



Solidaire
depuis 1921

CSESJ - 005M
C. P.
Impacts écrans et
réseaux sociaux sur
santé et développement
des jeunes

Mémoire présenté par la
Confédération des syndicats nationaux (CSN)

à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur
la santé et le développement des jeunes (CSESJ)

Le 11 septembre 2024

Confédération des syndicats nationaux

1601, avenue De Lorimier

Montréal (Québec) H2K 4M5

Tél. : 514 598-2271

Télec. : 514 598-2052

www.csn.qc.ca

Table des matières

Présentation de la CSN	5
Introduction.....	7
1. À quelles fins recourir aux technologies numériques dans les classes ?.....	9
2. Comment encadrer l'utilisation des technologies numériques et le temps-écran en milieu scolaire?.....	12
3. Comment bien outiller les jeunes et le personnel scolaire pour qu'ils développent les compétences et un regard critique nécessaires à une utilisation éclairée des technologies numériques ?	14
Conclusion	17

Présentation de la CSN

Fondée en 1921, la CSN est la première grande centrale syndicale québécoise. Composée de près de 1 600 syndicats, elle défend plus de 330 000 travailleuses et travailleurs de tous les secteurs d'activité sur l'ensemble du territoire. Elle prend part à plusieurs débats de fond de la société québécoise pour une société plus solidaire, plus démocratique, plus équitable et plus durable.

Depuis ses débuts, la CSN se préoccupe du développement et de la valorisation de l'éducation et de l'enseignement supérieur ainsi que du personnel qui y œuvrent. Trois fédérations représentent plus directement les intervenantes et les intervenants des réseaux de l'éducation et de l'enseignement supérieur :

- La Fédération des employées et employés de services publics (FEESP-CSN) représente la majorité du personnel de soutien dans les centres de services scolaires, dans les commissions scolaires anglophones et dans les cégeps et représente aussi du personnel de soutien dans les universités;
- La Fédération nationale des enseignantes et des enseignants du Québec (FNEEQ-CSN) représente la très grande majorité des enseignantes et des enseignants de cégeps et des personnes chargées de cours à l'université ainsi que la majorité du personnel syndiqué dans les établissements privés. Elle représente aussi plusieurs milliers d'étudiantes et d'étudiants salariés des universités;
- La Fédération des professionnelles (FP-CSN) représente les professeur-es de l'Université du Québec à Montréal et de l'Université du Québec en Outaouais ainsi que des professionnel-les en enseignement supérieur.

Introduction

Nous accueillons favorablement la création de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (CSESJ) qui témoigne de l'importance de cette préoccupation sociétale. Nous croyons qu'une approche transpartisane devrait favoriser l'identification de pistes d'action consensuelles et leur mise en application rapide alors que le temps presse. En effet, la présence des écrans et des outils numériques est manifeste dans notre quotidien et se fait de plus en plus grande auprès des jeunes même dans les écoles.

Tout en ayant en tête une vision globale des différents contextes d'utilisation des écrans, nous souhaitons aborder plus particulièrement les enjeux liés au milieu scolaire. En nous inspirant des pistes de réflexion du document de consultation, nous traiterons des trois questions suivantes : à quelles fins recourir aux technologies numériques dans les classes? Comment encadrer l'utilisation des technologies numériques et le temps-écran en milieu scolaire? Comment bien outiller les jeunes et le personnel scolaire pour qu'ils développent les compétences et un regard critique nécessaires à une utilisation éclairée des technologies numériques?

La première question nous apparaît fondamentale pour poursuivre la réflexion. Il doit y avoir un large consensus sur l'objectif principal. Actuellement, des pressions sont exercées pour accélérer le recours aux nouvelles technologies dans les écoles et pour devenir des leaders du numérique, une impulsion selon laquelle l'innovation est un gage de succès. Nous croyons qu'il faut plutôt recentrer la priorité sur la réussite éducative et l'amélioration des apprentissages. Or, non seulement les résultats concrets positifs de l'utilisation d'outils numériques sur les apprentissages se font attendre, mais il y a de plus en plus d'études démontrant les risques liés aux écrans et à l'utilisation de certaines technologies numériques sur la santé développementale, physique et mentale des jeunes. Considérant les incertitudes, nous préconisons que toute prise de décision concernant l'utilisation ou non de ce type d'outils se fasse selon un principe de précaution.

Le deuxième thème aborde l'encadrement du temps-écran. Il s'inscrit dans un contexte plus large de notre volonté de baliser le recours aux technologies numériques et à la formation à distance. Le manque d'encadrement entourant le recours aux outils numériques s'avère d'autant plus préoccupant eu égard à leur utilisation grandissante par les jeunes, qu'elle soit imposée dans un contexte d'apprentissage ou à des fins personnelles dans les établissements d'enseignement. À ce titre, la *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025* recommande de concevoir un cadre de référence à l'intention des milieux éducatifs afin de baliser l'utilisation des écrans. D'autres voix s'ajoutent aussi à la nôtre concernant la nécessité de développer des balises sur l'utilisation de l'intelligence artificielle (IA) en éducation et en enseignement supérieur. Nous souhaitons partager avec vous nos recommandations quant aux principales lignes directrices qui devraient guider toute démarche d'encadrement des technologies numériques, incluant l'utilisation des écrans, la formation à distance et les systèmes d'intelligence artificielle, qu'elle soit à l'échelle de l'école, de l'organisme scolaire ou du ministère.

Enfin, le troisième volet de notre réflexion concerne les moyens pour acquérir une meilleure compréhension des technologies numériques, et ce, tant pour les élèves que pour le personnel scolaire. Actuellement, on observe des inégalités numériques, c'est-à-dire des différences sur les plans de la familiarité, des habiletés ou de l'accès. Le milieu scolaire a donc un rôle important à jouer pour réduire ces disparités et former des citoyennes et des citoyens éclairés. À cet égard, nous tenons à souligner que nous accueillons favorablement le changement de discours concernant l'acquisition de compétences numériques qui met de plus en plus l'accent sur le développement d'un regard critique et d'une saine utilisation.

1. À quelles fins recourir aux technologies numériques dans les classes ?

« Lorsque l'on se réfère à l'étymologie du mot « écran », l'origine du mot renvoie aux idées d'obstacle, de blocage, à ce qui arrête, dissimule ou empêche de voir. Par la juste application du principe de raisonnement du rasoir d'Ockham, toutes les idées proposant que la technologie, la distance et les écrans favorisent principalement, voire uniquement, des apprentissages significatifs, ne seraient-elles pas tout simplement un écran de fumée ? » Mémoire de la FNEEQ-CSN au Forum d'experts québécois sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes¹.

En premier lieu, nous tenons à mentionner que nous ferons souvent référence aux « technologies numériques » plutôt qu'aux « écrans » puisque ceux-ci servent de support aux premières; l'utilisation d'un écran ou d'un appareil numérique résultant du choix de recourir à une application ou à un système numérique. Alors, à quelles fins recourir aux technologies numériques en milieu scolaire? Selon nous, cette réflexion devrait s'inscrire dans la poursuite de deux grands objectifs : soutenir les apprentissages et la réussite éducative et améliorer le fonctionnement des établissements d'enseignement. Si cela semble aller de soi, on observe que ces deux priorités sont souvent déclassées par des visées mercantiles.

L'introduction de la tablette numérique dans les écoles privées est un exemple où l'objectif de projeter une image de marque axée sur l'innovation afin d'attirer les meilleurs élèves semble avoir eu préséance sur l'évaluation des conséquences pédagogiques et des effets du temps-écran accru. L'engouement pour la formation à distance ne semble pas non plus reposer prioritairement sur l'accessibilité aux apprentissages. Si l'on regarde du côté de l'enseignement supérieur, les établissements multiplient les cours à distance en espérant réduire leurs dépenses, pallier le manque de locaux ou élargir leur « marché étudiant » au détriment de l'expérience d'un enseignement en présentiel et de la vie de campus.

Les politiques gouvernementales semblent aussi poursuivre un autre objectif. Le Québec a amorcé son virage numérique, entre autres, par le *Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur*. Dans ce plan, le virage numérique est présenté comme un incontournable, une fin en soi, ou encore un nouveau modèle auquel le système d'éducation devrait s'adapter. La *Stratégie d'intégration de l'intelligence artificielle dans l'administration publique 2021-2026* traduit aussi une ambition de faire du Québec un leader en numérique. Or, le réseau de l'éducation ne doit pas être considéré comme une opportunité de commercialiser de nouvelles technologies, il doit être protégé des intérêts marchands (internes et externes)².

¹ FNEEQ-CSN, [Mémoire au Forum d'experts québécois sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes](#), 2021.

² Le Conseil supérieur de l'éducation et la Commission de l'éthique en science et en technologie mentionnent explicitement dans leur plus récent rapport conjoint que l'enseignement supérieur étant un bien commun, l'utilisation de l'IA générative ne doit pas se faire sous l'impulsion d'intérêts marchands.

Selon nous, il est essentiel de recentrer l'analyse sur les bienfaits et les risques des technologies numériques pour les élèves, en particulier sur leurs apprentissages et leur bien-être. C'est ce qui doit motiver ou non leur utilisation. C'est d'ailleurs une des orientations de la *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes 2022-2025* qui recommande de brosser un portrait de l'utilisation des écrans dans les milieux éducatifs et de procéder à une analyse des risques et des bénéfices au regard de cette utilisation³. Dans son analyse sur les recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) indique que l'usage des écrans devrait servir un objectif pédagogique, qu'ils ne devraient être employés que lorsqu'ils améliorent l'enseignement et les apprentissages⁴. Dans le même ordre d'idée, le Conseil supérieur de l'éducation (CSÉ) et la Commission de l'éthique en science et en technologie (CEST) recommandent d'utiliser le principe de l'alignement pédagogique comme critère d'évaluation pour évaluer la pertinence de l'intégration de l'IA générative en enseignement supérieur et d'éviter les usages qui entraînent une décharge cognitive compromettant l'acquisition de connaissances ou de compétences jugées nécessaires à l'atteinte des objectifs d'apprentissage⁵.

Or, qu'en est-il vraiment des bénéfices de ce type de technologie sur les apprentissages? Actuellement, les résultats concrets positifs de l'utilisation des technologies numériques ne sont pas au rendez-vous. Dans son guide sur l'IA en éducation destiné aux décideurs politiques, l'UNESCO mentionne que « les preuves restent rares quant à la façon dont l'IA peut améliorer les résultats de l'apprentissage et quant à savoir si elle peut aider les scientifiques et les professionnel·les de l'éducation à mieux comprendre comment un apprentissage efficace se produit⁶. » Plus récemment, dans les messages clés de son rapport mondial de suivi sur l'éducation, *Les technologies dans l'éducation : qui est aux commandes?*, l'UNESCO mentionnait le manque de données solides et impartiales sur les répercussions des technologies numériques en éducation⁷. L'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) reconnaît aussi « qu'une plus grande utilisation de la technologie ne se traduit pas automatiquement par de meilleurs résultats d'apprentissage⁸. » Au contraire, l'OCDE observe plutôt une relation négative entre l'intensité de l'utilisation des technologies en classe et certaines compétences chez les élèves de 15 ans.

³ Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes 2021-2025*, 2022, p. 19.

⁴ INSPQ, *Analyse des recommandations de réduction des risques sur la santé associée à l'utilisation des écrans en contexte scolaire*, 2023, p. 4.

⁵ CSÉ et CEST, *Intelligence artificielle générative en enseignement supérieur : enjeux pédagogiques et éthiques*, 2024, p. 30.

⁶ UNESCO, *IA et éducation. Guide pour les décideurs politiques*, 2021, p. 19.

⁷ UNESCO, *Résumé du rapport mondial de suivi sur l'éducation. Les technologies dans l'éducation qui est aux commandes?*, 2023, p. 7.

⁸ OCDE, *Perspectives de l'OCDE sur l'éducation numérique 2021. Repousser les frontières avec l'IA, la blockchain et les robots*, 2022, p. 4.

De plus, la réussite éducative ne se limite pas qu'aux résultats scolaires, elle englobe aussi le développement et l'épanouissement de la personne, la curiosité intellectuelle, la socialisation et son développement comme citoyen ou citoyenne. À cet égard, le document de consultation relève des effets négatifs importants de l'exposition et de l'usage des écrans sur la santé développementale, la diminution des habiletés langagières, l'augmentation des risques liés à l'obésité et à la sédentarité, les risques de cyberdépendance, des problématiques de vision et de troubles du sommeil ainsi que des répercussions sur la santé mentale et le bien-être psychologique des jeunes, notamment une augmentation des troubles anxieux et dépressifs ainsi qu'un isolement social.

Par ailleurs, le recours à certaines technologies peut aussi accentuer l'iniquité déjà existante dans le réseau scolaire et dans la société. Le virage à l'enseignement à distance lors de la crise sanitaire a permis notamment de mettre en lumière certaines inégalités. Pensons entre autres à la vitesse de la mise en application de l'enseignement à distance dans les écoles privées par rapport aux écoles publiques, au manque de tablettes ou d'ordinateurs individuels dans le réseau public et pour les jeunes de milieux défavorisés, à l'absence de réseau Wi-Fi ou haute vitesse dans certaines régions et dans les foyers plus démunis, aux connaissances et compétences inégales des étudiantes et des étudiants dans les technologies numériques ou même celles des parents pour soutenir leur enfant, au manque d'espace approprié pour suivre les cours à distance, ou aux obstacles pour soutenir adéquatement les élèves, les étudiantes et les étudiants en difficulté. Certes, l'enseignement à distance lors de la pandémie était un recours de force majeure, mais on ne saurait normaliser l'utilisation d'outils numériques sans une évaluation des risques sur les inégalités sociales et scolaires. Enfin, les nouvelles technologies peuvent aussi avoir des effets très néfastes pour l'environnement qui ne peuvent être ignorés.

À la lumière de tous ces constats, on ne peut s'empêcher de remettre en question la volonté de certains décideurs politiques, directions d'établissement et entreprises du secteur de l'innovation d'intégrer le plus rapidement possible des technologies numériques dans le système d'éducation, entraînant par le fait même une augmentation du temps-écran des jeunes. Nous ne nions pas que certains outils puissent avoir des effets positifs. Toutefois, nous sommes inquiets de cet empressement alors que les objectifs ne sont pas toujours les bons, qu'il n'y a pas encore de données indiquant de véritables effets positifs sur les apprentissages, que les risques pour la santé sont connus et que les inégalités peuvent être exacerbées. Nous croyons qu'il est nécessaire d'user de prudence, d'opter pour un principe de précaution et de baliser adéquatement le recours aux technologies numériques.

2. Comment encadrer l'utilisation des technologies numériques et le temps-écran en milieu scolaire?

Depuis plusieurs années, nous nous inquiétons des dérives d'une massification des technologies en éducation et nous soulevons la nécessité de baliser le recours aux technologies numériques et à la formation à distance. Ce besoin d'encadrement est aussi régulièrement évoqué par d'autres acteurs. Que ce soit dans la *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025* qui recommande de concevoir un cadre de référence à l'intention des milieux éducatifs afin de baliser l'utilisation des écrans ou, plus récemment, par le CSÉ et la CEST qui recommandent de définir des principes directeurs de base à l'égard d'une utilisation responsable et sécuritaire de l'IA générative⁹.

Les technologies numériques supportées par des écrans sont largement présentes en milieu scolaire. Il existe des jeux et des applications d'apprentissage, des murs virtuels collaboratifs, des portails de communication, l'accès à Internet, des livres numériques, la formation à distance, etc. Pensons aussi à l'utilisation d'ordinateurs ou d'outils d'aide à la rédaction pour certains élèves ayant des troubles d'apprentissage, par exemple, la dyslexie-dysorthographe. Si plusieurs de ces outils peuvent s'avérer utiles, leur généralisation n'est pas nécessairement souhaitable ni sans danger. La pandémie a mis en évidence que la formation à distance doit demeurer un recours en situation d'urgence ou pour des causes humanitaires. L'INSPQ a recensé des études démontrant que remplacer l'écriture manuscrite et la lecture papier par des supports numériques n'apportait pas de valeur ajoutée et pouvait même nuire à la compréhension de texte¹⁰. On peut aussi remettre en question certains choix d'investissements comme l'implantation des tableaux blancs. Était-ce vraiment la priorité dans l'attribution des ressources? L'effet de l'accumulation des heures passées devant un écran, qu'elles soient en classe ou à l'extérieur de l'école, est aussi un facteur important à considérer. L'arrivée de l'intelligence artificielle dans le réseau de l'éducation est inquiétante à plusieurs égards, que ce soit son utilisation par les élèves, le personnel ou par la structure administrative.

La nécessité d'encadrement se fait de plus en plus ressentir. Prenons, par exemple, l'agent conversationnel Vigo qui est actuellement introduit dans les écoles québécoises pour intervenir auprès des élèves, répondre à leurs questions, leur prodiguer des conseils et les accompagner dans leur cheminement scolaire, et qui peut même servir d'interface dans des cas de problèmes d'anxiété ou d'intimidation. Il nous semble inconcevable que l'utilisation de ce type d'outils soit faite en dehors d'un cadre de référence et sans balises largement reconnues.

⁹ CSÉ et CEST, [Intelligence artificielle générative en enseignement supérieur : enjeux pédagogiques et éthiques](#), 2024.

¹⁰ INSPQ, [L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition](#), 2023, p. 5.

Nous tenons à préciser que nous ne recherchons pas un cadre unique. Nous croyons au contraire que des balises doivent être formulées à différents niveaux en fonction des besoins et des responsabilités des organismes, que ce soient au sein des écoles, des centres de services scolaires, des ministères ou même d'un nouveau cadre légal comme pour l'intelligence artificielle. Dans un tel contexte, une cohérence dans les orientations et une vision commune prennent toute leur importance. Nous croyons que cette commission, en abordant l'enjeu des écrans et des réseaux sociaux sous différents points de vue, devrait permettre une telle convergence. Actuellement, cet alignement fait parfois défaut. L'INSPQ donne en exemple les objectifs du *Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur* qui favorise une accessibilité accrue aux écrans, et la *Stratégie sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025* qui vise à réduire les risques liés à leur utilisation¹¹. La section précédente abordait aussi des différences sur les objectifs de recourir aux écrans et aux technologies. On observe également un décalage notable entre le réseau public et le réseau privé, le second ayant amorcé son virage numérique depuis plus longtemps.

Cette commission est donc l'occasion pour nous de partager certains principes ou lignes directrices qui devraient guider les démarches d'encadrement et d'élaboration de balises, qu'elles soient au plan local ou national. Sans être exhaustive, cette liste témoigne de notre volonté de co-construction, de gestion en collégialité. Nous pensons que les élèves, les étudiantes et les étudiants devraient aussi faire partie de la réflexion, puisque la réussite éducative et leur bien-être doivent être au cœur des préoccupations lorsqu'il est question de recourir ou non à diverses technologies numériques qui ont pour effet, entre autres, d'accroître le temps-écran.

Principes directeurs pour un encadrement adéquat de l'utilisation d'une technologie ou d'un appareil numériques en milieu scolaire :

- Valoriser une approche qui place l'être humain de même que son épanouissement au centre du réseau de l'éducation;
- Préserver le caractère humain de la relation pédagogique ainsi que de la relation d'aide;
- Adopter un principe de précaution;
- Utiliser l'amélioration des apprentissages ou l'alignement pédagogique comme critère pour évaluer la pertinence d'intégrer une nouvelle technologie ou un appareil numérique;
- Former et sensibiliser les décideurs politiques, les directions, le personnel et les élèves aux risques que peut engendrer l'utilisation des outils technologiques;
- Évaluer les risques liés à ces changements et mettre en place des mesures de prévention;
- Lutter contre les inégalités socioéconomiques et les discriminations engendrées ou amplifiées par le recours à ce type de technologie ou d'appareils;

¹¹ INSPQ, [Analyse des recommandations de réduction des risques sur la santé associée à l'utilisation des écrans en contexte scolaire](#), 2023, p. 28.

- Adopter une politique d'utilisation des technologies numériques qui encadre le temps d'utilisation des écrans et balise le droit à la déconnexion;
- Valoriser l'expertise du personnel et respecter l'autonomie professionnelle;
- Prévoir le temps et les ressources nécessaires à la mise en œuvre du changement technologique envisagé;
- Offrir une formation adéquate et du soutien technique;
- Fournir du matériel de qualité et aménager adéquatement les lieux;
- S'inscrire dans une perspective de développement durable;
- Mettre en place un processus d'évaluation.

3. Comment bien outiller les jeunes et le personnel scolaire pour qu'ils développent les compétences et un regard critique nécessaires à une utilisation éclairée des technologies numériques ?

Depuis plus de vingt ans, on entend un certain discours sur la nécessité de développer des compétences numériques, dites du 21^e siècle afin de s'adapter aux nouvelles technologies et au marché du travail. Il va sans dire que cette vision de l'éducation ne trouvait pas d'écho chez nous. Toutefois, les nombreux problèmes liés à un allongement du temps-écran quotidien, à l'utilisation des médias sociaux et à la dépendance créée par les jeux vidéo ainsi que les risques réels de l'arrivée massive de l'intelligence artificielle amènent un profond changement quant aux objectifs de formation et de développement des compétences numériques. Une approche éthique et multidisciplinaire pour développer un regard critique prévaut désormais sur la primauté d'une approche plus technique sur la maîtrise des technologies de l'information et des communications (TIC).

Nous sommes d'avis qu'il faut multiplier les lieux pour rejoindre les jeunes et les sensibiliser. Nous croyons fermement au rôle de l'école dans la formation de citoyennes et de citoyens engagés et critiques. Actuellement, l'éducation aux enjeux du numérique passe principalement par deux leviers en milieu scolaire. Il y a tout d'abord le *Cadre de référence de la compétence numérique* qui « vise à favoriser le développement de la compétence numérique dans l'ensemble de la communauté éducative pour que les Québécoises et les Québécois soient autonomes et critiques dans leur utilisation du numérique »¹². Ce cadre de référence s'inscrit dans une approche par compétences transversales avec une portée interordre du préscolaire à l'enseignement supérieur. Il s'agit d'un outil de référence qui n'a aucun caractère prescriptif. Cette approche a l'avantage de permettre une évolution et une adaptation de la matière et des approches pédagogiques en fonction des besoins et de faciliter une approche multidisciplinaire et un partage des responsabilités. En revanche, l'absence d'obligations rend plus difficile l'objectif de réduire les inégalités numériques chez

¹² Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, [Cadre de référence de la compétence numérique](#), 2019, p. 7.

les élèves, la formation offerte pouvant être très variable d'une école à l'autre, d'où la pertinence du deuxième levier, le nouveau programme Culture et citoyenneté québécoise. Sous le thème *Médias et vie numérique*, les élèves du 2^e et du 3^e cycle du primaire seront appelés à développer des connaissances et une réflexion à propos de la place du numérique dans leur vie et dans la société ainsi qu'à se pencher de manière approfondie sur la relation au numérique¹³. Par la suite, en 4^e secondaire, le thème *Technologie et défis d'avenir* amènera les élèves « à analyser et à examiner diverses perspectives, à proposer des biotechnologies, du transhumanisme et du posthumanisme de même que de l'intelligence artificielle »¹⁴. Le programme étant à ses premières semaines d'implantation obligatoire, il est difficile de faire une évaluation approfondie. Nous voyons néanmoins d'un bon œil que plusieurs enjeux comme la fiabilité de l'information, le fonctionnement des médias sociaux, les différentes expériences et les pressions à l'usage du numérique, la cyberintimidation, le respect d'autrui et la sécurité personnelle soient abordés dès le primaire. On s'inquiète toutefois d'un certain vide entre la fin du primaire et la 4^e secondaire où les enjeux éthiques, sociaux et de justice en lien avec les nouvelles technologies seront au programme. Il s'agit d'une période où les jeunes utilisent abondamment les technologies numériques, que ce soit à des fins pédagogiques ou individuelles. Le document de consultation cite d'ailleurs une étude rapportant que les adolescentes et les adolescents québécois passent 7,7 heures par jour devant un écran soit sensiblement le même nombre d'heures que pour le sommeil (8,4 heures)¹⁵. Il est donc essentiel que des activités d'éducation et de sensibilisation se poursuivent pendant ces années.

Les écoles et les organismes scolaires peuvent aussi mettre en place d'autres initiatives, par exemple, la signature par les élèves d'un code de vie numérique à la suite de formations sur la saine utilisation des écrans et la dépendance, sur la sensibilisation au droit à l'image, la nétiquette, la diffamation ou les incivilités. On peut aussi facilement penser que certaines mesures découlant du *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation 2020-2025* ou de l'obligation des écoles d'adopter un plan de lutte contre l'intimidation et la violence¹⁶ puissent inclure des objectifs en lien avec le développement d'un regard critique et d'une utilisation éclairée des technologies numériques, plus particulièrement des médias sociaux.

¹³ Ministère de l'Éducation, [Programme de formation de l'école québécoise, enseignement primaire. Programme Culture et citoyenneté québécoise](#), 2024, p.33.

¹⁴ Ministère de l'Éducation, [Programme de formation de l'école québécoise, enseignement secondaire. Programme Culture et citoyenneté québécoise](#), 2024, p.44.

¹⁵ CSESJ, *Document de consultation*, 2024, p. 2.

¹⁶ *Loi sur l'instruction publique*, art. 75.1.

Enfin, la *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2021-2025* insiste aussi pour que « les personnes qui interviennent auprès des jeunes ou qui les côtoient dans leurs activités [acquièrent] des connaissances et développe[nt] des compétences en ce qui concerne les effets potentiels de l'utilisation des écrans¹⁷. » En ce sens, il est aussi important que les membres du personnel scolaire aient accès à des formations afin qu'ils développent eux aussi les compétences et un regard critique sur l'utilisation des technologies numériques. Nous croyons que la formation continue, qui permet d'être à l'affût des nouvelles connaissances quant au développement et aux conséquences de l'utilisation des technologies numériques, est la voie à privilégier¹⁸. L'offre de formation doit être variée et accessible aux personnels enseignant, professionnel et de soutien qui sont tous appelés à intervenir auprès des élèves pour différents enjeux concernant l'utilisation et les effets des technologies numériques, des écrans et des médias sociaux. Nous tenons aussi à rappeler que la formation continue doit être accompagnée d'un environnement et d'un espace-temps qui permette de suivre la formation, de s'approprier et d'appliquer les notions apprises.

¹⁷ Ministère de la Santé et des Services sociaux, [Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes 2021-2025](#), 2022, p. 18.

¹⁸ À noter que lors de la plus récente mise à jour du référentiel de compétences professionnelles de la profession enseignante, une nouvelle compétence transversale— mobiliser le numérique — a été ajoutée.

Conclusion

À l'instar de plusieurs autres acteurs de la société, la place que prennent les technologies numériques, l'intelligence artificielle, les médias sociaux, les jeux et les écrans dans le quotidien des jeunes nous préoccupe grandement. C'est pourquoi nous souhaitons participer aux travaux de la commission en abordant plus particulièrement trois réflexions touchant le milieu scolaire.

Tout d'abord, il nous apparaissait essentiel d'établir la réussite éducative et le bien-être des élèves comme considérations majeures dans la décision de recourir ou non à des technologies numériques. Deuxièmement, considérant les nombreux risques, connus, mais aussi encore inconnus, associés à une utilisation de ces technologies, nous réclamons une approche de précaution. Nous croyons essentiel que des balises soient instaurées à divers niveaux et que celles-ci s'appuient sur quelques grands principes communs. Enfin, nous sommes d'avis que le milieu scolaire offre plusieurs leviers pour outiller les jeunes et le personnel scolaire à développer les compétences et le regard critique nécessaires à une saine utilisation des technologies numériques.