

# Consultation sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes

Mémoire de la Fédération des établissements  
d'enseignement privés | Juin 2021

## L'utilisation des écrans et la santé des jeunes

### Présentation de l'auteur

La Fédération est un organisme à but non lucratif qui regroupe 140 écoles secondaires, 112 écoles préscolaires-primaires et 12 écoles spécialisées en adaptation scolaire. Ces écoles autonomes sont fréquentées par plus de 122 000 élèves répartis sur le territoire québécois. La Fédération est un centre de services qui offre à ses membres un vaste choix de formations, des services-conseils et des services d'achats groupés. [www.feep.qc.ca](http://www.feep.qc.ca)

Personne à joindre : Mme Nancy Brousseau, directrice générale, [brousseau@feep.qc.ca](mailto:brousseau@feep.qc.ca), 514 381-8891 poste 232

## 1. Observations

### a) Qu'observez-vous dans vos milieux, chez vos employés, votre clientèle/vos membres ou bénéficiaires concernant l'utilisation des écrans ?

#### i. Globalement

Déjà avant la pandémie, la vaste majorité des écoles privées avaient pris le virage numérique. Cela se manifestait tant en classe que dans l'administration des écoles et les communications. Ce virage a aussi permis de créer des communautés d'apprentissage pour les enseignants désireux d'améliorer leurs méthodes. On a ainsi vu apparaître de belles occasions de développement professionnel, avec des initiatives comme le CADRE21 ou l'École branchée.

Soutenues par le développement de plateformes dédiées à l'éducation et la création d'organismes pour le développement des technologies éducatives au Québec regroupés au sein de l'Association EdTech, les écoles sont entrées dans l'univers numérique. La stratégie numérique du Québec et le Plan d'action numérique, lancé en 2018, ont amené une vision d'ensemble et jeté les bases d'une utilisation numérique équitable pour toutes les écoles, dans toutes les régions. **Nous en sommes maintenant à l'étape de nous questionner sur le bon équilibre à trouver pour les jeunes, les familles et les équipes-écoles.**

De façon générale, l'efficacité des outils numériques (en opposition à des techniques plus classiques) fait en sorte que les écrans se sont imposés dans le quotidien administratif et pédagogique des écoles primaires et secondaires. Lorsqu'utilisés avec une intention pédagogique déterminée, par une équipe d'enseignants bien formés à l'utilisation du numérique en classe, ils peuvent contribuer à la motivation des élèves qui se sentent davantage en adéquation et connectés avec le monde extérieur à l'école. De plus, l'utilisation avisée du numérique pour les élèves ayant des difficultés à l'école, notamment ceux qui ont des troubles d'apprentissages ou certains handicaps, sont des composantes importantes des plans d'intervention et contribuent à leur réussite scolaire. Les écrans permettent à ces jeunes de surmonter certains des obstacles auxquels ils sont confrontés.

Avant même la pandémie, plusieurs acteurs du milieu de l'enseignement privé ont cessé de voir les écrans comme de simples outils additionnels dans leur coffre à outils. Le numérique transforme notre société et l'école a le rôle et le devoir de fournir aux élèves une éducation au numérique, de la même façon qu'elle leur fournit, par exemple, une éducation à la citoyenneté ou aux saines habitudes de vie.

La Fédération abonde dans le même sens que le Conseil supérieur de l'Éducation : « *Compte tenu de la vitesse à laquelle les technologies évoluent, le système éducatif ne peut se contenter d'enseigner par le numérique et de considérer les technologies en termes de leviers pour l'apprentissage, ce qui pourrait demeurer une question de préférences individuelles. Dorénavant, il faut surtout assumer une responsabilité nouvelle : l'éducation au numérique afin de s'assurer que toutes les personnes aient, à un moment ou l'autre de leur vie, la possibilité de développer les compétences nécessaires pour évoluer dans le monde tel qu'il se transforme et faire un usage positif et réflexif du numérique. Nous devons en effet passer de simples consommateurs à des utilisateurs avisés du numérique.* »<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Conseil supérieur de l'Éducation, [Éduquer au numérique Rapport sur l'état et les besoins de l'éducation 2018-2020](#), novembre 2020

## ii. En contexte de pandémie

La pandémie a davantage mis en évidence l'urgence pour l'école de prendre en charge cette responsabilité nouvelle d'éduquer au numérique, de concert avec les parents et les différents acteurs impliqués. En contexte de pandémie, l'accès aux écrans a permis aux élèves des écoles privées de poursuivre leur année et de couvrir l'essentiel de la matière du Programme de formation de l'école québécoise. Les écoles ont rapidement pu, en mars 2020, organiser l'école à distance. L'accès aux écrans a aussi permis d'accompagner les jeunes à travers les périodes de confinement et d'alléger l'isolement, en maintenant la routine scolaire et le lien avec leur milieu. L'accès à des services comme la plateforme Allô-Prof et le tutorat en ligne a joué un rôle complémentaire important pour assurer la réussite de certains, notamment ceux qui éprouvent plus de difficultés.

Les écrans, sous différentes formes, sont venus habiter davantage le quotidien, en raison de leur accessibilité et des outils préconisés; les téléphones portables, les tablettes numériques et les ordinateurs portables peuvent maintenant nous accompagner facilement tout au long de la journée.

Pour le personnel, un télétravail autorisé, efficace et bien géré, a permis aux équipes-écoles d'améliorer leur qualité de vie professionnelle et personnelle en situation de crise. Dans les prochains mois, nous serons en recherche d'équilibre et définirons nos nouvelles normes quant à l'utilisation des écrans dans un contexte ouvert et désormais rompu au télétravail.

Les outils numériques ont permis une utilisation d'approches variées, permettant aux jeunes de déterminer leurs modalités d'apprentissage et de démontrer leur niveau de compétence. Plusieurs élèves nous ont impressionnés par leur degré d'autonomie et leur motivation à participer à cette école à distance qui les amène à être davantage engagés dans leurs apprentissages. D'autres ont éprouvé davantage de difficultés à s'ajuster et ont eu besoin de plus de soutien.

La gestion de l'enseignement à distance pour les tout-petits s'est avérée problématique. L'environnement des écrans sur une longue période n'est pas adapté pour eux, il doit être limité en durée et en utilisation. L'interaction humaine est nécessaire à l'apprentissage.

De nouvelles approches administratives ont été adoptées par obligation par les écoles et certaines d'entre elles resteront : rencontres de parents virtuelles, portes ouvertes virtuelles, etc. Par exemple, plusieurs écoles nous ont mentionné une participation record, notamment des pères, aux rencontres de parents. Aussi, le suivi des plans d'intervention pour les élèves en difficulté a été grandement facilité par les rencontres à distance. Des outils administratifs coopératifs ont été développés en ligne et ceux-ci se sont avérés efficaces.

Nous sortons maintenant de la pandémie et les équipes se penchent sur les utilisations qui méritent d'être conservées tout en dosant la présence du numérique à l'école. **Nous sommes à la recherche du nouvel équilibre numérique** et des ajustements devront être faits de part et d'autre. Il sera primordial d'outiller les jeunes à trouver un équilibre entre les moments d'utilisation des écrans et les moments de déconnexion... de là la nécessité des encadrements de droit à la déconnexion qui devront être mis en place pour assurer cet équilibre de vie.

Au sortir de la pandémie, le développement des compétences liées à une utilisation du numérique est devenu une priorité pour que les équipes puissent travailler efficacement, à l'école ou à distance.

## b) Comment tirez-vous profit des écrans dans votre milieu ?

Un télétravail autorisé, efficace et bien géré a permis à l'équipe d'améliorer sa qualité de vie professionnelle et personnelle. Les écrans ont favorisé des communications accrues et plus efficaces entre les membres de l'équipe-école, avec les parents et aussi entre les écoles qui ont collaboré comme jamais pour trouver des solutions à des problèmes inédits et complexes. Les écrans ont aussi permis un gain significatif de temps en déplacement dans le cadre de rencontres et de formations. L'accès à l'information s'est amélioré puisqu'on peut désormais accéder au contenu et aux informations à partir de différents outils.

**c) Qu'avez-vous mis en place dans votre secteur/milieu pour atténuer les impacts négatifs de l'utilisation des écrans?**

Depuis plusieurs années, et plus encore depuis le début de la pandémie, de multiples formations sont offertes, par la FEEP et d'autres acteurs en éducation, afin de promouvoir une utilisation judicieuse et responsable des écrans en contexte d'éducation. Des colloques et des conférences génèrent des réflexions et des pistes d'action pour atteindre un équilibre entre la connexion et la déconnexion.

De façon plus spécifique, des formations de la FEEP portent sur le choix de « bons » outils numériques et de leur utilisation juste et équilibrée. On vise à amener les écoles à se demander systématiquement s'il y a une valeur ajoutée à l'utilisation des écrans pour l'atteinte des objectifs pédagogiques. De plus, des périodes d'échanges moins structurées ont été instaurées pour favoriser les discussions et le décroisement et permettre de discuter de nos préoccupations communes au sujet de la santé des jeunes.

Depuis quelques années, certaines écoles ont mis sur pied des concentrations ou des activités parascolaires liées aux écrans (jeux vidéo, programmation, multimédia, robotique). Plutôt que de jouer ou d'expérimenter seuls chez eux, sans supervision, les jeunes participent à une activité de groupe, sous la supervision d'adultes qui les guident, les informent sur la sécurité et proposent des choix intéressants d'un point de vue éducatif.

## **2. Positionnement**

**a) Pour les jeunes d'âge scolaire (primaire et secondaire), quels sont, selon vous, les principaux enjeux à considérer par rapport à l'utilisation des écrans ?**

- **Le dosage** : il est important d'avoir une vue d'ensemble et que les équipes éducatives se concertent pour être en mesure d'estimer le temps que les jeunes passeront à l'écran, alors que les contextes pédagogiques ou les activités éducatives l'exigent à l'école ou encore à la maison. Cet exercice est tout particulièrement important pour les équipes qui fonctionnent comme des spécialistes, tant au primaire qu'au secondaire, pour garder un équilibre sain, même en période de révision ou d'évaluation. La concertation entre les membres de l'équipe-école est essentielle à cet égard. Ce dosage doit bien sûr tenir compte de l'âge des élèves et une attention particulière doit être apportée aux tout-petits.
- **La formation du personnel en éducation** : les équipes doivent être formées et outillées pour être en mesure de reconnaître les contextes d'utilisation et maîtriser les bonnes pratiques liées au numérique pour que cela ait un impact positif sur les apprentissages, et non l'inverse. Plus spécifiquement, il faut revoir les bases pédagogiques et didactiques de chaque matière en fonction de l'état des dernières recherches en éducation pour adopter les meilleures pratiques en fonction des contextes de la classe.
- **La sensibilisation du personnel aux enjeux liés à la citoyenneté numérique, mais aussi plus globalement à ceux liés à leur utilisation sur la santé en général, tant physique que mentale.** L'équipe-école doit travailler en prévention, de concert avec les parents.
- **La collaboration entre le milieu scolaire et les familles** : les écrans étant maintenant disponibles en tout temps, la vision de l'utilisation et de ses impacts doit être partagée entre les parents et l'école. Il y a un temps pour l'utilisation pédagogique, un pour l'utilisation ludique et un autre pour la déconnexion. L'école déploie des efforts pour sensibiliser les parents, mais cette approche a ses limites. Il faudrait considérer une campagne de sensibilisation nationale pour l'éducation parentale sur les meilleures pratiques à la maison.
- **La sensibilisation et la formation des jeunes**, afin de les rendre moins vulnérables aux risques de dépendance et à la criminalité présente sur le web. Les jeunes doivent développer un **esprit critique** face aux informations et aux interactions disponibles en ligne. Déjà, certaines initiatives telles que le projet Sexto mis en place en collaboration avec les corps policiers et les DPCP régionaux s'attaquent à certains risques liés à l'utilisation des écrans chez les jeunes.

**b) Quel type d'encadrement peut être fait relativement à l'utilisation des écrans :**

**i. En milieu scolaire (dans un contexte d'enseignement en présentiel)**

- L'acquisition et la modélisation de bonnes pratiques en vue de faire un enseignement explicite et s'assurer de doser l'utilisation de l'écran. Le maillage entre les chercheurs et le personnel en éducation représente un facteur clé pour bien orienter la pratique. Dans cette optique, des initiatives comme le Sommet du numérique en éducation sont essentielles.
- L'intégration de façon transversale et verticale des éléments de formation et de prévention tout au long du parcours scolaire de l'élève. Le [profil MéthoTIC](#) du Collège Durocher St-Lambert représente un exemple fort intéressant à cet égard.
- La planification de moments de sensibilisation et de formation pour TOUT le personnel scolaire et les parents des élèves. En ce qui a trait à la formation du personnel des écoles, un vaste choix de formations est maintenant facilement accessible, notamment via le [CADRE21](#). Les formations sont disponibles, mais le temps demeure un enjeu pour soutenir le développement professionnel du personnel enseignant.

**ii. Dans les familles**

Comment bien accompagner les familles dans la transition ou dans l'univers numérique des élèves? Plusieurs écoles privées proposent des rencontres d'information, des conférences ou encore de l'information aux parents. Ces actions sont très appréciées, mais ne rejoignent qu'une fraction des parents. On observe qu'il est prioritaire d'offrir du soutien, mais également de partager et de donner accès à des ressources si les jeunes rencontrent des problèmes. Des partenariats avec des organismes pourraient-ils être envisagés? Les parents se sentent souvent démunis et peinent à trouver la bonne porte à laquelle frapper quand les difficultés se présentent. Des partenariats avec des acteurs des milieux de la santé et des organismes communautaires pourraient faciliter les interventions et les communications entre les intervenants.

**iii. En milieu de travail**

Il importe d'abord que le personnel ait accès à du matériel numérique de qualité (efficacité, ergonomie) pour s'assurer que le temps passé à l'écran est le plus bénéfique possible et n'entraîne pas des problèmes liés à son utilisation. Le personnel doit recevoir des conseils et être supervisé pour développer des méthodes de travail efficaces qui permettront de bien doser l'usage du numérique, en évitant les stratégies non efficaces, les pertes de temps et le stress qui peuvent y être associés.

Il importe aussi de baliser et de nommer le droit à la déconnexion et offrir l'aide nécessaire à un employé aux prises avec un problème de dépendance. Il est prioritaire d'élaborer des politiques normées en matière de droit à la déconnexion pour éviter l'envahissement en dehors des heures normales de travail. On doit comprendre que l'enseignant ne peut pas répondre dans l'heure à chaque demande de parent ou d'élève.

**c) Selon vous, quels sont les groupes de personnes les plus vulnérables face aux effets négatifs de l'utilisation des écrans et pourquoi ?**

Les plus vulnérables sont les adolescents, pour qui le numérique prend une place prépondérante, tant dans leur vie éducative que personnelle et permet de conserver des liens avec leur réseau. Un équilibre doit être recréé dans les prochains mois et les intervenants des milieux scolaires et les familles doivent y participer. Il faut accorder une attention particulière aux jeunes qui ont déjà une fragilité au niveau de la santé mentale, émotionnelle ou physique (par exemple des troubles visuels).

**d) Selon vous, face aux risques d'une utilisation inadéquate des écrans sur la santé globale des personnes, quel est le rôle :**

**i. Du réseau de l'éducation ?**

- Sensibiliser, former et modéliser. Le milieu, en tant qu'expert et intervenant de première ligne, doit faire sa propre analyse pour s'assurer lui-même d'une utilisation ou d'une demande d'utilisation adéquate des outils numériques, non seulement en classe, mais aussi avec ce qui est exigé des élèves comme travail à la maison.

- Proposer une offre diversifiée et intéressante d'activités parascolaires et communautaires qui contribue à un sain équilibre à l'extérieur du temps de classe.
- Offrir des périodes d'études supervisées à l'école, ce qui contribue à une utilisation supervisée des écrans pour le travail scolaire exigé à l'extérieur du temps de classe.
- Offrir des choix. Par exemple, des concentrations ou activités parascolaires pour les jeunes passionnés de jeux vidéo, de programmation, de production multimédia ou de robotique, qui offrent un environnement sécuritaire et supervisé et qui favorisent la socialisation.
- Faire des parents des partenaires pour une utilisation sécuritaire et supervisée des écrans.

#### **ii. Du réseau de la santé et des services sociaux ?**

- Établir des partenariats et des collaborations avec les écoles et nommer des personnes ressources faciles à joindre, qui connaissent la réalité du ou des milieux scolaires avec lesquels ils sont affiliés et qui seront en mesure de répondre rapidement aux parents. Concrètement, les écoles ont besoin du numéro de téléphone d'un répondant qui rappellera rapidement, un peu comme cela se fait avec les policiers communautaires.
- Organiser des visites d'intervenants pour établir des liens avec les jeunes directement dans leur milieu de vie, à l'instar de ce qui se fait dans la prévention des toxicomanies. De tels partenariats contribueraient à la prévention de la dépendance aux écrans.
- Soutenir les familles où la dépendance plane et, par ricochet, mieux soutenir le milieu communautaire qui est souvent en bonne position pour agir en ce sens. Un parent désespéré ne devrait pas avoir à se présenter à l'urgence pour obtenir de l'aide pour son jeune.

#### **iii. Des parents ou tuteurs ?**

- Sensibiliser et modéliser une utilisation saine du numérique dans la sphère familiale. Il ne suffit pas de déterminer un nombre d'heures raisonnables d'utilisation par groupe d'âge, il faut aussi s'intéresser à l'utilisation judicieuse et sécuritaire du temps d'écran. Dans cette optique, il serait pertinent de planifier une campagne nationale de sensibilisation des parents, comme pour l'alcool ou la santé mentale, afin de les outiller dans la gestion de l'utilisation des écrans à l'extérieur des heures de classe.
- Devenir partenaire de l'école, ne serait-ce qu'en prenant soin de lire les messages envoyés à la maison.
- S'intéresser au parcours de leur enfant et demander de l'aide au besoin.

#### **iv. De l'industrie de la loterie et du jeu vidéo ?**

- Revoir les campagnes publicitaires et faire de la sensibilisation plutôt que de la promotion (dans la même veine que l'interdiction de publiciser des jouets pendant les émissions jeunesse).
- Éviter toute forme de promotion et de commandite là où les jeunes se trouvent, notamment sur les réseaux sociaux et aux heures de grande écoute des réseaux traditionnels de diffusion, par exemple pendant la diffusion de matchs sportifs, souvent regardés en famille.

#### **v. Du gouvernement ?**

- Synchroniser les actions des différentes parties, être un facilitateur plutôt qu'un empêchement en raison d'une administration qui tarde à réagir.
- Arrimer les milieux communautaire et gouvernemental pour décloisonner le travail en matière de ressources et de prévention, tout en soutenant la mission des organismes communautaires qui œuvrent en ce sens.
- Planifier une campagne nationale de sensibilisation des parents, comme pour l'alcool ou la santé mentale, afin de les outiller dans la gestion de l'utilisation des écrans à la maison.
- Réglementer l'industrie de la loterie et des jeux en ligne afin de protéger les jeunes.