



La Fédération
des centres de services
scolaires du Québec

CSESJ - 008M
C. P.

Impacts écrans et
réseaux sociaux sur
santé et développement
des jeunes

LE RÔLE DE L'ÉCOLE DANS LE DÉVELOPPEMENT D'UNE SAINTE RELATION AU NUMÉRIQUE

**Mémoire de la Fédération des centres de services
scolaires du Québec présenté à la
Commission spéciale sur les impacts des écrans et
des réseaux sociaux sur la santé et le
développement des jeunes**

Septembre 2024

Publié par La Fédération des centres de services scolaires du Québec

1001, avenue Bégon

Québec (Québec) G1X 3M4

418 651-3220

info@fcssq.quebec

www.fcssq.quebec

Document : 7675

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

© Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite au préalable de la FCSSQ.

Note - Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	4
INTRODUCTION	5
LES JEUNES ET LE NUMÉRIQUE À L'ÉCOLE : UNE RELATION COMPLEXE	6
POUR UNE APPROCHE GLOBALE DU NUMÉRIQUE	6
L'INTERDICTION DU CELLULAIRE À L'ÉCOLE	7
L'ÉCOLE, ACTEUR INCONTOURNABLE DE L'ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE	8
LES IMPACTS SCOLAIRES	9
CONCLUSION	11
RÉFÉRENCES	12

AVANT-PROPOS

La **Fédération des centres de services scolaires du Québec** (FCSSQ) existe depuis 1947. Elle regroupe et représente les 60 centres de services scolaires francophones du Québec ainsi que le Centre de services scolaire du Littoral.

Les centres de services scolaires (CSS) veillent à la réussite scolaire de plus d'un million d'élèves en assurant des services éducatifs au primaire, au secondaire, en formation professionnelle et à l'éducation des adultes. La Fédération offre à ses membres des services en relations du travail, en ressources matérielles et informationnelles, en financement, en transport scolaire, en services éducatifs aux jeunes et aux adultes, des services juridiques ainsi que de la formation. Conjointement avec le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ), la Fédération coordonne et dirige la négociation des matières nationales sectorielles des conventions collectives.

Au cœur des enjeux du système public d'éducation, la FCSSQ met son expertise au service de ses membres dans la réalisation de leur mission et met en lumière l'excellence et l'innovation des centres de services scolaires partout au Québec. Elle unit ses membres et partenaires autour d'enjeux communs, dans une perspective de collaboration riche en apprentissages collectifs.

Pour réaliser cette mission, la Fédération s'est donnée comme orientations de :

- **Briller davantage** : être une référence incontournable en éducation.
- **Soutenir davantage** : développer une expertise collective de pointe ainsi qu'une offre de service alignée sur les besoins de ses membres.
- **Rassembler davantage** : fédérer ses membres et rassembler les autres acteurs du réseau pour un système d'éducation performant et de qualité.

Ce mémoire présente la réflexion de la FCSSQ quant aux effets du numérique sur les jeunes dans le cadre des travaux menés par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

Nous tenons à remercier la Commission de recevoir les recommandations de la FCSSQ en cette matière.

INTRODUCTION

Depuis la fin du XX^e siècle, nous vivons une révolution technologique qui bouleverse nos manières d'apprendre, de travailler, de communiquer et de vivre ensemble. Par la miniaturisation des appareils informatiques, leur plus grande accessibilité et l'avènement des réseaux sociaux, le monde est désormais à portée de main de chacun. Ce mouvement semble toujours effervescent comme en témoignent les progrès récents de l'intelligence artificielle. Bien que le numérique ait ses avantages, nous sommes aujourd'hui à même de réaliser la nécessité d'agir collectivement pour contrer les effets négatifs du numérique et, en particulier, chez les plus jeunes.

Fidèle à la mission du réseau scolaire, la FCSSQ prône une approche résolument éducative axée sur l'apprentissage et le développement d'un rapport plus sain des jeunes avec le numérique. Il s'agit d'un pari exigeant, mais nous croyons que toute la société québécoise peut se mobiliser pour une utilisation plus équilibrée et avertie du numérique.

Pour ce faire, nous devons donner à l'école les moyens de nos ambitions collectives. Bien que certains outils propres au milieu de l'éducation aient été développés, ceux-ci demeurent un ensemble de prescriptions plutôt théoriques. L'école doit faire partie d'une plus grande stratégie nationale de façon à ce que le réseau scolaire puisse s'appuyer sur des balises concrètes et des outils qui permettront aux jeunes de maîtriser le numérique tout en évitant les dangers. Une telle stratégie visera également les adultes afin qu'ils puissent bien accompagner les jeunes dans leur cheminement.

Nous optons dans ce mémoire pour le terme « numérique ». Les écrans et les réseaux sociaux sont deux manifestations tangibles d'un phénomène plus profond. De fait, l'objet de nos préoccupations n'est pas le visionnement d'écrans, mais plutôt les facteurs qui mènent à une surutilisation, voire une dépendance. La FCSSQ estime qu'une analyse approfondie de la problématique est nécessaire afin d'en corriger les failles. Il sera alors plus facile de déterminer les rôles de chacun en matière d'éducation numérique, dont celui de l'école.

LES JEUNES ET LE NUMÉRIQUE À L'ÉCOLE : UNE RELATION COMPLEXE

Pour une approche globale du numérique

L'école structure la vie des jeunes. L'école publique n'est pas seulement un lieu pour apprendre; c'est surtout un milieu de vie. Nos élèves fréquentent l'école 180 jours par année, à raison d'au moins sept heures par jour, et ce, pendant plus de douze ans. Le temps passé devant les écrans dans un contexte scolaire, que ce soit en classe, ailleurs à l'école ou lors des devoirs et leçons, fait partie du quotidien des jeunes. Tous les regards sont ainsi portés vers l'école comme lieu de convergence des initiatives visant à atténuer les impacts du numérique sur les jeunes.

Le réseau scolaire ne peut être le seul acteur mis à contribution. Il est certes un maillon essentiel, mais ses actions doivent s'inscrire dans un vaste continuum qui implique tous les acteurs. La place du numérique à l'école ne saurait être éloignée de celle qu'elle prend ailleurs. Ce qui est inculqué et vécu à l'école doit être inculqué et vécu à l'extérieur de l'école. En ce sens, la société doit contribuer activement au développement de bonnes pratiques afin d'assurer que les jeunes entretiennent – et apprennent à entretenir – un rapport plus sain avec le numérique, et ce, quelle que soit la sphère d'activité dans laquelle ils interagissent.

Dans son rapport sur l'utilisation des écrans en contexte scolaire, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) cerne bien la nature sociale du numérique : « Loin d'être un problème individuel qui se limite au milieu familial, l'usage des écrans et ses risques sur la santé appellent à un partage de responsabilités et à des actions concertées sur les environnements »¹. **La FCSSQ recommande que soit développée une stratégie globale et intégrée du rapport des jeunes au numérique fondée sur une responsabilité partagée.**

La FCSSQ privilégie une approche éducative qui s'adresse à l'ensemble de la société. Selon une étude récente, l'utilisation d'écrans en bas âge affecte les comportements, le langage et le développement des enfants une fois rendus à l'âge de 5 ans et de 8 ans². Le bagage numérique acquis par chaque élève à son arrivée à l'école peut donc interférer dans ses apprentissages.

Le numérique fait partie intégrante de la vie quotidienne de la population. Un retour en arrière est impossible. Il s'avère donc essentiel de miser sur une approche universelle d'éducation au numérique afin que chacun adopte un comportement exemplaire. Certains moyens sont d'ailleurs à notre portée. Pensons aux grandes campagnes des dernières années sur la sécurité

¹ INSPQ, [L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans. Effets sur la cognition](#), Québec, Gouvernement du Québec, 2023, p.32.

² Megan Gath et al., [Assessing the Impact of Screen Time on Children's Language, Educational Ability, and Social Functioning from Infancy to Age 8](#), Child Well-being Research Institute, Canterbury, 2023, p.6-7 et p.31-34.

routière qui ont notamment contribué au renforcement des mesures de prévention et, par conséquent, à la diminution des accidents. **La FCSSQ recommande le déploiement d'une campagne nationale de sensibilisation, à longue échéance, de façon à développer un rapport sain et équilibré au numérique.**

D'une part, une sensibilisation continue – parfois percutante – suscitera fort probablement une prise de conscience collective. D'autre part, le fardeau du changement ne doit pas incomber aux seuls individus ni même aux institutions. **La FCSSQ recommande d'adopter des encadrements légaux fondés sur les connaissances issues de la recherche qui soutiennent une meilleure hygiène de vie numérique.** Il s'agit là de la meilleure façon de changer durablement les mentalités au bénéfice de toute la société, et des jeunes en particulier. Le réseau scolaire participera activement à ce vaste mouvement social.

L'interdiction du cellulaire à l'école

Il est le propre du réseau scolaire d'éduquer plutôt que de proscrire. En ce sens, l'interdiction complète de l'utilisation du cellulaire à l'école va à l'encontre de sa nature même. Soulignons que les règles de conduite déjà bien établies dans les milieux et l'interdiction de l'utilisation personnelle du cellulaire en classe parviennent à restreindre les comportements les plus néfastes, tout en assurant un environnement propice aux apprentissages. Malgré ces encadrements, le travail d'éducation doit se poursuivre afin de changer durablement des habitudes aujourd'hui bien enracinées.

Certaines utilisations du numérique commandent toutefois des actions rigoureuses afin d'assurer la sécurité et le bien-être des jeunes. L'utilisation des réseaux sociaux et les risques qu'ils posent en matière de violence et de cyberintimidation témoignent bien de l'importance d'adopter des mesures qui concernent non seulement les jeunes, mais aussi l'ensemble de la population. **En effet, la cyberintimidation et la cyberviolence ne connaissent ni limite de temps ni limite de lieu.**

L'interdiction complète du cellulaire ne saurait être la solution pour enrayer la cyberintimidation et la cyberviolence. Si le réseau scolaire peut déployer des initiatives préventives et être un pôle important de ressources pour les élèves victimes, son champ d'action se limite au moment où les élèves sont à l'école.

S'il existe d'autres raisons louables d'interdire le cellulaire à l'école, comme ses effets délétères sur la socialisation, **la FCSSQ préconise là aussi une approche éducative, dans la mesure où l'interdiction complète à l'échelle nationale n'amènera pas automatiquement des changements de comportements. A contrario, l'école constitue le lieu par excellence pour vivre une vie pleine et enrichissante, même avec son téléphone.**

L'école, acteur incontournable de l'éducation au numérique

Pour modifier durablement les rapports des jeunes au numérique, l'école joue un rôle considérable qui s'inscrit en étroite cohérence avec sa mission tripartite d'instruire, de socialiser et de qualifier. En matière d'éducation au numérique, ces trois mandats sont transversaux. Les apprentissages vont de la maîtrise de fonctionnalités de base telles que l'utilisation d'un logiciel au développement de la pensée critique pour, ultimement, agir en citoyen éthique³.

L'école constitue assurément un lieu privilégié pour acquérir les compétences que chacun doit maîtriser pour vivre et s'épanouir au XXI^e siècle. Si une partie de ces apprentissages peut se faire sans écran, il n'en demeure pas moins nécessaire de mettre la main à la pâte rapidement. L'école ne saurait être un sanctuaire « analogique » dépourvu d'écrans. **Plusieurs possibilités existent en fonction du niveau scolaire et des réalités locales, mais le critère fondamental de sélection doit demeurer l'appui aux apprentissages, à l'éducation numérique et à la citoyenneté numérique.**

En matière de vie numérique, il ne s'agit pas seulement de former les adultes de demain, puisque déjà à un jeune âge, avant de savoir lire, la grande majorité des élèves est initiée à certaines facettes du numérique. Or, chaque jeune arrive à l'école avec un bagage différent. À la maison, l'accès aux outils technologiques est variable et l'encadrement parental diffère d'un milieu à l'autre. Plusieurs recherches montrent que les inégalités numériques sont corrélées aux inégalités socioéconomiques, tant en matière d'accès que d'aptitudes⁴.

L'école doit donc permettre à chaque jeune de développer ses compétences et, le cas échéant, de combler les écarts en matière d'appropriation du numérique. Bien que les jeunes issus de la génération dite native du numérique puissent sembler être des virtuoses du numérique, dans les faits, l'utilisation qu'ils en font est principalement consacrée à des activités ludiques et relationnelles. Par ailleurs, les usages productifs, participatifs et cognitifs restent à être développés⁵. Le numérique fait donc partie intégrante de la mission éducative de l'école.

À ce titre, la FCSSQ fait sienne le constat de la commission française sur les écrans : l'éducation au numérique est « trop fragmentée, et insuffisante en termes de contenu et de temps passé »⁶. Afin que l'école québécoise puisse pleinement jouer son rôle éducatif, les différents encadrements gagneraient à être mieux arrimés, comme le soutenaient les spécialistes réunis en 2022 en conférence de consensus⁷. **Pour bien encadrer la place du numérique à l'école, le**

³ Ministère de l'Éducation du Québec, [Cadre de référence de la compétence numérique. Guide pédagogique](#), Québec, Gouvernement du Québec, 2019, 10p.

⁴ Laurène Bocognano, [Le numérique éducatif. Que nous apprennent les données de la DEPP](#), Paris, Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, 2021, p.12 ; Marie-Pierre Gariel, [L'école à l'ère du numérique](#), Paris, Conseil économique, social et environnemental, 2021, p.20-21.

⁵ Josée Beaudoin et al., [Équité et valeur ajoutée dans les usages du numérique pour l'enseignement et l'apprentissage](#), Québec, CTREQ, 2022, p.11.

⁶ Mouton, Servane, Amine Benyamina et al., [Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu](#), s.v., s.é, 2024, p.71.

⁷ Josée Beaudoin et al., [Équité et valeur ajoutée dans les usages du numérique...](#), 2022, p.27.

Programme de formation de l'école québécoise, le Cadre de référence de la compétence numérique et la Politique d'évaluation des apprentissages doivent former un ensemble cohérent qui trace clairement la voie à suivre pour tous les intervenants.

Les impacts scolaires

Pour bien cerner le rôle de l'école, il importe de ne pas considérer les écrans comme un tout homogène. Ainsi, les impacts du numérique varient en fonction de chaque appareil, de chaque application et de chaque contexte d'utilisation. Plusieurs spécialistes distinguent d'ailleurs un usage passif d'un usage actif⁸.

Assurément, toute utilisation durant les heures de classe sera nécessairement active, dans la mesure où elle vise l'acquisition ou le développement de compétences, qu'elles soient relatives au numérique ou non. S'il va de soi que la création d'une présentation ou la réalisation d'un calcul relève de l'usage actif, le visionnement d'un film n'entraîne pas nécessairement les jeunes dans la passivité. Un tel exercice donne accès à une culture, développe le vocabulaire et apprécie une forme d'art. Bref, si le numérique présente des risques à mitiger, il a pleinement sa place à l'école.

Or, plusieurs défis se posent en matière d'utilisation pédagogique. En effet, les études scientifiques portant sur les impacts du numérique dans l'apprentissage ne permettent pas de dégager de consensus clairs, malgré plus d'une vingtaine d'années de recherche. Le portrait se complexifie par la diversité des fonctions pédagogiques, du niveau scolaire et des aptitudes préalables des élèves et du personnel. Par exemple, le numérique faciliterait grandement la diffusion des connaissances, mais nuirait au développement des compétences en lecture⁹. Voilà un paradoxe qui témoigne bien du chemin miné que doit emprunter le réseau scolaire dans le balisage de l'utilisation du numérique. Une certaine prudence pourrait être de mise, mais elle ne peut pas faire l'impasse sur l'éducation au numérique en classe.

Bien que le réseau scolaire cherche constamment à appuyer ses pratiques sur les connaissances issues de la recherche, les grandes zones d'ombre qui subsistent encore à ce jour nuisent à leur application dans les écoles. La recherche au sujet du rôle et des effets du numérique en éducation doit donc être activement encouragée. Pour qu'elle soutienne efficacement le réseau scolaire, elle doit être largement diffusée et accessible.

⁸ INSPQ, [Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire](#), Québec, Gouvernement du Québec, 2023, p.18.

⁹ André Tricot, [Quelles fonctions pédagogiques bénéficient des apports du numérique ?](#), Paris, Centre national d'étude des systèmes scolaires, 2020, 96 p, 2020.

Dans la mesure où le Québec s'est doté en 2023 d'un Institut national d'excellence en éducation, la FCSSQ souhaite que ce nouvel organisme puisse proposer en continu des balises en matière d'utilisation du numérique en classe. L'Institut aura assurément toute la crédibilité et toutes les ressources nécessaires afin d'accompagner le réseau scolaire dans sa mission éducative, que ce soit par l'énonciation de recommandations, la production de synthèses des connaissances ou l'offre de formation. Il pourra aussi s'appuyer sur la riche expertise que compte le réseau en matière d'éducation numérique.

CONCLUSION

Comme institution éducative, l'école est un maillon essentiel dans la chaîne d'actions qui mitigeront les impacts négatifs du numérique chez les jeunes. Alors que toute la société québécoise doit pousser à la roue, une stratégie nationale gagnera à être mise en place afin d'instiller un cercle vertueux dans l'utilisation des écrans. Cette logique doit aussi s'appliquer aux encadrements propres au réseau scolaire. La cohérence de l'action gouvernementale permettra au réseau scolaire d'offrir un environnement dans lequel le numérique sera à fois objet d'apprentissages et au service des apprentissages.

Les impacts du numérique sur les jeunes sont multifactoriels et variables. Le rôle de l'école dans le développement d'une saine relation au numérique est double. D'une part, elle doit donner aux jeunes les moyens d'éviter les écueils et les pièges. D'autre part, elle doit enseigner comment tirer profit du numérique afin qu'il contribue à la réussite éducative de tous les élèves.

Pour que l'école puisse pleinement assurer sa mission éducative, nous devons lui donner les moyens de nos ambitions en offrant des programmes pédagogiques et des outils technologiques qui répondent aux besoins éducatifs. Devant un faible nombre d'études et leurs conclusions divergentes, le milieu de la recherche et, plus particulièrement le nouvel Institut d'excellence en éducation, devra soutenir le milieu scolaire. En somme, l'école doit faire montre d'exemplarité dans l'utilisation du numérique afin de former des jeunes vigilants, réfléchis et critiques.

RÉFÉRENCES

Beaudoin, Josée, *et al.*, [Équité et valeur ajoutée dans les usages du numérique pour l'enseignement et l'apprentissage](#), Québec, CTREQ, 2022, 64 p.

Bocognano, Laurène, [Le numérique éducatif. Que nous apprennent les données de la DEPP](#), Paris, Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, 2021, 20 p.

Gariel, Marie-Pierre, [L'école à l'ère du numérique](#), Paris, Conseil économique, social et environnemental, 2021, 95 p.

Gath, Megan, *et al.*, [Assessing the Impact of Screen Time on Children's Language, Educational Ability, and Social Functioning from Infancy to Age 8](#), Child Well-being Research Institute, Canterbury, 2023, 59 p.

INSPQ, [L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans. Effets sur la cognition](#), Québec, Gouvernement du Québec, 2023, 50 p.

INSPQ, [Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire](#), Québec, Gouvernement du Québec, 2023, 57 p.

Ministère de l'Éducation du Québec, [Cadre de référence de la compétence numérique. Guide pédagogique](#), Québec, Gouvernement du Québec, 2019, 10 p.

Mouton, Servane, Amine Benyamina *et al.*, [Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu](#), s.v., s.é, 2024, p.142.

Tricot, André, [Quelles fonctions pédagogiques bénéficient des apports du numérique?](#), Paris, Centre national d'étude des systèmes scolaires, 2020, 96 p.

LISTE DES RECOMMANDATIONS

1. La FCSSQ recommande que soit développée une stratégie globale et intégrée du rapport des jeunes au numérique fondée sur une responsabilité partagée.
2. **La FCSSQ recommande le déploiement d'une campagne nationale de sensibilisation, à longue échéance, de façon à développer un rapport sain et équilibré au numérique.**
3. La FCSSQ recommande d'adopter des encadrements légaux fondés sur les connaissances issues de la recherche qui soutiennent une meilleure hygiène de vie numérique.
4. La FCSSQ recommande d'établir comme critère fondamental d'utilisation du numérique en classe l'appui aux apprentissages, à l'éducation numérique et à la citoyenneté numérique.
5. La FCSSQ recommande de faire du Programme de formation de l'école québécoise, du Cadre de référence de la compétence numérique et de la Politique d'évaluation des apprentissages, un ensemble cohérent qui trace clairement la voie à suivre pour tous les intervenants.
6. La FCSSQ recommande que le nouvel Institut national d'excellence en éducation propose en continu des balises en matière d'utilisation du numérique en classe.