enfants de porter plainte s'il y a atteinte à leur droit de se livrer au jeu.

L'exercice du droit de se livrer au jeu signifie qu'il faut garantir (en consultant les enfants et les organismes de l'enfance sur la manière idéale de le faire) les éléments suivants : des plans d'action nationaux, de la recherche et de la collecte de données, des partenariats et de la collaboration entre les ministères et les autorités locales, de l'équité dans les dépenses, la conception d'environnements citoyens adaptés aux enfants, de la formation pour toute personne qui travaille avec des enfants ou dont le travail influence les enfants et leur droit de se livrer au jeu, et des écoles adéquatement préparées à promouvoir le droit de se livrer au jeu (Playboard Northern Ireland, 2016). Concrètement, que ce soit ici ou ailleurs dans le monde, il reste du travail à faire pour intégrer pleinement le droit des enfants de se livrer au jeu dans notre tissu sociétal contemporain.

Le jeu d'enfant est loin d'être un luxe : il s'agit d'un moteur essentiel pour un développement sain dans les domaines cognitif, social, émotionnel et physique. De plus, les recherches démontrent que le jeu non structuré et dirigé par l'enfant est particulièrement efficace pour cultiver la régulation de soi, la fonction exécutive, les compétences sociales et la résilience. Par exemple, une étude longitudinale australienne a démontré que les jeunes enfants qui jouent dehors d'une à cinq heures par jour ont tendance à mieux se réguler plus tard, indépendamment des capacités de base (Cankaya et coll., 2025; Gray, 2013). En outre, les environnements non structurés comme ceux des jeux en pièces détachées, qui sont un classique du jeu dirigé par l'enfant, favorisent la résolution de problèmes et l'esprit créatif, une tendance confirmée par une étude systématique réalisée en 2025 (Cankaya et coll., 2025).

Les bienfaits du jeu sur la santé mentale sont bien documentés. Les activités à l'extérieur ou dans la nature sont associées à une réduction des symptômes d'anxiété et de dépression, à une amélioration de l'humeur et à une diminution du stress. Une méta-analyse de 2021 portant sur 51 études a permis de conclure que de telles activités améliorent systématiquement le mieux-être et réduisent les symptômes affectifs (Yogman et coll., 2018). Une autre méta-analyse publiée récemment a également mis en relief une diminution des symptômes anxieux et dépressifs grâce à l'exposition à des interventions thérapeutiques en pleine nature (Beaulieu et Beno, 2024).

Enfin, au-delà des avantages individuels, le jeu renforce la cohésion et la sécurité dans la communauté. Des études systématiques indiquent que certaines caractéristiques de quartier (espaces verts à proximité, trottoirs sûrs, modération de la circulation) encouragent les enfants à jouer à l'extérieur, ce qui à son tour renforce les liens sociaux informels entre voisins et encourage la résilience et les rapprochements dans la communauté (Woolley et Griffin, 2015).

Les programmes éducatifs anglophones et francophones pour la petite-enfance au Nouveau-Brunswick s'appuient fortement sur ces données. Le curriculum éducatif de la province met l'accent sur le jeu volontaire, spontané et intrinsèquement motivé, non seulement au préscolaire, mais aussi comme stratégie pédagogique tout au long de la petite enfance, reconnaissant que l'apprentissage le plus percutant se fait par l'exploration et l'expérimentation (gouvernement du Nouveau-Brunswick, 2024a). Cependant, les recherches démontrent que c'est beaucoup moins le cas lorsque les enfants passent à l'école primaire et à l'adolescence, en raison des pressions exercées par les attentes scolaires, les activités parascolaires structurées et l'engagement numérique (p. ex., Pyle et Danniels, 2017).

Malgré tout, beaucoup moins d'efforts ont été investis dans les moyens d'outiller les parents et de leur fournir de l'information en appui au jeu précoce. Moins de la moitié des enfants du Nouveau-Brunswick ont accès à des espaces réglementés pour la petite enfance (Hachey et Maitland, 2022). Comme nous l'avons noté l'année dernière dans le cadre de notre défi de l'alphabétisation des jeunes enfants, le paysage du Nouveau-Brunswick en matière de soutien aux parents et aux familles en dehors des espaces réglementés de l'EPE demeure une source inexploitée de bonnes initiatives communautaires. Quand il est question du développement de la petite enfance, le public a souvent tendance à trop axer l'apprentissage sur l'instruction, insistant par exemple sur l'apprentissage par cœur des lettres, des chiffres et des mots sans comprendre l'échafaudage que constitue le jeu créatif pour l'apprentissage ultérieur de ces concepts. Cette situation est en partie attribuable au fait que la commercialisation par les entreprises de jouets et de produits inadéquats qui jouent sur ces préjugés n'a pas été contrecarrée par des ressources publiques solides et le soutien d'organismes communautaires comme les centres de ressources pour les familles. Le gouvernement a un rôle à jouer en fournissant aux parents de l'information, du soutien et l'égalité d'accès aux jeux créatifs pour les jeunes enfants.

Dans l'ensemble, les données indiquent clairement que le jeu ne doit pas être négociable, qu'il doit être intégré dans le temps, dans les espaces sécurisés, dans la conception et dans les attitudes sociétales, non seulement pour les jeunes apprenants, mais aussi tout au long de l'adolescence. Ce n'est pas du superflu. C'est essentiel.

Historique et contexte démographique et communautaire au Nouveau-Brunswick

La population du Nouveau-Brunswick a connu une croissance rapide ces dernières années. En date du 1^{er} juillet 2024, la province comptait environ 854 580 habitants, soit une croissance d'environ 2,5 % d'année en année, la hausse la plus rapide depuis les années 1970. L'immigration est le principal moteur de cette croissance (Beykzadeh, Jones, McDonald

et Miah, 2025; Statistique Canada, 2024). Selon les projections, la population du Nouveau-Brunswick continuera d'augmenter jusqu'en 2025.

Le Nouveau-Brunswick est également l'une des provinces les plus vieillissantes du Canada : environ 23 % de la population avait plus de 65 ans en 2024, par rapport à 18,9 % à l'échelle nationale (Statistique Canada, 2024). La province est aussi diversifiée sur le plan linguistique et culturel : Le Nouveau-Brunswick est la seule province officiellement bilingue du Canada, avec environ 30,3 % de la population déclarant le français comme première langue officielle et 41,9 % étant capable de dialoguer en français. Il y a aussi d'importantes communautés acadiennes et 15 Premières Nations (Mi'kmaq et Wolastoqey/Wolastoqiyik) (gouvernement du Nouveau-Brunswick, 2024b). L'immigration et les arrivées interprovinciales ajoutent à cette diversité – les nouveaux arrivants s'installant de plus en plus en dehors des grandes villes.

Sur le plan spatial, le Nouveau-Brunswick demeure l'une des provinces les plus rurales, une caractéristique persistante de son modèle de peuplement. En 2024, environ 317 496 personnes vivaient dans des zones rurales et de petites municipalités (une augmentation de 3,7 % depuis 2021), mettant en relief l'influence de la géographie et des dimensions d'une province sur l'accès quotidien aux services, aux espaces de jeu et aux programmes (Laboratoire de données rurales de Statistique Canada, 2024). Les centres urbains comme Moncton, Saint John et Fredericton offrent davantage de loisirs structurés et d'activités organisées, mais les familles y sont aussi confrontées à des obstacles urbains comme les coûts de transport, les problèmes de sécurité et peu d'espaces de jeux verts informels. Dans les collectivités rurales, il y a beaucoup d'espace, mais les programmes organisés et accessibles peuvent être limités, surtout pour les familles qui ne disposent pas d'un moyen de transport fiable ou qui doivent payer des frais. Il s'agit d'un défi en matière d'équité qui, selon le Cadre pour le loisir au Canada, doit à tout prix être relevé si l'on veut traiter les loisirs et le jeu comme un service public essentiel et non un besoin superflu (Association canadienne des parcs et loisirs, 2024).

Les personnes ayant un handicap sont un facteur déterminant dont il faut tenir compte quand on parle d'équité. Le Nouveau-Brunswick affiche le deuxième taux de handicap le plus élevé au Canada : environ 35,3 % des personnes de plus de 15 ans dans la province ont au moins un handicap, et l'on constate dans cette catégorie des taux de pauvreté plus élevés, des revenus médians plus faibles et des obstacles exacerbés en matière d'accès, de conception et de participation. Ce sont là des indices clairs de la nécessité de la conception universelle et d'espaces et de programmes de jeu axés sur la dignité (Human Development Council, 2025).

La pauvreté des enfants demeure un problème urgent. Le bulletin provincial de 2024 indique qu'environ 21,9 % des enfants du Nouveau-Brunswick vivent en situation de pauvreté, soit l'un des taux les plus élevés parmi les provinces, et qu'il y a des variations importantes d'une ville à l'autre (p. ex., 31,2 % à Saint John, plus de 29 % à Campbellton et à Bathurst, par opposition à 14,4 % à Dieppe) (Human Development Council, 2024; CBC News, 2024). Ces disparités se

traduisent par un accès inégal à des jeux et à des loisirs sûrs et abordables, ce qui exacerbe les inégalités sociales existantes.

Dans l'ensemble, le profil vieillissant du Nouveau-Brunswick, la diversité bilingue et autochtone, la dimension rurale, la croissance de la population de nouveaux arrivants, la prévalence élevée de handicaps et les niveaux persistants de pauvreté infantile créent un contexte complexe pour le droit des enfants de se livrer au jeu. D'ailleurs, les comportements des jeunes en matière de santé soulignent eux-mêmes le défi : seuls 24 % des élèves de la 6^e à la 12^e année respectent les directives d'activité physique quotidienne et seuls 12 % limitent à deux heures leur temps passé devant un écran pour le plaisir (Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, 2025). En ce qui a trait aux politiques, cela signifie qu'il ne nous faut pas simplement plus de programmes, mais bien des changements structurels : intégrer le jeu aux plans d'urbanisme et de fonctionnement des écoles; éliminer les obstacles liés au coût, au transport et à l'accès; et utiliser des outils fondés sur les droits (p. ex., le Cadre de l'ACPL et l'initiative Villes amies des enfants de l'UNICEF) pour faire du jeu un élément essentiel, équitable et quotidien de l'enfance dans toutes les collectivités.

L'évolution du jeu au cours des 10 à 20 dernières années

Les possibilités de jeu offertes aux enfants au Nouveau-Brunswick ont considérablement évolué depuis une vingtaine d'années sous l'influence des attitudes culturelles, de la technologie, des systèmes d'éducation et des changements sociaux plus généraux. Vous trouverez ci-dessous cinq domaines majeurs qui se sont répercutés sur le jeu, ainsi que des exemples d'initiatives locales et mondiales qui visent à éliminer les obstacles.

Une culture de la sécurité trop prudente

Les parents, les écoles et les municipalités ont de plus en plus peur du risque. Les efforts bien intentionnés visant à empêcher les enfants de se blesser ont dans certains cas érodé les possibilités d'exploration et de développement de la résilience. Les aires de jeux sont souvent conçues avec des équipements à faible risque, et les règlements ou les plaintes limitent les jeux bruyants ou « perturbateurs ». À Montréal, un cas très médiatisé où des voisins ont demandé une injonction contre une garderie parce que les jeux extérieurs étaient « trop bruyants » reflète une tension sociétale plus large : les jeux d'enfants sont moins tolérés dans les espaces publics (Jonas, 2023). Dans un autre exemple, celui-ci aux États-Unis, une mère a été arrêtée pour conduite insouciante après que son fils de 10 ans se soit rendu seul jusqu'en ville dans sa région rurale (Li, 2024), ce qui illustre bien l'évolution des attitudes sociétales à l'égard des enfants non accompagnés ainsi que la peur de la répression, qui peut avoir un effet dissuasif cyclique sur les parents qui sentent qu'ils ont le droit de prendre des risques en fonction de leur âge. Ces craintes de perception et d'ingérence du public, conduisant à

l'intervention des services de police ou de protection de l'enfance, assaillent de manière disproportionnée les communautés racialisées (Watson et coll., 2023).

Les chercheurs constatent fréquemment que les enfants qui n'ont pas la possibilité de prendre des risques adaptés à leur âge, comme grimper, se bagarrer ou explorer leur environnement de manière autonome, peuvent rater des occasions de développer leur confiance en eux et leurs compétences en matière de résolution de problèmes (Brussoni et coll., 2015; Valentine, 2004). La tolérance du public à l'égard des jeux d'enfants dans les espaces communs reste inégale. Les tentatives visant à restreindre les jeux dans les cours des garderies en raison de plaintes liées au bruit (comme à Montréal) illustrent cette contestation de l'audibilité des enfants dans la vie publique. Des synthèses et des rapports de données soulignent les avantages du jeu extérieur pourvu de risques pour le développement de la résilience, de la motricité et des aptitudes sociales, indiquant la nécessité d'une évolution des politiques vers des conceptions axées sur la permissivité et la dignité avant tout (Nowogrodzki, 2025; Beaulieu et Beno, 2024).

Cette peur envahissante du risque a restreint la liberté d'exploration des enfants au quotidien. Les préoccupations en matière de responsabilité municipale, les règlements scolaires et l'anxiété des parents conduisent souvent à l'élimination des risques plutôt qu'à la gestion de ceux-ci, ce qui crée des milieux très contrôlés qui empêchent les jeux spontanés et aventureux. Les orientations actuelles recadrent la notion de « risque » par rapport à celle de « danger », en préconisant les jeux risqués adaptés à l'âge tout en prévenant systématiquement les blessures graves (Beaulieu et Beno, 2024). L'énoncé de position 2025 de Jouons dehors Canada appelle à une action concertée entre les secteurs pour normaliser le jeu actif à l'extérieur, incluant en ce qui a trait à la conception, aux politiques et à l'évolution de la culture (Lee et coll., 2025; Jouons dehors Canada, 2025).

Pour ce qui est des politiques, le Royaume-Uni et les gouvernements décentralisés proposent des solutions instructives. Le Pays de Galles a légiféré sur l'obligation de jeu suffisant, une notion pionnière qui impose aux autorités locales d'évaluer et, dans la mesure du possible, de garantir des possibilités de jeux suffisantes, avec le soutien d'un cadre législatif actualisé et d'outils opérationnels (gouvernement du Pays de Galles, 2025; gouvernement du Pays de Galles, 2024). L'organisme Play England préconise l'adoption d'une obligation légale semblable et d'une stratégie nationale pour le jeu en soumettant des données aux commissions parlementaires et en proposant des clauses qui intègrent le jeu dans les décisions d'urbanisme et d'infrastructure (Play England, 2025a, 2025b). L'intégration du risque dans les règlements, les codes scolaires et les normes des parcs s'aligne sur l'appel de l'OG n° 17, qui propose de créer des conditions propices au jeu (Comité des droits de l'enfant des Nations Unies, 2013).

Effet de déplacement numérique

L'essor des téléphones intelligents, des jeux et des médias en diffusion continue a transformé la façon dont les enfants passent leurs temps libres. En moyenne, les enfants et les adolescents du Canada dépassent largement les recommandations en matière de temps d'écran, ce qui supprime (ou *déplace*) les jeux physiques et de plein air tout en remodelant les dynamiques familiales. Distracts par leurs propres appareils, les parents offrent parfois moins de supervision pour les jeux actifs, et la tolérance des enfants à l'ennui — autrefois un moteur du jeu imaginatif — s'amenuise. Et même si les environnements numériques peuvent encourager la créativité et l'inclusion, le déséquilibre entre le jeu en ligne et le jeu physique est une préoccupation croissante.

Les loisirs des enfants ont migré vers les écrans (téléphones intelligents, réseaux sociaux, jeux en ligne, diffusion en continu, etc.), colonisant les heures autrefois consacrées aux jeux libres et imaginatifs à l'extérieur. Jonathan Haidt estime qu'après 2010, nous sommes passés à l'« enfance du téléphone intelligent ». L'auteur affirme que les écrans tactiles agissent comme des « bloqueurs d'expérience » qui déplacent l'interaction sociale, l'exploration et le sommeil (Haidt, 2024; Thomson, 2025). Un sondage Harris publié dans *The Atlantic* révèle que les enfants eux-mêmes ont soif de jeux en personne non structurés, mais qu'ils se tournent souvent vers les écrans parce que les restrictions imposées par les adultes limitent leur liberté indépendante (Skenazy, Rausch et Haidt, 2025). Selon des analyses canadiennes, le non-respect de la limite de deux heures ou moins de temps d'écran récréatif est associé à des indicateurs de santé mentale inférieurs, alors que le respect de la limite est corrélé avec des indicateurs de bonheur et une satisfaction de la vie plus élevés (Toigo et coll., 2025). En outre, un précédent document de réflexion du défenseur du Nouveau-Brunswick sur la santé mentale des jeunes ainsi qu'une note d'information législative ont également mis en évidence le lien entre l'utilisation des médias numériques et de mauvais résultats en matière de santé mentale (défenseur du N.-B., 2024a, 2024b).

Au Nouveau-Brunswick, seuls 12 % des jeunes atteignent la cible de deux heures ou moins de temps d'écran récréatif par jour, et seuls 24 % atteignent la cible d'activité physique quotidienne, ce qui constitue un indice clair de l'effet de déplacement (Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, 2025; ParticipACTION, 2024). Le centre canadien de littératie aux médias numériques HabiloMédias, un organisme à but non lucratif, souligne que la qualité du contenu, le contexte et la supervision déterminent les résultats, tandis que l'utilisation solitaire tard dans la nuit est fortement liée à la perturbation du sommeil et au dérèglement émotionnel. Les plans familiaux relatifs aux médias ainsi que le temps d'écran avec une autre personne peuvent être des solutions pratiques (HabiloMédias, s.d.; Société canadienne de pédiatrie, s.d.). Parmi les leviers à instaurer dans les politiques, il y a les écoles sans téléphone, le recul de l'âge où il est courant d'avoir un téléphone intelligent, l'intensification des campagnes de sensibilisation du public et des outils scolaires mettant l'accent sur la littératie numérique, et les campagnes communautaires qui permettent de rouvrir des espaces

locaux pour le jeu indépendant agrémenté de technologies ludiques (p. ex., pistes) qui font bouger les enfants (Thomson, 2025; ParticipACTION, 2024).

En parallèle, les gouvernements sont devenus moins favorables aux jeux libres et non surveillés. Les dispositions législatives sur la protection des enfants, en pratique et parfois dans leur rédaction, sont devenues plus critiques à l'égard des parents qui laissent leurs enfants jouer sans surveillance. À l'ère d'Internet, les cas rares, mais très médiatisés de torts causés à des enfants non surveillés influencent de manière disproportionnée la perception du danger par les parents et la société, l'exposition aux médias étant connue pour son intensification des réactions de peur et de l'évaluation des risques sociétaux par les gens (Wilson, 2008; Giovanna Maria et coll., 2024). Ces préoccupations persistent même si de tels événements sont statistiquement peu probables, les données nationales canadiennes estimant la probabilité d'un enlèvement par un étranger à environ 1 sur 14 millions (Brussoni et coll., 2015). L'anxiété accrue des parents contribue à un déclin de la tolérance à l'égard des jeux extérieurs indépendants pourvus de risques, car la recherche démontre que la perception du danger par les parents réduit considérablement les possibilités d'exploration des enfants dans le voisinage (McCrorie et coll., 2025; Valentine, 1997). À mesure que ces restrictions se généralisent, les espaces de jeu de quartier jouent un rôle moindre dans la vie des enfants, et ces derniers passent de plus en plus de temps à l'intérieur et en ligne, où les risques (qu'il s'agisse de problèmes de comportement et de santé mentale ou de problèmes physiques et de développement) sont beaucoup plus répandus et attestés dans les données empiriques (Beaulieu et Beno, 2024; Yusri et coll., 2024). Ensemble, tous ces éléments indiquent que les limites imposées au jeu libre par la peur peuvent en fin de compte exposer les enfants à des risques qui dépassent ceux associés au jeu indépendant à l'extérieur, qui est bénéfique pour le développement de l'enfant.

Ce qui est exprimé dans les documentaires et dans la science publique peut influencer l'évolution de la culture. Par exemple, l'épisode intitulé « The Power of Play » de l'émission *Nature of Things* à CBC présente des preuves interespèces du rôle du jeu dans l'architecture du cerveau, les compétences sociales et l'adaptabilité, renforçant ainsi les arguments sociétaux en faveur de la redécouverte du jeu quotidien (McLean, 2019; Sideways Film, s.d.). La sensibilisation du public à la législation d'autres pays et territoires peut également jouer un rôle dans cette évolution de la culture : la récente interdiction des plateformes de médias sociaux pour les enfants de moins de 16 ans, qui a créé un précédent en Australie, fait actuellement parler d'elle sur la scène mondiale, et d'autres pays (comme le Danemark, la Nouvelle-Zélande, la Malaisie, la Norvège, l'Irlande, l'Espagne et la France) observent la situation et introduisent ou étudient des politiques de protection semblables. À l'instar de l'évolution de la législation et de la sensibilisation du public au sujet du tabagisme au siècle dernier, le fait de conscientiser les gens aux enjeux du numérique et à l'utilisation des réseaux sociaux chez les enfants jusqu'à en faire un problème de santé publique pourrait avoir une incidence sur la manière dont la société perçoit ce qui était autrefois considéré comme un outil technologique essentiellement inoffensif.

Changements culturels et communautaires

Alors que les générations précédentes d'enfants jouaient dehors avec leurs amis du quartier, aujourd'hui, les jeux sont plus souvent encadrés par des programmes organisés ou se déroulent à l'intérieur sous la surveillance d'un adulte. Les parents sont moins susceptibles de créer des réseaux de soutien informels avec d'autres parents, ce qui contribue à un sentiment d'isolement et à une inquiétude accrue quant à la sécurité. À cause de cette évolution, les enfants ont moins de liberté pour explorer leur quartier et le tissu social des collectivités est affaibli.

Les jeux spontanés dans les quartiers sont de moins en moins fréquents, car les familles se tournent vers les programmes payants dirigés par les adultes. L'infrastructure sociale qui permettait autrefois les jeux informels, comme les amis proches, les voisins de confiance et les itinéraires sûrs, est soumise aux pressions de l'urbanisme, de la circulation et de l'évolution des modes de travail. Le Cadre pour le loisir au Canada considère les loisirs comme un service public essentiel et exhorte les municipalités à traiter les milieux favorables au jeu comme une infrastructure de base (Association canadienne des parcs et loisirs, 2024). Dans les contextes ruraux de l'Atlantique, les modèles axés sur le partenariat peuvent réduire les obstacles liés au revenu et raviver le sentiment d'appartenance au sein des systèmes de sport et de loisirs (Oncescu, Fortune et Frigault, 2023).

Pour lutter contre le déclin des espaces permettant aux enfants et aux jeunes de se rassembler naturellement et d'explorer le jeu, certaines villes un peu partout dans le monde ont réimaginé les rues et les espaces publics de manière à favoriser le jeu. Le mouvement Play Streets de Londres permet aux gens de fermer les rues pour le jeu grâce à un simple processus auprès de la municipalité et d'arrêtés temporaires, ce qui s'avère un bienfait pour la cohésion communautaire et l'activité physique (London Play, s.d.; Playing Out, 2025). La Nouvelle-Zélande a mis à jour sa réglementation dans le cadre du programme Reshaping Streets, en créant des « rues communautaires » et des règlements pour la gestion de la circulation afin que les municipalités puissent encourager régulièrement ces « rues de jeu » (Waka Kotahi NZ Transport Agency, 2023, 2021; Sport NZ, s.d.). Les programmes de rues ouvertes, comme la Ciclovía de Bogotá qui s'étend maintenant sur plus de 100 km par semaine et qui est imitée par plus de 400 villes, illustrent l'effet catalyseur des rues fréquemment piétonnes sur la mobilité active, le capital social et la santé de l'air (Forum économique mondial, 2024; Urban Cycling Institute, 2024; Triana et coll., 2019). L'initiative Villes amies des enfants de l'UNICEF fournit un cadre municipal axé sur les droits aujourd'hui implanté dans plus de 40 pays, y compris des villes américaines comme Houston et Minneapolis (UNICEF, 2024; UNICEF USA, 2025).

Au Nouveau-Brunswick, il existe aussi des exemples de référence pour la normalisation du jeu dans l'espace public. Le programme Zig Zag de Fredericton anime des jeux gratuits et peu structurés dans les parcs des quartiers. À Riverview, un programme de prêt d'équipement réduit les coûts et les obstacles en matière de transport pour les familles en s'assurant que le

matériel de jeu leur est livré (Ville de Fredericton, 2025; Ville de Riverview, 2025). La mise à l'échelle de tels modèles dans toute la province, notamment avec la codification d'ententes d'utilisation partagée et de politiques de jeu dans la rue, mettrait en œuvre les « environnements favorables » de l'ACPL et les conditions propices de l'OG n° 17 (Association canadienne des parcs et loisirs, 2024; Comité des droits de l'enfant des Nations Unies, 2013).

Pression scolaire et horaire surchargé

Les écoles sont de plus en plus axées sur les résultats scolaires mesurables et les familles recherchent souvent des activités parascolaires structurées pour encourager la réussite ou la compétitivité. Les sports payants, les cours de musique et le tutorat occupent le temps qui pourrait être consacré à des jeux non structurés. De plus, la spécialisation précoce dans le sport est en hausse, malgré les preuves indiquant que cela peut augmenter le risque de blessure et l'épuisement (DiFiori et coll., 2014; McLellan et coll., 2022). Les parents peuvent croire que les activités payantes et dirigées par des adultes sont un choix plus sûr et plus intentionnel par rapport aux possibilités de jeux naturelles. Or, les recherches indiquent que les enfants à l'horaire surchargé peuvent souffrir de stress, de fatigue, de problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression, et d'un manque de possibilités d'exploration autonome, ce qui peut conduire à des niveaux de résilience plus faibles qui peuvent se poursuivre à l'âge adulte (Caetano et coll., 2024; Barreiro et Howard, 2017).

Enfin, les cultures scolaires axées sur le rendement associées à la spécialisation dans les sports compétitifs finissent par l'emporter sur les jeux non structurés et les temps libres, surtout dans la phase intermédiaire de l'enfance. Le levier? La réforme du système. Adopter des cadres panscolaires qui intègrent le mouvement et le jeu tout au long de la journée, et pas seulement dans le cadre des cours d'éducation physique. La politique d'activité physique quotidienne de Terre-Neuve-et-Labrador (2023) offre un point de référence pragmatique, exigeant des mouvements quotidiens et s'inscrivant dans l'approche de santé intégrée dans les écoles (gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador, 2023). Dans son énoncé de vision et plan d'action sur le jeu 2025-2030, le gouvernement écossais associe l'investissement national dans les parcs de loisirs à une stratégie multisecteurs qui place l'article 31 au cœur des politiques et pratiques (Gouvernement de l'Écosse, 2025; Play Scotland, 2025).

Au Nouveau-Brunswick, des projets pilotes offrant des expériences multisports et axées sur le jeu avant l'école, le midi et après l'école (avec des collations et de l'aide aux devoirs) montrent comment tendre la main aux non-participants et surmonter les obstacles, comme l'horaire des installations, les coûts et le transport (Tourisme, Patrimoine et Culture - Direction du sport et des loisirs, communication personnelle). En outre, des mesures complémentaires comme la conception de récréations actives; les classes sans téléphone ou les politiques de devoirs qui protègent les temps libres s'alignent sur les appels de ParticipACTION visant à relancer l'activité physique quotidienne et la résilience dans un contexte de pressions climatiques et technologiques (ParticipACTION, 2024).

Obstacles économiques et sociaux

Le Nouveau-Brunswick connaît des taux élevés et persistants de pauvreté infantile, qui touchent de manière disproportionnée les familles autochtones, les nouveaux arrivants et les familles en région rurale. Pour ces enfants, les possibilités de jeux structurés et non structurés sont souvent limitées. Le coût de l'équipement, du transport ou des frais de programme constitue un obstacle à la participation aux sports et loisirs organisés. Pour les enfants ayant un handicap, les obstacles à l'accessibilité exacerbent ces inégalités. Parallèlement, le système de loisirs du Nouveau-Brunswick se retrouve dans l'urgence de s'adapter à la diversité culturelle croissante et à l'augmentation des taux de handicap, mais de nombreuses familles signalent que les options restent limitées ou isolantes.

Les inégalités structurelles, comme la pauvreté, les handicaps, les lacunes en matière de transport et le fardeau des frais limitent l'accès aux jeux structurés et non structurés. Rappelons que le taux de pauvreté infantile au Nouveau-Brunswick a grimpé jusqu'à près de 22 %, avec des disparités au sein des villes. Le Nouveau-Brunswick a aussi l'un des plus hauts taux de handicap au pays, et les recherches longitudinales révèlent des baisses générationnelles dans le cadre familial, la variété d'activités extérieures et les camarades des enfants (Woolley et Griffin, 2015). Ces chiffres reflètent une évolution de l'environnement et la crainte des parents, soulignant le besoin de raviver la mobilité indépendante. Pour garantir à tous les enfants un accès équitable au droit fondamental à un développement sain par le jeu, nous devons adopter une vision globalisante de l'accessibilité et de la réduction des obstacles.

Il existe des solutions axées sur les droits, notamment l'élimination des frais d'utilisation pour les programmes communautaires fondamentaux, le prêt d'équipement à l'échelle de la province avec livraison, le transport accessible (bus tardifs, navettes offertes par les commissions de services régionaux) ainsi que la vérification systématique de l'accessibilité des espaces de jeu. La participation des municipalités au programme Villes amies des enfants de l'UNICEF peut permettre d'intégrer des évaluations de l'incidence sur les droits des enfants dans les budgets et les plans d'urbanisme (UNICEF, 2024; UNICEF USA, 2025). Le Cadre de

l'ACPL propose une couverture stratégique pour traiter les investissements dans les loisirs comme des services essentiels, tandis que des rapports sur la pauvreté et les handicaps dans le contexte néo-brunswickois recommandent des mesures ciblées (Association canadienne des parcs et loisirs, 2024; Human Development Council, 2024, 2025).

Conclusion

Pour inverser l'érosion des jeux extérieurs sociaux et libres pour les enfants, une évolution de la culture s'impose, ainsi que des politiques coordonnées entre les écoles, les municipalités et les familles. Une approche fondée sur les droits s'appuyant sur l'OG n° 17 de la CRDE, éclairée par des données probantes contemporaines et des exemples de référence internationaux, peut aider à normaliser le jeu extérieur comportant des risques adaptés à l'âge, à recalibrer la vie numérique et à rebâtir des environnements favorables afin que chaque enfant du Nouveau-Brunswick ait l'occasion de jouer avec dignité tous les jours. Cette tâche incombe aux ministères, aux municipalités, aux collectivités et à la société dans son ensemble, et exige d'eux qu'ils travaillent en collaboration. Lorsque nous examinons les recherches, les défis et les données, ce qui manque peut-être, conformément à l'exigence de mise en œuvre de la CRDE, ce sont les voix des enfants eux-mêmes au Nouveau-Brunswick. Peut-être devrions-nous commencer par leur demander ce qui leur manque et ce qu'ils veulent, puis travailler en amont et en aval pour combler les lacunes et assurer un droit de jouer à l'épreuve du temps pour tous les enfants du Nouveau-Brunswick.

Références bibliographiques

- ASSOCIATION CANADIENNE DES PARCS ET LOISIRS. *Prendre en considération le contexte actuel : mise à jour du Cadre stratégique pour le loisir au Canada*, 2024. Internet : https://assets.nationbuilder.com/cpra/pages/1534/attachments/original/1721146070/Framework_for_Recreation_-_FR.pdf?1721146070.
- BARREIRO, J. et Howard, R. « Incorporating Unstructured Free Play into Organized Sports », *Strength and Conditioning Journal*, n° 39 (2017), p. 11-19. DOI : 10.1519/SSC.0000000000000291.
- BEAULIEU, E., et Beno, S. « Le développement sain de l'enfant par le jeu risqué extérieur : un équilibre à trouver avec la prévention des blessures », *Paediatrics & Child Health*, vol. 29, n° 4 (2024), p. 255-261. Internet : <https://cps.ca/fr/documents/position/le-jeu-risque-exterieur>.
- BEYKZADEH, A., et coll. *New Brunswick population and demographic counts update: 2024 data*, DataNB, Université du Nouveau-Brunswick, 2025. Internet : <https://unbscholar.lib.unb.ca/handle/1882/38468>.
- BRUSSONI, M., et coll. « What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A Systematic Review », *International Journal of Environmental Research And Public Health*, vol.12, n° 6 (2015), p. 6423–6454. Internet : <https://doi.org/10.3390/ijerph120606423>.
- CAETANO, C., Caetano, G., et Nielsen, E. « Are children spending too much time on enrichment activities? », *Economics of Education Review*, vol. 98(C) (2024). Internet : <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2023.102503>.
- CANKAYA, O., Martin, M., et Haugen, D. « The relationship between children's indoor loose parts play and cognitive development: A systematic review », *Journal of Intelligence*, vol. 13, n° 5 (2025), p. 1-40. Internet : <https://doi.org/10.3390/jintelligence13050052>.
- CBC NEWS. *Latest child poverty numbers continue to climb: N.B. report*, 24 novembre 2024. Internet : <https://www.cbc.ca/news/canada/new-brunswick/new-brunswick-child-poverty-rates-1.7389842>.
- COMITÉ DES DROITS DE L'ENFANT DES NATIONS UNIES. *Observation générale n° 17 sur le droit de l'enfant au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives et de participer à la vie culturelle et artistique (article 31)*, 2013. Internet : <https://docstore.ohchr.org/SelfServices/FilesHandler.ashx?enc=zcO092RGsnqDQqQrt23vYLV09KBIXfepQT2IXUgfZkqPFMHxTkV2TRv70KVHdzvsfeleTe8ooWb5hmFDGe071A%3D%3D>.
- CONSEIL DE LA SANTÉ DU NOUVEAU-BRUNSWICK. Édition 2024-2025 du Sondage sur le mieux-être et le milieu d'apprentissage des élèves, 2025. Internet : <https://csnb.ca/sondages/edition-2024-2025-du-sondage-sur-le-mieux-etre-et-le-milieu-dapprentissage-des-eleves>.

- DÉFENSEUR DU NOUVEAU-BRUNSWICK. *Du divan au désespoir : Document de réflexion sur la santé mentale chez les jeunes au Nouveau-Brunswick*, 2024a. Internet : https://dfb1dee3-d35e-4ad0-84cb-92feb3cb37d1.filesusr.com/ugd/809eb9_f0f0b14397db465bbb8c7951b1aa67a5.pdf.
- DÉFENSEUR DU NOUVEAU-BRUNSWICK. *Note d'information législative : Restrictions de l'utilisation des téléphones portables dans les écoles du Nouveau-Brunswick*, 2024b. Internet : https://dfb1dee3-d35e-4ad0-84cb-92feb3cb37d1.filesusr.com/ugd/72965a_b52017dff03a4320b7d8ac50d47eb3e7.pdf.
- DiFiori, J. P., et coll. « Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine », *British Journal of Sports Medicine*, vol. 48, n° 4 (2014), p. 287–288. Internet : <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>.
- GIOVANNA MARIA, F., et coll. « Children exposed to television programs: Fear, anxiety and perception of societal and personal risk », *Journal of Psychological and Educational Research*, vol. 32, n° 1 (2024), p. 7-30.
- GOVERNEMENT DE TERRE-NEUVE-et-Labrador. *Daily Physical Activity Policy*, 2023. Internet : <https://www.gov.nl.ca/education/files/Daily-Physical-Activity-Policy.pdf>
- GOVERNEMENT DU NOUVEAU-BRUNSWICK. *Le curriculum éducatif pour la petite enfance francophone du Nouveau-Brunswick*, 2024a.
- Anglophone : <https://curriculum.nbed.ca/learning-areas/early-learning-and-childcare/#:~:text=%E2%80%9320Anglophone%20sector,for%20life%20on%20the%20earth>.
- Francophone : https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum_educatif.html
- GOVERNEMENT DU NOUVEAU-BRUNSWICK. *Données démographiques, population et culture*, 2024b. Internet : <https://www.gnb.ca/fr/admin/propos-nb/population-culture.html>.
- GOVERNEMENT GALLOIS. *Play Sufficiency Assessment Toolkit*, 2024. Internet : <https://cities4children.org/knowledgebase/play-sufficiency-assessment-toolkit/>.
- GOVERNEMENT GALLOIS. *Wales – a play friendly country: Statutory guidance (refresh)*, 2025. Internet : <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2025-04/wales-a-play-friendly-country.pdf>.
- GOVERNEMENT IRLANDAIS. *Play Vision Statement and Action Plan 2025–2030*, 24 mars 2025. Internet : <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2025/03/scotlands-play-vision-statement-action-plan-2025-2030/documents/play-vision-statement-action-plan-2025-2030/play-vision-statement->

- action-plan-2025-2030/govscot%3Adocument/play-vision-statement-action-plan-2025-2030.pdf.
- GRAY, P. *Free to learn: Why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life*, Basic Books, 2013.
- HACHEY, A. et Maitland, J. « New Brunswick childcare workforce development snapshot », *Public Policy Forum*, 24 mars 2022. Internet : <https://ppforum.ca/articles/new-brunswick-child-care-workforce-development-snapshot/>.
- Haidt, J. *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*, Londres (Royaume-Uni), Allen Lane, 2024.
- HUMAN DEVELOPMENT COUNCIL. *New Brunswick's 2024 child & family poverty report card*, 2024. Internet : <https://sjhdc.ca/wp-content/uploads/2024/11/New-Brunswicks-2024-Child-and-Family-Poverty-Report-Card.pdf>.
- HUMAN DEVELOPMENT COUNCIL. *Disability & poverty in New Brunswick*, 2025. Internet : <https://sjhdc.ca/wp-content/uploads/2025/07/2025-Disability-and-Poverty-Report.pdf>.
- JONAS, S. *Citing noise, neighbours of Montreal daycare seek injunction to limit outdoor play time*, CBC News, 12 octobre 2023. Internet : <https://www.cbc.ca/news/canada/montreal/neighbours-injunction-kids-daycare-noise-1.6992343>.
- LABORATOIRE DE DONNÉES RURALES DE STATISTIQUE CANADA. *Tendances démographiques rurales au Nouveau-Brunswick*, 2024. Internet : <https://www.statcan.gc.ca>.
- LEE, E.-Y., et coll. « 2025 position statement on active outdoor play », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 22, n° 117. Internet : <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01813-9>.
- LI, D.K. *10-year-old walks alone a mile away from Georgia home, leading to his mother's arrest*, NBC News, 14 novembre 2024. Internet : <https://www.nbcnews.com/news/us-news/10-year-old-walks-alone-mile-away-georgia-home-leading-mothers-arrest-rcna180162>.
- LONDON PLAY. London Play Streets, s.d. Internet : <https://londonplaystreets.org.uk/>.
- McCrorie, P., et coll. « Risky outdoor play in the early years: How parental and practitioner perceptions of danger and benefits are associated with children's outdoor play experiences », *International Journal of Play*, vol. 4, n° 2 (2025), p. 120-138.
- MCLEAN, C. (réalisateur). « The Power of Play » [documentaire télévisé], *The Nature of Things*, CBC, 2019, Internet : <https://www.imdb.com/title/tt11366136/>.
- MCLELLAN, M., Allahabadi, S., et Pandya, N. K. « Youth Sports Specialization and Its Effect on Professional, Elite, and Olympic Athlete Performance, Career Longevity, and Injury Rates: A Systematic Review », *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, vol. 10, n° 11 (2022). Internet : e23259671221129594. <https://doi.org/10.1177/23259671221129594>.

- MEDIASMARTS. *Screen time and well-being – Fact sheet*, s.d. Internet : <https://mediasmarts.ca/teacher-resources/screen-time-well-being-fact-sheet>
- ONCESCU, J., Fortune, M., et Frigault, J. « Access to recreation in rural communities: Municipal recreation's approaches to supporting citizens living with low incomes », *Journal of Park and Recreation Administration*, vol. 41, n° 1 (2023). Internet : <https://js.sagamorepub.com/index.php/jpra/article/view/11221>.
- Outdoor Play Canada. *Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur 2025*. Internet : <https://www.outdoorplaycanada.ca/fr/?s=The+2025+position+statement+on+active+outdoor+play>.
- PARTICIPACTION. *Édition 2024 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes – Ensemble pour la résilience : Garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement*, 2024. Internet : <https://www.participaction.com/fr/la-science/bulletin-des-enfants-et-des-jeunes/>.
- PLAY ENGLAND. *Evidence submission to the Children's Wellbeing and Schools Bill Committee*, 11 février 2025a. Internet : <https://www.playengland.org.uk/newsblog/play-englands-evidence-submission-to-the-childrens-wellbeing-and-schools-bill-committee>.
- PLAY ENGLAND. *Submits evidence for play sufficiency duty to Planning and Infrastructure Bill Committee*, 1^{er} mai 2025b. Internet : <https://playnation.uk/blog/2025/05/01/play-englands-submits-evidence-for-play-sufficiency-duty-to-planning-and-infrastructure-bill-committee/>.
- PLAY SCOTLAND. *Scotland's Play Strategy: Play Vision Statement and Action Plan 2025–2030*, 2025. Internet : <https://www.playscotland.org/policy/play-strategy/>.
- PLAYBOARD NORTHER IRELAND, YOUNG RESEARCH TEAM. *Easy-to-Understand version of the 'Right to Play' General Comment No. 17 of the UN Convention on the Rights of the Child*, 2016. Internet : <https://www.playboard.org/wp-content/uploads/2024/02/UNCRC-General-Comment-17-Easy-To-Understand-2024.pdf>.
- PLAYING OUT. *Temporary Play Street Orders: Legal briefing (update)*, août 2025. Internet : <https://playingout.net/wp-content/uploads/2025/09/Temporary-Play-Street-Orders-legal-briefing-Aug-2025.pdf>.
- PYLE, A., et Danniels, E. « A continuum of play-based learning: The role of the teacher in play-based pedagogy and the fear of hijacking play », *Early Education and Development*, vol. 28, n° 3 (2017), p. 274-289. Internet : <https://doi.org/10.1080/10409289.2016.1220771>.
- SIDEWAYS FILM. *The Power of Play*, s.d. Internet : <https://www.sidewaysfilm.com/the-power-of-play/>.
- SKENAZY, L., Rausch, Z., et Haidt, J. « What kids told us about how to get them off their phones », *The Atlantic*, 4 août 2025. Internet : <https://www.theatlantic.com/ideas/>.

- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Le développement sain de l'enfant par le jeu risqué extérieur : un équilibre à trouver avec la prévention des blessures*, 2024. Internet : <https://cps.ca/fr/documents/position/le-jeu-risque-exterieur>.
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *L'utilisation des écrans et des médias numériques : des conseils aux parents d'enfants d'âge scolaire et d'adolescents*, sans date. Internet : <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/screen-time-and-digital-media>.
- SPORT NEW ZEALAND. *Play Streets Aotearoa Toolkit*, s.d. Internet : https://sportnz.org.nz/media/rplfmvke/play-street-toolkit-5_8.pdf.
- STATISTIQUE CANADA. *Estimation démographique et distribution en fonction de l'âge par province*. Internet : <https://www.statcan.gc.ca>.
- THOMSON, S. « Jonathan Haidt: How to make the 'anxious generation' happy again », *World Economic Forum*, 23 janvier 2025. Internet : <https://www.weforum.org/stories/2025/01/jonathan-haidt-digital-technology-social-media-childhood/>.
- TOIGO, S., et coll. « Recherche quantitative originale – Temps de loisir passé devant un écran et santé mentale chez les enfants et les jeunes canadiens », *Revue PSPMC*, vol. 45, n° 7-8 (2025). Internet : <https://doi.org/10.24095/hpcdp.45.7/8.01f>.
- TOURISME, PATRIMOINE ET CULTURE NOUVEAU-BRUNSWICK – DIRECTION DES SPORTS ET LOISIRS. Com. person., 2025.
- TRIANA, C. A., et coll. « Active streets for children: The case of the Bogotá Ciclovía », *PLOS One*, vol. 14, n° 5 (2019), e0207791. Internet : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207791>.
- UNICEF USA. *Building communities for every child through the Child Friendly Cities Initiative*, 2025. Internet : <https://www.unicefusa.org/about-unicef-usa/community-alliance-child-rights/child-friendly-cities>
- UNICEF. *Guidance note: The Child Friendly Cities Initiative*, 2024. Internet : https://www.unicef.org/media/133746/file/ChildFriendly_Cities_Initiative_Guidance_Note.pdf.
- URBAN CYCLING INSTITUTE. *Ciclovía at 50: Thinking cycling histories from Bogotá*, 19 décembre 2024. Internet : <https://urbancyclinginstitute.org/ciclovía-at-50-thinking-cycling-histories-from-bogotá/>.
- VALENTINE, G. « Children's outdoor play: Exploring parental concerns about children's safety and the changing nature of childhood », *Geoforum*, vol. 28, n° 2 (1997), p. 219-235. Internet : [https://doi.org/10.1016/S0016-7185\(97\)00010-9](https://doi.org/10.1016/S0016-7185(97)00010-9).
- VALENTINE, G. *Public Space and the Culture of Childhood* (1^{ère} édition), Routledge, 2004. Internet : <https://doi.org/10.4324/9781315245638>.

- VILLE DE FREDERICTON. *Zig Zag 2025 : Terrain de jeux pour les 6-12 ans* [horaire du programme], 2025. Internet : <https://www.fredericton.ca/fr/media/file/zig-zag-2025>.
- VILLE DE RIVERVIEW. *Equipment loan program*, 2025. Internet : <https://www.townofriverview.ca/parks-and-recreation/programs/equipment-loan>.
- WAKA KOTAHI NZ TRANSPORT AGENCY. *Guidelines for restricting traffic for Play Street events*, novembre 2021. Internet : <https://www.hastingsdc.govt.nz/assets/Documents/Play-Streets/Waka-Kotahi-NZ-Transport-Agency-Code-of-Practice-for-Play-Streets.pdf>.
- WAKA KOTAHI NZ TRANSPORT AGENCY. *Reshaping Streets regulatory changes: Community*, juillet 2023. Internet : Streets/Play Streets. <https://www.nzmobilitylab.com/roads-and-rail/play-streets>.
- WATSON, C., et coll. « Early Childhood leisure experiences of African Nova Scotian children: the privilege of risky outdoor play », *Leisure/Loisir*, vol. 48, n° 2 (2024), p. 211-229. Internet : <https://doi.org/10.1080/14927713.2023.2291023>.
- WILSON, B. J. *Media and children's aggression, fear, and altruism. The Future of Children*, 2008. Internet : <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ795855.pdf>.
- WOOLLEY, H. E., et Griffin, E. « Decreasing experiences of home range, outdoor spaces, activities and companions: Changes across three generations in Sheffield in north England », *Children's Geographies*, vol. 13, n° 6 (2015), p. 677-691.
- WORLD ECONOMIC FORUM. *Ciclovía at 50: Lessons from Bogotá's car-free streets*, 12 novembre 2024. Internet : <https://www.weforum.org/stories/2024/11/50-years-ciclovía-open-streets-cycling-cars/>.
- YOGMAN, M., et coll., en collaboration avec le Committee On Psychosocial Aspects Of Child And Family Health, Council On Communications And Media. « The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children », *Pediatrics*, vol. 142, n° 3 (2018). Internet : e20182058. 10.1542/peds.2018-2058.
- Yusri, F. N. K., et coll. « Exploring the impacts of internet and social media exposure on children: A survey-based analysis, *Open International Journal of Informatics*, vol. 12, n° 1 (2024), p. 61-71. Internet : <https://doi.org/10.11113/oiji2024.12n1.303>.