

CSESJ - 007M  
C. P.

Impacts écrans et  
réseaux sociaux sur  
santé et développement  
des jeunes

## L'avenir est plus proche qu'avant

Point de vue parental  
sur l'usage des technologies  
numériques par nos enfants  
en milieu scolaire.

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



SEPTEMBRE 2024



## MÉMOIRE DU RCPAQ

Point de vue parental sur l'usage des technologies numériques par nos enfants en milieu scolaire dans le cadre de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

LE REGROUPEMENT	3
COMMENTAIRES GÉNÉRAUX	4
Contexte	4
Un besoin de nuance et d'ouverture	5
Un propos ciblé et informé	6
LA RÉALITÉ QUOTIDIENNE	7
Les technologies numériques à la maison	7
Les technologies numériques à l'école	9
Usage pédagogique	10
RECOMMANDATION no 1	11
Cellulaire à l'école	11
Usage ludique	11
RECOMMANDATION no 2	12
RECOMMANDATION no 3	12
RECOMMANDATION no 4	13
RECOMMANDATION no 5	13
Information pour les parents	13
RECOMMANDATION no 6	14
Décisions locales	15
RECOMMANDATION no 7	15
RECOMMANDATION no 8	15
Éducation numérique	16
RECOMMANDATION no 9	17
Applicabilité des moyens	17
RECOMMANDATION no 10	17
CONCLUSION	18
Le cas de l'Estonie	18
Nos recommandations	19

« L'avenir est plus proche qu'avant » est le titre d'une chanson de Vincent Vallières parue en 2003 sur son album « Chacun son espace ».

## LE REGROUPEMENT

Le Regroupement des comités de parents autonomes du Québec (RCPAQ) porte la voix de plus de 1500 parents, francophones et anglophones, engagés dans la gouvernance du réseau scolaire public de leurs régions, qui représentent les familles d'environ 200 000 élèves québécois, soit 20 % de l'ensemble des élèves du Québec. Nous soutenons, informons et accompagnons tout parent qui nous interpelle, peu importe de quelle région, centre de services scolaire ou commission scolaire il est au Québec.

Le RCPAQ considère toujours le partage d'opinions, de connaissances et d'informations, la discussion, la recherche de consensus et le travail collaboratif comme des facteurs de réussite dans le développement des orientations politiques. Nous sommes pragmatiques et savons bien distinguer le possible de l'improbable, ainsi nous présentons des idées tangibles et constructives, basées sur la réalité quotidienne des parents et des élèves québécois.

Nous avançons des positions concertées et unies en focalisant sur les points communs de nos membres, tout en considérant les conditions particulières et les positions diverses et distinctes de chacun.

### Les comités de parents membres du RCPAQ

- Comité de parents de Laval (CSS Laval)
- Comité de parents des écoles de Montréal (CSSDM)
- Comité de parents du Centre de services scolaire de Beauce-Etchemin
- Comité de parents du Centre de services scolaire des Chênes
- Comité de parents de la Commission scolaire Eastern Townships
- Comité de parents du Centre de services scolaire du Chemin-du-Roy
- Comité de parents de la Commission scolaire Central Québec

Il est important de souligner et de ne pas oublier que les parents que nous représentons sont des participants à la gouvernance scolaire qui le font de façon bénévole.

## COMMENTAIRES GÉNÉRAUX

### Contexte

Nous utilisons tous quotidiennement, voire même de façon horaire ou en continu, les technologies numériques. Consciemment ou non, certains outils faisant discrètement partie d'un ensemble plus grand. Cet usage de technologie numérique a bien entendu progressé rapidement depuis une vingtaine d'années. Nous, parents d'élèves, qui sommes généralement nés au tournant du siècle, nous avons vu arriver cette vague rapide et exponentielle de l'implantation des nouvelles technologies. Peu de gens pouvaient imaginer à la fin du 20e siècle que nous pourrions traîner dans nos poches, seulement quelques années plus tard, toute la puissance de calcul, d'analyse et d'accès à l'information que nous offre aujourd'hui même le plus basique des appareils mobiles. Qui aurait pensé voir de son vivant La Presse abandonner le papier alors que certains de nous ont été camelots ?

Nos enfants sont nés dans un monde où Internet était déjà omniprésent et accessible. La plupart n'ont pas connu l'époque où les téléphones mobiles avaient encore un clavier numérique. Ils ont grandi dans un monde où les écrans sont partout et les interpellent continuellement. Dans ce monde, les écrans ont remplacé les affiches publicitaires, les panneaux d'information, les billets de spectacles, les cartes routières, les lettres, les factures, les livres, les cartes de crédit, les calendriers et ils se sont ajoutés aux thermostats, électroménagers, voitures, miroirs, montres, appareil d'exercices et même aux brosses à dents !

Il est donc normal et sain d'arriver collectivement à une réflexion sur cette présence, cet accès et cet usage de la technologie chez nos enfants et nous remercions la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes d'entendre les parents du Regroupement des comités de parents autonomes du Québec dans le cadre de ces consultations particulières et auditions publiques.

Nous constatons que beaucoup de groupes d'intérêt, d'experts et d'acteurs importants de ce dossier seront entendus par la Commission et viendront présenter différentes tendances et différentes propositions, mais nous nous permettons de souligner que le groupe le plus important que cette commission aura à entendre et surtout, à écouter, ce sont nos enfants.

Collaborer avec la jeunesse québécoise est indispensable dans le cadre des travaux de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Ce sont eux qui sont présentement à construire et déterminer les modèles, les référents et les repères de la vie numérique d'adultes qu'ils vivront dans un avenir plus rapproché qu'on ose l'imaginer. C'est leur monde qu'on cherche à comprendre et baliser, il serait maladroit de ne pas leur réserver une place prioritaire dans ce processus.

## Un besoin de nuance et d'ouverture

Dans le débat public actuel et jusqu'au libellé du nom de la présente commission, nous regroupons sous « écrans » tous les outils, tous les usages, tous les contenus, tous les contextes, sans aucune distinction ou nuance, des technologies numériques. De la même façon, nous avons tendance à regrouper sous l'appellation « médias sociaux » une panoplie d'outils de communication et de partage d'information qui ont pourtant des distinctions par leurs fonctionnements, leurs principes et leurs intentions.

Trop souvent nous nous contentons de mesurer en temps minuté l'usage de ces technologies numériques et omettons le contexte et le contenu. La réalité est qu'il y a une palette très large de nuances dans l'apport, les visées et les aboutissements de ces technologies numériques et ces nuances doivent fort probablement se refléter dans les impacts et effets de l'usage et l'accès à ces technologies.

Lire un roman sur une tablette, ce n'est pas seulement « être devant un écran », c'est avant tout lire un livre. Regarder une démonstration amusante qui nous illustre et nous explique des principes de la physique, c'est plus que « regarder des vidéos sur Tik Tok », c'est aussi s'ouvrir à la connaissance scientifique. Se connecter avec des amis via une plateforme de messagerie de médias sociaux pour discuter ou pour jouer en groupe dans un jeu vidéo, ce sont des interactions sociales même si elles ne sont pas en personne et qu'elles sont très différentes de notre référent du 20e siècle.

*« Les réactions basées sur la peur seraient à éviter puisque passer du temps devant un écran n'a pas que des effets négatifs. Un discours nuancé et réaliste sur le temps passé devant les écrans, en fonction des différents contextes d'utilisation, apparaît nécessaire. »<sup>1</sup>*

Nous sommes d'accord avec les experts consultés par le ministère de la Santé, nous ne pouvons pas baser des politiques publiques sur des « paniques morales », comme l'a été, sans fondement, l'association des jeux vidéo et de la violence chez les jeunes dans les années 2000<sup>2</sup>. Il faut donc faire très attention à ne pas pencher vers les extrêmes.

Entre la technophilie et la technophobie absolue, il y a d'innombrables subtilités et beaucoup de nuances. Ces deux portraits aux accents idéologiques ne sont que les extrêmes d'un spectre large et diversifié de l'influence et de l'effet des technologies numériques sur nos enfants.

---

<sup>1</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2020) L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : réflexions issues du forum d'experts.

<sup>2</sup> Couture, Hugo (2020). Discours, imaginaires et représentations sociales du numérique en éducation : document préparatoire pour le Rapport sur l'état et les besoins de l'éducation 2018-2020, Études et recherches, Québec, Conseil supérieur de l'éducation, 27 p.

Nous trouvons essentiel que tous dans ce processus puissent garder un esprit ouvert. Nous sommes à une époque où des idées, des normes, des habitudes, parfois datant de plusieurs décennies et qu'on croyait immuables, sont bousculées par les changements. Il faut absolument éviter des attitudes et des jugements du type « dans mon temps ». Il faut toujours garder en tête, autant qu'on puisse l'imaginer, le monde dans lequel nos enfants vivront dans 10, 20, 30 ans.

## Un propos ciblé et informé

En tant que représentants de parents engagés dans la gouvernance scolaire, nous avons consciemment restreint la portée de notre mémoire à nos enfants dans le contexte de l'école, que ce soit en classe ou dans d'autres circonstances comme par exemple les services de garde. Bien entendu, nous ne pouvions pas éliminer complètement le contexte familial et sa complémentarité à celui de l'école, mais nous restons généralement sur notre terrain de jeu de façon concise et directe afin d'optimiser notre pertinence dans ces travaux.

Afin de produire ce mémoire, le RCPAQ a consulté les parents qu'il représente par la voix exclusive des représentants que les parents d'élèves francophones et anglophones ont légalement élus à leurs comités de parents et conseils d'établissement respectifs, dans leurs centres de services scolaires et leurs commissions scolaires.

Notre consultation est restée ciblée. N'ayant pas été partagée et ouverte à tous, elle garde sa crédibilité et nous assure la représentation de l'opinion de parents informés et engagés dans le milieu scolaire qui vivent au quotidien l'usage des technologies numériques et l'impact des « écrans » et des « médias sociaux » sur leurs enfants, aussi bien à la maison que dans leurs classes.

C'est tout près de 400 parents qui ont répondu volontairement à notre collecte d'information sur leurs pratiques familiales, l'expérience en classe ou au service de garde de leur enfant et qui nous ont offert leurs témoignages, opinions et commentaires.

En consultant la recherche et la documentation disponible et au fil des conversations avec des experts et organismes qui traitent de l'impact des technologies numériques sur nos enfants, nous avons constaté que les objectifs de l'exercice auquel nous sommes conviés aujourd'hui ont déjà été poursuivis, à différents moments, sous différentes formes et par différentes instances dans les dernières années.

Que ce soit par exemple la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025, le Forum sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes tenu en février 2020 ou Éduquer au numérique : Rapport sur l'état et les besoins de l'éducation 2018-2020 par le Conseil supérieur de l'éducation, il y a déjà beaucoup de recherche, de constats et de pistes de solution qui s'offrent à nous. Nous n'avons qu'à nous offrir la volonté et les moyens de les mettre en place.

## LA RÉALITÉ QUOTIDIENNE

Le numérique a révolutionné la manière dont nous accédons à l'information et modifié en profondeur nos habitudes de recherche, d'apprentissage et de consommation de contenu. Autrefois, les ressources traditionnelles telles que les dictionnaires, les bibliothèques ou les encyclopédies physiques étaient au cœur du savoir. Aujourd'hui, elles ont été remplacées par des plateformes numériques comme Google, YouTube et Wikipédia. Cette transition soulève de nombreux enjeux en matière d'accès à la connaissance, de fiabilité des sources et de transformation des pratiques culturelles.

Comme parents, nous connaissons et observons de façon quotidienne à quel point les technologies numériques influencent nos enfants. Que ce soit par leurs sujets de conversation, leurs référents culturels, leurs habitudes de socialisation et d'accès à l'information, la culture et le commerce ou encore simplement leurs humeurs et comportements.

Les parents sont au courant des constats déjà amplement médiatisés sur les effets que peuvent avoir ces technologies sur le développement ainsi que sur la santé physique et mentale des jeunes. 70 % des parents qui ont répondu à notre collecte d'information se considèrent assez bien informés et 19 % disent même connaître très bien le sujet<sup>3</sup>. Nous pouvons donc en déduire qu'ils sont généralement préoccupés par tout ce qui entoure l'usage des technologies numériques par leurs enfants.

Nous sommes bien placés pour vous illustrer certaines problématiques bien concrètes et bien précises et des solutions adoptées par les parents. Nous sommes en mesure de formuler quelques recommandations, parfois générales, parfois très bien définies et ancrées dans la réalité de la logistique familiale et de la conciliation travail-famille-école.

### Les technologies numériques à la maison

Les parents que nous représentons nous ont dressé un portrait de leurs habitudes numériques, leurs besoins et des balises qu'ils imposent dans leurs contextes familiaux. Des tendances se sont dessinées d'elles-mêmes.

93 % des parents exercent une forme ou une autre de contrôle des technologies numériques à la maison. De ce nombre, 78 % considèrent que le contrôle exercé fonctionne bien. Il y a quand même 42 % des parents qui ont avoué être conscients que leur enfants arrivent à contourner les restrictions imposées. Le contrôle se présente sous différentes formes et passe par différents moyens, très souvent plusieurs moyens sont jumelés (par exemple le contrôle du temps d'usage et le contrôle de l'accès à Internet).

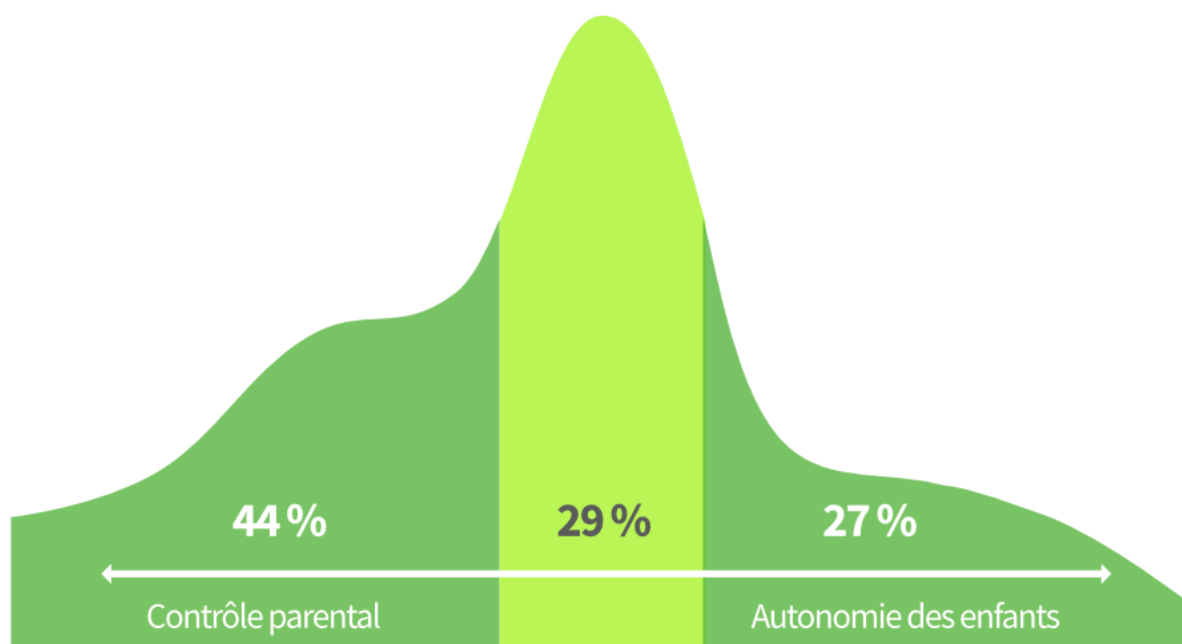
---

<sup>3</sup> Nous avons recolté les informations auprès d'un groupe de parents engagés dans les structures scolaires. Il faut souligner que ce sont des parents qui ont généralement tendance à être sensibilisés et informés.

Types de contrôle exercé par les parents	
Contrôle de l'accès aux appareils	<b>76 %</b>
Contrôle du temps d'usage	<b>90 %</b>
Contrôle selon le type d'usage (jeux, communication, devoirs, etc.)	<b>52 %</b>
Contrôle des contenus	<b>70 %</b>
Contrôle de l'accès à Internet (WiFi)	<b>34 %</b>

Bien que les parents considèrent en majorité qu'ils doivent intervenir dans l'usage des technologies numériques à la maison, il est quand même important pour eux que leurs enfants développent une certaine autonomie.

Pour 29 % des parents, la stratégie idéale est un amalgame de contrôle et d'autonomie à parts égales. 44 % tendent à considérer qu'il est plus efficace d'effectuer un certain contrôle par les parents alors que 27 % tendent plutôt vers une forme d'autonomie pour les enfants. Naturellement cette autonomie vient avec un accompagnement afin de doter les enfants d'outils pour bien comprendre et gérer eux-mêmes leurs usages des technologies numériques.



## Les technologies numériques à l'école

*« Derrière les discours entretenus par les différentes parties prenantes du système éducatif se cachent des mythes, des confusions, des paniques morales et des lieux communs qui doivent être pris en compte pour mieux comprendre les défis liés à l'intégration et à l'appropriation du numérique en éducation. »<sup>4</sup>*

Dans son rapport *Discours, imaginaires et représentations sociales du numérique en éducation*, le Conseil supérieur de l'éducation a démontré la tendance du système d'éducation québécois à croire que les technologies numériques favorisent automatiquement des innovations pédagogiques. L'épisode de l'imposant programme d'achat de tableaux blancs interactifs, en 2011, en est un bon exemple.

*« En tant que stratégie discursive et outil idéologique, le concept d'innovation technologique et son amalgame avec l'innovation pédagogique sont largement repris pour justifier, entre autres, des politiques publiques, comme nous l'avons vu dans le cas des tableaux interactifs. »<sup>5</sup>*

L'école québécoise participe ainsi à la promotion d'une tendance « technophile » qui est teinté d'un optimisme aveugle et d'une inévitabilité de l'implantation de technologie numérique dans le cadre de la mission pédagogique de notre système scolaire. Il y a un double discours : les technologies numériques sont considérées comme importantes et bénéfiques quand c'est l'école qui les utilise, même si leurs avantages pédagogiques ne sont pas toujours clairs. Mais dès que c'est l'élève qui veut les utiliser, elles sont vues comme dangereuses, peu importe le contexte ou ce qu'elles apportent sur le plan social, culturel ou éducatif.

Les technologies numériques en elles-mêmes ne sont pas facteurs de changements ni de valeurs : « ce qui définit l'outil, c'est toujours son appropriation ou son utilisation »<sup>6</sup>. Rappelons-nous de l'interdiction de la calculatrice en classe à la fin des années 70 lorsque l'appareil devenait abordable et répandu. Cet outil fait maintenant partie de la liste des fournitures scolaires. La crainte d'une paresse intellectuelle a laissé place à un enseignement plus poussé de concepts mathématiques en s'appropriant les possibilités de calcul rapide et précis de l'outil technologique. Dans ce cas, nous avons progressé dans l'enseignement des mathématiques parce que nous avons su apprivoiser la valeur ajoutée de l'utilisation de l'outil.

<sup>4</sup> Couture, Hugo (2020). *Discours, imaginaires et représentations sociales du numérique en éducation* : document préparatoire pour le Rapport sur l'état et les besoins de l'éducation 2018-2020, Études et recherches, Québec, Conseil supérieur de l'éducation, 27 p.

<sup>5</sup> Raby, Carole, Annie Charron, Émilie Tremblay-Wragg, Kathy Beaupré-Boivin et Stéphane Villeneuve (2019). *Apprendre à intégrer le tableau numérique interactif de manière collaborative à l'éducation préscolaire*, Spirale, no. 63, p. 65-77.

<sup>6</sup> Depeursinge, Mathieu et Sonya Florey (2014). *Actes du 12e colloque de l'AiRDF, L'enseignement du français à l'ère informatique* (29, 30 et 31 août 2013, Haute école pédagogique du canton de Vaud), 10-14 p.

## Usage pédagogique

Au RCPAQ, nous n'avons aucun souci que nos enfants fassent un usage pédagogique des technologies numériques. Bien entendu, cet usage dit pédagogique devrait toujours être un avantage clairement percevable et offrir une réelle valeur ajoutée aux apprentissages de nos enfants.

Par exemple, les cours de musique qui utilisent les moyens de création musicale que nous offrent les technologies numériques élargissent la palette des possibilités exploratoire et créative musicales. Ils offrent aux élèves un éventail de compétences numériques en leur donnant accès à des instruments auxquels ils n'auraient pas accès. Plusieurs pourraient choisir de créer des pistes de batterie, alors qu'avec les instruments acoustiques, un seul élève joue habituellement de la batterie parce qu'un seul instrument est disponible ou nécessaire. L'intérêt envers la matière peut aussi se retrouver rehaussé parce que les technologies numériques permettent un apprentissage dans des styles musicaux plus près de leurs préférences et références. Il y a, ici, une plus-value notoire.

Pensons aussi aux logiciels d'aide à l'écriture et à la lecture qui offrent des possibilités de synthèse vocale, de prédiction de mots et de correction grammaticale et qui peuvent devenir des alliés bienfaisants dans l'apprentissage du français, notamment pour les élèves nouvellement arrivés au Québec et ceux qui ont certaines difficultés d'apprentissage.

Il est important de noter ici que bien que nous faisons une distinction nette entre les usages pédagogiques et ludiques, cette distinction demande parfois une certaine modulation, notamment dans le cas d'enfants à besoins particuliers où le jeu et les activités ludiques sur des outils technologiques font partie intégrante des stratégies pédagogiques appliquées par les enseignants, intervenants et professionnels.

Par contre, des cas rapportés, tel que celui d'enfants de 5e année primaire qui visionnent le film de Disney « les Bagnoles » sur leur écran interactif pour une 5e fois dans l'année scolaire ou une élève de 1re année qui raconte que son groupe classe écoute la télé en mangeant sa collation tous les jours sont trop souvent nombreux et laisse planer de sérieux doutes sur leurs valeurs pédagogiques.

Il nous apparaît donc important de différencier l'usage de technologies numériques ou des « écrans » à des fins pédagogiques qui ont une valeur reconnue et justifiable de celui d'un usage exclusivement ludique.

### RECOMMANDATION n° 1

**Avant même de penser à réglementer, établir des normes et donner des directives pour l'usage des « écrans » en milieu scolaire, il est important de s'entendre sur des définitions claires et précises du vocabulaire utilisé et des usages acceptables des technologies numériques à des fins pédagogiques dans un milieu scolaire.**

## Cellulaire à l'école

Concernant l'interdiction du cellulaire en classe sauf pour des fins pédagogiques, nous sommes satisfaits de la directive ministérielle actuelle. Cependant, nous avons des réserves sur l'usage d'un appareil personnel dans le cadre d'un enseignement en classe. Il y a un souci d'équité puisque ces appareils ne font pas partie du matériel scolaire requis pour les élèves. Aussi, il nous semble essentiel que l'école fournisse aux élèves le matériel technologique que les enseignants jugent pertinent dans leur enseignement. Autrement, on induit de manière insidieuse une obligation chez chaque élève d'avoir un cellulaire.

Nous comprenons aussi que l'usage pédagogique des cellulaires en classe peut mener à un débordement vers un usage personnel et qu'il peut être difficile pour un enseignant de gérer ces situations.

## Usage ludique

Lors de notre consultation, les parents nous ont exprimé clairement un inconfort face à deux phénomènes qu'ils constatent omniprésents à l'école, notamment dans les services de garde en milieu scolaire. Le phénomène de « l'écran récompense » et celui des « écrans gardiens » qui occupent les enfants.

Plusieurs faits ont été observés ou rapportés au RCPAQ, notamment :

- Visionnement régulier de films en classe, sans aucune visée pédagogique, tant au primaire qu'au secondaire, lors de remplacement ou lorsque toute la matière prévue a été vue ;
- Visionnement régulier de films en classe comme récompense ;
- Visionnement régulier, même systématique dans certains cas, de films ou émissions lors des dîners et collations ;
- Permission d'utilisation d'un outil numérique comme activité-récompense ;
- Permission d'apporter à l'école des consoles ou des jeux électroniques comme récompense ;
- Visionnement régulier de films en service de garde ;
- Utilisation régulière d'outils numériques lors de jours de pluie palliant l'absence de sortie extérieure aux récréations et service de garde ;
- Utilisation régulière de l'écran interactif au service de garde pour faire des activités via des vidéos tels que des extraits du jeu *Just Dance*.

Il faut absolument changer ce réflexe d'offrir un accès à un outil numérique à un élève afin de le récompenser ou lui demander de s'asseoir devant un contenu numérique afin de l'occuper dans un cadre scolaire. Cette tendance augmente substantiellement le temps d'exposition aux « écrans » et vient créer une dérivation de la perception des outils numériques comme étant, justement, des outils.

Nous connaissons bien l'attrait et la facilité liés à cette pratique. D'ailleurs, 90 % des parents nous ont dit qu'ils appliquaient une forme de modulation de leur contrôle des usages ludiques des « écrans » de leurs enfants, selon le contexte, et 54 % le faisaient à titre de récompense. Or, ce que les parents décident de faire dans le contexte familial ne peut s'appliquer tel quel et systématiquement à l'école.

Nous comprenons lorsqu'une activité a lieu dans le cadre particulier d'une fête ou d'une fin d'année, comme regarder un film pendant les festivités de Noël par exemple, mais c'est la fréquence et le recours systématique à ces activités ou récompenses qui nous causent un souci.

Il est important de réfléchir aux conséquences de cette pratique sur le long terme. En habituant un enfant à recevoir du contenu numérique comme des récompenses ou une solution pour qu'il reste calme, on risque de lui inculquer des habitudes qui affectent son développement émotionnel, social et cognitif.

Nous avons confiance en la créativité et l'expertise du personnel enseignant et des services de garde pour proposer des alternatives, sans l'implication d'un outil numérique.

## RECOMMANDATION n° 2

**Nous croyons qu'une compensation du temps d'usage des technologies numériques par les élèves à l'école, par exemple par des activités sociales et physiques, devrait être faite de façon systématique afin de bien balancer l'exposition aux « écrans » en milieu scolaire.**

## RECOMMANDATION n° 3

**Les activités ludiques liées aux « écrans » en milieu scolaire devraient être approuvées par les conseils d'établissement, comme le sont les activités extérieures ou parascolaires, afin de permettre aux parents d'en être informés et qu'ils aient une opportunité de donner leur avis.**

Les objectifs poursuivis par les services de garde en milieu scolaire comprennent la santé, le bien-être et l'épanouissement des élèves qui le fréquente en toute complémentarité avec la mission de l'école d'instruire, de qualifier et de socialiser. Nous croyons que l'atteinte de ces objectifs est invalidée par la surexposition fréquente, voire systématique aux « écrans » ludiques.

L'article 4.1 du *Règlement sur les services de garde en milieu scolaire* exige qu'un programme d'activités, qui doit s'inscrire de manière cohérente dans le projet éducatif de l'école, soit établi et mis en œuvre. Ce programme d'activités doit tenir compte des caractéristiques des élèves et permettre leur développement global sur les plans physique et moteur, affectif, social, langagier et cognitif.

Comme plusieurs autres dispositions de la Loi sur l'instruction publique, ces exigences ne sont pas toujours suivies et il n'en découle aucune conséquence. Si ces dispositions étaient suivies et appliquées, il arriverait certainement moins souvent qu'on retrouve nos enfants « parqués » devant des écrans à regarder des films dans les services de garde.

#### RECOMMANDATION n° 4

**Que l'usage ludique des technologies numériques au sein des services de garde soit détaillé obligatoirement dans le programme d'activités du service de garde afin de permettre aux parents d'en être informés et qu'ils aient une opportunité de le commenter.**

#### RECOMMANDATION n° 5

**Que l'on s'assure que les dispositions déjà en place (et celles à venir) notamment par la Loi sur l'instruction publique, ses règlements et les directives ministérielles, soient respectées et qu'un recours efficace et contraignant puisse permettre de rectifier la situation le cas échéant.<sup>7</sup>**

## Information pour les parents

L'usage des technologies numériques et l'exposition aux « écrans » à l'école, peu importe qu'il soit ludique ou pédagogique, viennent s'additionner à l'usage que les parents permettent à leurs enfants et leur exposition dans le cadre familial. Cette exposition, selon les autorités pertinentes en santé publique et pédiatrie, devrait être gérée, mesurée et contrôlée par les parents, particulièrement chez les plus jeunes élèves. Il est donc important que les parents soient informés de ce qui se passe à l'école afin de bien gérer l'exposition aux écrans dans le cadre familial.

Le constat de notre récolte d'informations est clair sur ce point. Les parents n'ont pas du tout, ou alors très peu d'informations à ce sujet. 28 % des parents sondés n'ont aucune information de l'école à ce sujet alors que 68 % n'ont qu'une vague idée ou des informations peu fréquentes ou peu détaillées. Seulement 4 % des parents se considèrent adéquatement informés de ce qui se passe comme usage des technologies numériques à l'école.

La proportion des parents qui n'ont aucune information monte à 50 % quand on cible exclusivement les services de garde et la proportion de parents qui se considèrent bien informés par les services de garde se situe à 7 %<sup>8</sup>.

---

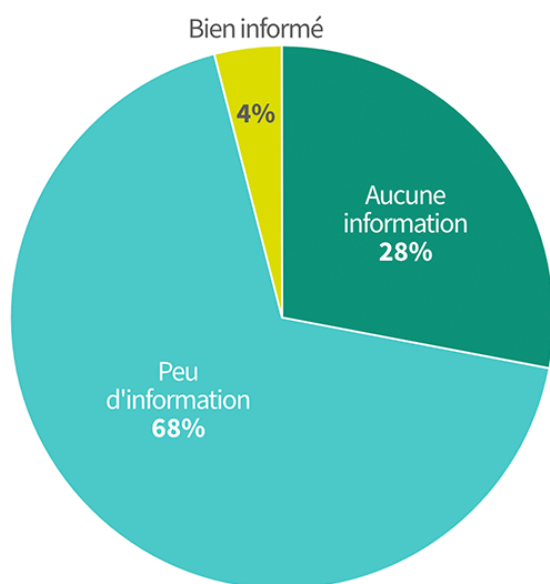
<sup>7</sup> Cette demande par les organisations parentales est récurrente depuis plusieurs années, dans divers contextes.

<sup>8</sup> Les parents ont plus d'occasions de rencontrer les éducateurs en service de garde que les enseignants sur une base régulière.

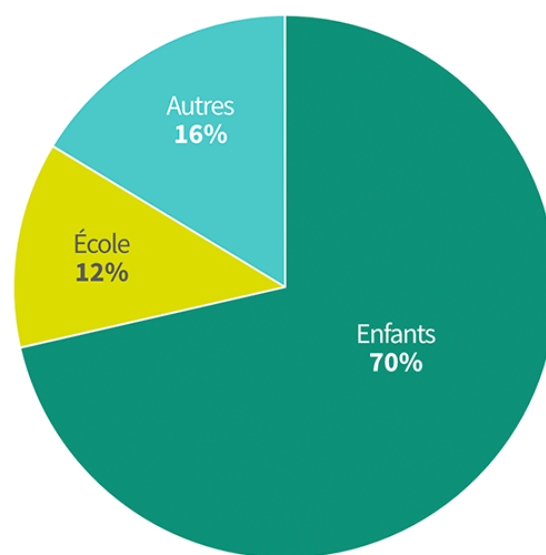
Dans les deux cas, lorsqu'on demande aux parents d'où ils reçoivent leur information sur l'exposition de leurs enfants aux écrans à l'école ou au service de garde, 70 % nous disent que l'information vient de leurs enfants.

Pour 12 %, l'information vient de l'école (la direction, l'éducatrice ou l'enseignante) et le reste des parents affirment dénicher des informations de sources variées, notamment de discussion avec d'autres parents.

Qualité et quantité de l'information transmise aux parents sur l'usage des technologies numériques à l'école



Source de l'information reçue par les parents sur l'usage des technologies numériques à l'école



Il n'y a pas de transmission systématique de cette information vers les parents qui est pourtant nécessaire à une gestion saine des usages de technologie numérique à la maison.

#### RECOMMANDATION n° 6

Afin que les parents puissent faire des choix éclairés, informés et précis dans la gestion de l'usage des technologies numériques par leurs enfants dans le cadre familial, les périodes d'usage des outils numériques à l'école, incluant au service de garde devraient être documentés, un rapport détaillé concernant cet usage à l'école par leurs enfants devrait être systématiquement envoyé aux parents.

## Décisions locales

Nous l'avons vu avec le succès du plan de rattrapage post grève du MEQ au début de 2024, au-delà des grands principes et orientations, lorsque les décisions sur les moyens se prennent dans les milieux, la portée et l'efficacité des mesures sont optimales.

C'est important de prendre en compte les contextes sociaux et culturels spécifiques aux milieux ainsi que les enjeux locaux. Nous l'avons compris rapidement au RCPAQ et c'est un principe qui guide le support, l'accompagnement et la représentation que nous offrons à nos comités de parents membres.

Alors qu'il est possible au niveau national de se donner des orientations, les moyens de les mettre en place, de mesurer les impacts et de s'ajuster, le cas échéant, devraient rester entre les mains des écoles. Dans le même esprit, un groupe d'experts recommandait d'ailleurs en 2020 aux parents de tenir compte des contenus et du contexte d'utilisation, des caractéristiques de l'enfant et de sa famille et de son environnement afin de fixer un nombre d'heures devant les écrans pour les 5 à 18 ans.<sup>9</sup>

### RECOMMANDATION n° 7

**Comme parent, pour des raisons de santé, de bien-être et de développement il est souhaitable de suivre des balises d'usage des technologies numériques par nos enfants, alors ces mêmes balises devraient être suivies par l'école afin d'assurer une complémentarité dans la protection des enfants et une exemplarité de l'État en termes de vie numérique saine dans les milieux scolaires.**

### RECOMMANDATION n° 8

**Alors que nous trouvons nécessaire de se doter de balises, d'orientations et de documentation sur l'usage des technologies numériques en classe afin de former et d'informer les milieux scolaires sur les meilleures pratiques, le détail de l'application et la portée de toute mesure concernant l'usage des technologies numériques à l'école devrait rester entre les mains des milieux. Nous recommandons de donner aux conseils d'établissements le pouvoir d'adopter les mesures qui lui conviennent, selon son contexte et la responsabilité de faire périodiquement une évaluation et un rapport de situation.**

**De plus, nous suggérons de rendre obligatoire la consultation du comité de parents par le centre de service scolaire ou la commission scolaire sur toute mesure ou politique concernant les technologies numériques en milieu scolaire.**

---

<sup>9</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2020) L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : réflexions issues du forum d'experts.

## Éducation numérique

Les outils comme Google simplifient les processus de recherche et d'information, les rendant accessibles à tous, sans prérequis particuliers. Si cette transition a permis une plus grande démocratisation de l'accès au savoir, elle soulève également des questions quant à la qualité et à la fiabilité des contenus disponibles. Là où les bibliothèques filtraient les ressources selon leur qualité académique, les résultats sur Google sont influencés par des algorithmes qui favorisent parfois les contenus les plus populaires, mais pas nécessairement les plus fiables.

Le numérique a certes simplifié l'accès à la connaissance, mais il impose de nouvelles responsabilités quant à l'utilisation de cette connaissance. Les nouvelles générations doivent désormais développer des compétences critiques pour naviguer dans cette vaste mer d'informations.

Nous pensons que, comme dans d'autres domaines liés à la régulation des comportements et des usages, la sensibilisation et l'éducation sont des approches constructives et durables. C'est notre avis qu'en responsabilisant les utilisateurs, autant les jeunes que leurs parents et le milieu scolaire, et en leur offrant des outils efficaces et une sensibilisation aux enjeux de la vie numérique, incluant les usages sains, le décodage du vrai et du faux, les dépendances, etc., nous planterons les graines qui nous mèneront vers un avenir où les bonnes pratiques prendront le dessus.

Les conclusions des experts conviés à une réflexion par le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux en février 2020 sur ce sujet disaient justement de former les enseignants sur l'utilisation des jeux vidéo et des médias sociaux pour pouvoir en parler en toute connaissance de cause, donner aux jeunes l'encadrement et les connaissances nécessaires pour juger eux-mêmes des choix à faire et des règles à respecter et leur donner des outils pour qu'il puisse apprendre à s'autoréguler.<sup>10</sup>

Nous ne pourrions pas donner un électrochoc à la société qui changerait les comportements instantanément et la prolifération des technologies numériques ne ralentira pas. Notre meilleur moyen d'assurer une bonne protection à nos enfants c'est d'abord, de leur donner des exemples de comportement numériques sains et de les outiller afin qu'ils puissent eux aussi avoir une relation saine avec les outils qui s'offrent à eux et qui continueront de nous étonner dans les années à venir.

La vie numérique est un sujet important qui mérite plus qu'un sous-point d'une section du programme Culture et citoyenneté québécoise à quelques reprises dans le parcours scolaire d'un élève. Nous devons fournir aux élèves et surtout, à leurs parents, des moyens d'autodéfense numérique. Des outils simples, clairs et accessibles, pour que chacun fasse son bout de chemin vers l'adoption collective de comportements numériques sains et sécuritaires.

---

<sup>10</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2020) L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : réflexions issues du forum d'experts.

## RECOMMANDATION n° 9

**Nous suggérons d'offrir des outils pour aider les enseignants à s'adapter à la culture entourant les technologies numériques chez les enfants et offrir de la formation sur l'utilisation de ces technologies numériques et des médias sociaux.**

**Nous devons également offrir aux élèves et à leurs parents des outils ciblés, simples, facilement compréhensibles et accessibles, afin de les sensibiliser aux multiples effets de l'exposition aux « écrans » et favoriser l'acquisition des connaissances nécessaires pour faire un usage sain et sécuritaire des technologies numériques.**

## Applicabilité des moyens

Le caractère contraignant de certaines propositions que nous voyons périodiquement apparaître dans ce débat de société nous pousse à nous questionner sur leur possibilité de mise en œuvre. Qui va veiller à ce que les mesures soient appliquées ? Quels seront les impacts pour les délinquants ?

Les parents qui ont répondu à notre collecte d'informations ont largement souligné la nécessité de certaines mesures comme un âge minimal ou une autorisation parentale pour accéder à certaines plateformes ainsi qu'un nombre d'heures maximal d'utilisation des technologies numériques par jour.

Mais lorsqu'on questionne les parents sur la possibilité de mettre en œuvre ces mêmes mesures, ils ont des doutes sur l'applicabilité de mesures qui auraient à être imposées en dehors du contexte familial, comme par exemple un âge maximal pour accéder à certaines plateformes.

Pour visiter un site web de produits d'alcool, on doit indiquer si on a 18 ans ou plus. N'importe qui clique « oui » et accède au contenu. Comment peut-on prétendre que nous pouvons imposer un âge minimum pour s'inscrire à certaines plateformes alors qu'ils s'en imposent déjà un et que c'est la chose la plus simple à contourner ? On n'a qu'à « ajuster » son année de naissance. Comment peut-on réellement s'assurer d'une permission parentale ?

Si nous allons vers des actions impossibles à appliquer, qui ne serviront qu'à nous dire collectivement que nous avons agi, mais qui ne permettront pas d'améliorer réellement les protections envers nos enfants, autant laisser tomber ! Nous avons déjà assez de rapports, de recherches et de pistes de solutions qui restent sans suite, nous n'avons pas besoin d'en ajouter sur la pile.

## RECOMMANDATION n° 10

**Nous suggérons que pour tout moyen proposé par cette commission pour protéger nos enfants dans leur vie numérique actuelle et future, la capacité de sa mise en œuvre soit un critère prioritaire à être évalué afin de confirmer, ou non, sa pertinence.**

## CONCLUSION

### L'exemple de l'Estonie

L'Estonie est un excellent exemple de pays ayant embrassé la révolution numérique très tôt. C'est un bel exemple à étudier pour entrevoir le monde vers lequel on se dirige en termes de citoyenneté numérique.

En intégrant les compétences numériques dans son système éducatif dès la fin des années 90, ce pays a fait du numérique une compétence fondamentale pour ses élèves, au même titre que la lecture, l'écriture, les mathématiques ou les langues. L'apprentissage des technologies et de la programmation commence dès le plus jeune âge, notamment par des activités ludiques comme des jeux de logique.<sup>11</sup>

L'enseignement en Estonie met aussi l'accent sur la sécurité en ligne et la recherche sur Internet, des principes qui sont enseignés tout en limitant l'utilisation des « écrans ». Par exemple, les ordinateurs sont prêtés uniquement pour les cours nécessitant un support numérique, tandis que l'utilisation des appareils mobiles est encadrée. Les élèves travaillent en petits groupes, favorisant les échanges et ainsi, l'accent est mis sur un apprentissage équilibré et réfléchi, plutôt que sur une immersion totale dans le numérique. Les élèves acquièrent des compétences solides et durables sans être dépendants des « écrans », en se concentrant sur l'essence des outils et des pratiques technologiques qui façonneront leur avenir.<sup>12</sup>

L'Estonie montre un équilibre réfléchi entre l'intégration des technologies numériques et la préservation du bien-être des élèves. Conscient des effets négatifs d'une exposition excessive aux écrans, le pays a mis en place des mesures encadrées par son ministère de la santé pour limiter les temps d'écran. Ces restrictions s'accompagnent d'activités manuelles et physiques qui viennent équilibrer les journées scolaires des élèves, garantissant ainsi un développement harmonieux. Ce modèle éducatif repose entre autres sur la formation des enseignants, essentielle pour assurer la continuité et la pérennité de cette politique numérique.

Notons que l'Estonie figure parmi les chefs de file mondiaux en termes de qualité de vie<sup>13</sup> et de niveau d'éducation (premier pays européen selon l'OCDE).<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Marielle Vitureau, Le courrier de l'UNESCO, L'Estonie, convertie de la première heure au numérique, 2023

<sup>12</sup> Estonie 2023, Laurent CARDONA, Damien DUBREUIL, Cyrille SAVARY, Académie de Poitiers

<sup>13</sup> The Legatum Prosperity Index 2023 : Estonia (Ranked 21st)

<sup>14</sup> Pisa rankings: Why Estonian pupils shine in global tests, BBC News, 2 décembre 2019

## Des idées tangibles et constructives

### Recommandations du RCPAQ

#### Recommandations générales

- Définir clairement le vocabulaire et les usages acceptables des technologies numériques à des fins pédagogiques.
- Assurer l'exemplarité de l'État en termes de vie numérique saine dans les milieux scolaires.
- Évaluer chacune des propositions de la commission avant tout par sa capacité réelle de mise en œuvre.
- Respecter les dispositions de la Loi et rendre disponible un recours efficace pour corriger les situations en milieu scolaire si nécessaire.

#### Recommandations spécifiques

- Compenser systématiquement par des activités sociales et physiques le temps d'utilisation des technologies numériques à l'école pour équilibrer l'exposition aux écrans.
- Envoyer systématiquement aux parents un rapport détaillé sur l'utilisation des technologies numériques à l'école et en service de garde.

#### Recommandations structurantes

- Faire approuver par le conseil d'établissement l'usage ludique lié aux « écrans » en milieu scolaire.
- Inscrire dans le programme d'activités du service de garde l'usage ludique des technologies numériques afin que les parents en soient informés et puissent donner leur avis.
- Donner aux conseils d'établissements le pouvoir d'adopter les mesures qui lui conviennent sur l'encadrement des technologies numériques et la responsabilité de faire périodiquement un rapport de situation. Rendre obligatoire la consultation des comités de parents par les centres de services scolaires ou les commissions scolaires sur les technologies numériques en milieu scolaire.
- Fournir aux enseignants des outils et formations sur les technologies numériques et offrir aux élèves ainsi qu'à leurs parents des ressources simples et accessibles pour une utilisation saine des « écrans ».



Nous remercions sincèrement les parents qui nous ont partagé leur quotidien numérique et celui de leurs enfants et qui nous ont fourni des exemples concrets de l'impact des technologies numériques dans la vie de leurs enfants et suggéré des pistes de solution.

**POUR ET PAR LES PARENTS  
AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE ET  
DE LA RÉUSSITE DE TOUS LES ENFANTS**

1200, boulevard Saint-Martin Ouest Suite 130  
Laval (Québec) H7S 1M5  
info@rcpaq.org  
579 779-9778

[rcpaq.org](http://rcpaq.org)

