



Résumé du rapport de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes et implications pour les directions d'établissement d'enseignement

Voici un court résumé du [rapport](#) et des recommandations qui sont formulées par la Commission. Dans le rapport, trois sections sont particulièrement importantes pour une direction d'établissement d'enseignement. Nous avons retenu les recommandations qui concernent les directions et avons ajouté ce qu'elles peuvent impliquer pour ces dernières. Un document de plus de 160 pages est un défi à résumer, et ce, malgré l'aide que peut nous apporter l'IA générative. C'est un document qui, malgré sa longueur, se lit de façon fluide. Nous vous recommandons de le lire dans son entièreté.

Section 1 : Les écrans et les jeunes

L'utilisation des écrans par les jeunes est omniprésente dès l'âge de deux ans au Canada, et environ 50 % des enfants québécois de maternelle passent plus d'une heure par jour devant un écran. La diversification des appareils (télévision, ordinateur, cellulaire, tablette, liseuse, montres intelligentes, consoles de jeux vidéo) contribue à l'augmentation du temps d'écran. En 2024, 95 % des jeunes Québécois de 6 à 12 ans utilisaient en moyenne trois appareils différents, la tablette étant la plus courante pour cette tranche d'âge, tandis que le téléphone cellulaire est privilégié par 93 % des 13-17 ans. D'ailleurs, le temps d'écran tend à s'accroître avec l'âge, si bien qu'en 2022, chez les adolescents, il était estimé à 7,7 heures par jour.

Le degré d'encadrement des parents peut influencer le temps d'écran des jeunes. Les enfants de milieux défavorisés passeraient plus de temps devant les écrans, possiblement en raison d'un accès difficile à des loisirs abordables et au manque d'espaces verts.

Recommandations :

- Optimiser l'utilisation des infrastructures existantes : parcs, gymnases, bibliothèques, etc.
- Proposer une vaste gamme d'activités à faible coût, dans le but de favoriser la pratique d'activités physiques, sportives, récréatives, sociales, culturelles et parascolaires.



- Poursuivre la mise en œuvre d'une offre de services psychosociaux dans les établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour les jeunes présentant des symptômes de dépendance liés à l'utilisation des écrans.
- Promouvoir la recherche afin notamment d'évaluer l'efficacité des initiatives mises en place et de mieux comprendre les motivations qui influencent les usages numériques des jeunes, tout en favorisant la diffusion des résultats.
- Soutenir l'offre en matière de formation continue des intervenants au regard de l'utilisation des écrans et des risques y étant associés.

Implications pour la direction :

- S'assurer de l'état du parc-école.
- Favoriser le prêt de locaux à la municipalité hors des heures scolaires.
- Veiller à la mise en place d'une offre d'activités parascolaires qui colle aux besoins et intérêts des élèves.
- Conclure des partenariats avec des organismes culturels et sportifs pour étayer une offre de services complémentaire à celle de l'école.
- Solliciter les services psychosociaux ou collaborer avec les intervenants lorsque la situation l'exige, pour assurer le bien-être d'un élève et pour soutenir sa famille.
- Se tenir à jour sur l'évolution de la recherche concernant les écrans et en diffuser les conclusions aux membres de l'équipe-école ainsi qu'aux parents.
- Participer aux initiatives de collectes de données, lorsque sollicitée par les chercheurs.
- Faciliter la formation continue des intervenants sur le sujet, à commencer par sa propre formation.

Section 2 : Les écrans à l'école

Le rapport émet des réserves concernant l'usage récréatif des écrans en milieu scolaire et elle estime que l'utilisation des écrans comme récompenses devrait être exceptionnelle. Les comités de parents sont particulièrement préoccupés et insistent sur la nécessité d'offrir une variété d'activités sans écran et d'infrastructures favorisant l'activité physique et la socialisation des jeunes.

La Commission consacre une large partie de cette partie pour déployer son argumentaire menant à sa recommandation d'interdire l'usage des cellulaires, des écouteurs et autres appareils mobiles personnels dans l'ensemble des écoles primaires et secondaires. Vu que le ministre a rapidement transmis une directive aux centres de service scolaires à cet égard, nous ne nous attarderons pas sur cette interdiction.



Recommandations :

- Favoriser un équilibre entre les différentes méthodes pédagogiques traditionnelles et numériques.

Implications pour la direction :

- Mettre en place des mécanismes de formation de nature pédagonumérique pour favoriser la transformation des pratiques enseignantes.
- Mobiliser les équipes des Récit ou des conseillers pédagogiques pour appuyer cette transformation.
- Mettre en place un cadre de développement de la citoyenneté à l'ère du numérique pour contribuer au développement de la compétence numérique des élèves et, surtout, pour qu'ils développent un usage réfléchi et critique des écrans, des jeux vidéo et des médias sociaux, incluant un volet traitant de la prévention de la cyberintimidation, de la cyberdépendance, de la sextorsion.
- Offrir des formations aux parents concernant l'éducation à la citoyenneté numérique pour assurer une collaboration et une continuité des interventions au respect d'un continuum école-famille.
- S'assurer d'informer les membres de l'équipe-école d'éviter d'utiliser les écrans à titre de récompense.

Section 3 : Les réseaux sociaux

La section sur les réseaux sociaux traite de leurs effets et de leur encadrement, y compris l'âge minimal d'inscription. Elle aborde aussi la question des plateformes et de leur obligation de préservation des données personnelles des élèves : cela permet aussi d'extrapoler vers les plateformes utilisées par l'école et son équipe qui doivent aussi garantir la protection des élèves et des professionnels qui les utilisent.

Recommandations :

Mettre à la disposition des jeunes des ressources leur permettant anonymement de mieux s'informer sur les moyens à leur disposition s'ils sont victimes de cyberintimidation, comme des feuillets d'information.

Implications :

- S'assurer que les mécanismes en place sont efficaces pour soutenir les élèves victimes d'intimidation ou de cyberintimidation.
- Collaborer avec les familles, les services sociaux et les policiers dans le cas d'enquêtes en lien avec la cyberintimidation, de partage de photos intimes ou de sextorsion.



Service national
GESTIONNAIRES SCOLAIRES

- S'assurer que les plateformes utilisées par les écoles sont conformes au cadre législatif.