
2024-10-15

Les jeunes font partie d'une société connectée – réflexion autour de l'impact des écrans chez les jeunes

Une Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes est en cours. Comment parler de saine utilisation des écrans chez les jeunes quand toute notre société est impliquée directement dans les causes et conséquences de cette utilisation? Gandhi a dit que l'exemple est le seul moyen de convaincre.

« L'hyperconnectivité se présente comme un phénomène caractérisé par l'intégration des technologies de l'information et des communications (TIC) dans les fonctions quotidiennes des organisations et des groupes, ainsi que dans les habitudes de vie des individus [...]. »¹

« Ceci est une révolution », disait Steve Jobs lors de sa présentation du téléphone intelligent qui a révolutionné le marché des écrans. C'était il y a 17 ans. Aujourd'hui, les écrans sont omniprésents dans notre quotidien : au travail, à l'école, pour se divertir, communiquer, s'informer, ou même se repérer dans l'espace, difficile de s'en passer tellement ils sont devenus une nécessité dans notre société hyperconnectée. Quand on parle du terme d'« hyperconnectivité », on parle souvent de l'impact négatif de l'utilisation intensive des écrans sur les enfants et les jeunes. C'est en réalité un phénomène qui nous concerne tous et toutes, quels sont les impacts sur notre société contemporaine ?

Les études montrent qu'on est conscient des répercussions des écrans sur la santé physique et mentale. Selon une étude montréalaise récente, pour les adultes, « un temps d'écran de plus de 4 heures par jour pour des activités de loisir est associé à un niveau plus élevé de détresse psychologique, à une moins bonne santé physique, à des difficultés de sommeil ainsi qu'à un niveau d'insatisfaction plus élevé dans plusieurs sphères de la vie (relations, finances, etc.) »². Le dernier sondage de l'Institut national de santé publique du Québec rapporte une moyenne de 6.35h par jour devant les écrans pour les parents³.

Impacts sur nos relations

On remarque aussi de plus en plus l'impact que les écrans ont sur le développement de nos relations. À force d'être souvent interrompus dans nos tâches lors de notre travail, ou lors d'une discussion entre ami-es, ou encore lors d'un moment de jeu avec son enfant, nous sommes moins disponibles dans nos relations. Ces interférences technologiques ou « technoférences »⁴, ont un

¹ DRSP de Montréal (2019)

² [Hyperconnectivité et écrans: ce qu'il faut savoir | PAUSE \(pausetonecran.com\)](https://www.pausetonecran.com/)

³ [Écrans et hyperconnectivité - Veille analytique, printemps 2024 | Institut national de santé publique du Québec \(inspq.qc.ca\)](https://inspq.qc.ca/)

⁴ La « technoférence » est un terme créé en 2014 par Brandon McDaniel, un chercheur en psychologie familiale.

effet sur nos capacités à être présent·e dans le lien aux autres, ainsi que sur nos capacités d'attention et d'apprentissage.

Les technoférences entraînent d'ailleurs des conséquences directes sur le développement cognitif et moteur des enfants⁵. Ces conséquences ont été évaluées aussi tôt que l'âge de 9 mois, où les études montrent une réaction de stress intense chez le nourrisson quand le parent a trop d'interférences numériques ; observations comparables à celles décrites chez les nourrissons de parent souffrant de dépression sévère⁶.

Impacts sur notre environnement

La crise environnementale préoccupe de plus en plus les jeunes et les adultes. Le terme écoanxiété a émergé de ces préoccupations. Cependant l'impact environnemental de notre consommation numérique est si peu discuté. Il représente à lui seul entre 6 et 10 % de la consommation mondiale d'électricité en 2022, selon l'Agence de la transition écologique.⁷ « C'est plus que le Canada au complet » note la fondatrice d'Ecoist Club. Autre chiffre, dans le même rapport, 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont dues au numérique. Un chiffre susceptible de doubler d'ici 2025 - autrement dit, demain.

Augmenter la durée de vie de nos appareils numériques et diminuer leur utilisation, c'est contribuer à prendre soin de notre planète et de notre santé mentale.

Une Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement sociétal

Une vision à 360 degrés est certainement nécessaire. Comment parler de réduction de l'utilisation des écrans chez les jeunes sans regarder l'organisation sociale autour de ces écrans, sans regarder l'utilisation des adultes. Comment peut-on dire aux jeunes que leur consommation d'écrans est excessive et de la diminuer quand toute notre société est impliquée directement dans les causes et conséquences de cette utilisation?

Comment dire aux jeunes de réduire le temps d'écran quand les recherches pour les travaux scolaires s'y font, quand on peut télécharger un livre pour lire à l'écran, quand pour parler aux ami·es c'est par écran, quand le divertissement se fait bien souvent à l'écran? Le manque d'accès aux technologies de l'information est même une source d'inégalités numériques, un impact des inégalités sociales. Comment dire à un parent de ne pas présenter de dessins animés à son enfant quand c'est son seul répit de la journée, comment dire aux jeunes de réduire l'utilisation des écrans quand comme adultes nous y sommes branchés et que plusieurs vivent un sentiment de manque quand ils les ferment?

Cherchons à adapter nos environnements collectifs et nos comportements en tant qu'adultes pour une baisse d'utilisation d'écrans globale, pour notre santé physique, mentale et écologique et pour le futur de notre société.

Pour toutes questions, contactez

Renée Ouimet, directrice à reneeouimet@mouvementsmq.ca

Joséphine Tschirhart à relationspubliques@mouvementsmq.ca

⁵ [Écrans et hyperconnectivité - Veille analytique, printemps 2024 | Institut national de santé publique du Québec \(inspq.qc.ca\)](#)

⁶ Expérience de still face

⁷ Agence de la transition écologique (ADEME), France

514-849-3291.