



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

PREMIÈRE SESSION

QUARANTE-TROISIÈME LÉGISLATURE

Journal des débats

**de la Commission spéciale sur les impacts des
écrans et des réseaux sociaux sur la santé
et le développement des jeunes**

Le mercredi 18 septembre 2024 — Vol. 47 N° 4

Consultations particulières sur les impacts des écrans et des
réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (4)

**Présidente de l'Assemblée nationale :
Mme Nathalie Roy**

2024

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

Le mercredi 18 septembre 2024 — Vol. 47 N° 4

Table des matières

Auditions (suite)	1
M. Jean-François Biron	1
Mme Carolanne Campeau	9

Autres intervenants

Mme Amélie Dionne, présidente

M. Enrico Ciccone

Mme Suzanne Tremblay

Mme Madwa-Nika Cadet

M. Alexandre Leduc

M. Pascal Bérubé

M. Stéphane Sainte-Croix

Mme Elisabeth Prass

M. François St-Louis

Le mercredi 18 septembre 2024 — Vol. 47 N° 4

Consultations particulières sur les impacts des écrans et des réseaux
sociaux sur la santé et le développement des jeunes (4)

(Onze heures vingt-quatre minutes)

La Présidente (Mme Dionne) : Bonjour, tous les membres. Bienvenue. Donc, ayant constaté le quorum, je déclare la séance de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes ouverte.

La commission spéciale est réunie afin de poursuivre les consultations particulières et les auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur les jeunes.

Mme la secrétaire, y a-t-il des remplacements?

La Secrétaire : Non, Mme la Présidente.

La Présidente (Mme Dionne) : Est-ce qu'il y a consentement pour aller au-delà de l'heure prévue, soit environ cinq minutes, étant donné le léger petit retard que nous avons?

Des voix : Consentement.

Auditions (suite)

La Présidente (Mme Dionne) : Merci à tous. Donc, nous entendrons aujourd'hui M. Jean-François Biron, chercheur à la Direction régionale de santé publique du CIUSSS au Centre-de-l'Île-de-Montréal, et Mme Carolanne Campeau, chargée d'enseignement au Département des sciences de la santé communautaire, à l'Université de Sherbrooke.

Donc, je souhaite premièrement la bienvenue à M. Biron. Donc, bonjour, M. Biron, et bienvenue. Merci d'être avec nous. Je vous rappelle que vous avez 10 minutes pour nous faire part de votre exposé, et, suite à cela, nous procéderons à une période d'échange avec les membres de la commission. Donc, la parole est à vous.

M. Jean-François Biron

M. Biron (Jean-François) : Oui. Donc, bonjour, tout le monde. J'espère que vous allez bien et que vous êtes bien réveillés, là. L'heure du midi arrive.

Écoutez, premièrement, juste un petit merci à tous les élus, là, d'avoir permis cette réflexion collective sur le sujet. C'est un sujet auquel on s'intéresse, à la Direction régionale de santé publique de Montréal, depuis des années. Donc, moi, j'ai commencé mes travaux là-dessus en 2008 et j'ai vraiment vu beaucoup de changements. Donc, comme on n'a pas beaucoup de temps, je vais y aller directement avec l'exposé. Voilà.

Donc, voilà, si on... Là, je vous ai fait un schéma, là, qui va permettre d'aborder différents aspects de l'approche de santé publique sur le sujet des écrans, de l'hyperconnectivité et de la santé.

Donc, premièrement, c'est sûr qu'en santé publique on regarde toujours trois grands déterminants, c'est-à-dire les caractéristiques des individus et leur vulnérabilité potentielle, et on regarde aussi l'environnement dans lequel ils évoluent, dans quelle mesure cet environnement-là est protecteur ou non. Et on va regarder aussi la nature des contenus et des produits qui sont disponibles, là. On voit ça pour l'alcool, on voit ça pour différentes substances, c'est vrai aussi pour les menaces biologiques, et c'est même la... on peut regarder la situation des écrans dans cette perspective-là. Toujours trois grandes dimensions. Donc, ça, c'est la grande approche de la santé publique.

Ce qui est très important à retenir dans le cas des écrans, c'est vraiment... Il faut tenir compte des enjeux de santé en fonction du stade de développement des individus, et les enjeux de santé évoluent en fonction, évidemment, d'où sont rendus les individus dans leur développement. Donc, on peut penser que les enjeux de santé des tout-petits n'est pas... ce n'est pas la même chose que chez les enfants qui sont plus vieux, ce n'est pas la même chose que chez les adolescents et ce n'est pas la même chose que chez les adultes. Donc, dans toute... Toute la réflexion qu'on fait en ce moment doit tenir ça en compte, là, peu important, là, quelles orientations seront retenues. C'est... C'est un incontournable.

Et puis, pour vous donner peut-être une idée un peu plus concrète de ça, c'est... par exemple, quand on regarde les 0-5 ans, là, on est vraiment en train de regarder comment ces populations-là se développent, le développement langagier, moteur, socioaffectif, la relation avec les parents, tout ça. Donc, ce n'est pas la même chose chez les adolescents, par exemple, où, par exemple, c'est le développement de l'identité, où le groupe de référence des adolescents n'est plus seulement la famille mais aussi les pairs. Les influences viennent d'ailleurs. Et chez les adultes, évidemment, on comprend que c'est... ce n'est pas du tout les mêmes enjeux. Donc, j'ai résumé tout ça, mais pour que ce soit bien clair, là, dans tout ce qu'on entend, que c'est vraiment l'approche qu'on privilégie.

J'ai donné quelques exemples aussi au niveau des enjeux de santé. Et il faut comprendre aussi que, dans tout ce cheminement-là des individus, la façon dont les produits qui sont offerts... Puis là je vous donne un exemple très

concret, là. Si la bande passante ou l'appareil numérique ne rend pas possible de jouer à des jeux vidéo ou de... Par exemple, au début des années 2000, ça prenait une demi-heure pour télécharger une photo, là. C'est... Vous comprendrez que c'est... Il y a vraiment l'environnement. Le contenu va vraiment aussi influencer. Mais là, maintenant, on sait qu'il y a vraiment comme... les écrans sont omniprésents, et l'ergonomie des appareils, la capacité a beaucoup augmenté, ce qui a changé les usages et ce qui nous amène à la réflexion actuelle.

Avant d'aller plus loin, j'aimerais aussi attirer votre attention qu'on ne peut pas réfléchir collectivement sans prendre en compte... oui, il y a des méfaits, mais, quand même, que l'expérience, qu'elle soit... que les individus ont avec les écrans n'est pas que négative et qu'il faut tenir en compte de cette expérience-là dans... lorsqu'on aborde le sujet avec les adolescents, notamment. Donc, c'est à prendre en compte. Et je vais vous... peut-être exprimer, là, dans les prochaines diapositives un petit peu mieux ça.

Dans le fond, maintenant, ce qu'on voit, c'est que, les types d'utilisation des écrans chez les adolescents, nos données montrent qu'en fait c'est vraiment des habitudes numériques et qu'elles sont diversifiées. Les adolescents ne font pas qu'une chose, ils font beaucoup de choses. Souvent ou très souvent, comme on le voit, les trois grands usages, c'est vraiment le visionnement de vidéos, interagir et consulter les médias sociaux, et le jeu vidéo, qui... C'est plus de la moitié des jeunes, dans tous ces usages-là, souvent ou très souvent. Et ils font d'autres choses, mais ça se diversifie selon les individus. Donc, c'est important de voir que, maintenant, on parle d'habitudes numériques. Et c'est pour ça que c'est important de les accompagner, peu important les orientations qui sont... qui seront retenues.

Même chose, quand on essaie d'identifier une activité principale, vous voyez, même quand... On parle beaucoup de médias sociaux. Bien, c'est quand même juste une personne sur quatre, là, dans les adolescents, qui disent que c'est leur activité principale. Et ceux qui disent que leur activité principale... font aussi d'autres choses. Il y a un adolescent sur cinq qui n'est pas capable d'identifier une activité principale, parce qu'ils font des... ils ont des activités diversifiées. Donc, vous pourrez consulter peut-être plus en détail ces informations-là.

• (11 h 30) •

Quand on parle du temps d'écran, qui n'est pas un indicateur parfait mais qui... quand on regarde au niveau de la population, c'est très instructif. On a pris un... On avait fait une enquête pendant la pandémie parce qu'il y avait vraiment beaucoup de préoccupations, et après. Et là, ici, ce que ça exprime, on voit que... Quand on regarde les jeunes qui faisaient moins de deux heures, il y en a vraiment beaucoup plus après, une fois que la pandémie a été terminée. Et, les grands utilisateurs, il y en a moins. Il y a moins de grands utilisateurs après la pandémie. Et ce que ça montre, c'est l'influence de l'environnement. Ça veut dire que, quand on réfléchit au phénomène globalement, c'est une belle démonstration, que quand on coupe les activités de socialisation, les alternatives aux écrans, bien, ça a un impact. Ça veut dire que, dans une situation normale, quand on encourage et qu'on stimule les environnements pour offrir des alternatives aux écrans, c'est aussi à envisager. Et ça, c'est une belle démonstration.

On a quand même beaucoup d'utilisateurs intensifs, ceux qui font cinq heures et plus. Ça, c'est quand même une préoccupation. Je vous montre pourquoi. Parce que, quand on compare... En fait, ici, on voit, j'ai... Pour ne pas qu'on se perde dans les statistiques, là, je sais que vous allez être bourrés de statistiques dans les prochains jours et les prochains mois, ça, c'est de... c'est nos travaux, là, qui montrent ça, et j'ai «highlighté» les... On voit que, pour tout ce que les... J'ai surligné les indicateurs où je voulais attirer votre attention, et ce qu'on voit, c'est qu'à peu près... les proportions de jeunes dont la santé est passable ou mauvaise, que le moral est passable ou mauvais, qui sont insatisfaits de leur vie en général, qui ont des résultats plus faibles, motivation pour les études plus faible, très faible, activité physique faible ou très faible, bref, il y en a deux fois plus, en proportion, dans le groupe de nos utilisateurs intensifs, ce qui fait que c'est important d'agir et que c'est un enjeu de santé publique, là. Voilà.

Même chose, ça, c'est des travaux qu'on a menés auprès des sixième année, mais c'est pour dire aussi, quand on parle du développement, là... C'est des indicateurs de ressources, là, de compétences sociales, en fait, là, et on voit que ceux qui font moins de deux heures se portent mieux que ceux qui font plus de quatre heures, là. Ces données-là sont quand même assez parlantes. Donc, au niveau de l'efficacité personnelle, la résolution de problème, l'autocontrôle, l'empathie, donc, ceux qui font plus de quatre heures, c'est plus difficile pour eux. Et j'attire aussi votre attention sur le fait que le risque de décrochage scolaire est plus élevé dans nos grands utilisateurs et que leur activité physique est moins grande.

Donc, on a une série d'indicateurs diversifiés qui pointent que, dans le fond, une utilisation modérée est pas mal plus bénéfique, là, qu'une utilisation intensive. Donc, c'est très légitime d'agir dans une perspective de santé publique, là. Je sais que d'autres vont aller dans le même sens.

Donc, en conclusion, en fait... puis ça, on pourrait en parler ensemble, mais en fait c'est toujours la même chose, on agit sur les grands déterminants. Donc, évidemment, ce qui fait consensus, c'est de travailler... d'outiller les individus, les familles, les intervenants, les acteurs qui sont près des jeunes. Il y a différents exemples qui existent. Et ça, je pense que tout le monde est d'accord. Vous allez l'entendre, ça, c'est clair.

Ceci dit, ça doit se faire en... On ne peut pas mettre juste le poids sur les familles et les individus, là. Il faut vraiment aménager des environnements qui aident à avoir des alternatives aux écrans. Il y a différentes façons de le faire. Ce n'est pas une piste parfaite, mais c'est un des déterminants. Il faut mettre... Dans le fond, il faut mettre tout ensemble pour améliorer la situation.

Évidemment, une des recommandations, c'est vraiment d'intensifier et soutenir la recherche et la mobilisation des acteurs en prévention. Donc, il ne faut pas arrêter. Il faut vraiment aller dans ce sens-là et développer des connaissances. Et évidemment ça ne saurait se faire sans élaborer et adopter des politiques qui permettent d'identifier, contrer les conceptions qui entraînent des utilisations soit intensives ou problématiques, là.

Et donc je sais qu'on est dans une période un peu expérimentale à l'international là-dessus, il y a peu de données, mais, ceci dit, c'est pour ça que nous, on propose peut-être de mettre une agence ou un observatoire indépendant

qui permettrait de documenter, de faire la lumière sur le phénomène et donner des moyens d'action, là, basés sur des preuves scientifiques, là, pour améliorer la situation dans le futur.

Donc, en gros, c'est ça. Le reste, bon, je vous invite à me poser des questions, là, mais, pour moi, ça fait pas mal le tour, là, de ce que je peux vous dire en 10 minutes. Voilà. Merci.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci beaucoup, M. Biron. Donc, nous allons débiter la période d'échange avec M. le député de Marquette.

M. Ciccone : Merci beaucoup. Bonjour, M. Biron, très heureux de vous avoir avec nous aujourd'hui. Je vais commencer avec une question très, très simple. Puis on a vu vos chiffres, là. Vous parlez... Vous avez tout défini la catégorie des âges, là, dans votre premier diaporama. Quel âge, selon vous, on devrait exposer pour la première fois un jeune à des écrans, la technologie ou des écrans, là, numériques?

M. Biron (Jean-François) : Bien, en fait, ce que je vous amènerais à réfléchir, là-dessus... Excusez, il y a comme un bruit, là, c'est dur pour moi. Je vais baisser le volume. Ce ne sera pas très long.

Oui. Bien, en fait, ici, il faut le réfléchir en fonction aussi du contenu auquel les jeunes sont exposés. Donc, ce n'est pas vrai que tous les contenus s'équivalent. Puis je vous donne un exemple très concret, là. Même pour un adulte, là, par exemple, faire du gambling en ligne ou consulter du matériel pornographique, ce n'est pas la même chose qu'écouter une série sur la Deuxième Guerre mondiale. Là, ça, c'est pour les adultes. Je pense qu'on comprend tous ça. Donc, il y a l'idée du contenu qui doit être prise en compte.

Ceci dit, il faut quand même accompagner les jeunes, parce qu'ils vont évoluer dans un environnement numérique dans le futur, là. Ça, c'est clair. Donc, j'aurais de la difficulté à vous donner une balise claire, parce que ça tient... ça fait vraiment... ça tient vraiment du... Le contenu va être très important, finalement, là, dans la définition de ça. Donc, je peux difficilement vous répondre à ça. Mais c'est clair que certaines utilisations qui... Si elles sont faites dans une perspective de bon encadrement, que ça ne prend pas trop de place puis que c'est du contenu approprié, je pense qu'il y a des contenus qui pourraient être corrects, là.

Mais c'est sûr que, chez les tout-petits... En fait, c'est ça, hein? Peut-être que j'ai oublié de vous le mentionner tout à l'heure, mais on identifie les tout-petits, donc les 0-5 ans, comme une population particulièrement vulnérable parce qu'ils sont en développement et ils sont aussi... ils n'ont pas le contrôle, là. Et donc c'est sûr que, chez les 0-5 ans, les recommandations internationales puis les études vont dans ce sens-là. Il faut... Un jeune n'aura pas le cancer parce qu'il a passé devant un écran, là. Il ne faut pas... Tu sais, il faut être logique, là. Mais ce que je veux dire, c'est qu'il faut éviter de les exposer quand ils sont tout petits, et de limiter vraiment, à cet âge-là, le temps, et avoir des contenus appropriés. Donc, c'est sûr que, pour les 0-5 ans, là, je pense que les recommandations sont là-dessus. Après ça, c'est plus difficile de vous répondre. Ça dépend vraiment du contenu. Donc, voilà.

M. Ciccone : ...considérant même le fait qu'il y a un développement langagier, moteur ou socioaffectif, ça, c'est... Mais ça dépend... Selon vous, ça dépend du contenu. Vous ne dites pas : Non, il ne faut pas... les empêcher de zéro à cinq ans. Vous dites que ça dépend du contenu. C'est ce que j'entends. Juste...

M. Biron (Jean-François) : Non, ce n'est pas ce que je dis, en fait. Peut-être que je ne suis pas clair, là. En fait, ce que je dis, c'est que les recommandations actuelles, c'est de ne pas exposer les jeunes de zéro à deux ans, et, quand c'est plus... les trois à cinq ans, par exemple, c'est une heure, accompagnés, avec du matériel éducatif qui va... donc, avec un accompagnement, du matériel sélectionné. C'est ce que disent les recommandations actuelles, là, là-dessus. Donc, voilà ce que je dis.

M. Ciccone : O.K. Merci de clarifier. Très apprécié.

M. Biron (Jean-François) : Merci.

M. Ciccone : Je sais que vous êtes de la Direction régionale de santé publique du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, mais avez-vous également consulté des résultats versus les régions, le rural versus ce qui est urbain? Avez-vous déjà vu ces études-là? Le même travail que vous venez de nous présenter, l'avez-vous vu au niveau de la ruralité? Est-ce que c'est semblable?

M. Biron (Jean-François) : Bien, en fait, c'est une bonne question. Bien, malheureusement, la réponse, c'est qu'il y a encore peu de données. En fait, les études que nous, on a menées, c'est parce qu'il n'y avait pas encore beaucoup de choses qui étaient développées.

En ce moment, tout ça émerge, et je sais qu'il y a des études qui vont sortir bientôt pour l'ensemble du Québec, mais ces chiffres-là ne sont pas encore disponibles, là, pour les adolescents, notamment. Mais, pour les travaux comme tels que nous, on a menés, qui sont très, très spécifiques aux écrans, je vous dirais que je n'ai pas connaissance de travaux comme les nôtres. Mais, sinon, dans des initiatives de recherche, et tout ça, quand c'est mené ailleurs, il y a quand même une convergence des données.

Puis je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de différences, parce que je vous dirais qu'en région ils ont aussi des cellulaires, et les enjeux des familles sont les mêmes, là. Tous les milieux, en ce moment, se questionnent, là, sur

comment gérer les écrans dans les familles, dans les écoles. Donc, je pense que les chiffres qu'on a pourraient probablement... reflètent une réalité quand même assez universelle, là.

• (11 h 40) •

M. Ciccone : Dernière question, M. Biron. Vous avez parlé de soutenir la recherche. Est-ce que c'est possible de penser qu'un jour la recherche va rattraper le développement technologique? Est-ce qu'on va être capables ou on va toujours être en mode rattrapage?

M. Biron (Jean-François) : Ah! vous posez des bonnes questions. En fait, c'est sûr qu'on ne peut pas aller plus vite, que ce soit n'importe quoi, que le phénomène qu'on étudie, là, que ce soit n'importe quel type de... C'est vrai aussi pour la consommation ou même pour quand il y a des sondages sur, disons... disons, même d'ordre politique, là. On est toujours un peu en arrière des événements. Et donc la réponse, c'est... L'idée, c'est de réduire davantage cet écart-là.

M. Ciccone : Merci beaucoup pour vos réponses, M. Biron. Merci.

M. Biron (Jean-François) : Ça fait plaisir.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci, M. le vice-président. Nous allons maintenant à Mme la députée de Hull.

Mme Tremblay : Oui. Bonjour. Alors, très heureuse de vous recevoir aujourd'hui.

Bon, parmi... Vous dites : Autre... tout autre usage. C'est quoi, «tout autre usage», des exemples de ça, là? Parce que c'est quand même, je pense, 34 %, «tout autre usage». Donc, qu'est-ce qu'on remarque comme...

(Panne de son)

M. Biron (Jean-François) : ...bien, en fait, c'est qu'il y a des... Il y a comme des... Je dirais, il y a trois grandes catégories qu'on a identifiées qui sont assez universellement répandues. Après ça, ça devient difficile parce que ça devient un petit peu en fonction de l'intérêt. C'est un peu comme... En fait, c'est comme chez les adultes, là, tu sais, il y a des gens que ça va être des sites, disons, de rencontre ou des... ça va être des sites de recettes, ça va être selon les intérêts, des sites de musique, des forums de jeux vidéo, ça va être... Donc, c'est difficile. Ça peut être des webinaires, comme on fait, sur un sujet particulier, ça peut être de l'entraînement physique, des gens qui vont... tu sais, qui vont faire... qui suivent, disons... puis, c'est ça, qui font de l'entraînement physique. Donc, ça dépend vraiment de l'intérêt des gens, donc c'est difficile.

En fait, on aurait pu poser la question, spécifier, mais, à ce moment-là, on aurait eu plein, plein de catégories, là. Donc, c'est... En fait, c'est que les... En ce moment, les habitudes numériques ressemblent de plus en plus ou reflètent de plus en plus le monde non numérique, là, en termes d'intérêts et de diversité, là.

Mme Tremblay : Parfait. Dans le tableau Utilisation intensive, donc, on voit qu'il y a un impact, là, quand même majeur à certaines... sur la santé. Est-ce qu'il y a une utilisation intensive qui cause plus de dommages qu'une autre, par exemple? Parce qu'il y en a que ça peut être plus une collecte d'information, faire les devoirs, une utilisation beaucoup dans le cadre scolaire, comme outil pédagogique. Est-ce que vous avez remarqué une utilisation intensive qui pourrait causer plus de dommages qu'un autre type d'utilisation?

M. Biron (Jean-François) : Bien, ce que je pourrais vous dire là-dessus, c'est qu'il faut le voir un peu comme les habitudes de vie, O.K., c'est-à-dire que, peu importe l'utilisation, dont même ceux qui font un peu de tout, quand ça prend trop de place puis que ça nuit à d'autres fonctionnalités nécessaires, là, comme le sommeil, ou on mange moins bien, ou on dort... c'est ça, ou on néglige certains pans, peu importe l'utilisation, quand il y en a trop, ça va avoir des impacts, là. Ça, c'est quand on regarde sur les habitudes de vie.

Nous, on a quand même essayé de regarder, justement, s'il y avait des types d'utilisation qui favoriseraient les excès, et puis on a vu qu'effectivement, là, le jeu vidéo et les médias sociaux, puis c'est ce que montre la littérature, ont des caractéristiques, des fois, qui vont favoriser certains excès.

Puis là-dessus j'aimerais peut-être amener un point qui pourrait intéresser... et peut-être être un peu différent de ce qu'on entend. C'est que ce n'est pas seulement les choses positives qui font qu'on passe trop de temps sur les écrans, là, des... Puis je vous donne un exemple. Par exemple, c'est que, si, à un moment donné, un contenu nous affecte, et on... par exemple, sur les médias sociaux, parce que ça... Ce n'est pas nécessairement quelque chose qui va être nécessairement positif qui fait qu'on va retourner aller vérifier et que ça va prendre de la place dans notre tête, et qui fait qu'on va y retourner.

Et un des exemples de ça, c'est, bien, par exemple, dans... les jeux de hasard et d'argent. Ce qui fait que les gens jouent davantage, des fois, c'est qu'ils veulent se refaire, et donc ce qui fait qu'ils vont y passer plus de temps. Ce n'est pas pour le plaisir, c'est parce qu'ils veulent se refaire.

Et les algorithmes qui sont développés, des fois, vont exacerber un peu ça. Par exemple... Puis je vous donne un autre exemple concret, c'est... Par exemple, si vous jouez à un jeu, là, qui... mettons, vous voulez lancer une balle dans un panier et puis vous arrivez très loin, vous allez vous décourager assez rapidement. Si vous l'avez, vous allez être content puis vous allez peut-être arrêter. Mais, si vous frappez juste... si vous êtes tout le temps sur le bord de

l'avoir, on appelle ça des quasi-gains ou des quasi-réussites, vous allez peut-être y passer plus de temps. C'est juste d'avoir ça en tête. Les algorithmes vont saisir ces choses-là.

Donc, c'est sûr que ce qui est pointé du doigt, c'est vraiment certains médias sociaux, ou certains jeux vidéo, ou cette technique-là. Donc, oui, ça, c'est pointé par la littérature.

Mais il y a deux choses, en fait, je finis ma réponse là-dessus, là, c'est... Il y a... Et on le voit, comme les habitudes de vie, où ça prend... C'est tout simplement d'ajuster, de faire un ajustement. Puis certaines personnes sont capables. Puis il y a des fois où ça devient plus une relation de quasi-dépendance ou de dépendance qui se développe. Mais ça, ça touche beaucoup moins de personnes. Et le temps sera beaucoup plus que cinq heures, là, ça va être des... Les gens qui ont, disons, des problèmes, une utilisation problématique vont passer beaucoup plus de temps que le cinq heures par jour, là. Ça va être des 8-10 heures par jour. Ça prend toute la place. Mais ça, c'est... Quand on est en santé publique, on tient compte de ça, mais on tient compte aussi de la place que ça peut prendre dans les habitudes de vie. Donc, je ne sais pas si ma réponse est claire, là, mais...

Mme Tremblay : Oui, bien, c'est très clair. Puis, d'entrée de jeu, vous avez parlé de la nature des contenus aussi, donc ça a nécessairement un impact, évidemment. Pour ceux, là, que ça devient problématique, à partir d'où l'intervention doit être faite, là? Tu sais, parce que le cinq heures... Vous l'avez dit, il y a les contenus, ça a un impact. À partir d'où? Puis c'est quoi, les solutions? Comment on peut prévenir ça?

Puis moi, je comprends que c'est souvent à l'adolescence que ça... le problème va... Ça avoir un impact, très jeune, chez les 0-5 ans, mais c'est à partir d'où qu'on doit intervenir? Comment on doit le faire? Est-ce qu'on travaille plus en prévention? Puis après, quand on s'aperçoit que les jeunes nous disent que... qu'ils nous lancent un signal d'alarme, c'est quoi, les bons moyens pour intervenir?

M. Biron (Jean-François) : Bien, là-dessus, on est en période expérimentale. En fait, la commission est en... Je pense que c'est une réflexion collective. Donc, je peux vous donner des pistes, mais, encore une fois, si j'avais la solution, j'aimerais bien ça, là. Mais il y a des pistes d'action, puis je pense que c'est... La question, c'est... Oui, le cinq heures, quand on le prend comme un indicateur populationnel, ce que ça veut dire, c'est qu'il faut réduire l'utilisation intensive. Mais il y a aussi parfois des utilisations qui ne sont pas nécessairement intensives mais qui sont inadaptées, c'est-à-dire qui font mal à l'utilisateur. Tu sais, quelqu'un qui a un problème, par exemple, d'estime de soi ou certaines vulnérabilités pourrait faire un temps tout à fait... qu'on considère peut-être correct dans une perspective d'habitudes de vie, mais cette relation-là qu'elle développe, elle est problématique.

Donc, ce qu'il faut comprendre, c'est que... Est-ce que l'utilisation nous fait du bien? Est-ce qu'elle contribue... Puis, dans le fond, il y a moyen de le réfléchir individuellement, mais encore faut-il que les gens... peut-être qu'on le sait de plus en plus, mais soient au courant de... soient capables de voir à quel moment l'utilisation leur nuit.

Mais c'est sûr que... Regardez, quand on fait plus de cinq heures par jour, c'est sûr que, si on est en vacances, puis qu'on a besoin de décrocher, puis que l'écran fait partie de nos activités, bien, ce n'est pas la même chose que quand on travaille, qu'on a une famille à gérer, là, le cinq heures, il devient beaucoup plus important... ou, quand on a des études, qu'on est en période d'examen, bien, écoutez, si vous passez sept heures sur l'écran, c'est sûr que c'est trop. Ça fait que c'est un petit peu... Encore une fois, c'est dur à répondre.

Mais, à l'échelle de la population, on voit qu'il y a beaucoup de grands utilisateurs, et il faut amener l'utilisation à un point où elle n'entraîne pas de problème, notamment sur l'activité physique, parce qu'il y a des données qui nous montrent, en ce moment, que, par exemple, la capacité des jeunes, cardiovasculaire, est moins bonne que les jeunes de voilà 30 ans, là, Et c'est... Là, on ne peut pas dire que c'est les écrans qui causent ça complètement, mais c'est clair que c'est pointé comme un des facteurs importants, là. Voilà.

Mme Tremblay : ...je comprends que la prise de conscience du temps a un impact sur la santé. Donc, je vous remercie puis je vais laisser mes collègues poser d'autres questions.

M. Biron (Jean-François) : Merci beaucoup.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci, Mme la députée. Mme la députée de Bourassa-Sauvé.

Mme Cadet : Merci. Bonjour, M. Biron. Un peu, donc, dans le même esprit que ma collègue, je vais... Donc là, vous avez essentiellement, donc, répondu, donc, que l'ensemble, donc, des usages devaient être considérés. Peut-être juste... J'avais une précision, parce que, donc, vous nous avez présenté, donc, le temps-écran par jour, en semaine, chez les adolescents montréalais, excluant le temps pour l'école et les travaux scolaires. Juste dans la perspective, donc, de ce que vous venez d'expliquer, donc, pourquoi cette décision-là, donc, elle a été prise, donc, d'exclure le temps pour l'école et les travaux scolaires?

• (11 h 50) •

M. Biron (Jean-François) : Bien, cette décision-là... En fait, c'est que l'ensemble des indicateurs internationaux, en général, là, les études, elles prennent... C'est comme ça que sont conçus les indicateurs. Parce qu'en fait, puis là c'est un peu méthodologique, ce que je vais vous dire, c'est que, quand on pose une question dans le cadre d'une enquête ou d'un sondage, il faut permettre le plus possible à une personne de répondre, là.

Exemple concret, là, si je vous demande combien de fois vous mangez du spaghetti dans un mois, vous pouvez peut-être me répondre, mais, si je vous demande il y a combien de pâtes dans votre assiette, ça va être plus

difficile. Ça fait que c'est un petit peu ça, là. Ça veut dire qu'il y a une question de méthodologie et de cohérence des indicateurs qu'on utilise.

Et une chose que je pourrais vous dire là-dessus, c'est que les indicateurs qui sont utilisés sont imparfaits, là. Ça, c'est soulevé. Ça veut dire que, quand... Que ce soit un indicateur de votre téléphone qui mesure le temps, bien, il n'est pas capable de savoir nécessairement quand vous êtes... quand vous faites d'autres choses. Donc, les indicateurs, disons, techniques qui mesurent de cette façon-là, c'est une chose.

Mais, quand on demande aux gens le temps qu'ils consacrent, ils peuvent dire : O.K., moi, dans le fond, j'arrive le soir, je fais à peu près ça. Ils arrivent à nous donner une évaluation correcte de leur temps d'écran. Ils peuvent la sous-estimer, la surestimer, mais en fait ça nous permet de regrouper les grands utilisateurs et de les comparer aux moins grands utilisateurs. C'est ça, l'idée.

Et pourquoi ne pas prendre en compte le reste? C'est que ça devient un peu difficile pour les jeunes de dire : O.K., là, il faut que je calcule, en plus, quand mon professeur utilisait cet écran-là, quand je faisais mes devoirs. C'est que ça devient très difficile. Ça devient un peu comme les pâtes que je vous parlais, là. Et l'indicateur... À ce moment-là, c'est la validité de... l'indicateur qui est moins bon. Donc, c'est vraiment ça.

Et évidemment, s'il y a des solutions, dans le futur, pour faire des meilleurs indicateurs, on va le faire, mais, pour l'instant, ce n'est pas juste notre choix, c'est le choix de l'Institut de la statistique du Québec, c'est le choix des études qui se font aussi à l'international, notamment par Common Sense Media, qui suit le phénomène, des trucs comme ça, là. Voilà.

Mme Cadet : Je vous entends bien. Donc, il y a une question, donc, de... aussi, donc, le temps que le jeune contrôle, là, celui où il a une certaine forme, donc, d'agentivité, donc, dans le choix de son activité, donc, à faire. Mais j'ai bien aussi compris ce que vous avez répondu à ma collègue au niveau, donc, de l'intensité du temps d'écran puis des effets que ça peut avoir, donc, sur la santé. Il faudrait, dans le meilleur des mondes, donc, pouvoir comprendre, donc, l'ensemble du temps d'écran du jeune.

M. Biron (Jean-François) : Oui. Bien, l'ensemble, l'ensemble du temps d'écran, oui et non, là, parce que, vous comprenez, en ce moment, on a des preuves. Parce que le temps d'écran de loisirs, O.K., c'est le temps sur lequel le jeune pourrait faire d'autres choses ou pourrait dormir, pourrait faire de l'activité physique, pourrait faire d'autres choses, alors que le temps d'écran, lorsqu'il est à l'école, c'est plus difficile, là, de le couper, d'une part. Comme, en ce moment, on fait du temps d'écran. Je suis content que vous m'écoutez, vous comprenez? Et par ailleurs, donc, ça vous... Après ça, le temps que vous allez avoir ce soir, bien, vous pouvez faire du jogging, vous pouvez faire d'autres choses. C'est là que vous... C'est la marge de manoeuvre. Et donc c'est là, dans le fond, où les impacts vont être plus importants, et on a des preuves de cet impact-là, tandis que les preuves de l'utilisation pour le travail ou le scolaire sont moins fortes, là, pour l'instant.

Mme Cadet : Merci. Au niveau des types d'utilisation des écrans, donc, je reviens, donc, à votre première, donc, diapositive, est-ce que vous avez vu, donc, des distinctions sur les effets sur la santé entre une utilisation passive ou une utilisation interactive des écrans?

M. Biron (Jean-François) : Bien, la réponse, c'est qu'il y a des... Bon, la première réponse, c'est : Notre étude, elle n'a pas pu saisir ça. Il faut comprendre qu'on avait un 10 minutes. La validité des informations que les jeunes nous donnent est importante. Donc, on ne peut pas poser toutes les... On ne peut pas avoir les réponses à toutes les questions. Il faut faire des choix. Malheureusement, c'est toujours le cas.

Donc, ceci dit, là-dessus, encore une fois, il y a des enjeux entre qu'est-ce qui est vraiment une utilisation passive et une utilisation active de l'écran, parce que, dans le fond, si vous dites : O.K., j'utilise l'écran de façon active parce que je joue à des jeux vidéo, bien, ça ne veut pas... tu sais, ce n'est pas la même chose que si vous faites un... vous participez activement à une réflexion de groupe ou... C'est un peu différent. En fait, c'est que, quand un jeune regarde un contenu sans être actif, il y a de la littérature qui disait : Bien, c'est mieux quand le jeune est impliqué. Mais par ailleurs, si cette implication-là, ça implique de dépenser de l'argent, ça implique de... Ça fait que, là-dessus, encore une fois, malheureusement, la réponse est pleine de nuances et à clarifier, là.

Mme Cadet : Vous parlez de dépenser de l'argent. Est-ce que vos données, que ce soit dans cette étude ou dans une étude précédente, ont été corrélées avec le milieu socioéconomique de provenance des jeunes?

M. Biron (Jean-François) : Bien, en fait, ce qu'on a vu, par exemple, parce qu'on a aussi des études chez les adultes, ce qu'on voit, c'est que, chez les enfants, c'est assez clair, puis on peut le comprendre aussi, parce que, les statistiques, il faut aussi les faire parler, hein, il faut les mettre... les replacer dans leur contexte, puis ce qu'on voit, c'est que le temps d'écran, par exemple, est plus élevé dans les familles monoparentales et les familles défavorisées. Puis, en même temps, on peut le comprendre, parce que, parfois, les milieux, disons, défavorisés, ils évoluent aussi dans un environnement où il y a moins d'alternatives, où les moyens pour fournir des alternatives aux jeunes... Donc, je reviens à l'aspect de l'environnement.

Puis, là-dessus, peut-être... C'est une excellente question, parce qu'en fait je pense que, dans les orientations ou dans la réflexion actuelle, il faut être capables de rejoindre sans porter de jugement, là, pour que... outiller davantage ces milieux-là, et ce n'est pas seulement en leur disant d'arrêter de passer du temps sur les écrans, là, c'est vraiment en offrant un accompagnement, d'une part, mais en offrant des alternatives. Et là-dessus, oui, pour les jeunes, c'est... il y a des études qui montrent qu'il y a quand même un lien.

Pour les adultes et les adolescents, c'est peut-être moins vrai, là, parce qu'évidemment tout le monde... Quand on est chez les adultes, c'est vraiment assez répandu. Puis d'ailleurs on parle beaucoup du temps d'écran des jeunes ou des impacts sur les jeunes, mais les adultes et les jeunes adultes en font beaucoup aussi. Et les jeunes qui... Il y a une étude récente qui montre que le comportement des parents, le comportement des adultes influence le comportement du jeune. Donc, on ne peut pas demander aux jeunes de limiter leur temps d'écran si on ne fait pas la même réflexion, là.

Mme Cadet : Merci.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci. Le temps file. Je vais passer la parole au député d'Hochelaga-Maisonneuve.

M. Leduc : Merci, Mme la Présidente. Bonjour. Merci pour votre présentation.

Je veux parler un peu des jeux vidéo. Vous êtes un de ceux qui en parlent le plus, là, qu'on a rencontré à ce jour. Les jeux vidéo, ça ne date pas d'hier, hein, ça fait plusieurs décennies, maintenant, que c'est là. C'est là pour rester, visiblement. Est-ce qu'il n'y a pas moyen d'aller faire un peu le ménage dans les jeux vidéo? Parce qu'il y a beaucoup de personnes qui nous ont parlé des problèmes, des microtransactions, notamment, des «loot boxes», qu'on dit en anglais, là, les boîtes-mystères. Et je suis tombé sur un article, hier, qui disait que semble-t-il qu'au Japon, en Belgique et aux Pays-Bas ils ont interdit les microtransactions dans les jeux vidéo. Je n'ai pas d'information à quel point ça fonctionne ou pas, là, comment c'est appliqué, mais je trouve que c'est une piste intéressante. Si on en arrivait à interdire ces choses-là dans le jeu vidéo, est-ce que ça réglerait une partie du problème, qu'est-ce que ça changerait, ou il y aurait quand même d'autres enjeux qu'il faudrait regarder?

M. Biron (Jean-François) : Bien, juste pour vous... Dans le fond, la première chose, je suis au courant de la littérature là-dessus. Je m'intéresse à ça. J'ai aussi... Je travaille aussi sur les jeux de hasard et d'argent, dont les appareils de loterie vidéo, et tout ça. Donc, je connais un petit peu ça. Ceci dit, c'est un sujet vaste, comme vous le dites, donc ma réponse aura des limites, là, juste pour placer la chose.

Ce que je pourrais vous dire là-dessus, c'est que, bien, par exemple, comme... Vous êtes probablement au courant qu'en France ils ont sorti un rapport, là, le temps perdu... *À la recherche du temps perdu*, et là-dessus, en fait, eux, ils recommandent quand même la mise en place d'un observatoire, justement, pour documenter l'ensemble de la situation. Et, oui, effectivement, il y a des exemples où les microtransactions sont interdites. Et est-ce que c'est une bonne chose? Bien, en fait, ce que montre la recherche, c'est qu'effectivement les jeux où on... disons, on introduit ces éléments-là, c'est un peu comme dans les jeux de hasard et d'argent, O.K., et ça va... C'est un des facteurs dans les études, là, qui ne sont pas des recherches populationnelles, épidémiologiques, mais qui sont plus des recherches fondamentales. On voit quand même que c'est un des aspects.

Donc, oui, c'est une... Donc, la réponse, c'est : Oui, c'est une des pistes, c'est-à-dire de s'assurer que ce soit bien indiqué ou interdit pour les... à partir de certains âges. Là, je ne pourrais pas vous dire à partir de quel âge, pourquoi, et tout ça. Je pense que le travail de la commission, c'est peut-être de tout mettre ça ensemble puis d'arriver à ce qu'on ait des gens qui se penchent particulièrement là-dessus pour qu'on ait les moyens de prendre des bonnes décisions. Mais c'est sûr que la littérature, en ce moment, elle pointe certains aspects.

Les jeux vidéo, c'est très immersif, hein, et les jeunes sont parfois... quand on s'y adonne, sont... deviennent très stimulés. C'est très, très, disons... Des fois, il y a un groupe d'appartenance là-dessus, et c'est très répandu. Mais ce n'est pas tous les jeunes qui ont des problèmes, ça, il faut le rappeler, avec ça.

Donc, encore une fois, regarder le contenu, les caractéristiques et les conceptions algorithmiques qui vont entraîner, finalement, des problèmes. c'est plutôt ça qu'il faut cibler, en fait, c'est comment le jeu est conçu, comment... quelles sont les stratégies pour cibler les... qu'est-ce qui... Il faut redonner un petit peu les moyens aux utilisateurs de paramétrer les choses pour que ce soit moins dangereux pour eux, donc, ne pas les faire accepter plein de choses à leur insu, d'une part.

Donc, longue réponse pour dire que, oui, c'est une piste d'action intéressante, mais qu'il faut regarder l'ensemble des contenus. Puis là on parle des jeux vidéo, mais je pense que ça s'applique à l'ensemble de l'oeuvre, là, à l'ensemble des contenus auxquels les jeunes sont exposés, la réflexion sur quels sont les contenus préjudiciables, quelles sont les caractéristiques de ces produits-là puis quelles sont les stratégies qu'on juge qui ne sont pas acceptables, là. Voilà.

• (12 heures) •

M. Leduc : Merci.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci, M. le député. M. le député de Matane-Matapédia.

M. Bérubé : Oui. Bonjour. Cet enjeu-là, au début, on le traitait comme un enjeu d'éducation. Êtes-vous d'accord, et je présume un peu de la réponse, que c'est vraiment un enjeu de santé publique, au même titre qu'il y a quelques années on a fait un débat sur le tabagisme ou sur d'autres enjeux, que c'est très large et que c'est vraiment une question, là, de santé publique qui devrait aussi, là, interpeler, notamment, le ministère de la Santé, mais toutes nos sociétés? Question assez large, mais j'ai besoin d'entendre l'appréciation que vous avez de cette question-là.

M. Biron (Jean-François) : Bien, écoutez, je ne veux pas faire d'humour, là, mais j'ai répondu parfois de longues réponses sur des questions un peu plus petites, puis là ma réponse, elle serait assez courte, malgré que la

question est large. La réponse, c'est oui, là. C'est clair, là, que c'est un enjeu de santé publique. D'ailleurs, quand on regarde la première diapositive après la présentation, là, où je schématise le tout, là, que je vous ai présentée, c'est... je place... bien, «je»... on place la problématique dans une perspective de santé publique, et il y a déjà des enjeux qui sont identifiés pour le développement de la santé des tout-petits.

Et là je vous ai montré des chiffres qui montrent très clairement que c'est un enjeu de santé publique, mais, avant, on le regardait beaucoup comme un enjeu seulement lié, disons, à l'exposition des jeunes à des contenus pornographiques, et tout ça. Maintenant... ou tout simplement... Je me rappelle, quand j'ai commencé à étudier ça, il y avait l'émergence, là, de la cyberdépendance. Donc, on le regardait beaucoup d'un angle clinique, et maintenant c'est très clair qu'on le regarde comme une habitude de vie. Et c'est ce que montrent les chiffres que je vous ai présentés, puis je me suis limité dans ce que je vous ai présenté. Vous savez, en 10 minutes, là, on ne peut pas... on ne peut pas faire le tour complètement de la question.

Donc, j'ai essayé de vraiment... Mais la réponse, c'est oui, c'est un enjeu de santé publique, oui, c'est un enjeu qui touche tout le monde, oui, c'est un enjeu auquel... Ça nous amène à réfléchir à l'utilisation qu'on a, comme adultes, hein, à l'utilisation aussi, aux espaces, aux environnements qu'on développe. Donc, moi, je vois ça comme une réflexion collective, où la santé publique est un enjeu important. Voilà, donc, c'est oui.

M. Bérubé : On pourrait comparer ça, dans les années 80, quand ma mère me disait de ne pas trop s'approcher de l'écran, que ce n'était pas bon pour les yeux. Bien là, l'écran nous suit en permanence, alors c'est vraiment décuplé. On n'aurait pas pu prévoir ça il y a très longtemps, qu'un jour on aurait un enjeu comme celui-là. Merci beaucoup. Merci pour votre travail et vos recherches. Très éclairant.

M. Biron (Jean-François) : Merci beaucoup.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci, M. le député. Donc, il nous reste six minutes. Rapidement, j'avais le député de Gaspé et Mme la députée de D'Arcy-McGee. Alors, M. le député.

M. Sainte-Croix : ...la Présidente. Bonjour, M. Biron. Merci d'être présent avec nous aujourd'hui. J'aurais deux questions. La première, considérant le cadre, là, de votre recherche, au niveau de la géographie, au niveau de la démographie, au niveau de vos objectifs de recherche, est-ce que vous avez noté des écarts — si oui, lesquels, là — avec la littérature existante? Avons-nous des... Avez-vous identifié des problématiques ou des enjeux particuliers sur le profil que vous avez mis à l'étude? Ça fait que ça, ce serait ma première question.

Ma deuxième serait pour la suite, là, parce qu'on parle souvent de la recherche, qui ne suit pas le rythme du développement de l'industrie du numérique. En termes de recherche, au Québec principalement, sur quelles cibles devrions-nous tabler rapidement pour la suite des choses, en fonction des enjeux qu'on soulève à l'intérieur de cette commission?

M. Biron (Jean-François) : Bien, la première question, en fait, bien, nos résultats vont en fonction... sont très cohérents avec la littérature internationale, en fait. C'est sûr que nous... Quand j'ai commencé à travailler puis à faire des analyses là-dessus... Les indicateurs sont encore en développement, donc on est encore en processus d'amélioration continue. Voilà.

Mais, ceci dit, il n'y a pas vraiment de... Quand on regarde ce qui se fait aux États-Unis, même notre recherche sur... par exemple, pendant la pandémie, après la pandémie, c'était très cohérent avec ce à quoi on s'attendait, donc, avec les déterminants. Et il y a des études internationales qui notent exactement la... le même phénomène, donc... Puis on le voit, là, quand on se fait questionner parfois sur les projets de loi, comment ça se passe à l'extérieur. On est tous, ailleurs, à réfléchir. Ailleurs, peut-être que la réflexion est un petit peu plus avancée, c'est-à-dire notamment en Australie, par exemple, où ils ont déjà mis une commission... un organisme indépendant, là, une agence indépendante pour regarder ça.

Puis, quand je parle... Pourquoi indépendant, je ne veux pas trop m'éloigner de la question, là, pourquoi indépendant, c'est parce qu'en fait on sait que, quand c'est l'industrie ou les opérateurs qui s'autorégulent, bien, ce n'est pas exactement la même chose. On le voit dans d'autres problématiques. Donc, c'est pour ça que nous, on considère que l'indépendance... considérant aussi l'enjeu, là, puis que ça touche tout le monde, puis que c'est un enjeu de société, ce serait important, là, en tout cas, que les élus prennent en compte cet aspect-là dans le futur. Donc, la première question, c'est ça.

Qu'est-ce qu'il serait important de faire? Bien, je pense que ce qu'il est important de faire, en fait, ça peut paraître un peu étrange, mais on est en train de le faire, bien, c'est de s'asseoir tous ensemble, là. Je pense, c'est la priorité. Vous dites pour la recherche, mais, même pour la recherche, moi, ça m'a donné l'occasion de rencontrer d'autres personnes puis ça permet d'entendre les préoccupations, parce que... Comment on fait pour... Comme on est en retard, bien, je pense qu'on va pouvoir agir plus vite si on a les moyens de le faire, si on a des indicateurs, si on a un endroit pour regrouper l'information.

Donc, moi, je dirais, la première chose à faire, c'est vraiment de mobiliser et d'avoir un lieu de concertation pour pouvoir travailler plus rapidement. Ça faciliterait beaucoup les choses puis probablement que ça accélérerait aussi les actions.

M. Sainte-Croix : Merci

La Présidente (Mme Dionne) : Merci beaucoup. Mme la députée de D'Arcy-McGee. Il vous reste environ trois minutes.

Mme Prass : Oui. Vous avez mentionné que le temps à l'école devant les écrans n'a pas été compris dans les statistiques, parce que c'est un petit peu la tendance qu'on voit un petit peu partout. Mais, avec ça, avec... Dans cet esprit, est-ce que vous faites une distinction entre les élèves quand ils sont à l'école devant un écran et quand ils font ça de façon... de façon loisir? Est-ce que... Par exemple, quand vous avez les divisions d'heures, deux heures, cinq heures et plus, etc., si on rajoute le temps que les jeunes sont devant un écran à l'école, est-ce que vous faites une distinction qu'il y a une utilité éducative qui n'a pas le même effet négatif, si vous voulez, que de le faire de façon de loisir?

M. Biron (Jean-François) : Oui. En fait, poser la question, c'est un peu y répondre, hein, c'est-à-dire qu'il y a clairement une différence, là. Et, en ce moment... Donc, il y a une distinction au niveau de l'impact, c'est-à-dire que c'est sûr qu'au niveau du temps passé, là, ça peut faire un cumul, puis peut-être que, pour les yeux, ou pour l'ergonomie, ou... donc, peut-être qu'il y a des recommandations qui devraient être mises en place, puis là je n'ai pas de réponse aujourd'hui, mais, sur le fait de... Bien, si on utilise les écrans à l'école... Puis ça dépend quel type d'écran. Est-ce qu'on parle du tableau en avant alors que les jeunes sont en... ils sont exposés? Est-ce que c'est notamment la même chose que si on est sur une tablette? Donc, encore une fois, on a comme une différence qui est liée à l'exposition puis au type d'exposition.

Mais, oui, le contenu, on espère puis on prend pour acquis que le contenu que les jeunes consultent à des fins éducatives, que ce soit démontré efficace ou pas, est très différent que quand quelqu'un joue à des jeux vidéo, ou quand quelqu'un interagit sur des médias sociaux pour le loisir, ou quand quelqu'un, par exemple, est en train de faire des activités où il dépense de l'argent, là. Puis là, à ce moment-là, ça ne peut pas nécessairement... Ce type d'utilisation qui est préjudiciable ne peut pas se faire dans le cadre académique.

Donc, il y a une différence. Et peut-être que les deux sont à étudier, puis peut-être que la convergence entre les deux est aussi quelque chose qu'on pourra étudier plus dans le futur. En ce moment, ce n'est pas tout à fait clair encore.

Mme Prass : Puis, toujours dans le contexte de l'école, on a entendu qu'il y a certaines écoles qui récompensent les élèves avec du temps d'écran et... Est-ce que vous ne pensez pas, justement, que ça renforce cette idée des jeunes que c'est l'ultime cadeau, disons, à avoir puis... plutôt que de lire un livre, d'être à l'extérieur, que ça renforce cette notion-là?

La Présidente (Mme Dionne) : En 10 secondes, M. Biron, par oui ou non.

M. Biron (Jean-François) : Oui. Bien, en fait, en 30 secondes, je vais faire rapide, là, il y a un enjeu de normalisation là-dedans. Et, dans le fond, je finirais sur une note positive en...

La Présidente (Mme Dionne) : ...

M. Biron (Jean-François) : Peut-être que ce qui serait intéressant, peut-être...

La Présidente (Mme Dionne) : Désolée, on est obligés d'interrompre. On n'a malheureusement plus de temps. Je suis désolée, c'est...

M. Biron (Jean-François) : O.K. Ce n'est pas grave.

La Présidente (Mme Dionne) : Bien, merci beaucoup pour votre participation. Puis effectivement on est très heureux également, tous les membres, d'avoir cette conversation-là et ces discussions-là avec différents experts tels que vous. Alors, merci beaucoup.

Pour ma part, je suspends les travaux pour accueillir nos prochains témoins.

M. Biron (Jean-François) : Merci beaucoup.

(Suspension de la séance à 12 h 10)

(Reprise à 12 h 13)

La Présidente (Mme Dionne) : Alors, la commission reprend maintenant ses travaux. Nous souhaitons donc la bienvenue, maintenant, à Mme Carolanne Campeau. Alors, bienvenue parmi nous, Mme Campeau.

Donc, d'entrée de jeu, je vous rappelle que vous avez 10 minutes pour nous faire part de votre exposé, et, suite à cela, il y aura une période d'échange avec les membres de la commission. Donc, je vous cède la parole à l'instant.

Mme Carolanne Campeau

Mme Campeau (Carolanne) : Merci beaucoup. Merci de me recevoir aujourd'hui. En fait, moi, je travaille en prévention des dépendances depuis plus de 10 ans, et c'est un honneur, en fait, de vous présenter aujourd'hui quelques recommandations pour bâtir un avenir où les habitudes numériques de nos jeunes seraient moins préoccupantes.

Donc... Alors, je vais vous présenter, en fait, certains facteurs de risque liés à l'usage des écrans chez les jeunes dans le but qu'on comprenne, finalement, les causes pour agir sur ce qui pose, finalement, le plus de problèmes. Donc, je me suis appuyée sur le modèle écologique pour comprendre les causes et pour également analyser et identifier certaines pistes d'intervention qui seraient les plus prometteuses, en regardant, en fait, à plusieurs niveaux les sphères d'influence, donc l'environnement social, les milieux de vie et l'individu.

Donc, on va commencer par l'environnement. Dans ce contexte, en fait, et là, vraiment, c'est-à-dire la société et l'environnement numérique dans lequel nos jeunes évoluent, l'absence de régulation adéquate des plateformes numériques et également la méconnaissance des lois qui sont déjà existantes posent un problème majeur. Donc, l'utilisation d'Internet, comme vous le savez, comme vous avez fait état, là, dans votre document consultatif, pose problème, pose plusieurs risques pour les enfants et les jeunes utilisateurs et utilisatrices. Et donc il existe déjà quelques lois qui sont mises en place, qui visent à réduire ces risques, mais qui sont parfois méconnues ou sinon incomprises et aussi difficiles, là, à mettre en pratique.

Donc, en premier, on a la Loi sur la protection des renseignements personnels qui exige, en fait, un consentement parental pour les moins de 14 ans lorsqu'il s'agit de la collecte de leurs données personnelles. On a également la loi n° 25 qui exige que les entreprises obtiennent un consentement clair et explicite avant de collecter, utiliser ou partager des informations personnelles. Ainsi, un ado, en fait, actuellement, ne peut pas, là, naviguer... un ado de moins de 14 ans ne peut pas naviguer sur les pages ou sur les plateformes numériques sans avoir le consentement de son parent, mais ça, ce n'est pas clair. Et, même quand on a des pop-up, par exemple, qui viennent nous demander d'accepter, ce n'est pas clairement indiqué dans tous les cas, là, que ça prend 14 ans pour pouvoir appuyer sur «accepter».

Donc, ce que la recherche nous montre, c'est que les réseaux sociaux utilisent des techniques qui sont addictives pour capter, maintenir l'attention à des fins de profits. Donc, ces caractéristiques limitent, en fait, la capacité des jeunes à exercer un autocontrôle, une capacité d'autocontrôle, et aussi les rendent plus vulnérables à développer, là, finalement, une dépendance.

Donc, voici quelques recommandations que je vous propose : premièrement, commencer par appliquer de manière, là, plus efficace la loi sur le consentement pour les moins de 14 ans, donc, de s'assurer aussi que le consentement soit éclairé, d'informer les parents et les jeunes de ces lois et aussi de leur raison d'être, donc, d'exiger aussi plus précisément que les réseaux sociaux vérifient l'âge dès l'ouverture d'un compte, et aussi mettre en place d'autres mesures, comme par exemple limiter la publicité ciblée, permettre plus de fonctionnalités de contrôle et réguler l'exposition à des contenus inappropriés pour les mineurs.

Donc, en ce qui concerne les milieux de vie tels que les écoles, ils jouent également, là, un rôle central dans l'utilisation, là, des écrans chez les jeunes. Donc, comme vous savez, depuis janvier, en fait, l'utilisation des cellulaires est interdite pendant les heures de classe, mais l'interdiction est appliquée de manière qui n'est pas nécessairement uniforme dans toutes les écoles. Donc, certaines écoles, en fait, vont laisser les élèves garder leurs cellulaires, en autant que le cellulaire, que l'appareil n'est pas visible, donc, par exemple, dans leurs poches. Le problème, c'est que la littérature, en fait, nous montre que la simple présence d'un appareil comme le cellulaire, même s'il n'est pas utilisé, peut détourner l'attention, affecter la concentration et donc la mémoire de travail, donc, ce qui pose un problème au niveau de l'apprentissage.

Maintenant, quand on regarde à l'extérieur de la classe, les appareils, en fait, sont également... l'utilisation des appareils comme le cellulaire sont également associés à un effet sur la diminution des interactions sociales en personne et aussi l'augmentation de la sédentarité.

Donc, en fait, la plupart des bienfaits qui sont documentés en lien avec l'utilisation des écrans en milieu scolaire concernent principalement les élèves ayant des besoins plus spécifiques, et ces bienfaits-là peuvent être atteints, en fait, en offrant un accès surveillé et encadré par l'école, donc dans un cadre vraiment plus formel, sans nécessairement que ce soit l'appareil de l'élève.

Alors, voici quelques recommandations, donc : élargir l'interdiction des cellulaires à l'ensemble du contexte scolaire, aux niveaux primaire et secondaire, afin de faciliter son application et réduire les effets négatifs, assurer une application efficace et uniforme de cette interdiction au Québec, donc élaborer des directives aussi qui sont plus claires pour encadrer l'utilisation des appareils qui est autorisée à des fins pédagogiques en précisant vraiment les objectifs pédagogiques, évaluer l'impact et l'utilisation des écrans sur l'apprentissage et ensuite ajuster les pratiques en conséquence.

Donc, j'aimerais aussi qu'on regarde un facteur de protection qui est documenté dans la littérature, qui est l'éducation numérique. Alors là, actuellement, la situation au Québec, on a une transition, en fait, vers des méthodes d'apprentissage qui sont plus informelles et moins de laboratoires informatiques traditionnels comme on avait avant. Donc, par exemple, on en avait 53 %, des écoles qui avaient un laboratoire informatique traditionnel en 2021, et on est rendus à 39 %, et ça s'en va en diminuant. Les ateliers, en fait, que les élèves reçoivent ne suffisent pas, tout simplement. Donc, ils sont offerts de manière inégale, ils manquent de continuité, et les organismes, en fait, qui sont mandatés manquent aussi de financement pour offrir vraiment à grande échelle et évaluer. Donc, la recherche montre que de préparer les élèves à utiliser la technologie des écrans de manière bénéfique, à la fois en milieu scolaire mais aussi dans leur vie, là, constitue un facteur de protection qui atténue les risques. Mais, en contrepartie, on a aussi un manque de formation, qui est documenté, en fait, auprès du personnel enseignant pour mieux guider les élèves dans leur utilisation.

Donc, ce qu'il faut faire, il faut intégrer l'enseignement de compétences numériques de manière plus formelle dans les programmes scolaires, donc, incluant aussi les saines habitudes numériques, il faut augmenter le financement des organismes locaux pour offrir des ateliers de prévention sur différentes thématiques, donc... comme par exemple la cyberintimidation, la sextorsion, les jeux vidéo, les réseaux sociaux, etc. Et ces activités-là seraient complémentaires aux programmes qui seraient mis en place dans les écoles. Il faut aussi former et soutenir les enseignants dans

l'utilisation efficace pour qu'eux puissent enseigner une manière d'utiliser la technologie qui maximise les bienfaits en minimisant les méfaits.

Donc, également, il faut aller vers des alternatives aux écrans et aménager, dans le fond, les communautés pour faciliter la pratique d'activités hors ligne. Alors, l'offre d'activités varie selon les communautés, est souvent limitée, particulièrement dans les milieux qui sont défavorisés. Et donc, par exemple, les aires de jeux gratuites, les activités sportives, culturelles, accessibles à faible coût sont limitées et parfois aussi insuffisantes pour répondre aux besoins, et, en dehors de l'été, par exemple, les parcs ne sont pas nécessairement tous éclairés, donc, ce qui réduit aussi les activités qui sont accessibles gratuitement et facilement accessibles autour de... des familles. Alors, en parallèle, les maisons des jeunes ont du mal à rester ouvertes.

• (12 h 20) •

Donc, les recherches montrent que l'utilisation intensive des écrans a tendance à remplacer d'autres activités qui sont plus bénéfiques... qui comporte, bon, des effets négatifs sur le développement, la santé globale et également est plus présente, en fait, dans les milieux qui sont défavorisés. Les études soulignent également l'importance d'offrir, là, une diversité d'activités hors ligne pour remplacer, finalement, l'utilisation des écrans. Donc, il faut développer et multiplier les activités accessibles à faible coût, en particulier dans les communautés qui sont défavorisées, pour permettre aux familles et aux jeunes d'avoir des alternatives concrètes aux écrans : éclairer les parcs toute l'année, créer des aires de jeux intérieures dans les centres communautaires, entre autres, pour que les familles puissent profiter d'une sélection d'activités qui sont gratuites, et augmenter le financement des maisons des jeunes et d'autres organismes jeunesse afin de les aider à rester ouvertes, et proposer, encore une fois, une offre plus attrayante d'activités hors ligne.

Donc, en ce qui concerne l'individu, pour agir, en fait, en amont et répondre au manque d'information, Capsana a lancé Pause, en 2018, qui était une première campagne québécoise de prévention des risques liés à l'usage des écrans chez les jeunes et les familles, réalisée grâce au soutien du gouvernement du Québec. Maintenant, c'est bien plus qu'une campagne, c'est rendu un site de référence offrant plus de 180 articles, des guides, des outils, de l'information pour les parents et les milieux de vie. L'une des grandes forces de Pause réside dans ses défis de déconnexion, qui ont réussi à mobiliser 24 000 jeunes, 46 000 familles et 213 maisons des jeunes à travers la province depuis ses débuts. Donc, la recherche souligne que l'éducation des parents et des jeunes est essentielle pour mieux gérer l'utilisation des écrans, et, même si c'est peu étudié, les initiatives de déconnexion sont prometteuses et, notamment, aident les jeunes à mieux évaluer les risques et à développer des stratégies pour contrer, là, finalement, les effets négatifs.

Alors, ce qu'il faut faire ici, c'est faire connaître davantage des ressources qui existent déjà, en assurant que les parents connaissent les outils fournis par Pause, entre autres, et pour qu'ils s'informent et évaluent l'utilisation et agissent pour réduire les risques. Il faut promouvoir davantage des initiatives de déconnexion qui transmettent un message sur l'importance de prendre des pauses et d'avoir des habitudes plus équilibrées. Et il faudrait offrir des formations qui sont destinées aux parents pour... en finançant les organismes, finalement, qui les proposent et... pour qu'ils puissent élargir l'offre, répondre à la demande et aborder des thématiques plus spécifiques.

Donc, en conclusion, c'est essentiel, en fait, de miser sur une approche qui est globale et complémentaire. Et je pense, moi, sincèrement que le Québec a maintenant l'opportunité de se positionner comme chef de file en matière de prévention des risques en s'appuyant sur des initiatives qui sont pionnières, on va dire, comme Pause, qui est déjà unique au Canada, en allant encore plus loin que ça, en offrant 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. Voilà. Merci beaucoup.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci beaucoup, Mme Campeau. Donc, nous allons débiter cette période d'échange. Alors, qui veut casser la glace? M. le député de... O.K., Hochelaga-Maisonneuve.

M. Leduc : Merci de votre présentation. Vous parlez de... Vous êtes une des premières, là, qui prenez une position très claire pour une application stricte d'interdiction du cellulaire à la grandeur du territoire scolaire, à la grandeur du Québec, si j'ai bien compris. Est-ce que ça ne pose pas quand même un gros défi d'application? Je pense notamment aux grosses polyvalentes. Parce qu'hier on avait les écoles privées qui sont venues nous parler, qui nous disaient — moi, ça m'avait surpris — qu'il y avait déjà 60 % des écoles privées du Québec qui interdisaient le cellulaire sur leur territoire scolaire. Et les écoles privées sont souvent de plus petite taille, donc on imagine que c'est plus facile à faire. Mais moi, j'ai grandi dans une polyvalente sur la Rive-Sud de Montréal, je ne sais pas on était combien, plusieurs centaines, certainement, ça fait une pas pire grosse section de cases de cellulaires à mettre à l'entrée de l'école. Comment on fait ça quand tu es une polyvalente?

Mme Campeau (Carolanne) : C'est une bonne question. Et moi, je commencerais par aller voir qu'est-ce que ces 60 % d'écoles privées, finalement, ont fait, et est-ce que c'est des pratiques qui ont été, disons, efficaces dans la façon qu'eux, ils l'ont fait, et donc identifier qu'est-ce qui fonctionne puis qu'est-ce qui ne fonctionne pas dans le but de transposer ça, finalement, à différents milieux.

C'est sûr qu'il y a un enjeu d'applicabilité, mais, en ce moment, il y en a déjà un en lien avec l'utilisation pendant les heures de classe, et ça, ça nuit aux apprentissages, là, finalement, de nos jeunes. Et donc il faut agir pour peut-être simplifier, que ce soit carrément, finalement, l'emplacement au complet.

Et je me dis aussi qu'il y a des endroits comme la France, qui a déjà appliqué, en fait, ce type d'interdiction là depuis 2018, peut-être qu'eux également ont des pratiques qui pourraient être inspirantes dans la manière qu'ils l'ont fait, qu'ils l'ont appliqué, que nous, on pourrait s'inspirer de, en allant de l'avant. Donc, c'est sûr que ça prendrait une période de réflexion avant que ce soit mis en place.

M. Leduc : C'est sûr que, là, on a un défi de calendrier, parce que tout ça est extrêmement récent, autant en France qu'au Québec. Ce qu'ils nous disaient hier, les écoles, c'est que c'est des applications extrêmement récentes pour une école au complet. La directive du gouvernement du Québec date de mars dernier. Ça ne fait même pas encore un an, à peine six mois. Ça fait que nous, on a... on doit faire un rapport au mois de mai, ça fait qu'on n'a pas le luxe d'attendre un an, deux ans pour voir comment ça va fonctionner. Il va falloir qu'on se positionne avant.

La plupart des gens qui sont passés avant vous nous disaient... là, je parle des professeurs, les directeurs d'école, les comités de parents, ils disaient tous, de manière presque unanime : Laissez les écoles décider. Tu sais, ils voyaient les bienfaits d'une interdiction sur le territoire scolaire au complet, mais ils disaient : Laissez les écoles décider. Qu'est-ce qui, vous, vous fait prendre le... la coche supérieure en disant : Non, non, non, il faut, entre guillemets, imposer à toutes les écoles du Québec?

Mme Campeau (Carolanne) : C'est sûr que certaines écoles ont peut-être des réalités, là, particulières, sauf qu'en même temps je trouve qu'on envoie des messages qui peuvent sembler ambigus et contradictoires aussi pour le jeune qui est dans un milieu, qui entend parler d'objets ou d'utilisations pédagogiques, que ce n'est pas clair, que certains profs, certains enseignants le font de cette façon-là, d'autres le font différemment, qu'on n'est pas censés avoir nos écrans, mais que les écrans sont mauvais pour la santé. Donc, il y a plusieurs messages. Ce serait, d'une façon, d'harmoniser, là, finalement, ce qu'on envoie, ce qu'on véhicule par rapport à l'utilisation des écrans, spécifiquement l'utilisation à des fins de divertissement.

Là, après, il faudrait vraiment regarder, là, au niveau des types d'appareils et l'effet sur les... sur l'apprentissage, mais, vraiment, au moins, quand on parle de divertissement, de loisir, bien, dans un cadre scolaire, étant donné les... tous les effets nuisibles qui ont déjà été documentés, ça n'a pas sa place. Et ça, on enverrait ce message-là, et ce serait plus facile, je crois, pour des directions d'école qui, des fois aussi, ont des connaissances différentes à différents niveaux par rapport à l'utilisation des écrans, tous les risques associés, qu'on leur donne une marche à suivre qui est beaucoup plus claire et qui donne quand même une certaine latitude. Ça, ce serait à voir, là, mais on a besoin de clarifier, parce que ce qu'il y a en ce moment est fait différemment, et ça envoie... C'est ça. Je trouve que c'est... c'est mélangeant, ça devient mélangeant.

M. Leduc : Sans utiliser, je pense, le terme exact de «majorité numérique», vous prenez une position assez claire en disant : Il faut que ce soit appliqué plus sévèrement, cette idée-là d'avoir un âge minimal pour créer un compte sur les réseaux sociaux. C'est toujours la question de l'application, après ça. Comment on le fait? Comment on le met en pratique? Je ne me rappelle plus qui est passé avant vous, mais il disait : Même si c'est compliqué de le mettre en pratique, le simple fait d'avoir une majorité numérique enverrait le bon signal. Est-ce que vous êtes un peu de cette école-là ou plutôt vous dites : Non, non, il faut vraiment qu'on trouve une manière de serrer la vis sur l'applicabilité?

Mme Campeau (Carolanne) : Je crois qu'au début on a avantage à miser sur... J'entends un écho. O.K. On a avantage à miser, en fait, sur le pouvoir symbolique que ça va envoyer au niveau, là, d'affecter, on va dire, les normes, là, et peut-être la banalisation de l'utilisation des réseaux sociaux. On a besoin que les gens soient conscients.

Et là je dis ça, et, vraiment, les parents à qui je parle, le fait qu'on a fait, même, un article sur... par exemple, sur le site de Pause pour vraiment préciser cette information-là, ça semble vraiment n'être pas connu qu'il y a comme déjà une majorité numérique, sans nécessairement que ce soit dit de cette façon-là, mais il y a un âge, c'est 14 ans. Ailleurs, c'est 13 ans. Au Québec, c'est 14 ans, et les gens ne sont pas nécessairement au courant de ça. Et pourquoi, en fait? Pourquoi on clique sur «accepter» quand on va sur un site? Qu'est-ce que ça veut dire? Qu'est-ce... Comment les données sont utilisées? J'ai l'impression, si les gens étaient plus conscients de ça, les parents aussi, ils pourraient mieux guider leurs jeunes et ils comprendraient que c'est un environnement qui comporte des risques assez importants, que la loi a dû vraiment clarifier, là, finalement, l'âge que ça prend pour, finalement, c'est ça, aller de l'avant et l'utiliser.

Maintenant, en ce qui concerne la mise en pratique, je me dis qu'il y a des applications ou plus... comme par exemple Airbnb ou les comptes de cryptomonnaie, qui réussissent à identifier, vérifier, confirmer l'âge des utilisateurs. Donc, il doit y avoir une façon de faire en sorte qu'on soit conscient, ou sinon que ce soit lié au compte du parent, ou je n'ai pas exactement la recette à suivre de ce point de vue là, mais je pense que c'est essentiel de commencer par dire ce que c'est en ce moment et d'aller dans la direction, là, de vraiment appliquer plus efficacement ce qu'on a déjà, là, en place.

M. Leduc : Merci beaucoup.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci. Je cède maintenant la parole à M. le député de Joliette.

• (12 h 30) •

M. St-Louis : Merci beaucoup, Mme la Présidente. Merci d'être avec nous ce midi, et fort apprécié. D'un point de vue technologique, je vais retourner... On a rencontré un ex-parlementaire britannique qui nous a parlé de certaines recommandations que le Parlement britannique a faites un peu à la sauvette, mais on nous parlait d'un téléphone... en fait, de retourner à un téléphone où ce serait juste une ligne téléphonique et textos. Donc, moi, je me dis : Si on arrivait à une application... On a le mode avion. Pourquoi on n'aurait pas le mode scolaire sur nos téléphones? Je pense qu'Apple pourrait peut-être nous aider de ce côté-là. Vous voyez ça comment, si, à ce moment-là, on permettait, bon, que l'élève ait en ses... en sa possession, pardon, le téléphone, mais sans accès à toutes les applications, là, qu'on... négatives qu'on connaît, là, les algorithmes, et autres?

Mme Campeau (Carolanne) : C'est une excellente question aussi. En fait, je suis vraiment pour le... ramener les téléphones... les «dumbphones», comme on dit en anglais, donc, qui ont... des téléphones qui ne sont pas nécessairement intelligents, surtout pour nos plus jeunes, en fait, parce que je me dis : Si la navigation n'est pas permise sans le consentement parental, donc, un enfant en bas de 14 ans ne devrait pas nécessairement avoir un accès non supervisé et libre à ces plateformes-là et aux pages Web.

Maintenant, les études, ce que la littérature nous dit, c'est que la simple présence de l'appareil qui est normalement utilisé pour aller sur les réseaux sociaux est déjà problématique. L'appareil n'a pas besoin... Et là, vraiment, il y a des études qui regardent l'appareil dans les poches, l'appareil visible, l'appareil dans la même pièce, l'appareil en dehors de la pièce, et les meilleurs résultats sont en dehors de la pièce. Donc, il faut vraiment que l'appareil soit le plus loin possible, parce que, sinon, ça a une influence sur vraiment... Je sais ce qui m'attend, je sais ce que je vais aller faire, j'ai le réflexe de le faire avec cet appareil-là aussi.

Donc, je pense que, si on utilise les téléphones intelligents, qui sont utilisés à d'autres fins, qui appartiennent, finalement, là, à l'élève, même si on met un mode spécifique, ça risque de quand même nuire. Mais, bon, il faudrait quand même évaluer, là, pour avoir des données probantes sur ce sujet-là.

M. St-Louis : Donc, on revient un peu à la cloche du chien de Pavlov, il y a une réaction automatique du cerveau en voyant simplement l'appareil, peu importent ses fonctions. Merci.

Mme Campeau (Carolanne) : Exact.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci. M. le député de Marquette.

M. Ciccone : Ah mon Dieu! Je n'avais pas levé la main, mais merci. C'est vrai que je parle beaucoup. C'est vrai, je parle beaucoup. Mais, moi, il y a juste un élément, parce que c'est très, très intéressant, puis, écoute, je ne veux pas me prononcer, là, sur vos recommandations, qui sont très, très... Je trouve que c'est des bonnes recommandations, mais surtout, de ces recommandations-là, j'ai quasiment le goût de vous poser la question comment les appliquer, comment on va être capables de faire ça avec les... avec la grande industrie de la technologie, les Meta, Instagram, et autres, là. Tu sais, je me pose toujours cette question-là.

Mais moi, je veux vous amener sur un élément qu'on ne parle pas beaucoup, puis je ne l'ai pas vu. J'ai lu votre présentation puis je ne l'ai pas vu. On parle beaucoup de la santé mentale, on parle beaucoup des effets négatifs sur nos jeunes et moins jeunes, tout ce qui est technologie, téléphone cellulaire, mais, l'aspect sécurité, on n'en parle pas assez.

Le groupe précédent, M. Biron, précédemment, l'a mentionné dans sa... dans sa présentation, où les adolescents... Là, il y a le volet sécurité, puis ils parlent en voiture. Pourquoi que, des gens comme vous, parce que je vous mets dans une catégorie de spécialistes dans le domaine, on ne met pas assez l'accent sur l'aspect sécurité? Parce que vous... Il y a un élément addictif, là, dépendance sur... Puis, vous l'avez dit, juste le fait de l'avoir dans la même pièce, on est excité, puis il y a cette anxiété-là. Dans la voiture, en marchant dans la rue, même à vélo, on le voit, là, les jeunes sont sur leur téléphone. Pourquoi qu'on ne parle pas de cet aspect sécurité là?

Mme Campeau (Carolanne) : Bien, aujourd'hui, j'avais... j'avais 10 minutes, donc, ce qui fait en sorte... Parce qu'en fait, dans... J'ai fait une recension des écrits sur l'utilisation, là, en contexte scolaire des appareils mobiles, et tout ça, et, vraiment, ce qui ressortait par rapport à l'éducation numérique était séparé, là, en plusieurs morceaux, et il y avait vraiment l'aspect sécurité qu'il était nécessaire, là, d'aborder, et que cela devrait être fait, encore une fois, dans le contexte scolaire mais complété, on va dire, avec même les campagnes que la SAAQ va faire, là, sur l'utilisation, la distraction au volant. Et donc on envoie le même message de plusieurs acteurs qui gravitent autour du... Mais c'est absolument essentiel.

Et même je me rappelle, là, dans les débuts, que j'avais participé au contenu pour le site de Pause. On abordait, en fait, même... On l'avait amené avec une touche d'humour. Mais tous les accidents qui étaient liés à marcher avec son cellulaire, donc de traverser la route... Ça peut aller dans un extrême, mais ça peut être aussi, des fois, tomber dans une fontaine ou des choses que les jeunes trouvaient drôles, et ça les faisait quand même réfléchir. Donc, on avait utilisé ces contenus-là.

Mais, tout à fait, je suis d'accord qu'il faut absolument en parler. Ça fait partie... C'est ce qui est le plus difficile, c'est qu'il y a... (panne de son) ...qui sont très importantes. Et même la sécurité en termes de protection d'informations personnelles, de ne pas publier des images d'adresse, de ne pas donner des informations qui sont personnelles, tout ça doit également, là, au niveau de la citoyenneté numérique, être abordé, je crois, dans des cours plus formels.

M. Ciccone : Je veux faire un peu de pouce, ce que mon collègue d'Hochelaga a dit, justement. Puis, quand on regarde votre présentation, là, vous semblez beaucoup faire, là, de la globalité. Quand vous prenez une décision, des recommandations, c'est... Avez-vous pris en considération les milieux ruraux, urbains? Vous avez parlé un peu des secteurs un peu plus précaires, défavorisés, ça, on l'a vu, mais, pour arriver avec ce genre de recommandations là, est-ce qu'on pourrait dire : Pas de cellulaire, voici comment doit le faire, mais c'est à l'ensemble du territoire du Québec, nonobstant la ruralité et tout ce qui est urbain, là?

Mme Campeau (Carolanne) : Je vous dirais que je n'ai pas... Je ne suis pas en maîtrise d'assez d'informations pour regarder les différences, là, au niveau des milieux urbains, des milieux ruraux. Par contre, quand je parle, on va

dire, d'offre d'activités, je sais que les problématiques dans les grands... les grands centres, c'est l'insuffisance, là. Le parent se connecte, et, déjà, dans l'heure du début d'inscription, les cours ne sont plus disponibles. Donc, si on veut favoriser des activités hors ligne, il faut que ça réponde à la demande.

À l'inverse, comment que ça se passe dans les régions rurales, je sais, au niveau de... physiquement aussi, les endroits sont plus loin, donc, la distance, donc, de faciliter l'accessibilité, et tout ça, ça devient peut-être un enjeu plus précis dans ces cas-là. Mais ce serait intéressant, en fait, de voir, de documenter ce type de différence là, comment qu'on peut répondre aux besoins, en fait, qui sont différents selon la réalité des différentes régions.

M. Ciccone : Une dernière question. À votre avis, là, pour appliquer, justement... Puis ça va un peu dans le même sens de la question que je vous ai posée précédemment. Pour appliquer ces recommandations-là, vous parlez d'offrir d'autres... d'autres avenues, vous parlez d'activités à moindre coût pour les endroits un peu plus précaires, mais est-ce que ce n'est pas plus facile d'appliquer ce que vous proposez ici, justement, en région, où il y a plus de parcs, il y a des lacs, il y a des activités, il y a plus de sports, on peut faire du vélo? À Montréal, dans le quartier de mon collègue d'Hochelaga, dire aux enfants : Bien, allez jouer dans la rue, ce n'est peut-être pas idéal. En ruralité, cependant, dire : Va jouer dans le parc, va jouer dans le bois, va te baigner dans le lac, ce n'est pas plus facile dans ces endroits-là?

Mme Campeau (Carolanne) : Peut-être que oui, mais, en même temps, si on parle de petits enfants, il faut mobiliser les parents, à faire en sorte aussi que les parents les accompagnent. Parce que, quand on a des enfants qui sont plus vieux, on peut peut-être les encourager vers... et, c'est ça, ils ont les emplacements pour, mais, quand on parle à des parents, il faut trouver une façon de les mobiliser, de faire en sorte... Puis ça peut être aussi des municipalités qui font une programmation ou une semaine en lien avec des activités sans écran. Donc, ils véhiculent cette information-là encore une fois : C'est important de prendre des pauses, et voici une programmation que vous pouvez faire. Donc, on crée un mouvement, on mobilise les gens. Parce que je pense qu'en lien avec, vraiment, les parents des tout-petits il y a des enjeux, oui, d'aires de jeu, d'endroits, mais, même quand les endroits sont disponibles, des fois, il y a d'autres enjeux aussi. Il faut vraiment les pousser vers, là, ce type... faciliter, si on veut, là. C'est ça.

M. Ciccone : Question très, très rapide. Selon vous, quel serait l'âge pour mettre un appareil technologique dans les mains d'un jeune? C'est quel âge, selon vous, qu'on ne devrait jamais mettre un téléphone ou un écran devant un enfant? C'est-tu trois ans, quatre ans, cinq ans?

Mme Campeau (Carolanne) : Je pense qu'il reste encore... surtout en lien avec, on va dire, les tablettes et les types d'applications éducatives, bon, la problématique que certaines applications sont dites éducatives, mais ce n'est pas nécessairement des sources qui sont fiables, l'information qui est... qu'on peut vraiment se positionner ou s'appuyer dessus.

Donc, dès qu'on a un accès qui est non supervisé, je pense que c'est problématique. Et donc, si on regarde, on a l'écran, on a la télévision dans les maisons, est-ce qu'on peut garder ça sur la télévision le plus longtemps possible? Parce que ça nous permet, en tant que parents, de regarder, d'évaluer, de surveiller, de voir ce à quoi nos jeunes sont exposés, de revenir là-dessus si on trouve qu'il y a quelque chose qu'on doit... qu'on doit noter, qu'on doit mentionner. Mais, dès qu'on donne l'appareil avec un libre accès à l'Internet dans les mains, non supervisé, de notre enfant, ça comporte des risques. Et donc moi, j'attendrais le plus longtemps possible. Ça, c'est ce que je peux vous dire.

M. Ciccone : Merci beaucoup. Merci.

• (12 h 40) •

La Présidente (Mme Dionne) : Merci. Moi, je voudrais vous entretenir sur la cyberintimidation. Nous, quand on était jeunes, ce n'est pas compliqué, on réglait ça après l'école, à 4 heures. On se tirait les cheveux, puis après ça c'était terminé. Ça s'arrêtait là. Nous, à Rivière-du-Loup, on appelait ça : On se retrouve à 4 heures dans le tunnel. Mais, blague à part, maintenant, c'est un fléau qui perdure au-delà du territorial, je veux dire, ça se poursuit après l'école, ça se poursuit la nuit, les fins de semaine. C'est 24 heures sur 24. Donc, j'aimerais vous entendre là-dessus, sur les recommandations que vous nous faites, quelles recommandations auraient le meilleur impact pour essayer de diminuer les effets néfastes de ce fléau. J'aimerais vous entendre là-dessus.

Mme Campeau (Carolanne) : Bon, encore une fois, c'est une multitude d'interventions. Donc, quand je parle de retirer aussi le cellulaire du milieu scolaire, il y a un lien aussi avec la cyberintimidation. Il y a des études, en fait, qui regardent même la perception des jeunes, et ce que les jeunes notent comme étant problématique en lien avec leurs appareils, c'est souvent la cyberintimidation. Et donc est-ce qu'on peut donner une pause à nos jeunes pendant le temps qu'ils sont dans le milieu scolaire? C'est sûr qu'il y a probablement d'autres enjeux. On va revenir en arrière. On va avoir quand même, là, des problématiques qui vont venir, qui vont voir le jour, mais ce ne sera pas en lien avec l'appareil. L'enfant ne sera pas sollicité constamment pendant le temps qu'il est à cet endroit-là, qui devient un endroit un petit peu plus, je l'espère, là, sécuritaire.

Après ça, c'est d'avoir des intervenants qui sont, encore une fois, formés, qui sont sur les lieux, qui peuvent faire un lien, qui peuvent faire des interventions, qui peuvent proposer, là, finalement, une référence vers. Il y a des sites. Je sais qu'il y a un organisme, Liberté de choisir, qui a fait des outils qui sont superintéressants dans un projet qui s'appelait Cyberréflexion et qui, vraiment, vise à outiller le jeune pour réagir et savoir quoi faire dans le cas de commentaires haineux et de cyberintimidation, mais il faut faire connaître ces beaux outils là. J'ai l'impression qu'on a

beaucoup de choses, beaucoup de belles ressources qui sont juste assises quelque part mais pas assez connues, finalement. Et donc c'est le... financer, on va dire, un organisme qui va venir expliquer et outiller le jeune directement dans le milieu. Ça va venir compléter le tout.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci, Mme Campeau. Je cède maintenant la parole à Mme la députée de Bourassa-Sauvé.

Mme Cadet : Merci, Mme la Présidente. Bonjour, Mme Campeau. Merci pour votre présentation. Dans, donc, les différents, donc, facteurs de risque que vous nous avez exposés, je pense... En fait, très rapidement, donc, dans votre présentation, vous nous parlez de ce que d'autres experts, donc, nous ont appelé... ont appelé, donc, les mécanismes de renforcement virtuel, donc, s'assurer, donc, que... en fait, tous les mécanismes qui font en sorte, donc, de capter l'attention, donc, du jeune, donc, sur les écrans. Comment vous pensez qu'on peut réguler ces différentes plateformes? Je sais que mon collègue vous a posé la question sur les «dumbphones», là, donc de revenir, donc, à ces écrans-là. Donc, déjà, donc, pour ce qui est, donc, de l'appareil en tant que tel, je vous ai entendue là-dessus. Maintenant, nous, comme législateurs, comment est-ce qu'on s'assure, donc, de diminuer un peu la prévalence de ces mécanismes-là?

Mme Campeau (Carolanne) : Bien, je sais qu'il y a d'autres experts qui vous l'ont mentionné, on va dire, ailleurs aux États-Unis, là, par exemple, ils ont deux projets de loi, en ce moment, là, qui sont le «safety»... qui ont en tête le «safety by design», donc de faire en sorte que l'environnement, là, finalement, dans lequel les utilisateurs, utilisatrices vont aller soit déjà, par défaut, un petit peu plus sécuritaire. Et donc, déjà, d'offrir... Si, on va dire, ils veulent utiliser ces techniques de renforcement là, qu'ils utilisent déjà, bien, de faire en sorte que, dans certains cas, on puisse les retirer. Donc, si, on va dire, une personne... Et c'est là que je dis plus de contrôle de fonctionnalités en... autant pour l'utilisateur, l'utilisatrice, mais aussi son parent. Donc, dans le cas, on va dire, que c'est un moins de 18 ans, donc, de faire en sorte d'offrir plus d'options qui réduisent ce qui pourrait être problématique. Ça ne veut pas dire que tout le monde va les retirer, même si on leur suggère de le faire. Donc, d'une certaine façon, ils vont quand même pouvoir garder, là, leurs techniques, mais on essaie le plus possible d'offrir le contrôle, finalement, à l'individu qui se retrouve, là, dans l'environnement.

Mais également, comme j'ai mentionné, s'assurer qu'ils vérifient l'âge et que les comptes, finalement, soient des comptes d'utilisateurs qui ont l'âge, et le bon jugement, et la capacité, là, d'esprit critique qui est nécessaire pour être exposé à ces contenus-là.

Je n'ai pas... Il me manque des informations au niveau, on va dire, des droits, des lois et de comment faire en sorte, là, de forcer des compagnies qui ne sont pas sur notre territoire à agir dans le sens qu'on veut, mais je crois aussi à la persuasion, et de convaincre, et de suggérer, et je pense que d'autres aussi ont démontré que ça a eu un impact positif de juste simplement dire : Nous, on voudrait que ce soit ça, ça, ça et que... Des fois, ils vont dans le sens quand même de mettre en place, finalement, là, ce type de proposition là. Voilà.

Mme Cadet : Merci. Vous venez de parler de la vérification de l'âge, donc je fais un petit peu du pouce sur la question... sur la question que vous a posée notre collègue d'Hochelaga-Maisonneuve, donc, sur la majorité numérique, là. Parce qu'effectivement j'ai également noté que vous... bien, que vous en parlez sans nommer nécessairement, donc, cette terminologie. Donc, pour vous, le risque est si important que, même si, donc, on avait, donc, une mesure plus symbolique... Puis là, je comprends, vous l'avez dit, il y a déjà, puis vous avez raison, là, il y a déjà une certaine limite d'âge, donc, qui existe par les plateformes, donc, elles-mêmes. Donc, ça, ça existe. Mais vous dites, donc, qu'il faudrait qu'on soit en mesure, donc, de vérifier l'âge, et, même, s'il y avait des risques au niveau des données personnelles des jeunes, c'est plus important d'avoir une mesure de majorité numérique qui fait la vérification de l'âge que de ne pas en avoir.

Mme Campeau (Carolanne) : Ah oui! Oui, oui, tout à fait. Ça, c'est... Les données s'accumulent continuellement sur les impacts sur la santé mentale, sur les symptômes anxieux, sur les symptômes dépressifs. Ça va très, très loin, là, au niveau du bien-être global, finalement, là, de nos jeunes, mis à part la possibilité de développer une dépendance. Donc, c'est tout à fait essentiel de protéger ceux qui sont les plus vulnérables. Et les lois qui sont déjà en place, d'une certaine façon, le font, mais c'est sûr qu'on devrait véhiculer que ce n'est pas juste une question non plus de collecte de données, mais c'est tout, globalement, ce à quoi on peut être exposés aussi en termes de publicité, en termes d'influenceurs. Vous en avez fait mention aussi dans votre document. Mais, c'est ça, ce n'est pas un endroit pour nos jeunes qui sont, selon moi, là, en bas de 14 ans. Et, même, encore là, de se positionner par rapport à l'âge exact, je suis en manque de connaissances pour dire est-ce que c'est 14, 15 ou 16. Mais, certainement, il faut... il faut agir à ce niveau-là.

Mme Cadet : Vous m'avez vue venir, c'était ma prochaine question, c'est : Vous, quel âge vous verriez? Donc, je comprends, donc, que vous n'êtes pas prête à vous positionner là-dessus.

Une dernière question. Il y a une autre experte, plus tôt, qui était, elle aussi, donc, en faveur de la majorité numérique, qui, elle, bon, nous émettait, donc, des recommandations quant à la présence même de l'appareil en tant que tel. Donc, elle, elle nous disait, évidemment, comme juriste, qu'elle ne recommandait pas, donc, de pénaliser, donc, l'acte, donc, d'un parent, d'acheter un appareil à son enfant mineur. Mais j'aimerais, donc, vous entendre là-dessus.

Parce que la majorité numérique, c'est l'accès aux réseaux sociaux, la création de comptes, mais qu'en est-il, pour vous, de l'accès des jeunes à un téléphone intelligent, un peu en complément de ce que vous avez dit, là, sur les «dumbphones»?

Mme Campeau (Carolanne) : C'est possible. Actuellement, là, ce qu'on sait, c'est que, la plupart du temps, les jeunes se retrouvent avec l'ancien téléphone intelligent de leurs parents. Donc, ce n'est pas toujours le cas qu'un parent va acheter l'appareil que l'enfant veut, là. Mais, en même temps, des fois, le parent ne configure pas nécessairement l'appareil pour que ce soit un appareil qui ne peut pas aller sur certains sites ou certaines choses de bloquées, et, des fois, c'est ça, le wifi disponible, donc là, le jeune se retrouve, des fois, à 10 ans, neuf, huit ans. Il y a des statistiques qui sont assez inquiétantes en termes de l'âge que se retrouve avec un téléphone, finalement, qui a accès à tout.

Et, comme j'ai mentionné plus tôt, moi, je crois sincèrement... On a déjà un cadre qui est assez intéressant, qui dit : Ça prend 14 ans pour dire que j'accepte d'être sur une page Web, parce que la page Web collecte l'information et, des fois, la vend à d'autres, ce qui veut dire que, techniquement, il n'y a aucun site qui permettrait... qui permettrait, finalement, des utilisateurs qui sont en bas d'un âge sans le consentement du parent. Si le parent donne son consentement, c'est différent, mais il faut que le parent soit conscient qu'il est obligé de donner son consentement, donc qu'il y a un enjeu, là, finalement, à ce niveau-là. Et donc, là encore, il faut, encore une fois, nous positionner par rapport à l'âge exact, mais je pense qu'il faut retarder le plus possible, où on donne un accès qui n'est pas... qui n'est pas cadré, là, finalement, à tous les sites qui sont disponibles en ligne. Je ne sais pas si ça répond.

Mme Cadet : Oui, ça me va. Merci.

Mme Campeau (Carolanne) : O.K. Merci.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci. Il reste un peu de temps. Est-ce qu'il y a des collègues qui ont d'autres questions? Allez-y, oui.

Mme Cadet : Merci. On a juste tendance à poser beaucoup de questions, donc on coupe. Donc, j'essaie d'être succincte. Mais en fait peut-être, justement, pour faire du pouce là-dessus puis bien comprendre, donc, c'est ça, donc, vous dites : Le parent, donc, devrait donner son... en fait, doit déjà, donc, donner son consentement pour l'accès aux différents sites. Est-ce que vous verriez, dans ce cas, donc, par exemple, donc, une mesure, une recommandation de santé publique pour qu'un jeune, donc, ait le droit, donc, d'avoir un téléphone intelligent? Donc, on jase, là. Parce que, tu sais, on le sait, on a des recommandations de santé publique pour le nombre, le temps d'écran, donc, par tranches d'âge, selon leur développement. Est-ce qu'en vertu, donc, des recherches que vous faites vous dites : Ah! bien, peut-être qu'on pourrait dire, bien, les parents, donc, une suggestion, parce qu'évidemment ça demeure leur libre arbitre, donc, une suggestion, donc, pour les parents, donc, pourrait être, donc, de permettre à leurs jeunes d'avoir un téléphone intelligent à partir de 14 ans, mettons?

• (12 h 50) •

Mme Campeau (Carolanne) : Oui, oui. Moi, je crois que ça, ça serait aller dans une direction qui est... qui donne, encore une fois, un guide, sans nécessairement, là, imposer ou brimer, là, nécessairement les droits des parents. Mais, par exemple, si on regarde les recommandations en termes de temps d'écran, un enfant d'un an ne devrait pas avoir un accès à un cellulaire pour faire n'importe quoi, même chose au niveau... Même quand on est dans la tranche un petit peu plus vieux, si c'est un maximum d'une heure, on ne donnera pas nécessairement un libre accès où il peut y aller quand il veut, tout seul, sans surveillance.

Et on revient, encore une fois, au fait que la plupart des données regardent que c'est préférable... en fait, vont mentionner que c'est préférable de garder sur un écran qui est dans un espace commun où on peut voir, et choisir, en fait, le contenu qu'on va... Et donc, oui, je pense que ce serait possible, en regardant tout ça, de dégager des grandes recommandations en termes... avec les types, en fait, d'appareils, donc, tablettes, cellulaires.

La Présidente (Mme Dionne) : Merci, madame... Merci beaucoup, Mme Campeau. C'est tout le temps que nous avons pour ces échanges. Donc, merci infiniment pour votre contribution à ces travaux.

Alors, pour ma part, j'ajourne les travaux jusqu'au jeudi 18 septembre, après les avis touchant les travaux des commissions. Alors, bon dîner à tous. Bonne fin de journée. Merci.

(Fin de la séance à 12 h 52)