

RÉSUMÉ DE L'ALLOCATION DE

# CAPSANA

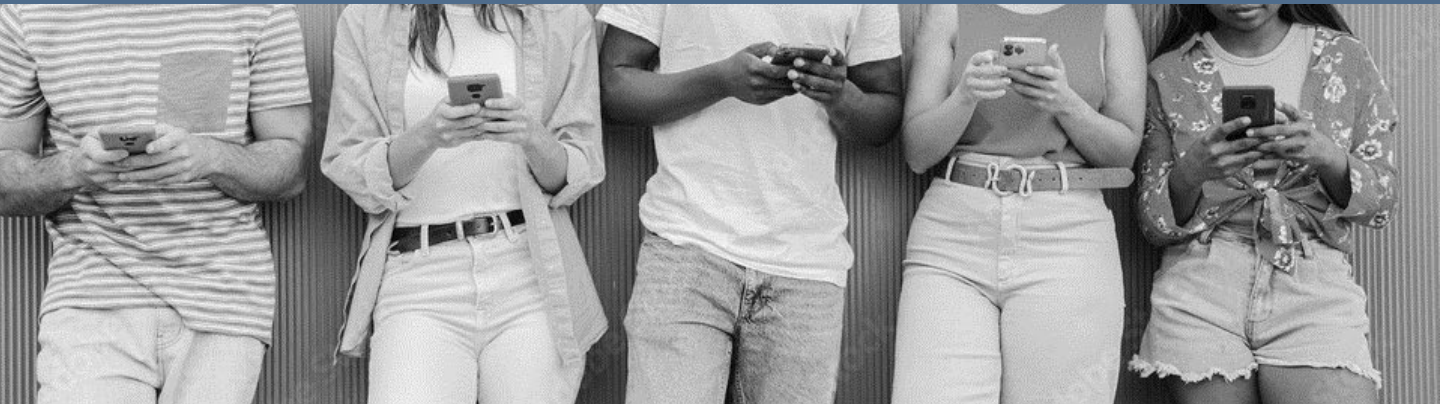
CSESJ - 030M

C. P.

Impacts écrans et  
réseaux sociaux sur  
santé et développement  
des jeunes

VERSION REVISÉE

## COMMISSION SPÉCIALE SUR LES IMPACTS DES ÉCRANS ET DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES



LE 26 SEPTEMBRE 2024



**M. GUY DESROSIERS**

Président-directeur général de **CAPSANA**

**Capsana**   
Activez votre santé

# NOUS NE SOMMES PAS SEULS

À NOUS QUESTIONNER SUR  
L'IMPACT DES ÉCRANS SUR  
LES JEUNES.



Le phénomène est mondial, tous les pays débutent leur action de

## RÉÉQUILIBRAGE SUR LA PLACE DES ÉCRANS DANS NOS VIES ET SOCIÉTÉS.

Personne, **sauf l'industrie**, n'est à blâmer.

**ADULTES ET JEUNES, NOUS DEVONS TOUS APPRENDRE EN  
MÊME TEMPS** à dompter la bête.

## 01 INTÉGRER LES ÉCRANS DANS LES HABITUDES DE VIE



Les écrans font partie de nos vies et sont là pour y rester.  
**Le bannissement ou l'interdiction ne sont pas des options.**



Les enfants et les jeunes sont particulièrement vulnérables aux risques liés à l'usage excessif et inadapté des écrans. Leur cerveau est encore en développement et leur capacité d'autocontrôle est limitée.



Il faut aider les individus à développer un usage équilibré et plus conscient des écrans (temps ou durée / moments et lieu / contenu) tout comme on fait la promotion des autres habitudes de vie telles que bouger au quotidien, bien manger, bien dormir, etc.



Comme pour les autres habitudes de vie, on doit agir tôt, une habitude acquise jeune a plus de chances de demeurer dans nos vies.

**NOUS DEMANDONS AU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC DE RENFORCER SES EFFORTS ET DE RECONNAÎTRE OFFICIELLEMENT L'USAGE DES ÉCRANS COMME UNE HABITUDE DE VIE, TANT DANS SES ACTIONS QUE DANS SES MESURES D'ÉVALUATION ET SES PROGRAMMES.**

TA MÈRE ET MOI,  
ON TROUVE QUE  
TU PASSES TROP  
DE TEMPS DEVANT  
TON ÉCRAN !



## 02 RESPONSABILISER ET SOUTENIR LES PARENTS

Comme pour l'apprentissage des saines habitudes de vie, **les parents doivent être au cœur de l'action en tant que responsables du premier milieu de vie des enfants.**

Il faut aider les parents à être des **modèles positifs** dans la gestion de l'utilisation des écrans et à **instaurer une discussion ouverte et un cadre numérique clair** avec leurs enfants.

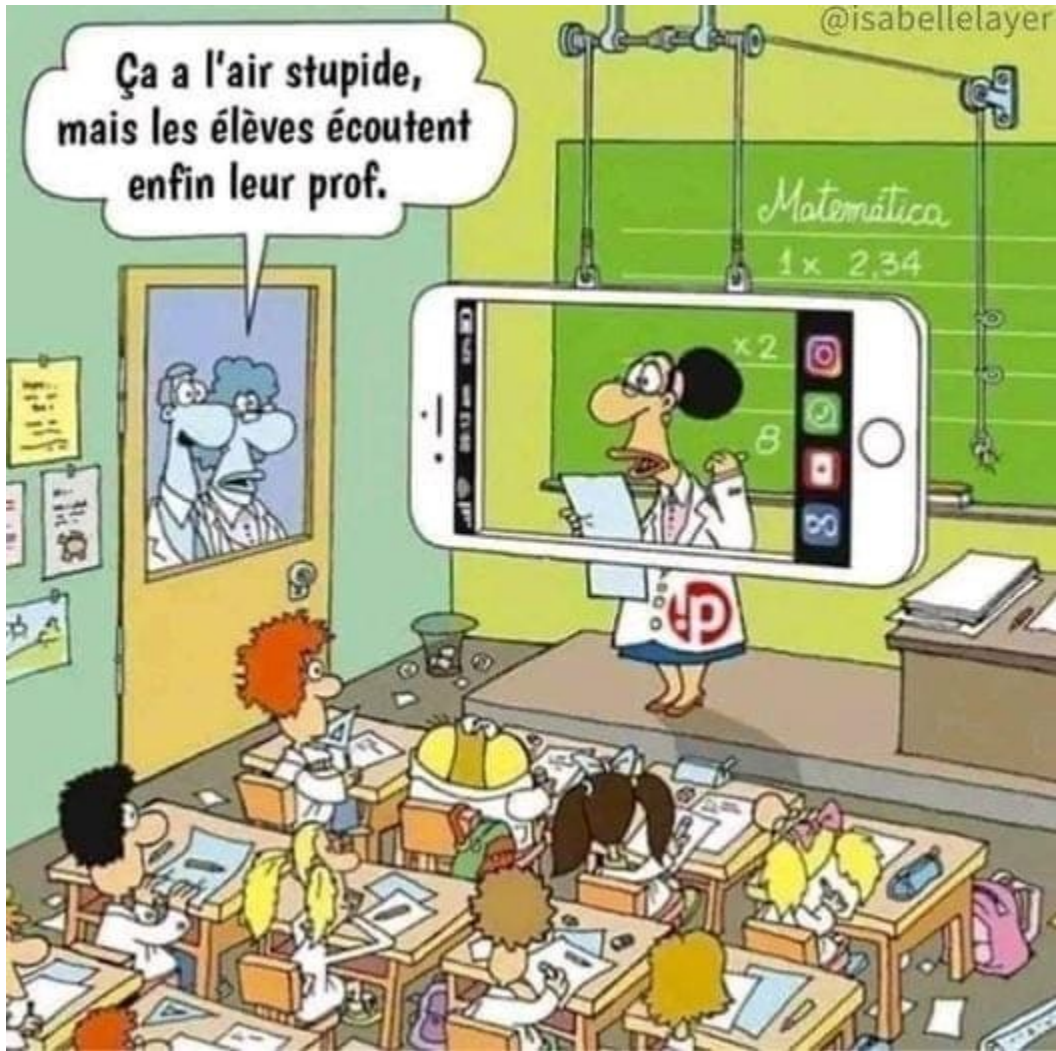
**Il est essentiel d'éviter que le temps d'écran empiète sur d'autres fonctions de la journée.**

Cette gestion doit évoluer avec l'âge et le niveau de maturité de l'enfant. Les enfants et adolescents doivent apprendre à développer **leur sens critique et leur autocontrôle.**



La gestion de l'utilisation des écrans est le défi #1 des familles québécoises.

**POUR Y ARRIVER LES PARENTS DOIVENT ÊTRE SENSIBILISÉS, SOUTENUS ET OUTILLÉS ET ILS DOIVENT COMPRENDRE LEUR PART DE RESPONSABILITÉ** (voir recommandation #4).



## 03

### METTRE EN APPLICATION LA DIRECTIVE MINISTÉRIELLE SUR TOUT LE MILIEU SCOLAIRE ET SANS OUBLIER L'ACTION DANS LE PRÉSCOLAIRE

(Interdiction des appareils personnels en classe)



**NE PLUS LAISSER À CHAQUE  
ENSEIGNANT LE DÉFI ET LA DURE  
DÉCISION D'ENCADRER OU NON LES  
ÉCRANS.**

Il faut mieux accompagner et outiller les directions, les enseignants, les parents et les jeunes dans la compréhension des bénéfiques et la mise en application uniforme de la directive.

**Il faut aussi que les intentions de mieux encadrer l'usage des écrans soient appliquées en amont dans les MILIEUX DE VIE PRÉSCOLAIRES.**

**LA CLASSE DOIT REDEVENIR UN MILIEU DE VIE FAVORABLE  
À L'APPRENTISSAGE ET LA SOCIALISATION EN PERSONNE.**

Des études montrent entre autres de meilleurs résultats scolaires et une baisse du harcèlement, lorsque l'appareil personnel est prohibé en classe (une recommandation supportée par 92% des enseignants, et 78% des adultes sondés).



# 04 FAIRE CONNAÎTRE ET RENDRE PLUS ACCESSIBLES LES INITIATIVES ET OUTILS EXISTANTS

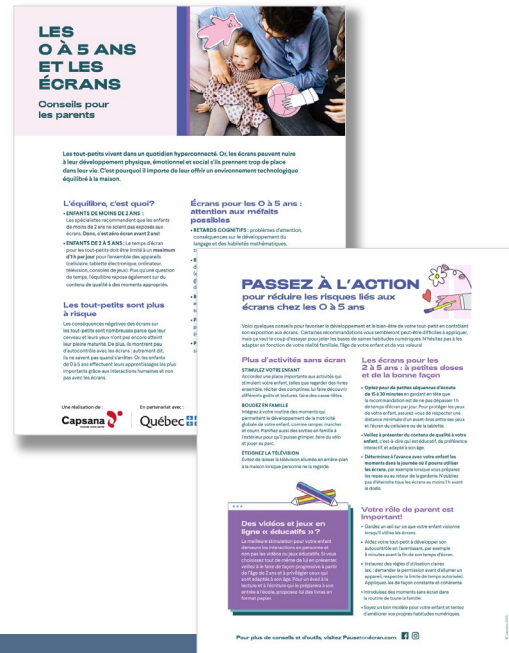
PLUSIEURS ORGANISMES SONT DÉJÀ ACTIFS: Ciel, Maison Jean Lapointe, Fillactive, Collectif VITAL, Avenir d'enfants... et nous chez Capsana avec l'initiative PAUSE.

## PAUSE

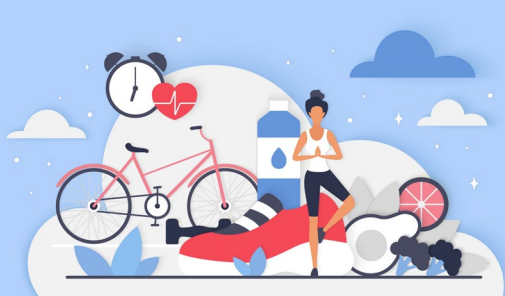
Le site web PAUSETONECRAN.COM, réalisé avec l'aide du gouvernement du Québec et le soutien d'un comité d'experts, est une **référence crédible** pour les parents, les jeunes adultes et le personnel professionnel.

On y trouve des informations de qualité, des **conseils pratiques**, des **outils** pour les parents ainsi que des **ressources et formations** pour le personnel professionnel.

PAUSE propose également des **activités de sensibilisation** dans divers milieux de vie (écoles, cégeps/universités, CFP, camps d'été) et **3 évènements annuels de déconnexion** (jeunes, familles et MDJ).



LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC DOIT PRÉVOIR DES BUDGETS POUR MIEUX FAIRE CONNAÎTRE AUX FAMILLES, AUX INTERVENANTS DES MILIEUX ET À LA POPULATION LES INITIATIVES QUI PEUVENT LES AIDER.



# CAPSANA

## QUI SOMMES-NOUS?

Nous nous consacrons entièrement à la promotion de la santé et des saines habitudes de vie ainsi qu'à la prévention et à la gestion des maladies chroniques, et ce depuis plus de 35 ans.

Une organisation à vocation sociale, propriété de la Fondation ÉPIC et de la Fondation PSI qui sont en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal et sa direction de la prévention.

Une équipe multidisciplinaire, formée de professionnels de la santé et de spécialistes en communication et en technologie de l'information qui travaillent sous le sceau de la rigueur et de l'excellence.

## NOTRE MISSION

« AIDER LES INDIVIDUS À ÊTRE ACTEURS DE LEUR SANTÉ. »

## NOUS RÉALISONS

De populaires **campagnes sociétales annuelles de prévention en santé**, réalisées en collaboration avec le réseau public et l'appui d'acteurs clés en prévention, visant à sensibiliser, motiver et accompagner les Québécois et Québécoises à poser des gestes favorisant leur bien-être, avec le soutien de milieux. Nous offrons également des programmes de promotion de la santé en milieu de travail.

**TOU GO**



**Famille  
sans fumée**

**PAUSE**

**ACTIF  
À VOTRE  
FAÇON**

Soutien à la  
parentalité  
(à venir)

**Capsana**  
Activez votre santé

# MERCI !