



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DU PERSONNEL DE DIRECTION
DES ÉCOLES

CSESJ - 009M
C. P.
Impacts écrans et
réseaux sociaux sur
santé et développement
des jeunes

Avis présenté à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

Présenté par monsieur Carl Ouellet, président
Association québécoise du personnel de direction des écoles (AQPDE)
Septembre 2024

Les recherches le démontrent, depuis la COVID-19, que le temps utilisé à consulter des appareils numériques personnels a progressé comme jamais auparavant. Face à ce constat, plusieurs universités et spécialistes de la santé à travers le monde ont développé des outils pour documenter cette situation. Plusieurs de ces recherches sont en cours pour valider les impacts chez le développement des enfants. Bien que récentes, ces recherches démontrent déjà des répercussions sur la santé développementale, psychosociale et physique de nos jeunes enfants. Plusieurs spécialistes en médecine pédiatrique se sont également penchés sur ce phénomène et se disent préoccupés. Ils invitent donc les parents d'enfants préscolaires à limiter les temps d'écran. L'idée de tenir une commission parlementaire sur le sujet pour y réfléchir, comme société, nous apparaît fondée.

Comme directions d'établissement scolaire, nous vivons ce changement de l'intérieur de notre microsociété, l'école. D'ailleurs, nous remercions la Commission pour l'invitation à venir partager notre avis. Pour débiter, il est important de mentionner que, pendant la pandémie de COVID-19, des investissements massifs en informatique ont été déployés dans nos écoles. Plusieurs initiatives des centres de services scolaires et écoles ont été mises en place pour que chaque élève possède son outil numérique dès la 3^e ou la 4^e année du primaire. Par conséquent, cela a eu comme effet d'augmenter le temps d'écran pour les élèves. Toujours dans cette même période, plusieurs parents se sont munis d'un ordinateur ou d'une tablette pour « faire l'école à la maison » et pour permettre à leur enfant d'être en contact avec son enseignant(e) pendant cette période. Même si cela peut sembler paradoxal, cela illustre à quel point ces appareils sont devenus indispensables dans notre vie quotidienne.

Les constats des directions de l'AQPDE :

N'étant pas spécialistes dans le domaine de la santé, nous, directions d'établissement scolaire, pouvons quand même constater l'évolution et les changements observés depuis les dernières années. Si nous reculons de trois ou quatre années, les élèves possédant un téléphone cellulaire ou une tablette étaient très rares au primaire, voire inexistants. Maintenant, nous estimons à près de 50 % des élèves de 6^e année qui ont ce type d'appareil. Au secondaire, nous pouvons même affirmer que 80 à 90 % des élèves commencent leur secondaire en ayant un téléphone cellulaire entre les mains.

Dans nos écoles québécoises, comme partout dans le monde, les effets de l'exposition aux médias sur écran et de leur utilisation commencent à être documentés. Dans un récent sondage mené il y a quelques semaines, les membres de l'AQPDE ont pu se prononcer sur le sujet. Voici quelques constats, enjeux et préoccupations qui ont retenu l'attention.

Dans un premier temps, nous avons demandé aux directions leurs principales préoccupations portant sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des

jeunes. Avec une forte majorité, les membres ont répondu que l'isolement et la socialisation étaient des enjeux majeurs. Pour ceux-ci, cela peut se traduire par un manque de socialisation et une diminution des interactions sociales chez les élèves. Les termes associés incluaient l'isolement, le manque de relations sociales, la désocialisation et la carence portant sur les habiletés sociales. Par exemple, nous remarquons que nos élèves ont moins de capacité à décoder le non verbal et les expressions faciales de leurs interlocuteurs. En second lieu, le thème de la dépendance revient à plusieurs reprises. Les membres évoquent la dépendance aux écrans ou aux appareils électroniques. Les termes comme dépendance et la difficulté de fonctionner sans l'appareil sont souvent mentionnés.

Sur le plan linguistique, les directions disent observer que les acquis langagiers des élèves, qui arrivent au préscolaire, sont moins importants qu'il y a quelques années. Des orthophonistes dans nos écoles allèguent que certains enfants de 5 ans ont des capacités langagières d'un enfant de 3 ans. Plusieurs élèves commencent donc leur scolarisation avec de grandes lacunes langagières et les écoles ont dû s'ajuster en ajoutant des services de soutien en intervention du langage. À ce stade, il est important de mentionner que les difficultés langagières rendent l'apprentissage de la lecture plus compliqué pour ces élèves. Dans certains centres de services scolaires, le nombre d'orthophonistes et d'intervenants dans ce domaine a presque doublé dans les dernières années. Ces statistiques démontrent que c'est effectivement une problématique en augmentation. Les directions notent également que le nombre d'élèves au primaire qui bénéficient d'une mesure d'aide pour des troubles langagiers a explosé depuis quelque temps. Auparavant, les directions d'école pouvaient observer de plus grandes difficultés langagières dans les écoles où l'indice de défavorisation était plus grand. Aujourd'hui, indépendamment des milieux, elles n'observent plus ces différences. Est-ce entièrement la faute des écrans? Nous ne sommes pas en mesure d'y répondre. *Cependant, des recherches ont démontré que les enfants en bas âge apprennent plus intensivement lorsqu'il y a des échanges directs avec leurs parents et leur entourage. Ces apprentissages précoces sont plus fluides, plus enrichissants et plus efficaces sur le plan du développement lorsqu'il est vécu de manière interactive et non en mode passif, devant un écran¹.* Par ailleurs, il a également été mentionné dans le sondage que ces difficultés langagières pouvaient se traduire par des difficultés comportementales chez certains élèves. La gestion des émotions étant étroitement liée au langage fait en sorte que plusieurs enfants sont incapables de les exprimer de façon adéquate. Par le fait même, certains peuvent se désorganiser en classe et le personnel, comme la direction, doit utiliser des mesures contraignantes pour intervenir. Nos directions

1. <https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire>

constatent que cette pratique était rarement nécessaire dans nos écoles primaires, il y a trois ou quatre ans.

Sur le plan cognitif et de la santé mentale, les constats observés sur les fonctions exécutives des élèves tels que la capacité à retenir de l'information, l'attention, l'engagement à la tâche, la planification et la persévérance ont diminué autant chez les élèves du primaire que ceux du secondaire. Nous remarquons également que l'impact des jeux vidéo chez les élèves en bas âge peut jouer sur sa perception du monde réel. Certains parents d'élèves ont même confié à leur direction que, le soir ou la nuit, leur enfant pouvait « oublier » ses besoins de base comme, dormir, manger, boire ou aller à la toilette tellement l'enfant, était prisonnier de son jeu vidéo. D'autres directions du primaire ont mentionné que de jeunes filles de leur école étaient arrivées en classe avec de la crème antiride, car une influenceuse en exposait les bienfaits. Ces quelques exemples confirment que l'utilisation inappropriée des écrans peut avoir un impact négatif dans le comportement des élèves, jouer sur le plan cognitif et, par le fait même, nuire aux apprentissages et à la perception de risque.

Sur le plan de la santé physique, plusieurs recherches démontrent que les élèves sont moins actifs et en forme qu'auparavant. Selon les enseignants(es) au préscolaire, les enfants semblent avoir moins dessiné ce qui pourrait être attribué à une variété de facteurs tels que l'augmentation du temps passé devant les écrans et la diminution des activités créatives traditionnelles. Leur préemption fine est moins développée et donc, plus difficile d'apprendre à écrire. Le fait d'utiliser des écrans tactiles au lieu de matériel à manipuler pourrait, selon leur avis, en être une incidence. Les intervenants remarquent aussi que, dans les cours d'école et pendant les pauses, les élèves ne jouent plus si ce n'est pas pris en charge ou organisé par le personnel scolaire. Certaines directions d'écoles secondaires affirment que la participation aux activités parascolaires aurait diminué dans leur milieu. De plus, des élèves demandent même à être exemptés des cours d'éducation physique. Il y a quelques années, les directions recevaient ces demandes pour des raisons de santé seulement. Aujourd'hui, les directions jugent que la plupart des demandes qui sont faites par les élèves et leurs parents n'ont pas de raison valable. De plus, certains élèves, et même des adultes, perçoivent les gymnases d'écoles comme étant non sécuritaires, car ils peuvent être filmés à leur insu pendant une activité et se retrouver, malgré eux, sur les réseaux sociaux. Enfin, nous remarquons que les impacts sur la santé physique influencent plus particulièrement les jeunes filles, car les apparences projetées dans les médias sociaux peuvent changer la perception de leur image corporelle et, par conséquent, jouer sur l'estime de soi.

Concernant les relations sociales entre les élèves, nos directions constatent que les élèves ont du mal à entrer en contact entre eux. On estime qu'ils ne savent plus comment entrer en relation donc, une grande perte de capacité des habiletés sociales. Ce phénomène est perceptible au préscolaire, car la gestion des situations conflictuelles entre les élèves ne fait qu'augmenter depuis

les dernières années. Les enseignants(es) et les intervenants(es) au préscolaire et au primaire doivent donc concevoir des ateliers de prévention et enseigner les comportements attendus aux élèves. Au secondaire, plusieurs écoles ont mis en place des programmes de prévention et de sensibilisation d'habiletés sociales.

Scientifiquement parlant, il est trop tôt pour confirmer hors de tout doute que **les performances scolaires de nos élèves** sont affectées à cause des écrans. Les recherches qui se déroulent présentement dans plusieurs pays comparables au Canada présenteront des résultats plus détaillés au fil des prochaines années. Cependant, pour les directions, nous affirmons que dans certaines situations, l'usage excessif des écrans joue sur la réussite des élèves. Un élève qui passe la majorité de son temps libre à jouer aux jeux vidéo, à visionner des films sur son écran, à rester passif physiquement ou qui a tendance à s'isoler socialement a plus de chance de compromettre sa réussite éducative qu'un élève qui est actif et que son temps d'écran est encadré par ses parents à la maison. De plus, nous sommes à même de constater que le temps passé devant les écrans n'est pas investi dans des activités virtuelles plus formatrices comme la lecture, les jeux de société ou des jeux pédagogiques. Si les élèves ne prenaient qu'une seule heure par jour de leur temps d'écran pour le transférer dans une tâche d'apprentissage, ce serait un gain énorme.

Lorsqu'on pose la question aux directions d'établissement scolaire : « Devrions-nous interdire les cellulaires non seulement en classe, mais à l'école également », nos membres sont divisés. Parmi ceux qui ont répondu au sondage, 55 % se disent en faveur. Pour travailler en cohérence avec la position des membres, il nous apparaît nécessaire que cette décision se prenne localement, dans chaque école au conseil d'établissement. Si le gouvernement devait fixer une majorité numérique, 43 % des répondants affirment que l'âge idéal serait 14 ans. S'il y avait d'autres mesures à prendre pour limiter les temps d'écran à l'école, 65 % des directions désireraient que les directives proviennent du ministère de l'Éducation, question d'avoir les mêmes règles et encadrements partout sur le territoire.

Par forte majorité, 94 % sont d'avis que c'est le rôle de l'école d'outiller les élèves à développer de saines habitudes de consommation des temps d'écran et des contenus. Dans les dernières années, il faut mentionner que la majorité des écoles a mis en place des programmes et des ressources pour prévenir et pour gérer la cyberintimidation. La plupart des écoles a également pris l'initiative de sensibiliser les élèves et leurs parents aux impacts potentiels d'une utilisation excessive des écrans. À l'AQPDE, 95 % des répondants au sondage disent qu'il devrait y avoir davantage de publicités préventives provenant du gouvernement pour sensibiliser les parents aux effets négatifs du temps d'écran chez les jeunes enfants. De plus, diverses communications provenant du gouvernement quant à l'utilisation des réseaux sociaux et des contenus numériques inappropriés devraient être déployées pour soutenir les parents des élèves québécois.

À l'extérieur des murs de l'école, 95 % des directions disent que ce n'est pas le rôle de l'école de gérer l'usage et le temps d'écran des appareils numériques des élèves. Pour 96 % d'entre elles, c'est de la responsabilité parentale d'encadrer l'utilisation des réseaux sociaux en dehors de l'école.

Parmi les autres préoccupations des directions d'établissement scolaire, notons que, comme l'ensemble de notre personnel, nous sommes toujours vulnérables à être filmés ou enregistrés à notre insu par un élève, par un parent ou par un membre de la communauté. Cette préoccupation prend de l'ampleur dans nos établissements, mais également dans le transport scolaire. Pour plusieurs directions, c'est un enjeu majeur, car certaines situations concernant nos élèves sont filmées et diffusées sur les médias sociaux dans les secondes qui suivent. Ces situations doivent être gérées rapidement. Plusieurs intervenants externes comme la police, le travailleur social ou les intervenants de la DPJ sont souvent associés à ces incidents et cela implique beaucoup de temps et d'énergie pour une direction et son équipe.

En plus de ces impacts, soulignons que 85 % des directions qui ont répondu au sondage disent prendre d'une à cinq heures de leur temps par semaine pour gérer des situations de cyberintimidation, de gestion à des contenus inappropriés, de tricherie et même de dépendance aux écrans chez les élèves. Il faut noter qu'à part la confiscation des appareils des élèves, il existe peu de leviers d'intervention par une direction pour faire respecter les règles de vie en matière d'utilisation inappropriée de contenus ou de gestion d'appareils numériques.

Pour nous, à l'AQPDE, l'accompagnement de nos élèves par la prévention a toujours été la base de nos réflexions et nos interventions. Pour ce dossier, nous pensons que le parent doit jouer son rôle et que l'école doit le supporter. C'est pour cela que chaque école devrait, par le biais de communications régulières, par l'assemblée générale annuelle de parents, par des offres de conférences ou toute autre forme de moyens d'information convenus au conseil d'établissement, offrir de l'accompagnement aux parents. Cependant, est-ce à la direction de l'école de prendre en charge ce dossier? À la lumière de ce qui a été dit précédemment, il nous apparaît que non. L'école et la direction peuvent apporter du soutien, mais à l'heure actuelle, le manque de ressource, la gestion du personnel non légalement qualifié et l'ajout de dossiers administratifs pèsent lourd sur les épaules des directions d'école et de centre. Malheureusement, leur principale tâche d'être les leaders pédagogiques dans leur milieu est mise à mal. Il est important de rappeler que les 3 missions de l'école sont : instruire, socialiser et qualifier. Comme milieu scolaire, notre rôle est de faire réussir chaque élève selon ses capacités, et ce, dans un environnement sécuritaire. Le travail de la direction est de mettre en place tous les outils pour y parvenir. Bref, la mauvaise utilisation des appareils électroniques et tout ce qui en découle qui ne devrait pas faire partie du quotidien des directions et du personnel.

La majorité des directions de l'AQPDE estime que le fait d'avoir mis en place une directive ministérielle interdisant l'accès aux appareils électroniques personnels des élèves en classe le 31 décembre dernier a aidé à la gestion des temps d'écran à l'école. Pour des fins pédagogiques ou outils d'aide en classe, il est important de rappeler que toutes les écoles du Québec sont équipées d'appareils ou de logiciels afin de répondre aux besoins pédagogiques de leurs élèves. La gestion première de l'utilisation de ces appareils est faite par les enseignants et, si ceux-ci constatent une dérogation aux règles émises pour l'utilisation de ceux-ci, le système d'encadrement de l'école est mis en place pour rectifier le tir.

Dans le document reçu en préparation à cette commission spéciale, nous avons été surpris de constater que le sujet de l'intelligence artificielle est très peu abordé. Dans les écoles et les centres, l'arrivée de l'I.A. apporte son lot de défis. Prenons comme exemples la tricherie par des compositions ou des recherches faites par l'intelligence artificielle ou l'exemple d'un élève qui reprend les paroles d'un enseignant lors d'un cours, qui déforme ses propos en utilisant l'I.A. et qui les rediffuse sur diverses plateformes. L'AQPDE recommande qu'une place significative sur l'utilisation et la gestion de l'I.A. soit prise en compte dans le rapport et les suivis de cette commission. Comme représentants des directions, nous nous attendons à participer aux discussions pour élaborer les orientations et les balises de la gestion de l'I.A. dans nos centres de services scolaires et nos établissements. Nous remarquons que, présentement, certains CSS ont pris de l'avance sur le sujet, mais pour nous, c'est au ministère de prendre le leadership du dossier. Par exemple, nous proposons des formations sur le sujet pour nos membres et notre personnel. Pour la sensibilisation aux parents, nous croyons que cela devrait faire partie des communications fréquentes de l'école, mais celles-ci devraient provenir du ministère ou gouvernement. De plus, le ministère devrait jouer un rôle de vigie pour protéger nos élèves, nos parents et nos personnels sur toute question portant sur l'intelligence artificielle.

Des outils pour une meilleure gestion des écrans et des réseaux sociaux chez nos élèves

Finalement, l'AQPDE a demandé à ses membres quels seraient les outils ou les leviers pour soutenir la gestion des écrans et des réseaux sociaux chez les enfants. Ceux-ci ont ressorti 3 éléments :

- **Que les parents soient davantage sensibilisés sur les effets des temps d'écran et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des enfants** : la collaboration et la sensibilisation des parents sont des thèmes qui reviennent souvent dans le sondage. Plusieurs réponses et commentaires mentionnent le besoin de responsabiliser les parents et de les sensibiliser aux enjeux liés à l'utilisation des écrans;

- **Que des directives claires et uniformes proviennent du ministère de l'Éducation, notamment sur l'intelligence artificielle :** plusieurs membres mentionnent la nécessité d'avoir des directives, un encadrement ou des politiques claires et uniformes sur le plan national. À titre d'association, nous devons faire partie des consultations;
- **Qu'une loi ou des directives ministérielles soient mises en place sur le sujet :** plusieurs membres évoquent la mise en place d'une législation pour encadrer l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux chez les enfants de moins de 14 ans. Au même titre que précédemment, notre association doit faire partie des discussions.