



Québec, le 5 février 2025

TRANSMISSION PAR COURRIEL

Madame Amélie Dionne
Présidente
Commission spéciale sur les impacts des écrans et
des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes
Édifice Pamphile-Lemay
1035, rue des Parlementaires, 3^e étage
Québec (Québec) G1A 1A3

OBJET : Commentaires du Protecteur national de l'élève concernant les travaux de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

Madame la Présidente,

C'est avec intérêt que le Protecteur national de l'élève (PNE) a pris connaissance des travaux de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, et de ses premières phases de consultation pour entendre différents points de vue incluant ceux des experts et des jeunes qui sont par ailleurs les premiers concernés.

Je salue cette volonté du législateur de répondre aux nombreux enjeux que posent l'utilisation inadéquate des écrans et des plateformes numériques par les jeunes et leur exposition au contenu inapproprié en ligne pouvant entraîner des conséquences négatives pour eux. Je suis d'avis que l'approche consultative et participative empruntée par la Commission permettra non seulement de couvrir diverses facettes de cette problématique complexe, mais également de prendre en considération l'opinion des jeunes en leur permettant de s'exprimer sur les questions qui les concernent.

À l'ère du numérique, les écrans et les réseaux sociaux font désormais partie intégrante de la vie quotidienne des enfants et des jeunes. Si ces outils offrent de nombreuses occasions d'apprentissage, de communication et de divertissement, ils présentent aussi des risques non négligeables pour leur bien-être et leur développement.

L'évolution rapide et la multiplication exponentielle des moyens de communication (téléphone, texto, internet ou les réseaux sociaux) ont été accompagnées de nombreuses conséquences sur la santé et le bien-être des jeunes, sur leur socialisation, leur apprentissage et leur développement. En tant qu'institution ayant au cœur de sa mission le respect des droits des élèves, le PNE souhaite saisir cette opportunité pour contribuer à la réflexion collective en cours et apporter sa pierre à l'édifice d'une société qui valorise, sécurise et protège les jeunes contre les effets néfastes de l'utilisation inappropriée des écrans et des réseaux sociaux.

Cette contribution puise essentiellement son essence dans l'expérience que le PNE a développée au cours des 18 premiers mois d'exercice de sa mission, qui l'a notamment amené à traiter des plaintes relatives au partage illicite d'images intimes, à la cyberintimidation et à la sécurité défaillante des réseaux informatiques. Un portrait de ces dossiers vous est d'ailleurs présenté en [Annexe](#).

Bien que certaines mesures législatives et réglementaires, ainsi que des initiatives locales, régionales ou nationales sont en place pour encadrer l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux, il reste encore à faire pour s'assurer de leur étanchéité, de leur complémentarité et de leur efficacité afin de protéger optimalement les jeunes.

En milieu scolaire par exemple, les mesures en place (comme les plans de lutte contre l'intimidation et la violence qui sont obligatoires pour chaque école) ne sont pas connues de tous les intervenants concernés et, quand elles le sont, ne se voient pas toujours appliquées adéquatement dans les établissements d'enseignement.

Considérant la complexité et l'ampleur des problématiques liées à l'utilisation éthique et sécuritaire des écrans et des réseaux sociaux, et l'engouement des jeunes dans leur utilisation, le PNE souhaite partager certaines réflexions et proposer quelques recommandations, à la lumière de ses premiers constats et remarques initiales inhérentes à sa posture d'ombudsman.

- Une **approche globale et inclusive** s'avère essentielle quand on aborde un sujet aussi complexe que multifactoriel que l'utilisation des écrans, des réseaux sociaux et l'accès en ligne à du contenu inapproprié. Cette problématique devrait être abordée dans une perspective de santé globale des jeunes, en se concentrant sur les compétences personnelles et sociales (comme la gestion des influences sociales et l'exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie) qui sont communes à divers sujets de santé (comme la santé mentale, l'activité physique, l'alimentation, la sexualité et les substances psychoactives). Cette approche devrait inclure des mesures et des actions intégrées notamment en matière de promotion des saines habitudes et de prévention qui ciblent autant les environnements (milieux de vie, normes et règles relatives à l'univers du numérique) que les interventions destinées aux jeunes (comme les bonnes pratiques liées à l'utilisation des écrans en fonction des effets de celle-ci sur le sommeil ou sur l'apprentissage notamment).
- La reconnaissance de la **responsabilité partagée** : le rôle des parents, qu'ils soient titulaires de l'autorité parentale ou tuteurs, et des éducateurs, est capital pour inculquer chez les jeunes les bonnes habitudes dès le bas âge, assurer l'encadrement nécessaire et servir de modèles aux jeunes. Bien qu'ils soient parfois peu outillés ou dépourvus de connaissances ou de stratégies pour gérer des situations problématiques liées à l'utilisation des écrans et des médias sociaux, leur rôle n'est pas moins important.

La part du gouvernement et de l'Assemblée nationale est incontournable pour veiller à ce que les politiques, les lois et les réglementations en place assurent une prévention et une protection équitable à tous les jeunes Québécois.

- Des **actions fondées sur les données probantes** et l'**équité** : le corpus des données scientifiques en la matière commence à s'étoffer et les mesures de prévention et de protection contre les effets de l'utilisation inappropriée des écrans et des réseaux sociaux devraient s'en inspirer. Elles devraient également s'assurer que l'introduction du numérique,

tant dans les milieux éducatifs qu'à la maison, ne renforce pas les inégalités sociales et ne contribuent pas à la fracture numérique.

Pour une utilisation saine des écrans, quelques pratiques semblent prometteuses. Nous pouvons citer les pistes suivantes :

a) Limiter le temps d'écran selon les consignes des experts et les dernières données probantes en la matière (notamment en provenance de l'Institut national de santé publique)

- Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas avoir d'accès aux écrans, à l'exception des interactions vidéo avec des proches;
- Pour les enfants de 2 à 5 ans, limiter l'usage des écrans à 1 heure par jour maximum;
- Pour les enfants plus âgés (6 ans et plus), il est important d'établir des limites de temps raisonnables, en fonction des activités réalisées (apprentissage, jeux, détente);
- Les écrans ne devraient pas être utilisés pendant les repas ou avant de dormir.

b) Encourager des activités hors ligne

- Proposer des alternatives aux activités numériques : sport, lecture, jeux à l'extérieur, activités créatives (dessin, bricolage);
- Organiser des moments de partage familial sans écrans (jeux de société, discussions, etc.).

c) Favoriser une utilisation équilibrée des réseaux sociaux

- Informer les enfants sur la manière de paramétrer leur profil et de protéger leur vie privée sur les réseaux sociaux;
- Encourager les jeunes à réfléchir avant de publier des contenus en ligne et à être respectueux des autres utilisateurs;
- Sensibiliser aux dangers du partage excessif d'informations personnelles et à la gestion de la réputation en ligne.

d) Veiller à la qualité des contenus consultés

- Accompagner les jeunes dans le choix des contenus numériques (films, vidéos, jeux, sites internet);
- Utiliser des outils de contrôle parental et des filtres pour limiter l'accès à des contenus inappropriés.

En termes de conseils pour prévenir le cyberharcèlement et promouvoir la sécurité en ligne, plusieurs pistes sont proposées :

a) Discussion ouverte et régulière

- Instaurer un dialogue ouvert avec les enfants et les jeunes sur leurs activités en ligne, les réseaux sociaux qu'ils utilisent, et les personnes avec qui ils communiquent;
- Encourager les jeunes à signaler tout comportement ou contenu qui leur semble inapproprié ou blessant.

b) Sensibilisation aux dangers du cyberharcèlement

- Expliquer clairement ce qu'est le cyberharcèlement, comment il peut se manifester, et l'importance de ne jamais répondre à des messages haineux ou menaçants;
- Mettre en place des stratégies pour réagir face au cyberharcèlement comme le blocage des harceleurs, le signalement sur les plateformes, en parler à un adulte de confiance.

c) Contrôles parentaux et dialogue sur les limites

- Utiliser des logiciels de contrôle parental pour limiter l'accès à certains types de contenu et surveiller l'utilisation des appareils;
- S'assurer que les enfants et les jeunes connaissent les paramètres de confidentialité de leurs comptes sur les réseaux sociaux et qu'ils n'acceptent que des demandes d'ami(e)s de personnes qu'ils/elles connaissent personnellement.

À la suite de ces réflexions, le PNE formule les **cinq recommandations (R)** suivantes.

R-1 : Enchâsser les principes suivants dans toute nouvelle loi ayant des implications sur l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux chez les jeunes :

- a) l'intérêt supérieur du jeune (en mentionnant que ce principe doit guider l'interprétation de la loi) ;
- b) son droit d'exprimer son opinion sur les questions l'intéressant;
- c) son droit d'être entendu dans toutes les procédures qui le concernent.

R-2 : Renverser le fardeau de la protection et responsabiliser davantage les entreprises qui tirent profit de l'utilisation des réseaux sociaux et des écrans par les jeunes.

Ces entreprises devraient notamment prendre des mesures formelles de vérification de l'âge autorisé et mettre en place des moyens pour contrer les pratiques de publicité ciblée aux jeunes.

À cette fin, des collaborations intergouvernementales et des politiques intersectorielles apparaissent requises.

R-3 : Renforcer les programmes d'information, d'éducation et de sensibilisation.

De tels leviers sont d'excellents moyens pour renforcer la littératie numérique chez les jeunes, leurs parents et les éducateurs ou les enseignants. Ceci permettrait également aux jeunes de connaître leurs droits et les moyens de recours disponibles quand ceux-ci ne sont pas respectés.

R-4 : Mettre en place des mécanismes permettant le suivi et la surveillance de l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux et de ses effets sur le bien-être et le développement des jeunes.

Dans cette optique, les centres d'expertise et de référence québécoise comme l'Institut national de santé publique ou les chaires de recherche pourraient être mandatés par le gouvernement pour réfléchir et mettre en œuvre ces mécanismes.

R-5 : Prendre en considération l'aspect « équité » dans les programmes de transformation numérique dans le milieu scolaire pour prévenir la fracture numérique, et tenir compte des vulnérabilités de certains groupes de jeunes ou de leurs différences culturelles (jeunes vivant avec un handicap, jeunes défavorisés sur le plan socioéconomique, nouveaux immigrants, autochtones notamment).

De nombreux programmes du gouvernement et des initiatives locales sont déployés pour favoriser la transformation numérique et intégrer les technologies numériques dans les pratiques pédagogiques et administratives dans les établissements scolaires. Ces programmes et initiatives devraient s'assurer qu'aucun jeune n'est exclu ou marginalisé en veillant notamment à un accès équitable aux ressources numériques.

J'ai la conviction que de telles recommandations, une fois mises en œuvre, pourraient être à même de favoriser la protection des jeunes, mais aussi de les préparer à jouer pleinement leur rôle de citoyen une fois à l'âge adulte.

En terminant, je tiens à vous assurer de la collaboration du Protecteur national de l'élève aux travaux de la Commission.



M^e Jean-François Bernier
protecteur national de l'élève

200, chemin Sainte-Foy, bureau 7.40
Québec (Québec) G1R 4X6

1 833 420-5233



ANNEXE

Les dossiers traités par le Protecteur national de l'élève impliquant l'usage illicite d'images intimes, la cyberintimidation et la cybersécurité.

Entre le 28 août 2023 – date d'entrée en vigueur de la procédure de traitement des plaintes et des signalements dans le réseau scolaire québécois (public et privé) – et le 31 décembre 2024, plusieurs dossiers pertinents aux travaux de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes ont été traités par les protectrices et protecteurs régionaux de l'élève. Ces dossiers concernaient :

- La création ou la captation d'images intimes sans consentement;
- La diffusion ou le partage d'images intimes entre élèves ou membres du personnel sans consentement de la personne représentée, privément ou par l'entremise des médias sociaux;
- La communication d'images intimes non sollicitée ou refusée par le destinataire (la victime n'est pas la personne représentée, mais la personne qui les reçoit). La communication d'images intimes est donc utilisée à des fins d'agression, d'intimidation ou de harcèlement;
- L'usage d'images intimes à des fins d'intimidation ou de harcèlement, individuellement ou collectivement, de la personne qui y est ou semble y être représentée;
- Les mesures de sécurité du réseau défaillantes.

Le Protecteur national de l'élève a traité plus particulièrement quelque 20 dossiers relatifs à la création ou au partage d'images intimes sans consentement. Parmi ces situations, citons les suivantes, qui impliquent toutes des élèves mineurs :

- Des élèves génèrent des images intimes, très réalistes, représentant un(e) élève à partir de l'intelligence artificielle, puis partagent celles-ci aux autres élèves de l'école (hypertrucage);
- Un membre du personnel d'un organisme scolaire communique à des élèves des renseignements concernant l'existence d'images intimes représentant un(e) autre élève;
- Un parent est insatisfait quant aux mesures prises par l'organisme scolaire pour assurer la sécurité du réseau concernant le contenu accessible par les élèves lors de la navigation sur le web;
- Un parent se plaint en raison du partage des photos intimes non sollicitées d'un enseignant à son enfant;

Le Protecteur national de l'élève a constaté que les plaintes sont généralement liées à l'usage illicite d'images intimes en milieu scolaire, ou encore aux mesures de cybersécurité mises en place par l'établissement scolaire.

Au terme de leurs enquêtes sur ces enjeux, les protectrices et protecteurs régionaux de l'élève ont formulé des recommandations de nature diverse aux organismes scolaires concernés, dont :

- Rappeler à l'ensemble du personnel et aux autres intervenants l'obligation de signaler sans délai au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) une situation lorsqu'il y a un motif raisonnable de croire que la sécurité ou le développement d'un enfant est ou peut être considéré comme compromis en vertu de l'article 39 de la *Loi sur la protection de la jeunesse*;

- S'assurer d'informer l'élève victime d'un acte de violence à caractère sexuel et ses parents de la possibilité de s'adresser à la Commission des services juridiques (art. 96.12, al. 4 de la *Loi sur l'instruction publique* et 63.5, al. 4 de la *Loi sur l'enseignement privé*);
- S'assurer que le plan de lutte contre l'intimidation et la violence de l'école soit facilement accessible aux parents et aux élèves et qu'il aborde tous les éléments exigés par la loi, incluant la section consacrée aux actes à caractère sexuel. Notamment :
 - o la mention à l'effet que tout geste, parole, comportement ou attitude à caractère sexuel entre un élève et un membre du personnel scolaire est proscrit, peu importe l'âge des personnes impliquées;
 - o la mise en place des modalités de communication transparentes et diligentes entre l'équipe-école et les parents des élèves concernés par une situation;
 - o un plan de formation avec des activités obligatoires pour les membres de la direction et les membres du personnel en matière d'actes de violence à caractère sexuel.
- Réviser le Code de vie de l'école pour être conforme à la loi, en y incluant notamment les gestes et les échanges proscrits en tout temps, quel que soit le moyen utilisé, y compris ceux ayant lieu par l'intermédiaire de médias sociaux et lors de l'utilisation du transport scolaire, ainsi que les sanctions disciplinaires applicables selon la gravité ou le caractère répétitif de l'acte répréhensible.