



ÉCOLES PRIMAIRES

# Guide informatif sur l'utilisation des écrans

---

À l'intention des membres du personnel des écoles primaires

[Pausetonécran.com](http://Pausetonécran.com)

PAUSE

Le *Guide informatif sur l'utilisation des écrans à l'intention des membres du personnel des écoles primaires* est une production de **Capsana**.

### Capsana

6833, avenue de l'Épée,  
bureau 201  
Montréal (Québec) H3N 2C7  
514 985-2466  
[info@pausetonecran.com](mailto:info@pausetonecran.com)

**Pausetonecran.com**



### Analyse et rédaction

Carolanne Campeau  
Amélie Cournoyer  
Julie Mayer

### Collaboration

Jean-François Biron – agent de planification, programmation et recherche, Direction régionale de santé publique de Montréal

Magali Dufour – professeure agrégée, Département de psychologie, UQAM

Caroline Fitzpatrick – professeure agrégée, Département de l'enseignement au préscolaire et au primaire, Université de Sherbrooke

Université de Sherbrooke

Ministère de l'Éducation

Ministère de la Santé et des Services sociaux

### Révision linguistique

Katherine Hamel

### Conception et montage graphique

Service des communications  
graphiques de Capsana

@Capsana 2023

Une réalisation de :



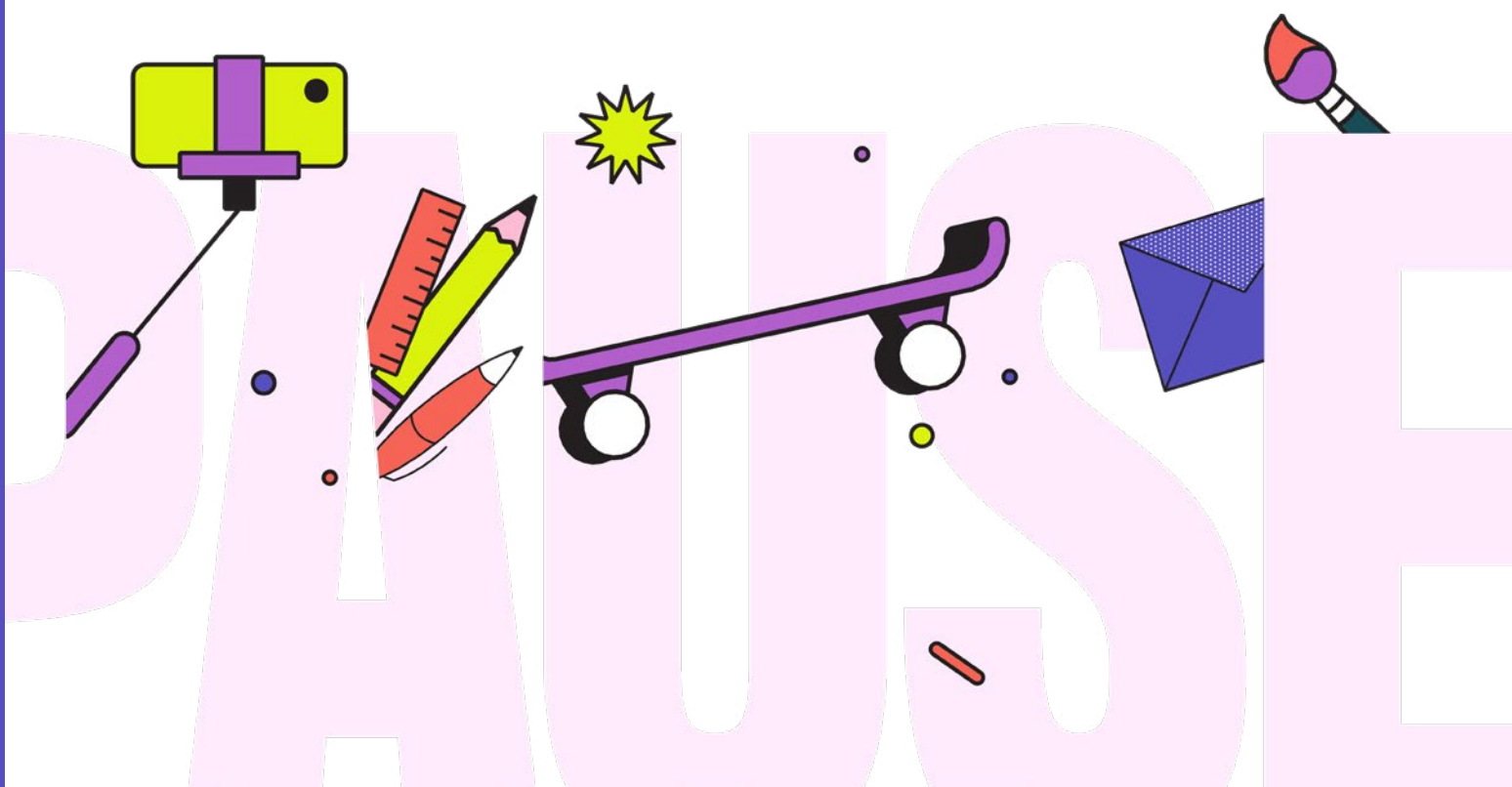
En partenariat avec :



# Table des matières

<b>1.</b>	<b>Avant-propos et remerciements</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>À qui s'adresse ce guide?</b>	<b>7</b>
	2.1 En phase avec ÉKIP et l'approche École en santé	7
<b>3.</b>	<b>Comprendre la problématique</b>	<b>8</b>
	3.1 Les écrans : définition	8
	3.1.1 L'attrait des écrans	8
	3.1.2 Les principaux bienfaits des écrans	11
	3.1.3 Les principaux méfaits liés à une mauvaise utilisation ou à une surutilisation des écrans	13
	3.2 L'hyperconnectivité	16
	3.2.1 Le contexte social	16
	3.2.2 Un bref portrait actuel	17
	3.2.3 Un enjeu de santé publique	18
	3.3 La cyberdépendance	19
<b>4.</b>	<b>Analyser la situation</b>	<b>20</b>
	4.1 L'équilibre, c'est quoi?	20
	4.1.1 Le temps d'écran	21
	4.1.2 Les contenus	22
	4.1.3 Les moments	24
	4.1.4 L'âge	24

<b>5. Agir</b>	25
<b>5.1 Votre rôle comme membre du personnel scolaire</b>	25
5.1.1 Les signes d'une surutilisation à observer	26
5.1.2 Les échanges avec l'enfant	27
5.1.3 Les échanges avec les parents	28
<b>5.2 Le passage à l'action</b>	30
<b>6. Ressources utiles</b>	31
<b>7. Bibliographie</b>	32
<b>8. Annexes</b>	33



# 1. Avant-propos et remerciements

Nous vivons dans un monde de plus en plus connecté : la technologie qui nous entoure évolue rapidement et de nouveaux outils numériques apparaissent chaque jour. Bien qu'ils nous facilitent grandement la vie, Internet et les appareils connectés modifient complètement notre rapport à l'autre et à notre environnement. Quant aux enfants, ils sont exposés aux écrans de plus en plus jeunes et plus souvent qu'avant. Il importe donc que nous réfléchissions, individuellement et collectivement, aux répercussions de l'utilisation d'Internet et des écrans dans nos vies ainsi qu'à la place que nous souhaitons leur accorder, et ce, afin de profiter de leurs nombreux avantages, tout en limitant le plus possible leurs méfaits.

**PAUSE** fait la promotion d'une utilisation équilibrée et consciente d'Internet et des écrans dans le but de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Elle invite les enfants, les adolescents, les jeunes adultes et leurs parents à faire le point sur leurs habitudes numériques et à poser des gestes simples pour les améliorer.

**PAUSE** est réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec et de partenaires privés. En collaboration avec un comité d'experts et d'expertes ainsi qu'un réseau d'appuis, l'équipe **PAUSE** élabore des outils, tels que ce guide, dans le but d'aider les professionnels et les professionnelles de différents milieux à faire la promotion d'une utilisation équilibrée des écrans ainsi qu'à intervenir auprès des enfants et des adolescents, tant en prévention des méfaits liés à l'utilisation d'Internet et des écrans qu'en soutien aux jeunes présentant des profils plus à risque.

**PAUSE**, c'est une campagne de communication et c'est aussi un site Web de référence offrant de l'information, des conseils ainsi que des outils et des ressources pour les parents de même que pour les intervenants et intervenantes. De plus, **PAUSE** propose des **événements de déconnexion 24h** aux jeunes adultes et aux familles, en plus d'activités dans les milieux fréquentés par les jeunes.



Le présent guide s'inscrit en cohérence avec les orientations gouvernementales en cours telles que le **Plan d'action jeunesse 2021-2024**, mené par le Secrétariat à la jeunesse qui met de l'avant les « liens néfastes entre l'usage prolongé des écrans et la santé », ainsi que le **Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028** et la **Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025**, menés par le ministère de la Santé et des Services sociaux, soit deux grands partenaires de **PAUSE**.

La rédaction de ce guide a été réalisée par M<sup>me</sup> Julie Mayer, intervenante en dépendance et coordonnatrice du volet famille de **PAUSE**, et M<sup>me</sup> Carolanne Campeau, titulaire d'une MIT (maîtrise en intervention en toxicomanie), chargée de cours au certificat en toxicomanie à l'Université de Sherbrooke et coordonnatrice du volet jeunes adultes de **PAUSE**, en collaboration avec la rédactrice agréée M<sup>me</sup> Amélie Cournoyer (RédAC).

Enfin, nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont permis la réalisation de ce guide, et plus spécialement M<sup>me</sup> Magali Dufour, professeure agrégée au Département de psychologie à l'UQAM et chercheuse à l'Institut universitaire sur les dépendances, au Centre de recherche Charles-Le Moyne et dans l'équipe HERMES; M. Jean-François Biron, agent de planification, programmation et recherche sur l'hyperconnectivité et les jeux d'argent au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Direction régionale de santé publique de Montréal; M<sup>me</sup> Caroline Fitzpatrick, professeure agrégée au Département de l'enseignement au préscolaire et au primaire à l'Université de Sherbrooke ainsi que titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le vivre-ensemble, les médias numériques et les enfants : vision écosystémique; le ministère de l'Éducation de même que le ministère de la Santé et des Services sociaux. Nous remercions également le gouvernement du Québec pour son soutien financier.



## 2. À qui s'adresse ce guide?

Ce guide s'adresse aux membres **du personnel des écoles primaires<sup>1</sup> publiques et privées du Québec** qui souhaitent en apprendre davantage sur le sujet ou qui désirent modifier ou bonifier leurs interventions avec les élèves. Il se veut un **document d'accompagnement** selon les besoins de chaque milieu scolaire.

**Les objectifs de ce guide sont les suivants :**

- Aider à **mieux comprendre les répercussions liées à l'utilisation des écrans** et d'Internet chez les enfants.
- **Contribuer à la prévention** et à la réduction des méfaits liés à l'utilisation des écrans chez les enfants.
- **Promouvoir des habitudes numériques** qui influenceront de manière positive la santé et le bien-être des enfants.
- **Outils les membres du personnel scolaire** avec des avenues possibles pour intervenir auprès des parents.

### 2.1 EN PHASE AVEC ÉKIP ET L'APPROCHE ÉCOLE EN SANTÉ

Ce guide a été conçu en phase avec **ÉKIP**, un référent élaboré par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) et l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). ÉKIP propose du contenu qui vise à **maximiser la portée des actions relatives à la promotion de la santé et à la prévention en contexte scolaire**, selon les meilleures pratiques, afin de favoriser la persévérance scolaire et la réussite éducative, notamment auprès des élèves du primaire. ÉKIP s'inscrit dans la continuité de l'approche **École en santé**.

<sup>1</sup>Sans tous les nommer, les membres du personnel d'une école primaire sont regroupés selon quatre catégories : le personnel de direction (ex. : directions d'établissement, directions adjointes), le personnel enseignant (ex. : enseignants et enseignantes au préscolaire et au primaire), le personnel professionnel (ex. : psychologue, orthopédagogue, bibliothécaire) et le personnel de soutien (ex. : préposés et préposées aux élèves présentant un handicap, éducateurs et éducatrices au service de garde, secrétaires de direction).



## 3. Comprendre la problématique

### 3.1 LES ÉCRANS : DÉFINITION

Le terme *écran* regroupe tous les appareils connectés ou mobiles qui permettent d'accéder à du contenu en ligne ou hors ligne, que ce soit la télévision, l'ordinateur, la tablette électronique, le cellulaire ou la console de jeux vidéo.

#### 3.1.1 L'attrait des écrans

- **Internet et son pouvoir d'attraction :**  
La plupart des personnes qui conçoivent les sites Web et les applications utilisent notre recherche naturelle de plaisir et notre curiosité pour maximiser nos interactions avec leurs produits. Pour ce faire, des spécialistes en motivation humaine combinent **divers éléments afin de créer la recette parfaite qui accrochera les internautes**, que ce soit des réactions (ou *feed-back*) fréquentes et attrayantes (comme les notifications), l'approbation sociale et l'imprévisibilité (comme les mentions J'aime et les commentaires), l'aspect éphémère (comme les fichiers qui s'autodétruisent sur Snapchat), le démarrage automatique de vidéos ou d'émissions (comme sur Netflix et YouTube), la possibilité de faire défiler (*scroller*) sans fin du contenu sur les réseaux sociaux, la possibilité de jouer en ligne en continu, des sons surprenants, des couleurs captivantes, etc. Il devient alors difficile de résister au désir d'utiliser Internet pour consulter ses courriels,



naviguer sur le Web, aller sur les réseaux sociaux, etc. **Cette difficulté que nous pouvons rencontrer n'est donc pas uniquement un manque de volonté de notre part.** Elle est le résultat d'un travail habile des concepteurs et conceptrices d'applications.

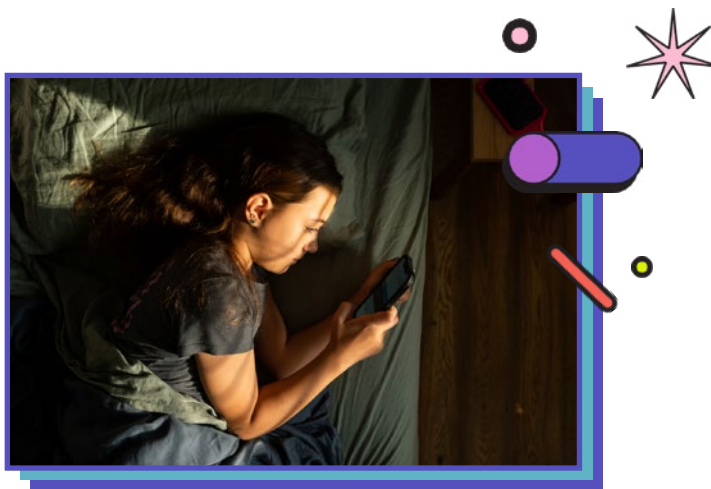
Internet est régi par une règle de **trois A** qui assure son succès :

**Accessible** : plusieurs possibilités, en tout temps, toujours présent;  
**Anonyme** : permet de cacher ou de changer son identité;  
**Abordable** : loisirs à faible coût.

**AAA**

- **Le circuit de la récompense** : Des régions de notre cerveau ont le rôle de récompenser l'exécution de fonctions vitales, telles que manger, boire et dormir, en sécrétant de la dopamine (une hormone liée au plaisir). Ce mécanisme assure notre survie et celle de notre espèce. Notre cerveau est donc fait pour rechercher le plaisir. Or, quand le circuit de la récompense est surstimulé par un comportement – comme c'est le cas avec les jeux vidéo immersifs en ligne, par exemple – le cerveau en vient à s'adapter à cette forte sensation de plaisir, ce qui incite la personne à reproduire le comportement plus souvent afin de produire des quantités de plus en plus élevées de dopamine et ainsi retrouver le même sentiment de plaisir qu'au début. Cette réaction, communément appelée la tolérance, explique pourquoi il est facile de développer le réflexe de se connecter souvent et pourquoi un sentiment d'ennui peut survenir lorsqu'on n'est pas connecté. **Bref, une personne se connecte d'abord afin d'éprouver du plaisir et elle se connecte par la suite pour éviter d'éprouver un malaise.** Elle devient alors dépendante de son activité en ligne.
- **Les algorithmes** : Ils sont conçus pour proposer du contenu ciblé aux utilisateurs et utilisatrices d'Internet. Pour beaucoup de sites Web, les algorithmes servent avant tout à proposer des publicités qui correspondent à nos comportements et à nos préférences en ligne. L'algorithme d'Amazon, par exemple, nous recommande des produits à acheter d'après ce que l'on a déjà regardé ou acheté. Les algorithmes font également un tri dans l'ordre d'apparition du contenu, par exemple les pages Web sur Google, les publications sur Facebook et les profils sur Tinder. D'autres algorithmes nous recommandent du contenu culturel, comme Netflix qui nous propose des films et des séries en tenant compte, entre autres, de ce que l'on a écouté jusqu'à la fin ou abandonné en cours de lecture. D'autres algorithmes encore, comme celui de Facebook, mettent en valeur du contenu en fonction de nos

intérêts. **Cette manière de fonctionner rend agréable notre expérience sur ces plateformes, mais elle contribue à la création de chambres d'écho**, c'est-à-dire que l'on est uniquement exposé à des informations similaires à celles déjà consultées et aimées et que l'on interagit majoritairement avec des personnes du même avis que nous. Par conséquent, cela nous conforte dans nos idées et nos opinions, puis ne nous permet pas d'avoir accès à des contenus diversifiés et différents. Bref, tous ces algorithmes nous incitent à rester en ligne plus longtemps en nous montrant du contenu qui nous intéresse.



- **FoMO** : Plusieurs techniques de marketing Web sont basées sur le **FoMO (Fear of Missing Out)**, un terme désignant la peur de manquer une nouvelle ou un événement d'importance. Cette crainte, qu'on appelle aussi *anxiété de ratage*, est commune et découle de la perception que l'herbe est plus verte ailleurs, c'est-à-dire que les autres mènent une vie meilleure, s'amuse plus ou vivent de plus beaux moments que nous. **Les réseaux sociaux misent beaucoup sur le FoMO pour nous inciter à nous connecter plus souvent**, que ce soit en nous montrant ce que nous avons raté depuis notre dernière visite, en nous communiquant les événements qui intéressent les autres ou en nous avertissant que nous « manquons à nos amis ». Les personnes qui cèdent régulièrement à cette peur en viennent à passer beaucoup de temps en ligne, ce qui augmente leur risque de développer une utilisation problématique des écrans, en plus de les empêcher de vivre pleinement leurs moments hors ligne.

- **Caractéristiques des jeux vidéo et des réseaux sociaux :** La nouvelle génération de jeux en ligne permet à des milliers de personnes de jouer en même temps de façon compétitive ou collaborative.

Ces jeux vidéo sont habilement conçus pour attirer et retenir les joueurs et les joueuses grâce à des caractéristiques qui proposent une expérience très riche, mais qui peut potentiellement causer une dépendance :

- **Le sentiment d'appartenance** à l'équipe pousse les joueurs et joueuses à demeurer en ligne.
- **La reconnaissance sociale** liée à l'apparence et à la performance de son avatar pousse les joueurs et joueuses à s'améliorer.
- **L'effet immersif** des jeux fait perdre la notion du temps aux joueurs et joueuses ainsi que le contact avec certains besoins, comme dormir.
- **L'activation du circuit de la récompense** amène les joueurs et joueuses à jouer plus souvent et plus longtemps.

**Certaines stratégies utilisées par les entreprises de conception de jeux vidéo ressemblent à celles liées aux jeux de hasard et d'argent.** C'est le cas notamment des fameux lots aléatoires (*loot boxes*), que les joueurs et joueuses peuvent acheter en cours de partie et dont le contenu est imprévisible. Ils permettent parfois d'accéder à un niveau supérieur, d'améliorer l'apparence ou encore les capacités d'un personnage. Mais parfois, ils ne procurent rien. Ces microtransactions sont introduites à des moments précis et stratégiques dans le but de maximiser les dépenses des gens, car cela incite à acheter à nouveau pour éventuellement obtenir quelque chose.

**Les entreprises qui conçoivent les réseaux sociaux usent également de stratégies** pour attirer les internautes sur leur plateforme et les retenir le plus longtemps possible par la suite, par exemple en donnant la possibilité de faire défiler sans fin les fils d'actualité.

## 3.1.2 Les principaux bienfaits des écrans

On a tendance à parler davantage des risques d'Internet et des écrans, mais ceux-ci procurent de nombreux bénéfices lorsqu'ils sont utilisés de façon équilibrée et variée. Bien que les connaissances à ce sujet soient encore limitées, voici quelques bienfaits des écrans pour les jeunes d'âge primaire.

## Les bienfaits physiques

Il existe une multitude de sites Web, de jeux vidéo, d'applications et d'appareils technologiques qui peuvent aider les enfants à adopter de meilleures habitudes de vie et à s'occuper de leur santé physique en les incitant, entre autres, à :

- faire de l'activité physique;
- bien manger et s'hydrater;
- dormir suffisamment.

## Les bienfaits psychologiques

Plusieurs sites Web et applications proposent un contenu qui vise à favoriser, dans une certaine mesure, une bonne santé mentale (ex. : capsules sur la méditation, le yoga, la pleine conscience ou sites en ligne pour que les jeunes puissent discuter ou clavarder avec un professionnel, etc.) en les aidant à :

- améliorer leur bien-être;
- gérer leur temps;
- développer leur créativité;
- relaxer et méditer.

## Les bienfaits sur la vie sociale

Certaines émissions éducatives favorisent chez les enfants :

- le développement d'attitudes positives (gratitude, respect, ouverture à la diversité);
- l'acquisition de bonnes compétences sociales (tolérance, communication, empathie).

## Autres bienfaits, plus spécifiquement en lien avec les jeux vidéo qui sont largement utilisés par les jeunes

La pratique des jeux vidéo peut avoir des effets bénéfiques chez les enfants, notamment ceux-ci :

- Favoriser le développement de leurs compétences sociales.
- Développer leur créativité.
- Améliorer leurs fonctions visuo-spatiales.
- Acquérir des connaissances.
- S'entraîner à la résolution de problèmes.
- Apprendre à vivre des échecs.
- Se conscientiser à certains enjeux sociaux.
- Développer leur esprit sportif.
- Apprendre l'anglais.
- S'initier à certains outils informatiques et aux dispositifs technologiques en général.



### 3.1.3 Les principaux méfaits liés à une mauvaise utilisation ou à une surutilisation des écrans

Lorsque les écrans sont surutilisés ou qu'ils ne sont pas utilisés adéquatement, notamment en fonction du contenu regardé ou du moment de la journée, **ils peuvent causer plus de tort que de bien**. En effet, **les données actuelles** soutiennent qu'une utilisation intensive des écrans est significativement associée à un moins bon état de santé et à des problèmes psychosociaux. On sait également que leur utilisation par les enfants en bas âge comporte plus de risques que d'avantages.

Dans sa **Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025**, le ministère de la Santé et des Services sociaux tient à préciser que les « risques varient selon les caractéristiques individuelles (âge, santé physique et mentale, capacité d'analyse et sens critique) et selon divers critères tels que le contexte de l'utilisation (moment de la journée, simultanéité des activités), la fréquence et la durée de cette utilisation, le type d'écran (cellulaire, tablette, télévision, console de jeu), le contenu (médias sociaux, musique, jeux vidéo de stratégie, jeux vidéo d'action, biens matériels) ainsi que la nature de l'utilisation (clavardage, jeu, écoute d'émissions) ».

Bien que les connaissances à ce sujet soient encore limitées, voici quelques méfaits pouvant être causés par la surutilisation des écrans.

## Les conséquences physiques

→ **Sédentarité** : Passer trop de temps devant les écrans serait associé à une hausse des comportements sédentaires, à un niveau d'activité physique plus faible ainsi qu'à une diminution de la puissance musculaire chez les enfants.

→ **Problèmes de posture** : L'usage des écrans dans une position qui n'est pas ergonomique peut entraîner à long terme des problèmes de posture pouvant occasionner des douleurs au dos, aux épaules, au cou et aux poignets, entre autres.

→ **Troubles de la vue** : Une utilisation prolongée des écrans peut causer de la sécheresse oculaire (du fait qu'on cligne cinq fois moins des yeux quand on regarde un écran), de la fatigue visuelle, une vision trouble, des maux de tête, des yeux qui chauffent ou qui picotent de même qu'une perte d'attention ou de concentration. À long terme, les écrans peuvent être responsables du développement des yeux secs et d'une vision fluctuante, entraîner de la photophobie (une sensibilité excessive des yeux à la lumière), causer ou aggraver un problème de coordination des yeux et favoriser la progression de la myopie.

→ **Manque de sommeil** : Les écrans produisent une lumière bleue qui retarde la libération de la mélatonine, une hormone nécessaire à l'endormissement. Les jeunes ressentent davantage les effets de la lumière bleue parce que leurs yeux ne la filtrent pas aussi bien que ceux des adultes (le cristallin s'opacifie avec l'âge). Lorsqu'utilisés en soirée, les écrans nuisent donc au sommeil des enfants. De plus, l'attrait des multiples activités en ligne (jeux, médias sociaux, vidéos) en incite plusieurs à repousser leur heure de coucher.

→ **Surpoids** : Une surutilisation des écrans est aussi associée à une moins bonne alimentation. Lorsqu'ils sont liés aux méfaits précédents sur le sommeil et la sédentarité, les écrans peuvent contribuer au risque de surpoids et d'obésité.

## Les conséquences psychologiques

→ **Diminution du bien-être** : Un mauvais usage des écrans ou une surutilisation peut contribuer à une baisse de l'estime de soi ainsi qu'à l'augmentation du stress, de l'anxiété et de la déprime.

→ **Altération des fonctions cognitives et exécutives** : Une surutilisation des écrans par les enfants peut souvent être liée à une diminution de la concentration, de la mémoire à court terme et de l'attention. Un lien dommageable a de plus été établi entre le temps passé devant les écrans et les fonctions exécutives, qui permettent notamment de prendre des décisions, de planifier l'avenir, de faire face à des situations nouvelles et qui aident les jeunes à freiner leurs réactions impulsives, comme un comportement agressif inapproprié. Les fonctions exécutives contribuent en outre à la réussite éducative, au développement de compétences sociales et à l'adoption de saines habitudes de vie.

## Les conséquences sur la vie sociale

→ **Isolement** : Laisser la vie en ligne prendre plus d'importance que la vie hors ligne peut, entre autres, mener à la détérioration des relations interpersonnelles, à la diminution des compétences sociales et à l'isolement.

→ **Diminution des compétences sociales** : Le développement social des jeunes peut être affecté par une mauvaise utilisation d'Internet et des écrans, surtout dans le cas d'une exposition régulière à des contenus qui ne leur sont pas destinés (hypersexualisation, violence).

→ **Risques pour la sécurité** : Certaines activités en ligne, comme les réseaux sociaux et la diffusion continue en direct (*live streaming*), comportent des risques pour la sécurité des enfants (cyberintimidation, sextorsion).

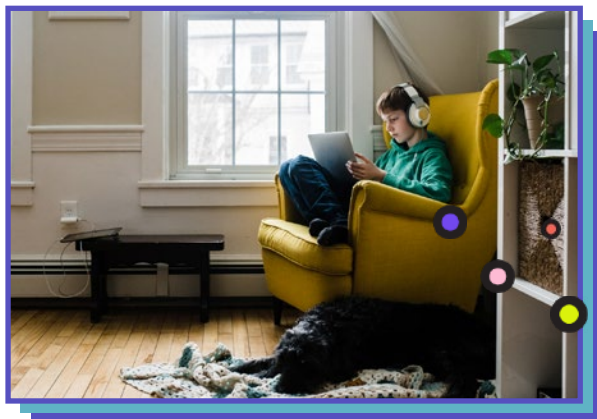
## 3.2 L'HYPERCONNECTIVITÉ

### 3.2.1 Le contexte social

L'hyperconnectivité n'est pas un diagnostic médical. C'est le fait d'avoir accès à Internet presque partout et en tout temps grâce aux appareils mobiles connectés. Tout semble en effet nous pousser à utiliser nos écrans plus souvent et plus longtemps, que ce soit le cellulaire, lequel nous permet d'être branchés partout et en continu, l'accès élargi au Wi-Fi ou les innombrables applications et plateformes conçues pour attirer et retenir notre attention.

Cet accès quasi permanent à Internet n'est pas le fruit du hasard. Les progrès technologiques ont permis de développer des appareils plus performants et accessibles. Internet est graduellement devenu un outil de travail et d'information incontournable pour bon nombre d'entre nous. C'est aussi un outil qui répond aux besoins et aux désirs des individus, comme de socialiser en tout temps et d'avoir un accès quasi illimité à du divertissement.

L'hyperconnectivité peut mener à une surutilisation des écrans, ce qui a des effets négatifs sur la santé physique et psychologique des jeunes (et des moins jeunes) à court, moyen et long terme.



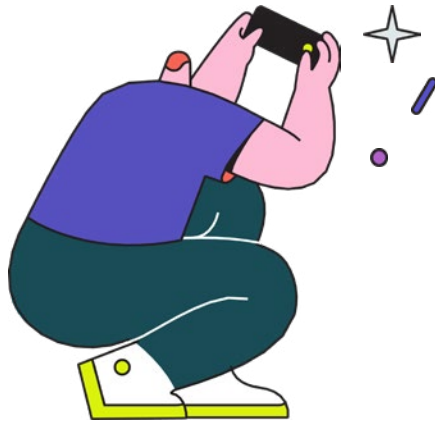


## 3.2.2 Un bref portrait actuel

L'utilisation du numérique par les jeunes d'âge scolaire connaît un essor important au Québec. Selon une enquête menée au Québec en 2020 par l'**Académie de la transformation numérique** (dont les partenaires fondateurs sont l'Université Laval et le gouvernement du Québec), **28 % des jeunes de 6 à 12 ans utilisent Internet plus de 10 heures par semaine.**

Et selon une autre étude réalisée en 2019 par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal intitulée **Les écrans et la santé de la population à Montréal**, environ **21 % des élèves de 6e année utilisent les écrans de façon intensive, soit plus de 4 heures par jour, pour des activités de loisir.** Les élèves de 6e année qui rapportent une utilisation intensive des écrans :

- présentent un risque plus élevé de décrochage scolaire;
- disposent de ressources personnelles et sociales moins élevées;
- ont une moins bonne santé mentale et physique.



Donc, malgré tous les avantages que la technologie peut apporter aux enfants, l'utilisation d'Internet et des écrans par les jeunes d'âge primaire peut aussi avoir son lot d'effets négatifs sur la qualité de vie générale des enfants. Dès lors, il devient important d'aider les familles à relever le défi de la gestion des écrans à la maison, mais aussi de permettre aux intervenants et intervenantes scolaires d'en comprendre les enjeux.

### 3.2.3 Un enjeu de santé publique

Dans son mémoire intitulé *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive*, l'INSPQ rappelle que les bonnes habitudes numériques doivent s'acquérir tôt dans la vie si l'on souhaite qu'elles perdurent. « [...] l'usage des écrans, comme toutes les habitudes de vie, par exemple celles en matière d'alimentation, de sommeil et d'activité physique, est influencé par plusieurs déterminants [...] dès la plus tendre enfance. [...] L'acquisition de bonnes habitudes de vie pendant l'enfance est fondamentale pour la santé et le développement, y compris le bien-être psychosocial à long terme. Il est alors important d'adopter une approche qui intègre les habitudes en matière d'utilisation d'écran dans la promotion des saines habitudes de vie, et ce, dès les premières années de vie, tout au long de l'enfance et de l'adolescence. »

Et dans le *Référentiel de compétences professionnelles – Profession enseignante*, rédigé par un groupe de chercheurs financé par le ministère de l'Éducation, nous insistons sur le fait que « l'éducation au numérique, conçu non seulement comme une technologie, mais aussi comme une forme de littératie et une pratique sociale, représente désormais une responsabilité importante de l'école et du personnel enseignant ». Ainsi, le personnel scolaire œuvrant dans les écoles primaires peut jouer un rôle clé dans le développement d'une éducation numérique positive pour les jeunes en se renseignant sur le sujet et en agissant comme des modèles d'une utilisation équilibrée des écrans.



## 3.3 LA CYBERDÉPENDANCE

Les activités en ligne peuvent entraîner une dépendance en activant le circuit de la récompense. Les jeunes qui recherchent et obtiennent à répétition des récompenses, que ce soit en recevant des mentions J'aime ou alors en jouant à des jeux vidéo, s'habituent à la dopamine qu'elles sécrètent. En plus de perdre de l'intérêt pour les activités générant peu de dopamine (par exemple jouer à un jeu de société ou écouter ses enseignants et enseignantes à l'école), ces jeunes pourraient en venir à ressentir un état de manque lorsqu'ils et elles en sont privés.

Il n'existe pas de consensus quant à la définition de la cyberdépendance, et ce terme est souvent utilisé sans nuances pour décrire une multitude d'enjeux liés à une surutilisation d'Internet et des écrans. Certains spécialistes préfèrent ainsi l'appellation *utilisation problématique d'Internet*. Selon une **étude exploratoire** sur les personnes cyberdépendantes publiée en 2014 dans la revue scientifique *Santé mentale au Québec*, la cyberdépendance est « associée à une utilisation excessive d'Internet, à une perte de la notion du temps ainsi qu'au besoin d'être en ligne plus fréquemment ou plus longtemps que ce qui était initialement prévu », ce qui entraîne des conséquences graves dans les autres sphères de la vie (hygiène, alimentation, santé physique, performance scolaire, etc.).



Depuis le 18 juin 2018, le trouble du jeu vidéo est reconnu comme un problème de santé mentale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Lorsque le circuit de la récompense est surstimulé, comme c'est le cas avec les jeux vidéo immersifs en ligne, par exemple, le cerveau s'adapte au fil du temps à cette forte sensation de plaisir, ce qui incite les jeunes à jouer plus souvent et plus longtemps. De mauvais résultats scolaires, de faibles relations sociales, une mauvaise qualité de sommeil ainsi que des problèmes d'humeur et d'anxiété en sont des conséquences fréquemment observées.

## 4. Analyser la situation

### 4.1 L'ÉQUILIBRE, C'EST QUOI?

Tendre vers une utilisation plus équilibrée d'Internet et des écrans, ce n'est pas uniquement une question de temps passé en ligne! L'équilibre numérique implique aussi la qualité des contenus visionnés et les moments d'utilisation appropriés.

**L'ÉQUILIBRE =  
MOINS DE  
TEMPS D'ÉCRAN**

**PLUS DE CONTENU QUI PROCURE DES  
BIENFAITS AUX BONS MOMENTS**



## 4.1.1 Le temps d'écran

La **Société canadienne de pédiatrie** (SCP) recommande de surveiller le temps d'écran pour les jeunes de 5 ans et plus, et ce, pour tous les types d'usages (divertissement, communications, travaux scolaires, etc.) et tous les appareils confondus (cellulaire, tablette, ordinateur, télévision, console de jeux vidéo). Elle a aussi mis de l'avant l'importance de faire attention au contenu visionné par les enfants, au contexte d'utilisation des écrans ainsi qu'aux caractéristiques individuelles de l'enfant.

Cependant, il est à noter que d'autres associations ou organismes suggèrent un nombre maximal d'heures d'écran quotidiennement pour les loisirs. Par exemple, la **Société canadienne de physiologie de l'exercice** (SCPE) recommande « **un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran** » pour les **enfants de 5 à 17 ans** ainsi qu'un « minimum de périodes prolongées en position assise ». Quant à l'**Association canadienne des optométristes** (ACO) et à la **Société canadienne d'ophtalmologie** (SCO), elles recommandent conjointement aussi « moins de 2 heures par jour d'écran à des fins récréatives » avec une « pause au plus tard au bout de 60 minutes d'utilisation (une pause toutes les 30 minutes serait préférable) ».

Une surutilisation des écrans peut entraîner à long terme divers problèmes de santé, tels que le surpoids et l'obésité, des troubles de la vue, des problèmes de sommeil et des douleurs physiques. Le temps d'écran n'est donc pas à négliger.

Il est également souhaitable de rappeler que **le temps d'écran à l'école s'ajoute à celui à la maison.**



## 4.1.2 Les contenus

**Tous les contenus en ligne ne s'équivalent pas.**

### Caractéristiques des contenus à privilégier :

→ **Ils sont éducatifs** : Les contenus doivent viser l'approfondissement des connaissances des enfants (par exemple en lecture, en écriture, en mathématiques de base et en résolution de problèmes). Il est aussi souhaitable de choisir des émissions, des vidéos ou des jeux présentant des leçons éducatives au cœur même de l'histoire. Par exemple, les contenus qui montrent des personnages faisant preuve de bonnes compétences sociales (tolérance, communication, empathie) peuvent aider les enfants à développer des attitudes positives (gratitude, respect, ouverture à la diversité).

À noter qu'il n'existe aucune norme ou réglementation sur l'utilisation du mot *éducatif* pour décrire les applications et les jeux en ligne destinés aux enfants. De ce fait, la majorité de ceux qui se disent éducatifs ne le sont pas réellement. Pour trouver des contenus éducatifs de qualité, vous pouvez notamment consulter le site Web **l'École ouverte**, développé par le ministère de l'Éducation. De plus, les bibliothèques scolaires disposent aussi de livres numériques grâce à la plateforme Biblius.

→ **Ils sont interactifs et rassembleurs** : Certains types de contenus rassemblent et favorisent les échanges ainsi que les discussions, ce qui peut aussi être facilité lorsque l'on accompagne les enfants lors de leur utilisation des écrans. Regarder une émission en groupe pour ensuite discuter de vos moments favoris est un exemple de moment passé ensemble grâce aux écrans.

### Caractéristiques des contenus à surveiller :

→ **Ils isolent** : Certains jeux ou applications sont utilisés de manière solitaire et isolée des autres. À long terme, ils peuvent contribuer à un sentiment de solitude chez les enfants et faire en sorte qu'ils se referment sur eux-mêmes. Cependant, il est à noter que, pour certains enfants, ces contenus peuvent les apaiser. Il y a donc une réflexion à avoir quant à leur utilisation.

→ **Ils montrent des comportements violents ou malsains** : Certains contenus en ligne montrent des comportements négatifs (pression des pairs, langage offensant, discrimination, etc.) et des situations bouleversantes fictives ou réelles (enlèvements d'enfants, guerre, fusillades, catastrophes naturelles, etc.). L'exposition prolongée à ce type de contenus peut encourager et augmenter les comportements agressifs chez certains enfants, en plus de contribuer à diminuer leur empathie. Par ailleurs, les jeunes sont plus susceptibles d'imiter la violence si elle est visuelle (plutôt que décrite), facile à reproduire (donner des coups de poing ou de pied) et présentée comme drôle ou idiote, peu importe s'il s'agit de personnages réels ou animés.

→ **Ils diffusent des publicités** : Certains sites Web, plateformes, applications et sites de diffusion en continu (*streaming*) diffusent beaucoup de publicités. À moins qu'un contrôle parental ait été initialement activé dans les paramètres (lorsque la fonctionnalité est offerte), ces publicités sont omniprésentes! Les enfants ont du mal à comprendre que les publicités rendent les choses plus belles et excitantes que dans la vie hors ligne, et donc, sont plus vulnérables aux « pièges » des stratégies de marketing.

→ **Ils utilisent une approche de jeu de hasard et d'argent ou une forme de monétisation** : Les activités en ligne (applications, plateformes, jeux sur console ou appareils mobiles) qui offrent des récompenses au hasard ou selon un horaire variable procurent plus de dopamine (hormone liée au plaisir) et sont ainsi plus susceptibles de démarrer le cycle de la dépendance.

### Et les contenus « neutres »?

Certains contenus ont pour unique but de détendre les enfants, d'être une source de divertissement ou de plaisir (ex. : regarder des vidéos de chats, des émissions jeunesse). Ce n'est pas mal en soi, mais c'est dans ce cas précis que la notion de temps est importante. Pour plusieurs enfants, si une limite de temps n'est pas instaurée, ils ou elles voudront continuer à regarder ce type de contenus.

La consommation numérique des enfants n'a pas besoin d'être parfaite. Comme pour l'alimentation, les aider à viser un équilibre reste la meilleure approche. L'idée avec les écrans est de privilégier le plus souvent possible des contenus qui favorisent leur bien-être, de miser le plus souvent possible sur des usages actifs et non passifs... et de surveiller le temps alloué aux contenus « neutres ».

## 4.13 Les moments

À l'école, il y a des moments appropriés pour utiliser les appareils connectés. On peut penser, par exemple, à certaines activités éducatives basées sur une intention



pédagogique telles qu'effectuer des recherches en ligne ou du modelage en classe. Selon le contexte, d'autres moments peuvent être plus ou moins appropriés, par exemple utiliser un cellulaire dans la cour d'école pendant la récréation, ce qui peut créer une barrière coupant les enfants d'interactions sociales essentielles.

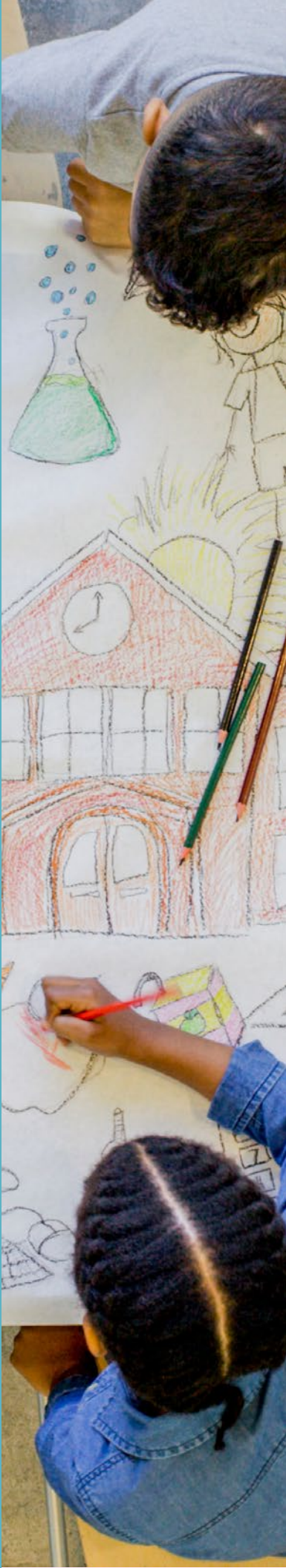
À la maison, il y a aussi des moments plus appropriés que d'autres pour regarder les écrans. Parmi les moments appropriés, mentionnons par exemple ceux dédiés aux devoirs en ligne ou au travail d'équipe en ligne avec des camarades de classe. Il faut toutefois se questionner sérieusement à savoir si l'usage des écrans est fréquent et systématique lors des repas en famille, au milieu d'une conversation avec un ami, pendant le temps dédié aux devoirs qui ne nécessitent pas d'être en ligne ou lors d'activités familiales.

Il est important également de se rappeler que l'usage des écrans n'est pas recommandé dans la dernière heure avant le coucher. De plus, la forte stimulation générée par les jeux vidéo ou les écrans est à éviter le matin avant l'école, car ces derniers créent une surstimulation avec laquelle la classe aura de la difficulté à rivaliser pour susciter l'intérêt de l'élève. L'objectif devient alors, pour les parents, d'instaurer un cadre clair permettant non seulement que l'enfant soit en mesure de faire les meilleurs apprentissages scolaires possible, mais qu'il ou elle puisse aussi profiter d'activités enrichissantes, dans le respect du meilleur équilibre numérique qu'il est possible d'atteindre.

## 4.14 L'âge

Les enfants d'âge primaire sont en pleine exploration du monde numérique. Par conséquent, il est fort probable qu'ils et elles ne connaissent pas les risques de partager leurs informations privées et ne comprennent pas encore comment leur comportement en ligne peut affecter leur vie hors ligne et celle des autres. Pour ces raisons, la majorité des réseaux sociaux exigent que leurs usagers aient 13 ans et plus. Comme adulte, vous avez plusieurs outils en main pour les informer à ce sujet.





## 5. Agir

### 5.1 VOTRE RÔLE COMME MEMBRE DU PERSONNEL SCOLAIRE

Le ministère de l'Éducation mentionne que l'une des compétences attendues du personnel enseignant, tel qu'indiqué dans le **Référentiel de compétences professionnelles – Profession enseignante**, est la mobilisation du numérique, c'est-à-dire utiliser la technologie afin d'en faire bénéficier les élèves ainsi que l'ensemble des membres du personnel scolaire. Bien que ce référentiel s'adresse au personnel enseignant, tout le personnel de l'école est concerné et peut assurément avoir une influence positive.

#### **Cette compétence implique ce qui suit :**

- Agir en citoyen et citoyenne éthique à l'ère du numérique.
- Développer et mobiliser ses habiletés technologiques.
- Exploiter le potentiel du numérique pour l'apprentissage.
- Développer et mobiliser sa culture informationnelle.
- Collaborer à l'aide du numérique.
- Communiquer à l'aide du numérique.
- Produire du contenu avec le numérique.
- Mettre à profit le numérique en tant que vecteur d'inclusion et pour répondre à des besoins diversifiés.
- Adopter une perspective de développement personnel et professionnel avec le numérique dans une posture d'autonomisation.

- Résoudre une variété de problèmes avec le numérique.
- Développer sa pensée critique à l'égard du numérique.
- Innover et faire preuve de créativité avec le numérique.

L'influence positive que vous avez chez les élèves est indéniable. Et si l'ensemble de l'équipe-école montre l'exemple dans sa propre utilisation, cela ne peut être que bénéfique. Les enfants apprennent alors à faire partie d'un mouvement qui parle d'un usage des écrans qui fait du bien.

L'école est aussi un milieu idéal pour mettre en pratique et développer de saines habitudes numériques, c'est-à-dire un lieu où l'on apprend à choisir les contenus et les moments d'utilisation ainsi qu'à réguler le temps consacré aux écrans.

### 5.1.1 Les signes d'une surutilisation à observer

Votre rôle n'est pas, bien entendu, de poser un diagnostic d'une surutilisation des écrans chez les enfants, mais bien de **jouer un rôle d'observation de leur état général**, tout en gardant en tête que certains comportements peuvent aussi être des signes d'autres difficultés (scolaires, sociales, familiales, etc.). Bref, il importe d'**avoir en tête une vision globale** qui inclut cette **nouvelle réalité que sont les écrans dans nos vies**.

À l'école, il est possible que vous remarquiez certains comportements chez un enfant qui pourraient être en lien avec une surutilisation des écrans. **Restez plus particulièrement alerte aux signes suivants :**

- fatigue (l'enfant s'endort en classe);
- manque de concentration ou d'attention;
- difficulté à se concentrer;
- désengagement scolaire (l'enfant pose moins de questions);
- baisse du rendement scolaire;
- difficultés relationnelles;
- désengagement social, isolement;
- anxiété;
- irritabilité ou agressivité;
- détresse psychologique.

## 5.1.2 Les échanges avec l'enfant

À l'école, vous êtes bien placé pour observer les enfants, car vous passez plusieurs heures par semaine en leur compagnie. **Si vous soupçonnez une surutilisation des écrans par un élève, n'hésitez pas à valider auprès de lui votre observation** (ex. : fatigue) et à lui demander ce qui, selon lui, l'explique.

Puis, posez-lui quelques questions afin de valider votre impression. À noter que ces questions peuvent être reformulées en fonction de l'âge de l'enfant ou de sa maturité, entre autres.

**Voici des exemples de questions en lien avec l'utilisation que l'enfant peut faire des écrans, mais aussi de ce qu'il ou elle ressent au moment de les utiliser :**

- Quelles sont tes activités en ligne préférées?
- Pour quelle(s) raison(s) est-ce que ce sont tes activités préférées?
- Comment te sens-tu quand tu fais ces activités en ligne?
- Combien d'heures en fin de semaine, ou hier soir, as-tu passé sur un écran?
- As-tu un appareil (cellulaire, tablette, ordinateur) dans ta chambre?
- Utilises-tu ton appareil parfois tard le soir?
- Quels sont tes autres loisirs?
- As-tu laissé tomber des loisirs parce que tu préfères tes activités en ligne?
- As-tu l'impression que tes activités en ligne ont des conséquences sur ta relation avec tes parents, tes amis?
- As-tu l'impression que tes activités en ligne ont des conséquences sur ton sommeil, sur tes notes, sur tes devoirs?

**Si vous êtes un enseignant ou une enseignante et que vous ressentez de l'inquiétude, il est peut-être souhaitable d'en parler à un membre du personnel professionnel de l'équipe-école** qui sera en mesure de vous conseiller, de faire la détection de cette problématique ou de référer l'enfant à la bonne ressource, au besoin.

Ces quelques questions vous auront permis de maintenir un bon contact, de valider ou non votre impression, puis d'introduire la réflexion et le référencement auprès de l'élève.

### 5.1.3 Les échanges avec les parents

Si vous souhaitez valider auprès des parents d'un élève la place que prennent les écrans à la maison ou si un parent s'inquiète pour son enfant et qu'il vous en parle, vous pouvez aborder le sujet avec des questions. Bien sûr, celles-ci servent de base pour une **discussion ouverte et bienveillante avec les parents**. L'idée n'est pas qu'ils se sentent jugés ni de vous placer dans le rôle d'un thérapeute, mais bien de tenter de comprendre globalement la réalité à la maison afin de pouvoir leur donner des pistes de solution par la suite, si cela s'avère nécessaire.

#### Exemples de questions pour ouvrir la discussion avec les parents:

- Avez-vous remarqué des signes (comportements) qui vous font croire que votre enfant est trop souvent devant les écrans à des fins de loisirs?
- Est-ce que vous trouvez que la gestion des écrans est difficile à la maison?
- Avez-vous établi certaines règles d'utilisation (ex. : un nombre d'heures, certaines activités en ligne, des lieux où les écrans ne sont pas acceptés, des moments)?
- Est-ce qu'il est difficile pour votre enfant de les respecter?
- Est-ce que votre enfant possède un cellulaire? Un compte de réseau social? Comment percevez-vous son utilisation au quotidien?
- Y a-t-il un appareil connecté (cellulaire, tablette, ordinateur) dans sa chambre au moment d'aller se coucher?
- Est-ce que votre enfant a laissé tomber des activités hors ligne qu'il ou elle aimait faire?
- Avez-vous l'impression que son utilisation des écrans a des conséquences sur son humeur, ses relations avec ses amis, ses devoirs?
- Auriez-vous besoin d'aide ou de conseils pour la gestion des écrans à la maison?

Lors de vos conversations avec les parents au sujet des écrans, abordez avec eux l'importance de **limiter le temps d'écran** afin d'éviter les possibles effets négatifs pour leur enfant d'une trop grande ou d'une mauvaise utilisation de ceux-ci. Vous pouvez aussi leur expliquer qu'un **cadre clair d'utilisation** permet non seulement de sécuriser l'enfant mais rend plus facile la gestion des écrans par la suite.

Les parents ont un rôle à jouer dans l'apprentissage et l'adoption d'habitudes de vie, et l'utilisation des écrans en font désormais partie, tant dans le choix des règles qu'ils souhaitent instaurer à la maison que dans l'application de celles-ci. Ils peuvent donc décider des consignes d'utilisation (le temps d'écran, le type de contenu autorisé, les moments appropriés et inappropriés). Dès l'âge de 5 ans, un enfant peut apprendre les bases de l'autorégulation, ce qui lui permettra de mieux gérer ses comportements ainsi que ses émotions en vieillissant. N'hésitez donc pas à donner quelques conseils à ce sujet. Enfin, vous pouvez aussi lui conseiller d'accompagner son enfant dans l'ensemble de ses expériences en ligne afin d'ouvrir et de maintenir le dialogue parent-enfant autour de sa vie en ligne. Il est important que l'adulte comprenne le mode de fonctionnement de ces applications qui sont si captivantes pour son enfant. La communication sur le sujet sera ainsi plus facile.

**Voici quelques astuces que vous pouvez donner aux parents afin de favoriser la discussion au sujet d'Internet et des écrans avec leur enfant :**

- Avant d'entamer la conversation avec votre enfant, assurez-vous que le climat y est propice et que tout le monde est ouvert à discuter.
- Adoptez une attitude ouverte et de non-jugement.
- Écoutez bien le point de vue et les explications de votre enfant.
- Énoncez clairement votre point de vue de parent, vos inquiétudes et vos craintes.
- Faites preuve d'empathie envers votre enfant (en vous mettant dans sa peau).
- Faites preuve d'optimisme, de calme et de patience.
- Évitez les sermons et les longs discours moralisateurs.
- En cas de désaccord, tentez de trouver ensemble des compromis.
- Osez mettre des limites.
- Gardez en tête que c'est à vous que revient le dernier mot.
- Montrez l'exemple, vous êtes un modèle pour votre enfant.

Vous pourriez aussi suggérer aux parents de visiter le **site Web de PAUSE** ([pausetonecran.com](http://pausetonecran.com)) s'ils souhaitent en savoir plus au sujet de l'équilibre numérique, des méfaits de l'hyperconnectivité ou pour connaître des trucs et conseils afin d'adopter de meilleures habitudes numériques en famille. Consultez la section 6 du présent guide pour prendre connaissance de **différentes ressources utiles**.

## 5.2 LE PASSAGE À L'ACTION

L'éducation numérique de l'enfant doit être menée par les parents conjointement avec le personnel scolaire. Il importe donc de veiller à ce que l'utilisation des appareils connectés et de la technologie à l'école soit cohérente avec les recommandations émises par les spécialistes aux parents à la maison.

**Lors de vos discussions avec les élèves au sujet d'Internet et des écrans, veillez à suivre ces quelques règles :**

- Abordez le sujet des écrans dans un langage approprié pour leur âge.
- Faites-leur découvrir autant les bienfaits que les méfaits de la technologie.
- N'opposez pas le monde virtuel au monde réel. Parlez plutôt de « vie en ligne » et de « vie hors ligne », en précisant que les deux concepts peuvent avoir la même importance aux yeux d'une personne.
- Expliquez pourquoi les moments hors ligne sont importants afin de créer des liens significatifs avec leurs amis et leur famille.
- Expliquez-leur que tout ce qu'on voit en ligne n'est pas forcément vrai. Aidez-les à développer le réflexe de toujours réfléchir à la véracité de ce qu'ils ou elles voient sur Internet.
- Évitez les tactiques alarmistes qui visent à instaurer une peur des écrans ou à interdire leur utilisation.
- Abordez le sujet de la sécurité en ligne, en précisant quelles informations ne doivent pas être divulguées (leur adresse, leur numéro de téléphone, leur emploi du temps, etc.) et pourquoi il faut éviter en tout temps de communiquer avec des personnes inconnues. Suggérez-leur de discuter avec leurs parents en cas de situation suspecte.
- Enseignez-leur l'importance de se déconnecter régulièrement pour faire des activités sans écran, en leur nommant les bienfaits.
- Conseillez-leur de parler d'Internet et des écrans avec leurs parents sur une base régulière. Faites-leur savoir qu'il est sage de se confier à leurs parents au sujet de leurs activités en ligne.
- Évitez de parler aux élèves en consultant un écran afin de leur montrer le bon exemple à suivre.

Pour en savoir plus au sujet des méfaits de l'hyperconnectivité, de l'équilibre numérique ou pour connaître des trucs et conseils afin d'adopter de meilleures habitudes numériques, rendez-vous sur le **site Web de PAUSE** ([pausetonecran.com](http://pausetonecran.com)).

## 6. Ressources utiles

### Livre pour les intervenants et intervenantes

- *Sommes-nous trop branchés? La cyberdépendance*, d'Amnon Jacob Suissa, Presses de l'Université du Québec, 2017, 200 p.

### Livres pour les parents

- *Parents dans un monde d'écrans – Comment vous brancher à l'univers de vos enfants de 0 à 18 ans*, de Catalina Briceño et Marie-Claude Ducas, Les Éditions de l'Homme, 2019, 256 p.
- *Cyberdépendance – Quand l'usage des technologies devient un problème*, de la D<sup>re</sup> Marie-Anne Sergerie, Les Éditions La Presse, 2020, 239 p.

### Lignes d'écoute pour les parents

- **LigneParents**  
Téléphone : 1 800 361-5085  
Site Web : [ligneparents.com](http://ligneparents.com)
- **Jeu : aide et référence**  
Téléphone : 1 800 461-0140  
Site Web : [aidejeu.ca](http://aidejeu.ca)

### Sites web

- **PAUSE**  
[pausetonecran.com](http://pausetonecran.com)
- **Parents.Quebec**  
[parents.quebec](http://parents.quebec)
- **Le Grand Chemin**  
[legrandchemin.qc.ca](http://legrandchemin.qc.ca)

## 7. Bibliographie

ACADÉMIE DE LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE. *La famille numérique*, Enquête NETendances, vol. 11, no 5, [En ligne], 2020. [<https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/netendances/la-famille-numerique-2021/>]

ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES ET SOCIÉTÉ CANADIENNE D'OPTALMOLOGIE. *Effets des écrans électroniques sur la vision de l'enfant et recommandations pour une utilisation sans risque*, [En ligne], 2020. [[https://www.cos-sco.ca/wp-content/uploads/2020/08/CAO-COS-Joint-Position-statement-Electronic-Screens\\_f.pdf](https://www.cos-sco.ca/wp-content/uploads/2020/08/CAO-COS-Joint-Position-statement-Electronic-Screens_f.pdf)]

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL. *Les écrans et la santé de la population à Montréal*, Direction régionale de santé publique, Gouvernement du Québec, 2019, 10 p. Également disponible en ligne : [https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user\\_upload/Uploads/tx\\_assmpublications/pdf/publications/Les\\_echans\\_et\\_la\\_sante\\_de\\_la\\_population\\_a\\_Montreal.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_assmpublications/pdf/publications/Les_echans_et_la_sante_de_la_population_a_Montreal.pdf)

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé*, Gouvernement du Québec, no 12, septembre 2016, 8 p. Également disponible en ligne : [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154\\_temps\\_ecran\\_habitudes\\_vie.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf)

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive*, Mémoire déposé au ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 2021, 5 p. Également disponible en ligne : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2790-utilisation-ecrans-sante-jeunes.pdf>

PAUSE. Site Web, [En ligne]. [<https://pausetonecran.com>]

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. *École en santé – Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires*, 2005, 68 p. Également disponible en ligne : [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/EcoleSante\\_GuideIntenMilieuScolPartenaires\\_f.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/EcoleSante_GuideIntenMilieuScolPartenaires_f.pdf)

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. *Cadre de référence de la compétence numérique*, avril 2019, 34 p. Également disponible en ligne : [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/Cadre-reference-competence-num.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/Cadre-reference-competence-num.pdf)



QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. *ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*, [En ligne], 2021. [<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>]

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. *Référentiel de compétences professionnelles – Profession enseignante*, 2020, 110 p. Également disponible en ligne : [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/devenir-enseignant/referentiel\\_competences\\_professionnelles\\_profession\\_enseignante.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/devenir-enseignant/referentiel_competences_professionnelles_profession_enseignante.pdf)

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028*, 2018, 116 p. Également disponible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-804-02W.pdf>

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025*, 2022, 29 p. Également disponible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-289-03W.pdf>

QUÉBEC. SECRÉTARIAT À LA JEUNESSE. *Plan d'action jeunesse 2021-2024*, 2021, 81 p. Également disponible en ligne : [https://www.jeunes.gouv.qc.ca/plan-action/documents/PAJ\\_2021-2024.pdf](https://www.jeunes.gouv.qc.ca/plan-action/documents/PAJ_2021-2024.pdf)

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*, [En ligne]. [<https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>]

## 8. Annexes

- **Fiche-conseil, 6-12 ans**
- **Kit d'activités PAUSE**

**Pour  
un usage  
des écrans  
qui fait  
du bien.**

**P  
A  
U  
S  
E**