

Commission spéciale sur l'impact des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

Mémoire de la FEEP | SEPTEMBRE 2024



Présentation de la Fédération des établissements d'enseignement privés

Comme pratiquement tous ses membres, la Fédération des établissements d'enseignement privés (FEEP) est un organisme sans but lucratif (OSBL).

C'est un centre de services qui compte une trentaine d'employés au service de :

- 118 écoles préscolaires-primaires et 144 écoles secondaires; en formation des jeunes, des adultes et professionnelle, réparties dans 14 régions administratives du Québec.
- 12 écoles spécialisées qui fonctionnent en partenariat avec les centres de services scolaires et les commissions scolaires anglophones et qui accueillent plus de 4 100 élèves.
- 15 résidences scolaires
- Plus de 133 000 élèves

Les membres de la FEEP accueillent plus de 96 % des élèves qui fréquentent une école privée au Québec.

Introduction

L'usage croissant des technologies numériques, en particulier des écrans et des réseaux sociaux, a profondément transformé les modes de vie des jeunes... et des plus vieux ! Alors que ces outils offrent des opportunités inédites en matière de communication, de créativité et d'accès à l'information, ils suscitent également des inquiétudes grandissantes quant à leurs répercussions sur la santé physique, psychologique et sociale des jeunes.

Ce mémoire vise à apporter un éclairage sur ces enjeux, en tenant compte de la recherche et des observations recueillies au sein des établissements d'enseignement privé via une étude menée en 2023 auprès de plus de 45 000 élèves du secondaire.

Dans le temps imparti à cette importante réflexion, la FEEP présente dans ce mémoire des pistes de réflexion et des recommandations aux questions 1 à 14 du document de consultation. Ces questions, plus spécifiquement reliées à son champ d'expertise, portent sur l'utilisation des écrans dans un contexte scolaire et sur la nécessaire collaboration entre les parents et l'école.

Question 1.

Quelles stratégies les parents peuvent-ils adopter pour superviser l'utilisation des écrans de leurs enfants tout en respectant leur autonomie? Comment adapter ces stratégies selon la tranche d'âge de l'enfant?

Le temps d'écran abordé dans ce mémoire désigne le temps passé sur n'importe quel écran, y compris la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéo et les appareils mobiles (téléphones intelligents, tablettes). Il est toutefois important de faire la distinction entre l'utilisation d'appareils scolaires (portable, tablette, etc.) et des appareils à usage personnel. De même, il est important de faire la distinction entre les différents usages des différents écrans.

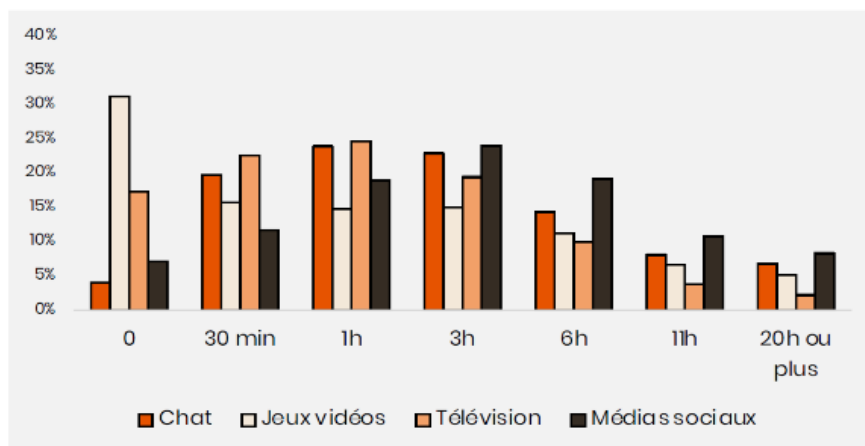
Le temps passé par un jeune sur Minecraft à construire un village médiéval parce qu'il est passionné d'histoire, à échanger avec des membres de sa famille vivant à l'étranger ou à réviser des notions de mathématiques sur le site d'AllôProf a des impacts fort différents de celui passé à regarder des vidéos d'influenceurs masculinistes ou à jouer à des jeux violents.

Les écrans peuvent être des outils d'apprentissage utiles et motivants pour apprendre et des outils positifs de socialisation, tout comme ils peuvent être nocifs pour le bien-être et la réussite scolaire, selon l'usage. Dans ce contexte, l'encadrement et l'accompagnement des parents sont essentiels, non seulement pour contrôler le temps d'écran, mais aussi pour vérifier l'usage qui en est fait.

Selon une vaste enquête réalisée par la FEEP en 2023 auprès de plus de 45 000 jeunes fréquentant une école secondaire privée québécoise, la vaste majorité d'entre eux passent moins de trois heures par jour devant un écran. Toutefois, comme l'indique le Tableau 1, on observe un temps d'écran problématique (plus de 42h30 par semaine) pour 6,35 % des répondants.

Tableau 1.

Temps d'écran par semaine	n = 45 135
Faible (0 à 21h)	78,01 %
Moyen (21h30 à 42h)	15,64 %
Élevé (42h30 à 63h)	4,99 %
Très élevé (63h30 et plus)	1,36 %



L'étendue du nombre d'heures d'écran combiné pour tous les modes (entre 0 et 84 heures par semaine) a été divisé en quatre pour définir les groupes.

L'utilisation très fréquente des écrans peut créer de l'isolement ou des tendances malsaines à la comparaison. Selon l'étude de 2015 de PISA, « les élèves qui passent en ligne plus de six heures par jour en semaine, en dehors de l'école, sont plus susceptibles d'être peu satisfaits de leur vie ou de se sentir seuls à l'école, et sont moins performants en sciences que les élèves qui y passent moins de temps » (OCDE 2015). De plus, le temps passé sur les écrans est souvent corrélé avec une activité physique moindre et est « associé à des troubles du sommeil et à l'obésité » (Currie et al., 2012 ; Punamäki et al., 2007).

Le CTREQ (2024) présente quatre comportements que les parents peuvent adopter pour effectuer une meilleure gestion des écrans :

1. Adopter une attitude positive
2. Accompagner et encadrer l'utilisation du numérique
 - Maîtriser les outils de contrôle existants sur les appareils personnels de leur enfant
 - Savoir qu'il y a une corrélation positive entre le niveau de compétence des élèves en littératie et le temps d'écran supervisé ou en famille (OCDE, 2024).
3. Avoir accès aux appareils numériques
4. Avoir une littératie numérique développée
 - Montrer des comportements d'utilisation saine des écrans.
 - Adopter de saines habitudes de vie en lien avec le numérique.

De son côté, la Société canadienne de pédiatrie (2023) propose quatre principes à suivre pour les enfants d'âge préscolaire, reposant sur des données probantes afin d'orienter l'expérience précoce des enfants dans un paysage médiatique en rapide évolution :

1. Limiter le temps d'écran
2. En atténuer les effets négatifs
3. Les utiliser en pleine conscience
4. Donner l'exemple d'habitudes saines.

En résumé, le rôle du parent est de s'assurer que le jeune ait un mode de vie sain, en contrôlant non seulement le temps d'écran, mais surtout l'usage qui en est fait. Dans ce contexte, la sensibilisation des parents s'avère essentielle afin qu'ils soient bien outillés pour éviter ces excès.

Il est important d'insister sur la nécessaire collaboration parent-école en ce qui a trait à la gestion des écrans. Rappelons que les appareils utilisés dans le cadre scolaire peuvent être plus facilement contrôlés, contrairement par exemple au cellulaire personnel qui relève directement de la famille.

Il arrive que des parents s'insurgent parce que l'école configure les appareils utilisés en classe (portable, Chromebook, etc.) de façon à limiter l'usage qui en est fait. Aussi, certains parents réagissent très fortement lorsque l'école confisque le cellulaire pour la journée parce que l'élève en a fait une utilisation qui enfreint le code de vie. Il arrive que les parents menacent l'école de poursuite ou encore décident de porter plainte au Protecteur national de l'élève (PNE). Il serait important d'envoyer un message clair aux parents que l'école doit avoir la marge de manœuvre nécessaire pour gérer les écrans liés aux activités pédagogiques et l'usage d'autres appareils à l'école.

Finalement, il est recommandé que les écoles informent adéquatement les parents du temps requis avec les écrans pour les devoirs et les leçons. Par exemple, l'école peut indiquer que pour les élèves de 1^{re} secondaire, un maximum d'une heure par jour est requis pour compléter les devoirs et les leçons qui exigent l'utilisation d'un écran. Avec de telles balises, il devient plus facile pour les parents de gérer le temps d'écran.

Recommandations

1. Encourager les parents à prendre conscience du nombre d'heures passées sur les écrans par leur enfant dans ses temps libres et à vérifier à quoi ce temps est consacré.
2. Produire une infographie ou autre document d'une page présentant des lignes directrices de façon simple et accessible pourrait s'avérer utile. Un tel document pourrait être distribué aux parents par les CPE, les écoles et autres canaux d'information afin d'aider les parents à adopter de saines habitudes d'utilisation des écrans au sein de la famille.
3. Soutenir les écoles dans la mise en place de règles veillant à encadrer l'usage des écrans en milieu scolaire et dans leurs efforts pour aller chercher l'adhésion et la collaboration des parents.
4. Encourager les écoles à communiquer avec les parents au sujet des écrans et fournir des indications quant au temps d'écran nécessaire pour les devoirs et les leçons pour chaque niveau, afin de permettre aux parents de mieux contrôler le temps d'utilisation lié aux travaux scolaires et le temps pour d'autres usages.

Question 2.

Dans quelle mesure et par quels mécanismes les habitudes de temps d'écran des parents influencent-elles leurs enfants?

Les habitudes de temps d'écran des parents influencent les enfants à travers plusieurs mécanismes, notamment l'apprentissage par imitation, la création d'un environnement numérique propice, la gestion des priorités familiales, les messages implicites et explicites, et l'impact émotionnel et social. Les parents jouent un rôle crucial dans la modélisation de comportements équilibrés en matière de temps d'écran et dans la promotion d'une utilisation saine et réfléchie des technologies numériques. En étant conscients de leur propre comportement et en adoptant des pratiques positives, les parents peuvent aider leurs enfants à développer une relation saine avec les écrans.

Par ailleurs, les parents ont besoin de ressources vers lesquelles se tourner lorsque les écrans deviennent une problématique au sein de la famille.

Recommandations

5. Mettre en place une campagne de communication pour les parents. La diffusion de ligne directrice pour la population en général quant au bon usage des écrans pourrait entraîner des répercussions positives sur les enfants en sensibilisant les parents à leurs propres habitudes. Par exemple, des jeux-questionnaires pourraient aider les parents à prendre conscience de leurs propres habitudes.
6. Fournir des services d'aide aux parents. Par exemple, les services de lignes téléphoniques ou en ligne d'aide aux parents devraient être bien outillés pour répondre aux questions des parents à ce sujet et les référer vers des ressources adéquates. Des groupes d'entraide parentale pourraient être formés pour les parents qui vivent des situations critiques quant à la gestion des écrans dans leur milieu familial.

Question 3.

Comment les écrans et les appareils électroniques peuvent-ils être mobilisés dans les processus d'apprentissage des enfants, tant à la maison qu'en contexte scolaire?

Les avantages des « écrans » à l'école sont multiples, par exemple :

- **Dynamiser et actualiser la pédagogie**

Les activités d'apprentissage peuvent dans de nombreuses situations être bonifiées, diversifiées, voire redéfinies grâce au numérique afin que les élèves puissent résoudre des problèmes réels de leur communauté, exprimer leur créativité ou collaborer plus efficacement, quelques éléments du Cadre de référence de la compétence numérique. Depuis les débuts de la recherche sur les technologies éducatives dans les années 1980, une constante revient : leur usage approprié augmente la motivation, et la motivation est un facteur important de persévérance scolaire.

- **Personnaliser l'apprentissage**

L'ère digitale permet une personnalisation accrue de l'apprentissage en fonction des intérêts et des besoins individuels des élèves. Par exemple, certaines applications basées sur le Programme de formation de l'école québécoise permettent aux élèves de pratiquer différentes notions de mathématiques en ayant une rétroaction immédiate et en s'assurant que chaque exercice est maîtrisé avant de passer au suivant. Cela facilite l'apprentissage, permet à l'enseignant d'avoir un portrait rapide de la compréhension des différentes notions par ses élèves et d'intervenir rapidement auprès de ceux qui n'ont pas effectué les exercices ou ont éprouvé de la difficulté à les compléter.

De façon générale, les plateformes d'apprentissage en ligne peuvent recommander du contenu pertinent et adapté à chaque apprenant, ce qui favorise un sentiment de pertinence et de motivation.

- **Soutenir les élèves ayant des besoins particuliers**

Les plus grands bénéficiaires de l'ère numérique à l'école sont sans contredit les élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDA). L'arrivée des écrans à l'école permet d'amener à la réussite des élèves pour qui il aurait pratiquement impossible auparavant d'obtenir le diplôme d'études secondaires. Qu'on pense par exemple aux élèves dyslexiques ou dysorthographiques, ceux qui ont des problèmes majeurs de motricité fine ou encore certains élèves qui doivent jongler avec un trouble du spectre de l'autisme. Par exemple, du personnel de l'École Peter Hall, une école privée spécialisée en

adaptation scolaire, a développé l'utilisation d'un ordinateur avec contrôle oculaire pour permettre à de jeunes multihandicapés de communiquer avec leur entourage.

Le numérique offre donc une panoplie de solutions en éducation pour pallier les difficultés rencontrées par certains élèves et leur permettre de réussir. On parle de milliers de vies transformées grâce à l'arrivée du numérique en éducation.

- **Améliorer les compétences en écriture**

On ne peut négliger les nombreux bénéfices du numérique sur le développement des compétences en écriture, documentés par différentes recherches :

- Textes plus longs et de meilleure qualité (Bangert-Drowns et al., 2004)
- Révision de texte plus grande si l'utilisation d'outils de correction est enseignée : habiletés numériques et stratégies de correction (Grégoire, 2021)
- Utilisation du dictionnaire numérique en situation d'écriture qui favorise des textes plus complets (Abecassis, 2007 ; Lew et de Schryver, 2014), l'accès plus rapide et plus facile à des informations lexicales (Pastor et Alcina, 2010), et surtout la réduction du découragement de certains élèves face à une tâche d'écriture (Jousse, Polguère et Tremblay, 2008).

- **Éduquer au numérique**

Au-delà de l'utilisation du numérique pour soutenir l'apprentissage, l'école a un rôle primordial à jouer pour l'éducation au numérique. Par exemple, l'éducation aux médias est intégrée dans les programmes scolaires pour apprendre aux jeunes à identifier les sources fiables, à comprendre les biais médiatiques, et à développer une pensée critique face à l'information en ligne.

Bien présente dans le Cadre de référence de la compétence numérique (2019) qui s'adresse autant au personnel qu'aux élèves, celle-ci doit faire l'objet d'un enseignement explicite (Bissonnette & Richard, 2003 ; Falardeau & Gagné, 2012 ; Hollingsworth & Ybarra, 2009). En ce sens, du temps accordé à la formation du personnel est nécessaire et doit être offert selon différentes modalités, dont l'autoformation et ce, autant en développement continu qu'à la formation initiale (Caneva et Brabant, 2023).

Pour que ces avantages se manifestent, la mise en place des conditions gagnantes est nécessaire.

Le numérique peut avoir un impact très positif sur la motivation et la réussite scolaire, si et seulement si le personnel en milieu scolaire est adéquatement formé. Dans quel contexte le numérique peut-il bien soutenir les apprentissages dans telle ou telle matière ? Quels sont les bons outils à utiliser dans tel ou tel

contexte ? Quels sont les écueils à éviter ? L'improvisation n'a pas sa place en matière d'utilisation des écrans à l'école.

Comme le souligne Caneva et Brabant (2023), le temps accordé à la planification et à l'appropriation des outils numériques est la clé de la réussite d'un déploiement d'une stratégie numérique.

À ce sujet, les équipes du RÉCIT ont développé différents outils et le CADRE21 a développé une série d'autoformations accessibles gratuitement à tout le personnel enseignant québécois.

- https://docs.google.com/presentation/d/1eIlgDJmxG2IoP0z-UEpxV8yA7A2pbvgMJMd7cXLocAo/edit#slide=id.g2e6a94c4c2e_0_25
- https://docs.google.com/presentation/d/1eIlgDJmxG2IoP0z-UEpxV8yA7A2pbvgMJMd7cXLocAo/edit#slide=id.g2e6a94c4c2e_0_75

Mentionnons aussi l'importance d'avoir du matériel québécois, adapté au Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ).

Au Québec, toutes les écoles, qu'elles soient publiques ou privées, subventionnées ou non, doivent enseigner le Programme de formation de l'école québécoise. Il est crucial d'avoir accès à du matériel adapté à notre culture et à notre réalité et basé sur ce programme.

Recommandations

7. Renforcer les facteurs clés pour la bonne utilisation du numérique à l'école :
 - Soutenir la formation et le développement professionnel du personnel enseignant en matière d'utilisation du numérique en éducation.
 - Diffuser les bonnes pratiques pour l'utilisation du numérique de façon générale à l'école et plus spécifiquement dans chaque matière.
 - Soutenir l'élaboration de matériel fait au Québec en lien avec le Programme de formation de l'école québécoise.
8. Encourager la collaboration entre les écoles innovantes et les équipes de recherche universitaire pour favoriser la recherche sur le terrain permettant d'identifier les meilleures pratiques.

Question 4.

Quelle devrait être la place accordée aux écrans dans les salles de classe du Québec? Est-ce que les outils numériques d'apprentissage sont adaptés à tous les élèves?

Le [Référentiel de compétences pour la profession enseignante](#) indique que « l'éducation au numérique, conçue non seulement comme une technologie, mais aussi comme une forme de littératie et une pratique sociale, représente désormais une responsabilité importante de l'école et du personnel enseignant, ainsi que le décrit le Cadre de référence de la compétence numérique (MEQ, 2019) ».

Dans une perspective de formation des jeunes, la littératie numérique est un élément essentiel au 21^e siècle. Les élèves doivent comprendre et maîtriser l'univers numérique, tant pour se former comme futur citoyen que pour se préparer au marché du travail.

« Évoquer l'idée de sortir « les écrans » des écoles revient à dévaloriser l'éducation. Rappelons qu'au Québec, l'école a une triple mission : instruire, socialiser et qualifier. Qu'on soit d'accord ou pas avec la présence du numérique en ses murs, il est impossible en 2024 d'instruire en mettant de côté les sources d'information infinies accessibles via le Web ; impossible de socialiser en ignorant le fait que les relations interpersonnelles se prolongent dans la sphère numérique ; et impossible de qualifier si on ne développe pas la compétence numérique mise à profit dans les emplois et la vie citoyenne d'aujourd'hui. »

<https://www.ledevoir.com/opinion/idees/812133/idees-ecole-est-notre-meilleure-alliee-agir-temps-ecran>

Si la responsabilité de l'école quant à l'éducation au numérique est bien établie, la question qui préoccupe les acteurs du milieu de l'éducation est la suivante : le personnel enseignant est-il adéquatement formé pour assumer cette responsabilité ? Il y a là un enjeu majeur qui interpelle à la fois la formation initiale et le développement professionnel du personnel enseignant.

En ce qui concerne le 2^e volet de la question, il faut garder en tête que plusieurs enfants sont exposés à un jeune âge à des écrans en dehors de l'école. Dans ce contexte, il importe de commencer dès la maternelle l'éducation au numérique afin d'amener les enfants à utiliser les écrans auxquels ils sont exposés de façon sécuritaire et à développer leur sens critique.

Quelle place devrait occuper le numérique en classe ? Différents facteurs sont à considérer pour répondre adéquatement à cette question :

- **Autonomie des écoles du personnel enseignant**

Le développement des compétences numériques fait partie intégrante du *Programme de formation de l'école québécoise* et une école ne pourrait pas décider d'exclure complètement les écrans. En ce qui concerne le temps accordé aux écrans en classe, il est important de respecter l'autonomie des écoles et de permettre à chacune de définir la place du numérique dans les salles de classe, en collaboration avec l'équipe-école, les jeunes et leurs parents.

Selon (Caneva et Pulfrey, 2023), il apparaît important, notamment à la suite de la pandémie, que les établissements scolaires se dotent :

- D'une stratégie numérique dans laquelle les objectifs prioritaires sont établis et dans laquelle les pratiques sont encadrées.
- Un plan de développement de la culture numérique des enseignants.

En ce qui concerne l'autonomie du personnel enseignant, l'article 19 de la *Loi sur l'instruction publique (LIP)* définit clairement les droits de l'enseignant en ce qui a trait à ce qui se passe dans sa classe.

19. Dans le cadre du projet éducatif de l'école, des programmes d'activités ou d'études établis par le ministre et des dispositions de la présente loi, l'enseignant a le droit de diriger la conduite de chaque groupe d'élèves qui lui est confié.

L'enseignant, possédant une expertise essentielle en pédagogie, a notamment le droit :

1° de prendre les modalités d'intervention pédagogique qui correspondent aux besoins et aux objectifs fixés pour chaque groupe ou pour chaque élève qui lui est confié;

2° de choisir les instruments d'évaluation des élèves qui lui sont confiés afin de mesurer et d'évaluer constamment et périodiquement les besoins et l'atteinte des objectifs par rapport à chacun des élèves qui lui sont confiés en se basant sur les progrès réalisés.

- **Les risques de l'uniformité**

L'implantation du modèle 1 :1 (un appareil pour un élève) dans les écoles québécoises s'est effectuée de façon graduelle sur plusieurs années. Si ce fut plus chaotique pour les pionniers, leur expérience a permis d'identifier les écueils et les conditions gagnantes pour elles qui ont suivi. Le fait que certaines écoles innovent, souvent en collaboration avec des chercheurs universitaires, et qu'elles puissent par la suite partager leurs expériences avec les autres contribue à la bonne évolution du numérique à l'école.

Dans ce contexte, imposer des balises et/ou des restrictions uniformes à toutes les écoles viendrait nuire à l'expérimentation de nouvelles approches pédagogiques. Il faut au contraire favoriser différentes initiatives dans différents milieux, en soutenant la collaboration avec des chercheurs pour évaluer ces initiatives.

- **Les bonnes pratiques**

La FEEP prône une juste place de l'écran en classe selon les modèles théoriques dont Magana (2017), et TPACK (2006) lorsqu'il y a une valeur ajoutée aux apprentissages. En ce sens, cela ne devrait pas être utilisé à titre de récompense, en laissant les jeunes « libres » et « sans surveillance » ou en « temps libre ».

L'OCDE (2024) démontre le faible impact d'une utilisation de logiciels et de plateformes pédagogiques sur la distraction des élèves en classe. Selon Cave (2023), les élèves devraient être engagés dans leurs apprentissages, notamment en déterminant les outils numériques nécessaires pour la tâche proposée à travers des situations d'apprentissage complexes et dans laquelle ils sont appelés à mobiliser les compétences cognitives.

Bref, l'utilisation des écrans à des fins pédagogiques doit se faire en respectant certains principes de base :

- Être adapté en fonction de l'âge et du stade développemental des élèves ([Virginia Department of Education, 2021](#))
- Favoriser l'atteinte des objectifs pédagogiques ([The Sedentary Behaviour Research Network, 2022](#), [Virginia Department of Education, 2021](#))
- Amener les élèves à être actifs, c'est-à-dire exiger un effort mental ou physique de la part de la part des élèves ([Maryland Department of Health et Maryland State Department of Education, 2019](#), [The Sedentary Behaviour Research Network, 2022](#))

- **L'apport du RÉCIT**

La mise en place d'équipes de conseillers pédagogiques détenant une expertise en technopédagogie a permis au milieu scolaire québécois de bien naviguer le virage numérique. Ces experts accompagnent les équipes-écoles préscolaires-primaires et secondaires dans l'utilisation optimale des technologies, adaptées à leur contexte. Par les formations, l'animation d'ateliers et leurs activités d'accompagnement, le RÉCIT permet de connecter les résultats de la recherche avec la réalité sur le terrain et joue un rôle de pollinisation, veillant à l'adoption des meilleures pratiques dans toutes les écoles québécoises.

Au cours des prochaines années, avec la place croissante que prendra l'intelligence artificielle et tous les défis que cela soulève, notamment au niveau de l'évaluation, le rôle des RÉCIT est appelé à évoluer et à être d'autant plus crucial.

Recommandations

9. Veiller à ce que tous les élèves aient accès à l'éducation au numérique.
10. Revoir la place du numérique dans la formation initiale et le développement professionnel du personnel enseignant, afin qu'il soit formé aux bons usages du numérique en classe. Il sera ainsi en mesure de déterminer la place à accorder au numérique en classe en fonction de l'apport du numérique à l'apprentissage.
11. Préserver l'autonomie des écoles. Il revient à chaque école de définir la place accordée au numérique avec l'équipe-école, les élèves et leurs parents, en fonction de son projet éducatif. Par ailleurs, le personnel enseignant doit avoir une marge de manœuvre dans sa classe, conformément à l'article 19 de la (LIP).
12. Soutenir les activités du RÉCIT qui joue un rôle clé pour veiller à l'utilisation optimale du numérique à l'école et veiller à ce que le RÉCIT soit en mesure de bien soutenir les équipes-écoles dans le contexte de l'évolution rapide de l'intelligence artificielle qui entraîne de nombreux défis et opportunités en éducation.

Question 5.

Comment encadrer l'utilisation d'appareils numériques personnels, les cellulaires par exemple, en classe et plus généralement à l'école?

La FEEP croit qu'il revient à chaque école d'élaborer un code de vie en collaboration avec l'équipe-école, les jeunes et les parents. Ce code de vie doit être adapté à chaque milieu et revu régulièrement. Surtout, il doit être bien communiqué, aussi bien aux membres du personnel qu'aux élèves et à leurs parents.

À ce sujet, il est intéressant de suivre les recommandations de l'OCDE (2024) :

- Mettre en place une politique d'encadrement rédigé en termes précis, clairs et appliquées par l'ensemble des acteurs du milieu ».
- Informer et éduquer les jeunes des objectifs de ces politiques pour leur santé et leur bien-être.
- À noter que la mise en place d'une politique visant une interdiction complète de l'utilisation des appareils numériques nuit à l'adoption de comportements sains à lien avec l'écran.

La FEEP recommande à ses membres :

- D'établir des règlements ou une politique claire sur l'utilisation du cellulaire en classe ou à l'école.
- De définir des moments ou des zones de déconnexion.
- De connaître et de faire connaître les droits et obligations des parents et de l'école lorsque, par exemple, le cellulaire d'un élève est confisqué.

Recommandations

13. Laisser aux écoles l'autonomie nécessaire pour établir des règlements ou une politique claire, en consultation avec l'équipe-école, les élèves et leurs parents.
14. Encourager les écoles à bien communiquer ces règlements à l'ensemble des parties prenantes : l'équipe-école, les élèves et leurs parents.
15. Mobiliser l'équipe-école pour assurer le respect des règlements en veillant à ce que le personnel enseignant soit bien appuyé par la direction pour faire respecter les règles dans la classe.
16. Établir des balises claires pour le règlement des conflits entre l'école et les parents en ce qui a trait à l'utilisation du cellulaire. À ce sujet, il est important de réfléchir à la question de la gestion de ces conflits par le PNÉ.

Question 6.

Comment la surexposition aux écrans affecte-t-elle la santé mentale des jeunes? Comment certains types de contenus ou d'utilisation favorisent-ils l'apparition d'effets négatifs, comme le développement de troubles anxieux ou dépressifs?

Deux enjeux majeurs sont à considérer :

- La surexposition aux écrans : temps d'usage excessif qui nuit aux autres activités nécessaires au développement de l'enfant comme l'activité physique et le sommeil.
- L'exposition à du matériel inadéquat et nocif pour les jeunes, la cyberintimidation ou la rencontre de prédateur en ligne.

D'autres facteurs liés à la santé physique doivent aussi être pris en considération, notamment en ce qui concerne l'ergonomie et la vision. On connaît mal les effets à long terme sur le corps humain d'une surexposition aux écrans.

- **Surexposition aux écrans**

Une étude de la Direction régionale de santé publique de Montréal (2023) présente des chiffres qui montrent les liens entre l'utilisation intensive des écrans et différentes variables de santé et bien-être des adolescents. Le Tableau 2 présente ces données préoccupantes.

Tableau 2.

Variables de santé et de bien-être	Utilisation intensive 5h et plus / jour sem. et fds	Utilisation non-intensive
	%	%
Santé passable ou mauvaise	23,4	10,1
Moral passable ou mauvais	41,0	20,0
Insatisfaction relations avec famille	5,9	3,4
Insatisfaction relations avec les amis	6,0	4,3
Insatisfaction de sa vie en général	8,0	4,0
Résultats scolaires faibles ou très faibles	12,6	6,4
Motivation pour les études faible ou très faible	36,1	16,9
Activité physique faible ou très faible	30,6	16,5
Inquiétude face à l'avenir élevée	21,6	19,7
	N= 177	N= 821

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal. Étude adolescents et écrans 2023.

- **La question des médias sociaux**

Environ 20 % des jeunes de 15 à 30 ans disent s'être sentis anxieux ou déprimés à cause de leur utilisation des médias sociaux, selon une étude menée par Statistique Canada en 2018. ([Évaluations que font les Canadiens des médias sociaux dans leur vie \(statcan.gc.ca\)](#))

Comment l'utilisation favorise-t-elle l'apparition des effets négatifs?

Les réseaux sociaux misent beaucoup sur le FOMO (pour *fear of missing out*, aussi appelé anxiété de ratage) afin de capter et de retenir notre attention. Pour ce faire, ils montrent les événements qui intéressent nos amis ou ce que l'on a « manqué » depuis notre dernière visite, entre autres. Les ados sont plus enclins à céder à cette anxiété puisqu'ils traversent une période où il est important de s'identifier à leurs pairs et de faire partie d'un groupe.

Par ailleurs, certains réseaux sociaux et contenus sont davantage susceptibles de générer de l'anxiété. Ceux qui sont basés sur la rétroaction peuvent nuire à l'estime de soi, surtout quand les jeunes en viennent à s'évaluer, à s'estimer selon le nombre de mentions *J'aime* ou de commentaires que leurs publications reçoivent. Ceux basés sur l'image et sur une illusion de perfection ([comme Instagram](#)) ou qui proposent des filtres qui camouflent les défauts (comme Snapchat) peuvent être très anxiogènes pour les ados qui ont un [problème d'image corporelle](#). Par ailleurs, des défis parfois malsains ou dangereux popularisés par certaines plateformes ([comme TikTok](#)) peuvent causer de l'anxiété chez les ados s'ils se sentent obligés d'y participer pour faire comme les autres, par exemple.

REF : [Anxiété des ados et réseaux sociaux: conseils | PAUSE \(pausetonecran.com\)](#)

- **L'utilisation à plus long terme des écrans : résultats de recherche**

L'association à long terme entre le temps d'écran et les symptômes dépressifs est expliquée par l'insatisfaction à l'égard de l'apparence. Plus spécifiquement, les résultats indiquent deux associations à long terme : les adolescentes ayant déclaré plus de temps d'écran récréatif ont signalé une satisfaction moindre à l'égard de leur apparence; celles ayant rapporté une satisfaction moindre de leur apparence ont rapporté des symptômes dépressifs plus importants. La comparaison sociale défavorable et/ou la cyberintimidation lors de l'usage des écrans pourraient expliquer ce phénomène.

REF : <https://www.inspq.qc.ca/ecrans/veille/hiver-2023#effet> qui cite l'article.

Murray, M. A., Obeid, N., Gunnell, K. E., Buchholz, A., Flament, M. F., & Goldfield, G. S. (2023). [Appearance satisfaction mediates the relationship between recreational screen time and depressive symptoms in adolescents](#). Child and Adolescent Mental Health, 28(1), 12-21.

Selon l'enquête de la FEEP auprès de plus de 45 000 jeunes du secondaire, on observe des corrélations entre le temps d'écran et d'autres éléments mesurés dans l'étude : la confiance en soi, le stress, la santé mentale et les idées suicidaires. Par exemple :

- Les élèves qui rapportent un temps d'écran faible sont plus nombreux à dire avoir une confiance en eux très élevée comparativement à ceux qui rapportent un temps d'écran très élevé (écart de 13%).
- Moins d'élèves qui rapportent un temps d'écran faible considèrent leur vie stressante, comparativement à ceux qui rapportent un temps d'écran très élevé (écart de 6 %).
- Plus d'élèves qui rapportent un temps d'écran faible disent avoir une santé mentale très bonne comparativement à ceux qui rapportent un temps d'écran très élevé (écart de 11 %).

- Moins d'élèves qui rapportent un temps d'écran faible disent avoir eu des idées suicidaires dans la dernière année, comparativement à ceux qui rapportent un temps d'écran très élevé (écart de 14 %).

Recommandations

17. Identifier et faire connaître les plateformes les plus sujettes à la cyberintimidation et autres contenus nocifs en ligne afin de favoriser un meilleur encadrement par les parents et l'école.
18. Communiquer aux jeunes des directives sur quoi faire et vers qui se tourner s'ils sont l'objet de cyberintimidation et/ou autres comportements nocifs en ligne.

Question 7.

**Quels sont les effets du temps d'écran sur le développement cognitif et émotionnel des jeunes?
Quelles stratégies peuvent être employées pour limiter ces effets négatifs et maximiser les
bénéfices potentiels des écrans et des appareils numériques?**

Un document de l'INSPQ fournit un portrait fort instructif de la situation : [L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition](#)

Selon l'INSPQ, « il importe de s'assurer que leur présence en classe vise exclusivement un usage pédagogique circonscrit dans le temps et amène des effets positifs sur l'apprentissage qui outrepassent ceux observés en leur absence. »

Ces effets positifs peuvent se manifester de deux façons : une aide directe à l'apprentissage (par exemple des applications qui permettent d'effectuer des exercices et d'obtenir une rétroaction immédiate et des explications lorsqu'on ne réussit pas l'exercice) et un effet motivationnel (par exemple, faire une vidéo pour présenter un élément de patrimoine bâti de son quartier).

En tant qu'éducateurs, les experts de la FEFP et ses membres se questionnent sur les meilleures stratégies pour intervenir de façon efficace auprès des jeunes qui font une utilisation intensive des écrans.

Des messages généraux sur les effets négatifs des écrans sont peut-être moins susceptibles d'être efficaces que des messages ciblés en fonction de l'utilisation que les jeunes font des écrans.

Par exemple, pour les jeunes adeptes des jeux vidéo, des activités parascolaires ou des concentrations de jeux vidéo à l'école semblent avoir des effets bénéfiques en fournissant un encadrement en milieu scolaire et en favorisant la socialisation plutôt que l'isolement. Des visites d'experts en jeux vidéo peuvent aussi être une avenue à privilégier. Soulignons par exemple des initiatives comme celles du [Gamer Mentor](#). La rencontre avec des modèles positifs est une avenue intéressante à explorer, leur message étant plus susceptible de bien passer auprès des jeunes que ceux d'adultes qui n'y « connaissent pas grand-chose ».

- **La problématique des médias sociaux**

Selon l'enquête de la FEFP, il y aurait des effets négatifs à l'exposition aux réseaux sociaux, ces réseaux étant notamment un important vecteur d'intimidation. Par exemple :

- Plus d'élèves qui n'ont PAS vécu de cyberintimidation disent avoir une confiance en eux très élevée comparativement à ceux qui ont vécu cinq expériences et plus de cyberintimidation.
- Moins d'élèves qui n'ont PAS vécu de cyberintimidation considèrent leur vie stressante, comparativement à ceux qui ont vécu cinq expériences et plus de cyberintimidation.
- Plus d'élèves qui n'ont PAS vécu de cyberintimidation disent avoir une santé mentale très bonne comparativement à ceux qui ont vécu cinq expériences et plus de cyberintimidation.
- Moins d'élèves qui n'ont PAS vécu de cyberintimidation ont eu des idées suicidaires dans la dernière année, comparativement à ceux qui ont vécu cinq expériences et plus de cyberintimidation.

Dans ce contexte, les parents et les éducateurs doivent encourager un dialogue ouvert avec les jeunes sur les dangers de la désinformation et les aider à développer une pensée critique. Discuter régulièrement de l'actualité et des informations trouvées en ligne peut aider les jeunes à distinguer les faits des opinions ou des informations trompeuses.

- De façon générale, les auteurs¹ énoncent que remplacer les activités d'apprentissage sédentaires par des activités d'apprentissage actives, notamment en position debout, et remplacer les activités d'apprentissage sur écran par des activités d'apprentissage non basées sur un écran (ex. : des leçons en plein air) peuvent renforcer la santé et le bien-être des élèves.

Plus spécifiquement, les recommandations élaborées sur l'utilisation des écrans en contexte scolaire mentionnent que :

- Le temps passé devant un écran devrait être mentalement significatif ou physiquement actif et devrait servir un objectif pédagogique précis qui améliore l'apprentissage par rapport aux autres méthodes éducatives;
- Le temps passé devant un écran devrait être limité, en particulier pour les élèves de 5 à 11 ans, et être ponctué de pauses minimalement toutes les 30 minutes;
- Le multitâche numérique devrait être découragé dans la salle de la classe ou lors des devoirs.

¹REF : Saunders, T. J., Rollo, S., Kuzik, N., Demchenko, I., Belanger, S., Brisson-Boivin, K., Carson, V., da Costa, B. G. G., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Ponti, M., Markham, C., Salmon, J., Tomasone, J. R., Van Rooij, A. J., Wachira, L.-J., Wijndaele, K. et Tremblay, M. S. (2022). [International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth.](#)

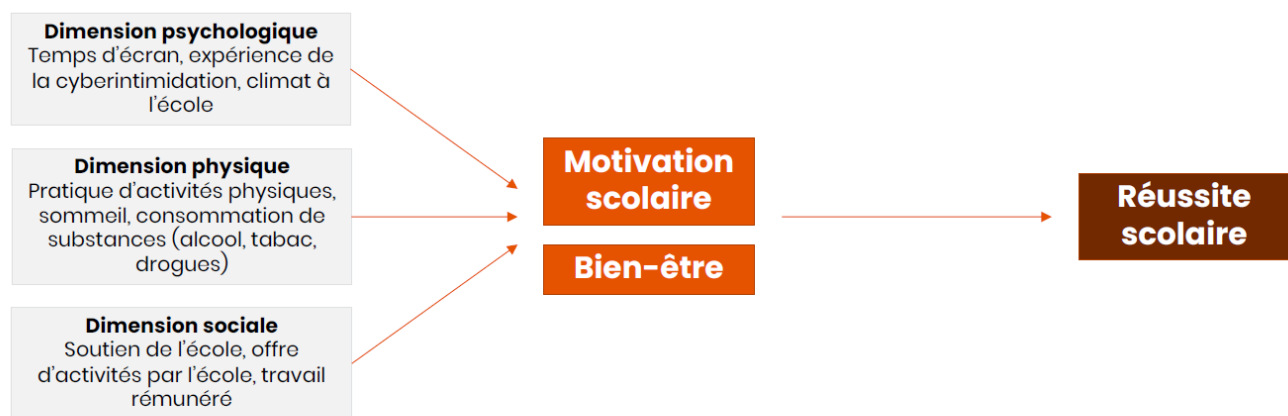
Selon l'enquête de la FEED, on observe que le temps d'écran et la cyberintimidation ont de fortes corrélations avec la confiance en soi, le niveau de stress ressenti, la santé mentale et le fait d'avoir eu des idées suicidaires dans la dernière année. À la lumière des résultats obtenus, la perception d'un bon climat à l'école pourrait être un facteur de protection. Par exemple :

- Les élèves qui perçoivent le climat de l'école comme très bon disent avoir une confiance en eux plus élevée que les élèves qui perçoivent le climat de l'école comme mauvais.
- Les élèves qui perçoivent le climat de l'école comme très bon considèrent leur vie moins stressante, que les élèves qui perçoivent le climat de l'école comme mauvais.
- Les élèves qui perçoivent le climat de l'école comme très bon disent avoir une meilleure santé mentale que les élèves qui perçoivent le climat de l'école comme mauvais.
- Les élèves qui perçoivent le climat de l'école comme très bon ont eu moins d'idées suicidaires dans la dernière année que les élèves qui perçoivent le climat de l'école comme mauvais.

Selon les résultats de l'étude, la perception du climat à l'école et l'expérience de cyberintimidation sont fortement associées à la motivation scolaire et au bien-être des jeunes. Le temps d'écran est également associé à ces deux aspects, mais son influence est moindre (Figure 1).

Figure 1.

Facteurs expliquant la motivation scolaire et le bien-être



Aux trois dimensions s'ajoutent des facteurs socio-démographiques: genre, niveau scolaire (classe) et région.

À la lumière de ces résultats, la FEPP réfléchira au cours des prochains mois avec ses membres aux pistes d'action suivantes en lien avec le temps d'écran et l'intimidation :

- Miser sur le climat positif des écoles et intégrer les jeunes dans la réflexion entourant leur milieu. Par exemple, en favorisant les relations saines entre les élèves et entre les élèves et le personnel.
- Intégrer les jeunes dans la réflexion entourant le code de vie, notamment les aspects qui concernent l'utilisation des écrans à l'école en dehors des heures de classe.
- Adopter une approche pédagogique plutôt que punitive face aux écrans en outillant les élèves aux bonnes pratiques et à la saine utilisation. Par exemple, savoir reconnaître les signes de détresse en ligne.
- Réitérer les efforts de prévention concernant l'intimidation et la cyberintimidation, qui ont des impacts négatifs sur le bien-être des victimes comme sur les jeunes qui perpétuent des gestes d'intimidation.

- Encourager les comportements prosociaux qui sont associés au bien-être psychologique (ex.: faire du bénévolat, aider ses pairs en classe, être généreux, etc.).

Par ailleurs, force est de constater que la difficulté d'accès à de l'aide psychologique demeure un enjeu majeur. Dans ce contexte, les discussions actuelles au sujet du développement d'un programme de diplomation en psychologie scolaire suscitent beaucoup d'intérêt et d'espoir. L'accès à de l'aide psychologique en milieu scolaire pour des jeunes qui ont une dépendance aux écrans, qui sont victimes de cyberintimidation ou autres types d'abus liés aux écrans et pour les intimidateurs est une avenue à envisager. C'est un nombre significatif d'élèves qui bénéficieraient d'un accès direct, à l'école, à des professionnels outillés pour les aider.

Recommandations

19. Veiller à ce que l'école offre un milieu bienveillant dans lequel les élèves ont envie de s'engager pour socialiser de façon réelle, plutôt que virtuelle.
20. Engager les jeunes dans le développement du code de vie de l'école, notamment en ce qui a trait à la gestion des écrans.
21. Trouver une solution en collaboration avec les universités et l'Ordre des psychologues pour ramener rapidement des psychologues scolaires dans les écoles afin que les jeunes puissent avoir facilement et rapidement accès à l'aide dont ils ont besoin.

Question 8.

Comment bien outiller les jeunes pour qu'ils développent les connaissances et les compétences critiques nécessaires à une utilisation éclairée des réseaux sociaux?

Il faut « simplement » assurer l'enseignement de la compréhension des médias sociaux afin que les jeunes développent une analyse critique du contenu. Cet enseignement est prévu dans le Cadre de référence de la compétence numérique (MESS, 2019), dans le contenu du cours de CCQ (MEQ, 2023), dans le cadre du programme de français langue d'enseignement (MELS, 2006), dans celui d'anglais langue seconde (MELS, 2011) et dans le cadre du programme d'Histoire du Québec et du Canada (2018) où il est question de la compétence informationnelle (Legault, F., Lille, B., Carignan, I. & Plante, P. (2022).

Recommandations

22. Offrir des ateliers et des conférences de sensibilisation auprès des jeunes.
23. Fournir du matériel pertinent et de la formation adaptée à la réalité québécoise aux enseignants du cours CCQ.

Question 9.

Comment encadrer l'utilisation des réseaux sociaux pour garantir un équilibre entre la protection des jeunes dans l'environnement numérique et leur liberté d'interagir et de communiquer en ligne?

La protection des jeunes sur les réseaux sociaux repose en grande partie de la volonté de ces entreprises, volonté sur laquelle le Québec a peu d'emprise. Toutefois, les écoles peuvent choisir les réseaux sociaux utilisés dans le cadre de leurs communications avec les jeunes et les parents et favoriser des plateformes qui offrent une protection aux jeunes.

Recommandation

24. Recommander aux écoles d'utiliser les plateformes éducatives afin de favoriser les échanges entre les acteurs scolaires et les élèves.

Question 10.

Quelles responsabilités devraient assumer les grandes plateformes comme Meta et YouTube pour garantir un environnement numérique plus sûr pour les jeunes et prévenir leur exposition à des contenus inappropriés?

Recommandation

25. Demander aux autorités de faire pression sur les plateformes pour qu'elles développent et améliorent constamment leurs algorithmes de modération afin de détecter et bloquer les contenus inappropriés (violents, pornographiques, haineux, etc.) avant qu'ils n'atteignent les jeunes utilisateurs.

Question 11.

Comment encadrer les mécanismes favorisant la dépendance aux plateformes numériques? Quelles mesures pourraient être adoptées pour prévenir ou aider les jeunes souffrant de cyberdépendance?

Recommandations

Nous réitérons celles mentionnées à la question 7

Question 12.

Quels sont les effets potentiels des jeux vidéo sur le développement cognitif, social et émotionnel des jeunes? Quels sont les aspects positifs et les risques associés à la pratique des jeux vidéo?

Les jeunes qui passent beaucoup de temps à jouer à des jeux vidéo peuvent présenter des carences dans le développement de leurs habiletés sociales. Il est donc important de les sensibiliser et de les éduquer, en commençant par limiter le nombre d'heures sur ces jeux.

Cela dit, on doit aussi être conscient que ces jeux présentent des aspects positifs.

- Jouer à des jeux vidéo à des fins de divertissement peut avoir des effets sur la mémoire, l'attention visuelle et la représentation iconique (Calvert, 2005) ainsi que pour l'appropriation des concepts de manipulations et de représentations en 3D (Greenfield, 1994).
- Jouer à des jeux vidéo peut aussi développer des compétences en multitâches puisque des conversations en continu, le jeu et le rôle doivent être prise en compte (Berry, 2007).

Certaines écoles ont mis sur pied des concentrations en sport électronique ou des activités parascolaires. Il serait intéressant d'évaluer l'impact de ces initiatives sur les jeunes joueurs. Quel est l'impact de jouer dans un environnement encadré, où on apprend une bonne hygiène de jeu, où l'on est invité à découvrir des jeux ayant un aspect éducatif et où l'on socialise avec d'autres jeunes qui ont des intérêts similaires ?

Recommandations

26. Informer les parents et les éducateurs sur les différents jeux et faire les mises en garde nécessaires au sujet des jeux qui peuvent avoir des impacts négatifs sur les jeunes.
27. Financer des recherches sur les programmes et concentrations en sport électronique à l'école afin d'en évaluer les impacts sur les jeunes.
28. Enseigner aux jeunes adeptes de jeux vidéo à adopter une bonne hygiène de jeu (temps consacré, ergonomie, etc.), notamment en invitant des joueurs professionnels à l'école pour échanger avec eux.

Question 13.

Quelles mesures pourraient être mises en place pour mieux protéger les jeunes des aspects négatifs des jeux vidéo, comme les microtransactions et les contenus inadaptés à leur âge?

Recommandations

Nous réitérons celles mentionnées à la question 12

Question 14.

Quels sont les avantages et les limites des mesures de contrôle existantes ou susceptibles d'être mises en place sur le temps d'écran et le contenu consulté par les jeunes?

Il est important de faire la distinction entre les appareils à usage personnel destinés aux divertissements (cellulaires et autres appareils non supervisés par l'école) et ceux destinés aux apprentissages (Chromebook, ordinateurs portables, iPad, tablette).

Selon le RÉCIT de l'enseignement privé, sur 207 écoles dont les pratiques sont connues, 201 sont en modèle 1:1 (un appareil pour un élève) avec un appareil qui n'est PAS personnel. Cela signifie que l'appareil est choisi et configuré par du personnel de l'école, permettant ainsi, lorsque le personnel de l'école est adéquatement formé et qu'il y a une volonté claire exprimée par la direction de l'école, de mettre en place les contrôles nécessaires pour un usage approprié au contexte scolaire et à l'âge des jeunes qui l'utilisent.

Dans le contexte où les jeunes utilisent un appareil personnel à l'école (appareils non supervisés par l'école), le contexte devient fort différent.

En ce qui a trait aux mesures de contrôle existantes :

- Certains contrôles existants permettent de mieux encadrer et gérer les appareils numériques des élèves à travers des politiques d'accès, autant en classe qu'à la maison, afin d'en faire des outils de travail.
- Certains contrôles existants aident à prévenir la dépendance et à filtrer les contenus inappropriés, mais les jeunes sont souvent capables de contourner ces contrôles.

- Le développement des compétences numériques des gestionnaires est nécessaire afin de leur permettre de poser les bonnes questions quant aux mesures de sécurité mises en place par les techniciens informatiques.
- Il y a un besoin de développer des formations destinées aux techniciens en informatique en milieu scolaire. Il s'agit d'une spécialité inexistante, les techniciens en informatique qui se retrouvent en milieu scolaire n'ont donc pas nécessairement les connaissances et les compétences nécessaires pour bien jouer leur rôle-conseil auprès des directions d'école. Une formation adaptée à leur réalité devrait permettre :
 - Une gestion différenciée des différents utilisateurs (gestionnaire, personnel, élèves);
 - Une politique de gestion du réseau internet claire avec des balises;
 - Une gestion des appareils eux-mêmes à travers des consoles de gestion déjà existantes qui dépassent le cadre et l'environnement scolaire, permettant à ceux-ci d'être strictement réservés à des fins pédagogiques.

Un budget doit aussi être consacré à la mise en place de plateformes de gestion, à la mise à jour du matériel informatique ainsi qu'à la formation et à l'accompagnement (Caneva & Brabant, 2023). Plusieurs écoles mettent en place ces structures de gestion des appareils, en plus d'un réseau sans fil solide, permettant ainsi une supervision totale et en tout temps des appareils et interdisant une autre utilisation ou l'installation de plateformes que celles prévues par l'école. Un bel exemple à suivre est celui du Collège Saint-Paul à Varennes.

Enfin, une surveillance accrue en classe et en temps réel peut être déployée sans permettre à l'élève de s'y soustraire. Certains appareils sont actuellement plus faciles à contrôler que d'autres. La présence du principe AVAN (apporter votre appareil numérique) rend ce contrôle plus difficile dû à la multiplicité des appareils ou à la complexité d'installation des logiciels.

Recommandations

29. Privilégier le modèle 1 :1 où les appareils sont gérés par l'école, permettant ainsi un contrôle accru des appareils.
30. Prévoir des formations pour les gestionnaires en milieu scolaire afin de leur permettre d'avoir une idée des mesures qui peuvent être mises en place et favoriser un dialogue constructif avec le personnel en informatique afin de trouver les solutions optimales pour leur milieu scolaire.
31. Développer des formations spécifiques pour les informaticiens en milieu scolaire.

Conclusion

En conclusion, si les écrans et les réseaux sociaux font désormais partie intégrante du quotidien des jeunes, leur usage excessif ou inadapté peut entraîner des effets néfastes sur leur santé globale. En plus des résultats de recherche liant leur usage abusif à l'anxiété, la dépression et les problèmes de sommeil, l'enquête de la FEEP montre également un lien entre une consommation excessive d'écrans et l'augmentation de problématiques tels qu'une faible confiance en soi, le sentiment d'une vie stressante et une moins bonne santé mentale.

Cependant, ces outils, lorsqu'ils sont utilisés de manière responsable et encadrée, peuvent également favoriser l'apprentissage, l'interaction sociale et la créativité. Il devient donc primordial que les éducateurs, les parents et les décideurs publics collaborent pour mettre en place des initiatives visant à promouvoir un usage sain et équilibré des technologies numériques chez les jeunes. Ce mémoire appelle à une prise de conscience collective et à des actions concrètes pour que les écrans et les réseaux sociaux deviennent des alliés plutôt que des sources de risques pour la santé des jeunes.

Personne à contacter :

Nancy Brousseau
Directrice générale, FEEP
514 973-4970
brousseau@feep.qc.ca

Résumé des 31 recommandations :

RECOMMANDATION 1	Encourager les parents à prendre conscience du nombre d'heures passées sur les écrans par leur enfant dans ses temps libres et à vérifier à quoi ce temps est consacré.
RECOMMANDATION 2	Produire une infographie ou autre document d'une page présentant des lignes directrices de façon simple et accessible pourrait s'avérer utile. Un tel document pourrait être distribué aux parents par les CPE, les écoles et autres canaux d'information afin d'aider les parents à adopter de saines habitudes d'utilisation des écrans au sein de la famille.
RECOMMANDATION 3	Soutenir les écoles dans la mise en place de règles veillant à encadrer l'usage des écrans en milieu scolaire et dans leurs efforts pour aller chercher l'adhésion et la collaboration des parents.
RECOMMANDATION 4	Encourager les écoles à communiquer avec les parents au sujet des écrans et fournir des indications quant au temps d'écran nécessaire pour les devoirs et les leçons pour chaque niveau, afin de permettre aux parents de mieux contrôler le temps d'utilisation lié aux travaux scolaires et le temps pour d'autres usages.
RECOMMANDATION 5	Mettre en place une campagne de communication pour les parents. La diffusion de ligne directrice pour la population en général quant au bon usage des écrans pourrait entraîner des répercussions positives sur les enfants en sensibilisant les parents à leurs propres habitudes. Par exemple, des jeux-questionnaires pourraient aider les parents à prendre conscience de leurs propres habitudes.
RECOMMANDATION 6	Fournir des services d'aide aux parents. Par exemple, les services de lignes téléphoniques ou en ligne d'aide aux parents devraient être bien outillés pour répondre aux questions des parents à ce sujet et les référer vers des ressources adéquates. Des groupes d'entraide parentale pourraient être formés pour les parents qui vivent des situations critiques quant à la gestion des écrans dans leur milieu familial.

**RECOMMANDATION
7**

Renforcer les facteurs clés pour la bonne utilisation du numérique à l'école.

- Soutenir la formation et le développement professionnel du personnel enseignant en matière d'utilisation du numérique en éducation.
- Diffuser les bonnes pratiques pour l'utilisation du numérique de façon générale à l'école et plus spécifiquement dans chaque matière.
- Soutenir l'élaboration de matériel fait au Québec en lien avec le Programme de formation de l'école québécoise.

**RECOMMANDATION
8**

Encourager la collaboration entre les écoles innovantes et les équipes de recherche universitaire pour favoriser la recherche sur le terrain permettant d'identifier les meilleures pratiques.

**RECOMMANDATION
9**

Veiller à ce que tous les élèves aient accès à l'éducation au numérique.

**RECOMMANDATION
10**

Revoir la place du numérique dans la formation initiale et le développement professionnel du personnel enseignant, afin qu'il soit formé aux bons usages du numérique en classe. Il sera ainsi en mesure de déterminer la place accordée au numérique en classe en fonction de l'apport du numérique à l'apprentissage.

**RECOMMANDATION
11**

Préserver l'autonomie des écoles. Il revient à chaque école de définir la place accordée au numérique avec l'équipe-école, les élèves et leurs parents, en fonction de son projet éducatif. Par ailleurs, le personnel enseignant doit avoir une marge de manœuvre dans sa classe, conformément à l'article 19 de la (LIP).

**RECOMMANDATION
12**

Soutenir les activités du RÉCIT qui joue un rôle clé pour veiller à l'utilisation optimale du numérique à l'école et veiller à ce que le RÉCIT soit en mesure de bien soutenir les équipes-écoles dans le contexte de l'évolution rapide de l'intelligence artificielle qui entraîne de nombreux défis et opportunités en éducation.

**RECOMMANDATION
13**

Laisser aux écoles l'autonomie nécessaire pour établir des règlements ou une politique claire, en consultation avec l'équipe-école, les élèves et leurs parents.

**RECOMMANDATION
14**

Encourager les écoles à bien communiquer ces règlements à l'ensemble des parties prenantes : l'équipe-école, les élèves et leurs parents.

RECOMMANDATION 15	Mobiliser l'équipe-école pour assurer le respect des règlements en veillant à ce que le personnel enseignant soit bien appuyé par la direction pour faire respecter les règles dans la classe.
RECOMMANDATION 16	Établir des balises claires pour le règlement des conflits entre l'école et les parents en ce qui a trait à l'utilisation du cellulaire. À ce sujet, il est important de réfléchir à la question de la gestion de ces conflits par le PNÉ.
RECOMMANDATION 17	Identifier et faire connaître les plateformes les plus sujettes à la cyberintimidation et autres contenus nocifs en ligne afin de favoriser un meilleur encadrement par les parents et l'école.
RECOMMANDATION 18	Communiquer aux jeunes des directives sur quoi faire et vers qui se tourner s'ils sont l'objet de cyberintimidation et/ou autres comportements nocifs en ligne.
RECOMMANDATION 19	Veiller à ce que l'école offre un milieu bienveillant dans lequel les élèves ont envie de s'engager pour socialiser de façon réelle, plutôt que virtuelle.
RECOMMANDATION 20	Engager les jeunes dans le développement du code de vie de l'école, notamment en ce qui a trait à la gestion des écrans.
RECOMMANDATION 21	Trouver une solution en collaboration avec les universités et l'Ordre des psychologues pour ramener rapidement des psychologues scolaires dans les écoles afin que les jeunes puissent avoir facilement et rapidement accès à l'aide dont ils ont besoin.
RECOMMANDATION 22	Offrir des ateliers et des conférences de sensibilisation auprès des jeunes.
RECOMMANDATION 23	Fournir du matériel pertinent et de la formation adaptée à la réalité québécoise aux enseignants du cours CCQ.
RECOMMANDATION 24	Recommander aux écoles d'utiliser les plateformes éducatives afin de favoriser les échanges entre les acteurs scolaires et les élèves.
RECOMMANDATION 25	Demander aux autorités de faire pression sur les plateformes pour qu'elles développent et améliorent constamment leurs algorithmes de modération afin de détecter et bloquer les contenus inappropriés (violents, pornographiques, haineux, etc.) avant qu'ils n'atteignent les jeunes utilisateurs.

RECOMMANDATION 26	Informer les parents et les éducateurs sur les différents jeux et faire les mises en garde nécessaires au sujet des jeux qui peuvent avoir des impacts négatifs sur les jeunes.
RECOMMANDATION 27	Financer des recherches sur les programmes et concentrations en sport électronique à l'école afin d'en évaluer les impacts sur les jeunes.
RECOMMANDATION 28	Enseigner aux jeunes adeptes de jeux vidéo à adopter une bonne hygiène de jeu (temps consacré, ergonomie, etc.), notamment en invitant des joueurs professionnels à l'école pour échanger avec eux.
RECOMMANDATION 29	Privilégier le modèle 1 :1 où les appareils sont gérés par l'école, permettant ainsi un contrôle accru des appareils.
RECOMMANDATION 30	Prévoir des formations pour les gestionnaires en milieu scolaire afin de leur permettre d'avoir une idée des mesures qui peuvent être mises en place et favoriser un dialogue constructif avec le personnel en informatique afin de trouver les solutions optimales pour leur milieu scolaire.
RECOMMANDATION 31	Développer des formations spécifiques pour les informaticiens en milieu scolaire.