CSESJ-001
2024-10-02
M. Lahouiou

MÉMOIRE

Adopter une approche intégrée pour prévenir les risques liés à l'usage des écrans chez les jeunes

Carolanne Campeau, M.I.D.

Chargée d'enseignement au Département des sciences de la santé communautaire et doctorante en sciences de la santé, concentration en dépendances

Université de Sherbrooke

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

19 septembre 2024

Table des matières

Présentation de l'autrice **3**
Remerciements **3**
Résumé des recommandations **4**
Introduction **6**
L'environnement : la société et l'environnement numérique **6**
Recommandations : 7
Les milieux de vie : le contexte scolaire **7**
Recommandations : 8
L'éducation numérique comme facteur de protection 8
Recommandations : 9
Les milieux de vie : la communauté **9**
Recommandations : 10
Les individus : pouvoir d'action et gestion personnelle des écrans **10**
Recommandations : 11
Conclusion **11**
Actions complémentaires et cohérentes 11
Bibliographie **13**

Présentation de l’autrice

Carolanne Campeau détient un baccalauréat en sociologie avec mention d’honneur de l’Université Concordia et une maîtrise en intervention en dépendances de l'Université de Sherbrooke.

Sa spécialisation se situe dans la prévention des dépendances et la promotion de la santé. Elle a acquis une vaste expérience dans le déploiement de stratégies de prévention, notamment lors de ses années de travail à la Maison Jean Lapointe, où elle a contribué à la mise en place de la stratégie intégrée de prévention APTE et à la formation de personnel professionnel en milieu scolaire.

Dès les débuts de PAUSE, elle a participé à la création de cette initiative multiplateforme visant à prévenir les risques liés à l'utilisation d'Internet et des écrans, une première au Québec. Son implication continue lui permet de jouer un rôle clé dans son développement, sa mise en œuvre et son évolution.

Depuis septembre 2023, elle exerce le rôle de conseillère en prévention des risques liés à l'usage des écrans au sein de CAPSANA. Son travail consiste à identifier les grandes lignes de contenu en étroite collaboration avec des experts et expertes ainsi que des collaborateurs et collaboratrices, tout en veillant à leur intégration cohérente dans diverses facettes de l’initiative telles que le site web, les 24h PAUSE (défis de déconnexion), les pages sur les réseaux sociaux, et autres supports. En tant que porte-parole, elle représente et fait rayonner l'initiative PAUSE dans les médias, contribuant ainsi à la sensibilisation et à la prévention des risques associés à l'utilisation des écrans. De plus, elle dispense des formations sur l'intervention préventive, offertes dans le cadre des activités de l'initiative PAUSE.

Carolanne Campeau poursuit actuellement un doctorat en recherche en sciences de la santé à l’Université de Sherbrooke avec une spécialisation en dépendance. Son projet, réalisé grâce au financement du Fonds de Recherche du Québec, vise à explorer l’expérience vécue de jeunes ados vivant une journée de déconnexion organisée par leur maison des jeunes. Elle est également chargée de cours au certificat en intervention en dépendances depuis 2018, partageant ainsi son expertise en promotion de la santé et prévention des dépendances avec les futurs professionnels du domaine.

Remerciements

Merci à Julie Mayer pour la révision rigoureuse de ce mémoire. Ses précieux conseils et ses remarques constructives ont grandement contribué à améliorer la qualité et la clarté de ce travail.

Résumé des recommandations

L’environnement : la société et l’environnement numérique

Dans ce contexte, l'absence de régulation des plateformes numériques et l’application inefficace des lois existantes est problématique. Voici quelques recommandations pour mieux encadrer l’usage des écrans dans ce contexte :

1. Appliquer efficacement la loi sur le consentement pour les moins de 14 ans en exigeant que les plateformes et sites web affichent clairement qu’un mineur de moins de 14 ans ne peut pas donner son accord.
2. Informer les parents et les jeunes de la Loi 25 et de la Loi sur la protection des renseignements personnels et de leur raison d’être.
3. Exiger des entreprises qui détiennent les plateformes de réseaux sociaux qu’ils vérifient l’âge lors de la création de comptes et adoptent des mesures de protection, notamment en limitant la publicité ciblée, en offrant plus de fonctionnalités de contrôle et en régulant l’exposition à des contenus inappropriés pour les moins de 18 ans.

Les milieux de vie : le contexte scolaire

Les appareils mobiles personnels posent plusieurs défis dans le milieu scolaire, tant dans les salles de classe qu’en dehors. Voici quelques recommandations pour gérer ces défis :

4. Élargir l’interdiction des cellulaires à l’ensemble de l’école, au niveau primaire et secondaire, afin de faciliter son application et réduire les effets négatifs.
5. Assurer une application efficace et uniforme de cette interdiction.
6. Élaborer des directives claires pour encadrer l’utilisation des appareils permis en classe, en les limitant à des objectifs pédagogiques précis.
7. Évaluer l’impact de l’utilisation des écrans sur l’apprentissage et ajuster les pratiques pédagogiques en conséquence.

L’éducation numérique comme facteur de protection

L’éducation numérique est un facteur clé pour réduire les risques associés à l’utilisation des écrans. Voici quelques recommandations pour assurer cette éducation :

8. Intégrer l'enseignement des compétences numériques aux élèves de manière formelle dans les programmes scolaires, incluant un volet sur les saines habitudes numériques.
9. Augmenter le financement des organismes provinciaux pour offrir des ateliers de prévention sur des thématiques spécifiques, comme la cyberintimidation, la sextorsion, les jeux vidéo et les réseaux sociaux.

10. Former et soutenir le personnel enseignant dans l’utilisation efficace des écrans, en mettant l'accent sur des pratiques pédagogiques documentées comme étant avantageuses tout en minimisant les effets négatifs.

Les milieux de vie : la communauté

Pour offrir des alternatives aux écrans, il est crucial de promouvoir une diversité d’activités communautaires. Voici quelques recommandations :

11. Développer et multiplier les activités accessibles à faible coût, particulièrement dans les communautés défavorisées, pour permettre aux familles et aux jeunes d’avoir des alternatives concrètes aux écrans.
12. Éclairer les parcs en soirée et optimiser l'utilisation des locaux publics, comme les gymnases d'écoles, en les transformant en aires de jeux intérieures, notamment en hiver, afin que les familles puissent profiter d'une sélection d'activités gratuites et accessibles.
13. Augmenter le financement des organismes de loisirs, ainsi que des maisons des jeunes, et autres organismes jeunesse afin de les soutenir dans la réalisation d’une offre diversifiée d'activités sans écran attrayantes.

Les individus : gestion personnelle des écrans

L’individu, et en particulier les parents, jouent un rôle clé dans la gestion des écrans. Voici quelques recommandations pour soutenir une utilisation plus consciente et équilibrée des écrans :

14. Faire connaitre davantage les ressources existantes pour que les parents puissent s’informer et évaluer leur utilisation et celle de leurs enfants.
15. Promouvoir davantage les initiatives de déconnexion, afin de transmettre un message clair sur l'importance de prendre des pauses, d’avoir des habitudes équilibrées, tant à l'échelle populationnelle que par l'exemple des parents, qui jouent un rôle de modèle pour leurs enfants.
16. Offrir des formations dédiées aux parents, en finançant les organismes qui en proposent, afin d’élargir l’offre et d’aborder des thématiques spécifiques.

Introduction

Dans un contexte où l'usage des écrans chez les jeunes continue de croître de manière exponentielle, ce mémoire propose une analyse approfondie des principaux facteurs de risque liés à cette utilisation, ainsi que des recommandations visant à encourager des habitudes numériques plus équilibrées et moins préoccupantes.

Pour déterminer les moyens appropriés pour prévenir une situation problématique, il est essentiel de bien comprendre les causes profondes des effets nuisibles et d'agir sur les facteurs qui influencent le comportement des utilisateurs et utilisatrices (Brisson, 2014). Ce mémoire s'appuie sur le modèle écologique, un modèle qui est particulièrement pertinent pour comprendre les problématiques de santé publique et permet d'analyser les influences à plusieurs niveaux : l'environnement, les milieux de vie, l'individu, et l'activité problématique elle-même. Les habitudes numériques des jeunes ne peuvent pas être compris ou modifiés en se concentrant uniquement sur un niveau d'influence. Chaque sphère interagit avec les autres : par exemple, les normes culturelles et l'organisation des milieux de vie affectent les comportements individuels, tout comme les plateformes numériques elles-mêmes sont conçus pour influencer ces comportements. En s'appuyant sur ce modèle, ce mémoire met l'accent sur certains facteurs de risque identifiés à chaque niveau, lesquels influencent négativement l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux chez les jeunes afin d'identifier des actions préventives spécifiques et complémentaires. Ces actions visent à permettre une intervention cohérente pour mieux protéger les jeunes et promouvoir des habitudes numériques plus équilibrées. Pour les trois premières sphères d'influence, les facteurs de risques principaux seront présentés ainsi que des recommandations pour les réduire.

L'environnement : la société et l'environnement numérique

Commençons par l'environnement, c'est-à-dire la société et l'environnement numérique dans lequel évolue les jeunes. Dans ce contexte, l'absence de régulation des plateformes numériques et l'application inefficace des lois existantes est problématique.

Comme vous le savez, l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux comprend plusieurs risques pour les enfants et les ados (CSESJ, 2024). D'ailleurs, quelques protections légales existent déjà pour limiter certains de ces risques. Donc, par exemple, la Loi sur la protection des renseignements personnels exige un consentement parental pour les moins de 14 ans lorsqu'il s'agit de la collecte de leurs données personnelles (LégisQuébec, 2024). Et la Loi 25 exige que les entreprises obtiennent un consentement clair et explicite avant de collecter, utiliser ou partager des informations personnelles (Gouvernement du Québec, 2022). Ainsi, un ado de moins de

14 ans ne peut pas légalement donner son consentement sans l'approbation de ses parents lorsqu'il navigue sur des pages web et des plateformes numériques. Pourtant, ces lois sont souvent inconnues ou mal comprises et difficile à faire respecter en pratique. Les plateformes ne les affichent pas clairement, par ex. les pop-ups d'acceptation de cookies ne précisent pas l'âge requis pour appuyer sur « Accepter ».

D'autre part, la recherche montre que l'utilisation des réseaux sociaux, en raison des techniques conçues pour capter et maintenir l'attention, peut entrainer le développement d'une dépendance (CSESJ, 2024). Les caractéristiques de conception de ces plateformes limitent la capacité des utilisateurs et utilisatrices à contrôler leur usage (Montag et coll., 2019). Les enfants et les jeunes, en raison de leur âge et leur niveau de développement, sont particulièrement vulnérables à ces mécanismes (Dahl, 2004).

Recommandations :

- Appliquer efficacement la loi sur le consentement pour les moins de 14 ans en exigeant que les plateformes et sites web affichent clairement qu'un mineur de moins de 14 ans ne peut pas donner son accord.
- Informer les parents et les jeunes de la Loi 25 et de la Loi sur la protection des renseignements personnels et de leur raison d'être.
- Exiger des entreprises qui détiennent les plateformes de réseaux sociaux qu'ils vérifient l'âge lors de la création de comptes et adoptent des mesures de protection, notamment en limitant la publicité ciblée, en offrant plus de fonctionnalités de contrôle et en régulant l'exposition à des contenus inappropriés pour les moins de 18 ans. Les exemples de la Californie (CA Kids Code) et du Royaume-Uni (AADC), ainsi que les projets de lois américaines telles que le Kids Online Safety Act (KOSA) et le Children's Online Privacy Protection Act (COPPA), illustrent des approches qui imposent une conception plus sécuritaire des plateformes pour les jeunes utilisateurs et utilisatrices (Center for humane tech, 2022).

Les milieux de vie : le contexte scolaire

Passons maintenant aux milieux de vie, tels que les écoles, qui jouent un rôle central dans l'utilisation des écrans chez les jeunes. À l'école, la présence des appareils mobiles personnels, comme les cellulaires, posent encore de nombreux problèmes (UNESCO, 2023).

Depuis janvier 2024, l'usage des cellulaires est interdit pendant les heures de cours, mais cette interdiction est appliquée de manière inégale. Dans certaines écoles, les élèves peuvent garder leur cellulaire avec eux, à condition qu'il ne soit pas visible, par exemple dans leurs poches.

Toutefois, les recherches montrent que la simple présence d'un appareil mobile personnel en classe, même s'il n'est pas utilisé, peut détourner l'attention et affecter la mémoire de travail, ce qui nuit à l'apprentissage (Parry, 2023).

Maintenant, en dehors de la classe, l'usage des cellulaires est également préoccupant. Bien qu'il manque encore d'études pour se positionner clairement sur l'ampleur des effets, leur utilisation est entre autres associée à la diminution des interactions sociales en personne et à l'augmentation de la sédentarité (UNESCO, 2023; Pawlowski et coll., 2021).

D'ailleurs, les bienfaits qui sont documentés liés à l'utilisation des appareils mobiles personnels en milieu scolaire concernent principalement les élèves ayant des besoins spécifiques (UNESCO, 2023). Ces bienfaits peuvent être atteints en offrant un accès surveillé et encadré a un appareil par l'école, dans un cadre pédagogique formel, sans qu'il soit nécessaire d'utiliser l'appareil personnel de l'élève.

Recommandations :

- Élargir l'interdiction des cellulaires à l'ensemble de l'école, au niveau primaire et secondaire, afin de faciliter son application et réduire les effets négatifs.
- Assurer une application efficace et uniforme de cette interdiction.
- Élaborer des directives claires pour encadrer l'utilisation des appareils permis en classe, en les limitant à des objectifs pédagogiques précis. Cela inclut la définition de ce qui est permis ou interdit, ainsi que la configuration des appareils pour minimiser les distractions, en autorisant uniquement les applications et outils documentés comme étant bénéfiques à l'apprentissage.
- Évaluer l'impact de l'utilisation des écrans sur l'apprentissage et ajuster les pratiques pédagogiques en conséquence.

L'éducation numérique comme facteur de protection

Maintenant, prenons un moment pour regarder un facteur qui peut atténuer les risques, l'éducation numérique.

Dans nos écoles au Québec, il y a actuellement une transition vers des méthodes d'apprentissage numérique informelles, accompagnée d'une diminution du nombre d'écoles qui possèdent un laboratoire informatique traditionnel. En 2023, seulement 39% des écoles possédaient un laboratoire informatique, contre 53% en 2021 (ATN, 2023). Il y a également un manque de formation et de compétences numériques chez le personnel enseignant, ce qui limite chez certains et certaines leur capacité à enseigner et guider l'utilisation faite par les élèves (UNESCO 2023; Lemetayer, 2023).

Les quelques ateliers de sensibilisation qui sont offerts aux élèves ne suffisent pas. Ils sont offerts de manière inégale et manquent de continuité, c'est-à-dire qu'ils ne sont

ni offerts régulièrement ni intégrés de manière cohérente tout au long du parcours scolaire des élèves, ce qui empêche un suivi et un renforcement des apprentissages. Les organismes mandatés, tels que le CIEL ou La Maison Jean Lapointe, sont eux-mêmes confrontés à un manque de financement, ce qui les empêche d'offrir leurs services à grande échelle et d'en évaluer les impacts.

La recherche montre que d'éduquer les élèves à utiliser les écrans de manière bénéfique et responsable, à la fois en milieu scolaire et dans leur vie quotidienne, constitue un facteur de protection atténuant les risques associés à leur utilisation (UNESCO, 2023; McFarland et coll., 2023).

Recommandations :

- Intégrer l'enseignement des compétences numériques de manière formelle dans les programmes scolaires, incluant un volet sur les saines habitudes numériques. Interdire l'utilisation des appareils mobiles personnels les plus problématiques, les téléphones cellulaires (recommandation précédente), tout en enseignant aux élèves dans un laboratoire informatique les bases des fonctionnalités des appareils et des applications, la recherche d'informations fiables, la reconnaissance des contenus inappropriés et manipulatoires, la sécurité en ligne, ainsi que les saines habitudes numériques. Ces compétences devraient être enseignées, comme une matière à part entière, pour réduire les risques liés à l'usage des écrans et donner aux jeunes les outils nécessaires pour naviguer dans le monde numérique en toute sécurité et avec discernement.
- Augmenter le financement des organismes provinciaux pour offrir des ateliers de prévention sur des thématiques spécifiques, comme la cyberintimidation, la sextorsion, les jeux vidéo et les réseaux sociaux. Ces ateliers, offerts par des intervenants et intervenantes qualifiés.es ou de jeunes ambassadeurs et ambassadrices, seraient complémentaires aux programmes scolaires.
- Former et soutenir le personnel enseignant dans l'utilisation efficace des écrans, en mettant l'accent sur des pratiques pédagogiques documentées comme étant avantageuses tout en minimisant les effets négatifs. Assurer qu'ils soient aptes à enseigner les compétences numériques ainsi que les saines habitudes numériques.

Que chaque élève québécois reçoive une éducation adéquate pour s'assurer que la technologie soit à son service et non l'inverse et qu'il soit en mesure d'adopter une utilisation favorisant son bien-être s'insérant sainement dans ses habitudes de vie.

Les milieux de vie : la communauté

Au-delà de l'éducation, il faut également mettre en place des alternatives aux écrans en aménageant des espaces dans les communautés pour faciliter la pratique d'activités hors-ligne.

L’offre d’activités et de loisirs public varie selon les communautés, et est souvent limitée, particulièrement dans les milieux défavorisés. Par exemple, les aires de jeux intérieures gratuites pour les parents avec de jeunes enfants sont rares, tout comme les activités sportives et socioculturelles à faible coût. L'offre existante est souvent insuffisante pour répondre à la demande, les cours dans certaines régions étant rapidement complets dès l'ouverture des inscriptions. En dehors de l’été, les parcs ne sont pas toujours éclairés, ce qui réduit l’accès aux activités extérieures gratuites et facilement accessibles. En parallèle, les maisons des jeunes ont du mal à rester ouvertes par manque de financement (Vieille, 2023; RMJQ, 2022).

Les recherches montrent que la surutilisation des écrans a tendance à remplacer d’autres activités plus bénéfiques, comporte des effets négatifs sur le développement et la santé globale, et est plus fréquente dans les milieux défavorisés (Fomby et coll., 2021; Biron et al., 2021; Määttä et coll., 2017). Il importe donc de proposer une offre d'activités de remplacement suffisamment diversifiée pour encourager de saines habitudes de vie.

Recommandations :

- Développer et multiplier les activités accessibles à faible coût, en particulier dans les communautés défavorisées, pour permettre aux familles et aux jeunes d’avoir des alternatives concrètes aux écrans.
- Éclairer les parcs en soirée et optimiser l'utilisation des locaux publics, comme les gymnases d'écoles, en les transformant en aires de jeux intérieures, notamment en hiver, afin que les familles puissent profiter d'une sélection d'activités gratuites et accessibles.
- Augmenter le financement des organismes de loisirs ainsi que les maisons des jeunes et autres organismes jeunesse afin de les soutenir dans la réalisation d’une offre diversifiée d'activités sans écran attrayantes.

Les activités hors ligne doivent être attrayantes et accessibles afin de compétitionner avec l’utilisation par ennui, comme gardienne, comme divertissement abordable.

Les individus : pouvoir d’action et gestion personnelle des écrans

L’individu joue aussi un rôle important en tant qu’acteur clé de son propre comportement. De plus, les habitudes numériques des parents exercent une influence directe sur celles de leurs enfants.

Pour agir en amont et répondre au manque d’information, Capsana a lancé PAUSE en 2018, la première campagne québécoise de prévention des risques liés aux écrans, réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec. Maintenant bien plus qu'une simple campagne, PAUSE est devenue un site de référence, offrant

plus de 180 articles, des guides pratiques et des outils gratuits, accessibles aux parents et aux milieux de vie.

L'une des grandes forces de PAUSE réside dans ses défis de déconnexion, qui ont mobilisé près de 24 000 jeunes, 46 000 familles et 213 maisons des jeunes à travers la province depuis le début démontrant l'impact concret et collectif de cette initiative.

La recherche souligne que l'éducation des parents est essentielle pour les aider à bien encadrer et surveiller l'usage des écrans à la maison ainsi qu'agir en tant que modèle positif (SCP, 2019). Quoique peu étudiées, les initiatives de déconnexion sont prometteuses, avec quelques bienfaits documentés, notamment aider les individus à mieux évaluer le temps consacré aux écrans, à explorer leurs motifs d'utilisation et à développer des stratégies pour mieux contrôler leur utilisation (Morris et Cravens Pickens, 2017 ; Wills, 2022).

Recommandations :

- Faire connaitre davantage les ressources existantes en s'assurant que les parents connaissent les outils disponibles pour qu'ils s'informent et évaluent leur utilisation et celle de leur enfant. Tout foyer québécois devrait pouvoir accéder facilement à un plan familial de gestion des écrans et à des conseils pratiques.
- Promouvoir davantage les initiatives de déconnexion, afin de transmettre un message clair sur l'importance de prendre des pauses, d'avoir des habitudes équilibrées, tant à l'échelle populationnelle que par l'exemple des parents, qui jouent un rôle de modèle pour leurs enfants.
- Offrir des formations dédiées aux parents, en finançant les organismes qui en proposent, pour élargir l'offre et aborder des thématiques spécifiques.

Les facteurs de risques spécifiques liés aux différents types d'activités en ligne, telles que le *streaming*, les réseaux sociaux ou les jeux vidéo, ne seront pas abordés dans ce mémoire car les stratégies visant à réduire ces risques spécifiques, en particulier ceux sur lesquels l'individu a un contrôle direct, sont déjà bien documentés et présentés dans plusieurs contenus accessibles sur le site Pausetonécran.com. Ce site offre des outils pratiques et des recommandations concrètes pour gérer ces risques de manière autonome, en fonction du type d'activité en ligne.

Conclusion

Actions complémentaires et cohérentes

Pour conclure, nous devons miser sur une approche globale et complémentaire d'actions préventives. Cela implique de ne pas se concentrer sur une seule dimension, mais de combiner des stratégies claires, cohérentes et coordonnées à tous les niveaux: individus, familles, écoles, politiques publiques et industrie numérique. Chaque niveau

doit travailler ensemble pour offrir une solution globale qui inclue à la fois la sensibilisation, l’information, l'éducation, la régulation, et la promotion de comportements qui favorise le bien-être de nos jeunes. C’est en agissant simultanément sur ces différents fronts que nous pourrons efficacement encadrer et réduire les risques liés à l’usage des écrans.

Le Québec a maintenant l'opportunité de se positionner comme chef de file en matière de prévention des risques liés à l’usage des écrans. En s'appuyant sur des initiatives pionnières comme PAUSE, déjà unique au Canada, et en allant encore plus loin, nous pouvons offrir un modèle à suivre pour promouvoir une utilisation équilibrée et saine des écrans, au bénéfice de nos jeunes et de l'ensemble de la société.

Bibliographie

Académie de la transformation numérique. (2023). *Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises : édition 2023.* Université Laval.

Assemblée nationale du Québec (2024). *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes : Document de consultation.*

Beland, L.-P., & Murphy, R. (2016). Ill communication: technology, distraction & student performance. *Labour Economics, 41*, 61–76. https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004

Biron, J.-F., Fournier, M., et Tremblay, P.H. (2022). *Regards sur l'utilisation des écrans chez les adolescents montréalais en contexte de pandémie.* Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Gouvernement du Québec. https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_asssmpublications/pdf/publications/20220513_RapportEcranAdosCO VID_19_VF.pdf

Brisson, P. (2014) *Prévention des toxicomanies : Aspects théoriques et méthodologiques. 2e édition, revue et augmentée.* Montréal : Presses de l'Université de Montréal.

Center for humane tech (2022). *Why the California age appropriate design code is groundbreaking.* https://www.humanetech.com/insights/why-the-california-age-appropriate-design-code-is-groundbreaking

Dahl, R. (2004). Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1021*(1), 1–22. https://doi.org/10.1196/annals.1308.001

Ferguson, Y., et Lemétayer, F. (2023). *Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associée à l'utilisation des écrans en contexte scolaire. Institut national de santé publique du Québec* (INSPQ).

Fomby, P., Goode, J.A., Truong-Vu, K-P., Mollborn, S. (2021) Adolescent technology, sleep, and physical activity time in two US cohorts. *Youth Society, 53*(4),585–609.

Gouvernement du Québec (2022). Loi 25 – Nouvelles dispositions protégeant la vie privée des Québécois - Certaines dispositions entrent en vigueur aujourd'hui. https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/loi-25-nouvelles-dispositions-protegeant-la-vie-privee-des-quebecois-certaines-dispositions-entrent-en-vigueur-aujourdhui-43212

Kates, A. W., Wu, H., et Coryn, C. L. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education, 127*, 107-112.

Lemétayer, F., Papineau É., Gonzalez-Sicilia, D. et Lasnier, B. (2022). *Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage prépandémie auprès des parents québécois.* Institut national de santé publique du Québec.

McFarland, S., Tan, T.Y., De France, K., et Hoffmann, J.D. (2023). Taking a nuanced look at adolescent technology use and negative affect: the protective role of preparedness. Frontiers in Psychiatry, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1015635

Määttä, S., Kaukonen, R., Vepsäläinen, H., Lehto, E., Ylönen, A., Ray, C., Erkkola, M., Roos, E. (2017). The mediating role of the home environment in relation to parental educational level and preschool children's screen time: A cross-sectional study. *BMC Public Health, 17*, 1–11.

Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(14). https://doi.org/10.3390/ijerph16142612

Morris, N. et Cravens Pickens, J.D. (2017). "I'm not a gadget": A grounded theory on unplugging, *The American Journal of Family Therapy, 45*(5), 264-282. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01926187.2017.1365665?journalCode=uaft20

PAUSE est un site web visant à informer et outiller les parents, les jeunes et les milieux de vie pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité.

Parry, D. A. (2023). Does the mere presence of a smartphone impact cognitive performance? A meta-analysis of the "brain drain effect". Media Psychology, 1-26.

Pawlowski, C.S., Nielsen, J.V., Schmidt, T. (2021). A Ban on Smartphone Usage during Recess Increased Children's Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health,18*(4). doi: 10.3390/ijerph18041907.

Publications Québec (2024). *Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé.* https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/P-39.1?langCont=fr

Regroupement des maisons de jeunes du Québec. (2022). *Plus pour nos ados : Les maisons des jeunes réclament au gouvernement une hausse significative de leur financement.* https://rmjq.org/mobilisation/plus-pour-nos-ados-les-maisons-des-jeunes-reclament-au-gouvernement-une-hausse-significative-de-leur-financement/

Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique (2019). Les médias numériques: la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Paediatrics & Child Health, 24*(6), 409-417.

Straker, L., Zabatiero, J., Danby, S., Thorpe, K., et Edwards, S. (2018). Conflicting guidelines on young children's screen time and use of digital technology create policy and practice dilemmas. *The journal of pediatrics, 202,* p.300-303. https://www.jpeds.com/action/showPdf?pii=S0022-3476%2818%2930912-0

UNESCO. (2023). *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education – A tool on whose terms?* United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1003149

Wills, C.M. (2022). *To unplug or not to unplug: Learning the social media habits of adults* [thèse de doctorat, Kansas state university]. https://krex.k-state.edu/handle/2097/42877

Vieille, A. (2023). *Manque de fonds : Financement des maisons des jeunes. Les versants du Mont-Bruno.* https://www.versants.com/actualite/manque-de-fonds-financement-des-maisons-des-jeunes/