



L'exposition des jeunes aux écrans : L'importance de se mobiliser rapidement

Mémoire déposé par
Le Comité régional de coordination de la Démarche COSMOSS

Dans le cadre de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

Déposé le 19 septembre 2024

Équipe de rédaction

Zoé Bergeron

Agente régionale de développement et de soutien à la direction
COSMOSS Bas-Saint-Laurent
Téléphone : 418 376-5090
Courriel : zbergeron@cosmoss.qc.ca

Julie Berthiaume

Agente régionale de liaison et d'expertise en petite enfance— santé et bien-être
COSMOSS Bas-Saint-Laurent
Téléphone : 418-750-7231
Courriel : jberthiaume@cosmoss.qc.ca

Emma Savard,

Directrice générale
COSMOSS Bas-Saint-Laurent
Téléphone : 418 724-6440, poste 237
Courriel : esavard@cosmoss.qc.ca

À propos de la Démarche COSMOSS

COSMOSS est une démarche de concertation intersectorielle qui vise le développement et le bien-être des enfants et des jeunes, de la grossesse jusqu'à l'âge adulte. Depuis sa création en 2004, cette démarche vise à unir les forces des organisations du Bas-Saint-Laurent pour garantir l'égalité des chances et favoriser le plein potentiel des jeunes.

Soulignant cette année 20 ans d'existence, COSMOSS a mis en place un réseau dynamique de près de 250 organisations collaborant à des projets collectifs. Ce réseau regroupe des organisations des réseaux de la santé et des services sociaux, de l'éducation, de la petite enfance, ainsi que les milieux communautaires, municipaux et de l'emploi. Ensemble, ces organisations travaillent de concert pour maximiser l'impact de leurs interventions, en s'appuyant sur les préoccupations et observations de leurs partenaires, tout en intégrant les meilleures pratiques.

COSMOSS se concentre sur cinq enjeux cruciaux pour le développement des jeunes :

- Développement des tout-petits
- Persévérance scolaire et réussite éducative
- Santé et bien-être
- Passage à la vie adulte
- Prévention de la maltraitance des enfants et des jeunes

En déployant ses actions à travers les huit MRC du Bas-Saint-Laurent, COSMOSS s'engage à créer des solutions innovantes et complémentaires, dans un esprit de cohérence, afin de soutenir le développement harmonieux des jeunes du Bas-Saint-Laurent.

Table des matières

INTRODUCTION	4
APPROCHE UTILISÉE POUR LA RÉDACTION DE CE MÉMOIRE	5
LES IMPACTS DES ÉCRANS ET DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES	6
Impacts physiques	6
Impacts psychosociaux	6
Impacts sur les parents	7
Impacts liés à la gestion des écrans.....	7
Impacts spécifiques liés aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo	8
Cyberintimidation et géolocalisation	8
Accès à la pornographie.....	8
Mécanismes de dépendance.....	8
LES INITIATIVES MISES EN ŒUVRE DANS LE CADRE DES PLANS D’ACTION DE COSMOSS	10
UN ENJEU DE SOCIÉTÉ QUI NÉCESSITE D’AGIR SUR PLUSIEURS FRONTS	13
LES CONDITIONS DE SUCCÈS POUR DE RÉELS CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS.....	17
CONCLUSION	18
RECOMMANDATIONS.....	19
ANNEXE 1 : QUELQUES FAITS SAILLANTS TIRÉS DE LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE.....	20

Introduction

Les écrans font partie intégrante de notre quotidien depuis plusieurs décennies, devenant des outils omniprésents dans la vie personnelle, sociale et professionnelle. Leur utilisation, autrefois limitée à des moments spécifiques de loisirs ou de travail, a considérablement augmenté ces dernières années, touchant des groupes d'âge de plus en plus jeunes. Cette évolution soulève des questions cruciales sur l'impact des écrans sur le développement des enfants et des adolescents, ainsi que sur leur bien-être psychologique et social.

Depuis 2017, notre communauté de partenaires est engagée dans des interventions sur la gestion du temps d'écran chez les jeunes. Les actions ont commencé par l'organisation de conférences animées par des experts, s'adressant aux parents et grands-parents, afin de les sensibiliser aux enjeux liés à l'utilisation des écrans. Au fil des années, elles se sont élargies en expérimentant diverses stratégies de sensibilisation et d'outillage dans de nombreux milieux de vie, tels que les services de garde éducatifs à l'enfance, les écoles primaires et secondaires, les Maisons des jeunes et les camps de jour. Ces dernières années, les partenaires ont également pris soin de proposer aux jeunes des alternatives au temps passé devant les écrans, en les initiant notamment à diverses activités en plein air.

Le contenu de ce mémoire s'appuie sur le travail intersectoriel de la Démarche COSMOSS qui prend son ancrage dans la réalité sociodémographique du Bas-Saint-Laurent. Bien que nous ne prétendions pas être des experts, nous représentons des réseaux mobilisés qui unissent leurs forces pour trouver des solutions. C'est avec humilité que nous partageons notre expérience pour une saine utilisation des écrans. Nous aspirons à enrichir vos travaux, à contribuer à la recherche de solutions adaptées et à encourager des changements de comportements significatifs.

Approche utilisée pour la rédaction de ce mémoire

Notre expertise en matière d'impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes est ancrée dans les réalités du terrain et dans les compétences de nos nombreux partenaires. Cette expertise se nourrit principalement des observations directes effectuées par les intervenantes et intervenants des différents réseaux de partenaires ainsi que du déploiement de solutions adaptées aux divers milieux de vie et aux groupes d'âge ciblés.

Pour la rédaction de ce mémoire, nous avons opté pour une approche méthodologique mixte permettant d'obtenir une vision globale et nuancée des impacts observés et des stratégies à mettre en œuvre pour répondre à ces défis.

1. **Groupes de discussion et entretiens individuels** : Étant une démarche de concertation, il était essentiel de consulter nos partenaires des divers réseaux. Nous avons donc mené, au cours du mois de juillet, une série de groupes de discussion et d'entretiens individuels afin de capter un large éventail de perspectives. Ces consultations ont impliqué 21 participants issus de divers secteurs, incluant le réseau de la santé, la petite enfance, le milieu municipal, l'éducation et le milieu communautaire.
2. **Analyse des observations** : L'utilisation du *Modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations* (INSPQ, 2023) nous a servi d'assise dans l'analyse des échanges lors de ces consultations, pour identifier les défis, les obstacles et les conditions de succès rencontrés par les intervenants dans leurs expériences respectives sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux. Cette analyse a permis de dégager des constats clés qui ont servi de base pour formuler nos recommandations.
3. **Recherche de données scientifiques complémentaires** : En complément de nos observations sur le terrain, nous avons effectué une recherche de données scientifiques. Cette démarche nous a permis d'enrichir les constats issus des groupes de discussion et entretiens.
4. **Recension des actions** : Nous avons également réalisé une recension des actions déjà entreprises dans le cadre de nos interventions antérieures, ce qui nous a permis d'identifier les pratiques qui ont démontré leur efficacité dans des contextes variés.

En combinant ces différentes sources de données, nous avons cherché à mieux comprendre les enjeux liés à l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux chez les jeunes, afin de proposer des recommandations basées sur des expériences et des pratiques éprouvées.

Les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

Lorsque nous avons sollicité nos partenaires afin qu'ils participent aux entretiens, ils ont accepté avec empressement de témoigner, mettant parfois leurs vacances en pause. Nous avons d'emblée pu constater que le sujet ne laisse personne indifférent et qu'il inquiète nos partenaires autant professionnellement que dans leur réalité familiale.

Lors de ces entretiens, nous avons d'abord interrogé les participants sur leurs perceptions des principaux impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé physique, psychosociale, et le développement des jeunes. Les observations partagées par nos partenaires mettent en évidence les effets délétères des habitudes de vie moderne, surtout chez les jeunes, mais aussi chez les parents. Voici une synthèse des propos recueillis.

Étant donné que ces constats sur le terrain peuvent être affectés par des biais de perception, nous avons également complété notre analyse par des conclusions issues de la littérature scientifique, disponibles en annexe 1 de ce document. Il est important de noter que les données recueillies sur le terrain par nos partenaires corroborent dans l'ensemble la littérature scientifique sur ce sujet.

IMPACTS PHYSIQUES

Lors des entretiens et des groupes de discussion, les participants ont souligné les répercussions des écrans et des réseaux sociaux sur la santé physique des jeunes, affectant divers aspects essentiels de leur bien-être et de leur développement. Voici une synthèse des éléments soulevés :

- **Problèmes d'alimentation** : Prévalence accrue du surpoids, difficulté à percevoir les signaux de faim et de satiété, comportements alimentaires désordonnés (suralimentation ou sous-alimentation), réduction du temps de qualité à table.
- **Développement moteur** : Au sujet de la motricité fine, moins de variété dans l'exécution des mouvements et mouvements répétitifs. Retard dans le développement des habiletés de base (motricité fine et globale), réduction de la prise de risque, tendance à l'observation passive.
- **Douleurs physiques** : Maux de cou, de dos, de tête, fatigue oculaire, problèmes de vision précoce, tête plate chez les bébés, engourdissement des mains, syndrome du tunnel carpien.
- **Hygiène** : Omission occasionnelle des soins corporels.
- **Sommeil** : Réduction de la qualité et de la quantité de sommeil, fatigue généralisée, signaux d'endormissement ignorés, réveils nocturnes fréquents, réduction de la production des hormones du sommeil.

IMPACTS PSYCHOSOCIAUX

Selon les observations de nos partenaires, les effets des écrans et des réseaux sociaux sur les jeunes ne se limitent pas aux aspects physiques, mais s'étendent également à leur bien-être psychosocial, et touchent divers domaines essentiels à leur développement :

- **Régulation des émotions** : Problèmes d'irritabilité, impulsivité, difficulté à lire les émotions des autres, gestion problématique des conflits.

- **Attachement** : Réduction de la stimulation et des interactions de qualité avec les adultes, retard de développement du langage et de moindre qualité (orthographe et vocabulaire).
- **Capacités cognitives** : Difficultés de concentration et d'attention, difficulté à attendre et à accepter l'ennui, baisse de la créativité, difficulté à fournir un effort cognitif.
- **Compétences sociales** : Déclin de la capacité à établir des liens et à se faire des amis, préférence pour les interactions virtuelles, isolement, manque de tolérance et d'empathie, jugement critique sous-développé.
- **Connaissance de soi et développement de la personnalité** : Méconnaissance de soi, sentiment de manque de compétences, problèmes d'estime de soi et de confiance en soi, anxiété de performance, sexualité inappropriée, dépression.

IMPACTS SUR LES PARENTS

Lors des entretiens, les intervenants ont également abordé la situation des parents qui rencontrent de nombreuses difficultés face aux défis croissants de l'éducation dans un environnement dominé par les technologies numériques. Ils ont aussi abordé le phénomène de la technoférence¹ et des risques qui y sont liés dans l'exercice de leurs rôles parentaux et ceux du développement de l'enfant.

- **Sentiment de dépassement** : Les parents se sentent souvent démunis et dépassés face aux défis liés à l'éducation de leurs enfants dans un contexte où les technologies numériques sont omniprésentes.
- **Pression du modèle** : La pression de devoir être des modèles pour leurs enfants est lourde. Beaucoup de parents n'apprécient pas qu'on leur rappelle l'importance de donner l'exemple, ce qui peut créer un sentiment de malaise.
- **Qualité de la présence parentale** : La qualité de leur présence auprès des enfants et des jeunes en souffre. Certains parents remettent en question leurs compétences parentales, craignant de ne pas être à la hauteur.
- **Comparaison et surcharge d'information** : Les parents sont souvent noyés dans un flot d'informations, notamment sur internet et dans divers groupes. Cette surcharge rend difficiles le tri et l'obtention d'informations fiables, augmentant encore leur sentiment de confusion et de frustration. Les parents peuvent se sentir jugés ou se comparer aux autres parents, ce qui peut accentuer leur sentiment d'insécurité et de doute quant à leurs propres capacités.

IMPACTS LIÉS À LA GESTION DES ÉCRANS

Parmi les nombreux défis auxquels sont confrontés les parents, les intervenants et les éducateurs, la gestion des écrans est l'un des plus difficiles à relever.

- **Conflits familiaux** : Perte de contrôle parental, anxiété, conflit sur l'utilisation des écrans (punition ou récompense), pression des enfants et résistance à se séparer des appareils.
- **Utilisation excessive** : Les écrans comme outil pour calmer les émotions, combler les transitions et les moments d'attente, exposition précoce aux écrans, contenu inapproprié, surveillance parentale insuffisante.

¹Interruptions des interactions interpersonnelles ou du temps passé ensemble à cause des appareils technologiques

- **Problèmes dans le milieu scolaire** : l'utilisation des écrans pour combler les temps morts, comme récompense ou alternative aux récréations, difficultés d'encadrement, règles appliquées de façon inégale.

IMPACTS SPÉCIFIQUES LIÉS AUX RÉSEAUX SOCIAUX ET JEUX VIDÉO

Les médias sociaux et les jeux vidéo sont les plus grandes sources d'utilisation d'outils numériques chez les jeunes. Bien que les partenaires de COSMOSS aient déjà décrit les effets physiques et psychosociaux des écrans, d'autres effets s'ajoutent, spécifiquement en lien avec les réseaux sociaux et les jeux vidéo, étant donné leurs modes d'interactions.

- **Isolement** : Perte de contact physique avec les amis, interactions limitées aux écrans, confort accru dans les interactions virtuelles.
- **Savoir-être** : Manque de compétences en savoir-être virtuel, risques liés aux défis viraux sur les réseaux sociaux, interférences dues aux notifications, distractions accrues.
- **Consentement** : Publication de photos sans consentement, non-respect des recommandations des catégories d'âge.

CYBERINTIMIDATION ET GÉOLOCALISATION

L'utilisation des technologies de communication, comme le Web, les sites de réseautage social, les courriels ou la messagerie texte ou instantanée, pour intimider ou harceler une autre personne a pris une ampleur considérable dans les dernières années. Les partenaires ont exprimé leurs préoccupations grandissantes quant à cette nouvelle forme d'intimidation. Ils soulignent que contrairement à l'intimidation traditionnelle, la cyberintimidation suit sa victime en tout temps et lieu, accentuant la problématique et ses effets néfastes.

- **Cyberintimidation** : Intimidation continue et intrusive, disparition des barrières entre la vie scolaire et familiale, conflits reproduits sur les réseaux sociaux, diffusion des « preuves » embarrassantes, peu de répercussions pour les intimidateurs.
- **Géolocalisation** : Surveillance accrue dans les relations amoureuses, climat de peur et d'anxiété, dynamique de contrôle.

ACCÈS À LA PORNOGRAPHIE

Les partenaires reconnaissent que cette problématique est omniprésente auprès des jeunes, mais elle semble être moins observée par ceux-ci dans leurs différents milieux.

- **Sensibilisation et législation** : Efforts de sensibilisation limités, contrôle difficile, voire impossible pour les adultes, distorsion de la réalité, influence négative sur le développement affectif des jeunes.

MÉCANISMES DE DÉPENDANCE

Les multiples mécanismes qui visent à ce que les jeunes demeurent en ligne le plus longtemps possible captent leur attention, favorisent leur engagement et le retour des jeunes à l'écran. Souvent de façon insidieuse, les jeunes sont happés dans un engrenage dans lequel leur niveau de maturité affective et cognitive ne leur permet pas de prendre conscience de ce qui s'opère à leur insu.

- **Stimulation dopaminergique** : Ultrastimulation par les systèmes de récompense, anxiété et déception liées à l'accumulation de points, difficulté à l'autorégulation, dépendance

aux jeux en ligne, contournement des systèmes de contrôle, incapacité à s'ennuyer, association avec d'autres substances.

- **Algorithmes** : Renforcement de la polarisation et de l'isolement, enfermement dans des bulles d'information.

Les initiatives mises en œuvre dans le cadre des plans d'action de COSMOSS

Depuis 2017, les partenaires de la Démarche COSMOSS sont mobilisés autour du temps d'écran. Ils ont lancé diverses interventions visant à réduire les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Ces initiatives ont permis d'expérimenter plusieurs stratégies de sensibilisation et d'outillage dans différents milieux de vie, touchant aussi bien les jeunes que leurs parents. Nous constatons qu'en général, lorsqu'une initiative porteuse est développée dans un milieu, elle est ensuite également déployée dans les autres territoires de MRC un an ou deux plus tard, grâce au partage de bons coups inter-MRC. Le tableau suivant présente les initiatives déployées par les 8 territoires de MRC dans le cadre des plans d'action de COSMOSS.

Description de l'initiative	Stratégies de déploiement
<p>Avec nos enfants pas d'écran (ANEPE) – Initiative du BSL Campagne de sensibilisation destinée aux parents de tout-petits pour promouvoir 4 moments clés des routines quotidiennes sans écran. Avec différents outils pour faciliter l'application des recommandations.</p>	Capsules web, Affiches, napperons et picto
<p>Zone sans écran – Initiative du BSL Campagne de sensibilisation destinée aux familles pour promouvoir le partage et la reconnexion. Outils selon les tranches d'âges offrant des activités alternatives aux écrans.</p>	Carnet, flip-flop, affiches, jeu de cartes et jeu-questionnaire
<p>Cherche et trouve – Initiative du BSL Affiches destinées aux enfants dans les lieux d'attente comme alternative aux écrans. Déclinées en plusieurs thématiques.</p>	Affiches thématiques variées
<p>Adopte les 7 – Initiative du BSL Campagne de sensibilisation destinée aux jeunes du primaire et du secondaire pour promouvoir l'activité physique et la réduction du temps d'écran.</p>	multiples
<p>Trousse P'tits pouces – Initiative du BSL Outil de sensibilisation concret pour aider les parents à occuper leurs enfants autrement dans les moments d'attente.</p>	Sacs
<p>Dialogue Boomerang – Initiative du BSL Outil de sensibilisation visant à renforcer les échanges dialogiques de qualité entre le parent et l'enfant.</p>	En construction
<p>Pause – Initiative nationale Campagne de sensibilisation nationale sur la conscientisation du temps d'écran chez les jeunes (initiative nationale)</p>	Site web, activités, défi, affiches, capsules, etc.
<p>CIEL – Initiative nationale Programme de prévention pour les jeunes en milieux scolaires (initiative nationale)</p>	Formation, ateliers, etc.

Ce sont plus d'une dizaine d'initiatives qui ont été créées et déployées sur l'ensemble du territoire. Les premières MRC à mettre en place des actions ont été La Matanie, La Matapédia, Les Basques et le Témiscouata, déjà soucieuses de la cyberdépendance et du temps d'écran chez les jeunes. Depuis 2020, influencé par l'augmentation notoire du temps d'écran en contexte de pandémie, ce sont les huit territoires de MRC qui se sont mobilisés pour travailler de manière concertée autour des enjeux liés aux impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

À ces initiatives se sont ajoutées plusieurs formations spécialisées sur différentes thématiques permettant d'atteindre non seulement les jeunes eux-mêmes, mais également leurs parents, les intervenants et les éducateurs, et ceci afin de favoriser une prise de conscience collective et d'encourager des pratiques plus saines. À titre d'exemples, voici trois ateliers qui ont été offerts dans nos milieux :

- Web's qu'on s'en va? : Un atelier destiné aux jeunes permettant d'offrir de l'information sur l'utilisation des jeux vidéo afin de maintenir un équilibre et une notion de plaisir.
- Être parent version numérique : Conférence et document à l'intention des parents offrant un premier pas pour un accompagnement parental responsable, pour une évolution positive de l'enfant vers un citoyen du Net respectueux et averti.
- Les écrans de loisirs : Un atelier destiné aux intervenants sur les impacts sur le cerveau de l'enfant et de l'adolescent.

L'ensemble des initiatives déployées dans les milieux a permis de tester diverses approches et de constater que la sensibilisation seule, bien que nécessaire, ne suffit pas à modifier les comportements de manière durable. C'est pourquoi, au fil du temps, les différentes actions cherchent à influencer de façon concrète le quotidien des jeunes et de leurs familles. Il est également important de mentionner que de façon plus générale, le développement des habiletés parentales est LE sujet priorisé par nos 8 concertations locales pour les prochaines années. Cette priorité se décline dans une multitude d'actions dont certaines sont spécifiquement liées à la sensibilisation des parents par rapport au temps et à l'utilisation des écrans.

Parmi les projets déployés et cités dans le tableau à la page précédente, certains se sont révélés particulièrement porteurs pour la région. Voici quatre projets qui connaissent un grand succès.

Adopte les 7

L'initiative « Adopte les 7 », lancée en 2018 dans la Matapédia, vise à conscientiser la nouvelle génération et leurs parents au temps passé devant les écrans, tout en encourageant les jeunes et leurs familles à consacrer plus de temps à des activités physiques ou culturelles. Le projet propose de limiter le temps d'écran et d'augmenter l'activité physique modérée ou intense à 7 heures par semaine. Le succès de cette initiative, qui a touché près de 550 jeunes matapédiens grâce à la participation active des écoles, a permis son renouvellement l'année suivante et son adoption par d'autres territoires de MRC du Bas-Saint-Laurent.

Zone sans écran

La « Zone sans écran » est une initiative novatrice lancée en 2019 dans la région des Basques. Elle a été conçue pour offrir des espaces où les jeunes et leurs familles sont encouragés à se déconnecter des écrans afin de favoriser les échanges familiaux. Pour atteindre cet objectif, des affiches colorées et illustrées, proposant diverses activités à réaliser pendant les moments d'attente sans nécessiter de matériel, ont été distribuées dans plusieurs salles d'attente (par exemple dans les cabinets de dentiste, chez le médecin, etc.). Ces outils visent à fournir aux parents une alternative ludique à l'utilisation des écrans. En parallèle, pour renforcer les interactions entre parents et enfants, des jeux de cartes comprenant des jeux-questionnaires, des jeux de logique, une zone pour les adolescents et des sujets de discussion à partager en famille ont également été distribués dans les restaurants participants. Grâce à la popularité de ces outils, plusieurs autres MRC du Bas-Saint-Laurent ont adopté et déployé la « Zone sans écran » sur leur territoire et s'assurent du maintien de cette initiative dans les endroits identifiés.

Avec nos enfants pas d'écran

Cette campagne, initiée par les partenaires COSMOSS de La Matanie et COSMOSS Témiscouata, résulte de la mise en commun de leurs connaissances et de leurs ressources pour développer une série d'actions et d'outils de sensibilisation. Lancée en novembre 2020 à l'occasion de la Grande semaine des tout-petits, la campagne « Avec nos enfants pas d'écran » propose aux parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans, ainsi qu'à leur entourage, des alternatives pour passer des moments de qualité sans écran avec les enfants. Les moments de transition, où l'écran est le plus souvent utilisé, tel que le matin, les repas, le coucher et le temps passé dans la chambre de l'enfant sont visés par cette campagne. À travers quatre gestes simples, ANEPE encourage le remplacement des habitudes de consommation d'écran par des activités ludiques, facilement intégrables dans le quotidien des familles. Cette campagne, déployée dans plusieurs MRC du Bas-Saint-Laurent, a touché de nombreuses familles et a même inspiré le Conseil québécois des services éducatifs à la petite enfance dans la création de nouveaux outils.

Trousse P'tits Pouces

La « Trousse P'tits Pouces » est un sac contenant des livres, des figurines et des fiches de jeux, permettant de s'amuser en famille, que ce soit dans la voiture, au restaurant ou dans une salle d'attente, le tout sans recourir aux écrans. Cette initiative, lancée en 2021 par les partenaires de la Table de concertation 0-6 ans de la Mitis, répondait à la préoccupation d'aider les parents à réduire le temps d'écran chez les tout-petits. L'idée de fournir un outil concret pour remplacer l'utilisation des technologies s'est avérée fructueuse, avec près d'une centaine de trousse distribuées par les organismes en petite enfance et les intervenants du CISSS de ce territoire.

Un enjeu de société qui nécessite d’agir sur plusieurs fronts

Les discussions et entretiens menés ont révélé une inquiétude croissante quant aux effets des technologies numériques sur les jeunes. Face à ces défis émergents et complexes, il est essentiel d’intervenir sur plusieurs fronts.

Un enjeu de santé publique

D’abord, il est évident que l’impact des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes constitue une question de santé publique. La diversité des acteurs et des milieux concernés rend nécessaire l’élaboration de stratégies à l’échelle gouvernementale. Le gouvernement doit mettre en place des directives claires et cohérentes pour aborder ce problème de façon globale, en répartissant les responsabilités entre les différents secteurs, ministères et organismes, afin de provoquer un changement sociétal significatif. Comme pour les campagnes de prévention concernant l’inactivité physique, la nutrition ou le tabagisme, les changements de comportement nécessitent des efforts de prévention et de soutien. Ces actions doivent viser l’ensemble de la population, y compris les adultes qui entourent les jeunes. Un leadership solide doit être exercé pour encadrer toutes les mesures, avec un suivi rigoureux de leur application et une évaluation des résultats obtenus.

À ce sujet, le gouvernement a mis en place la stratégie québécoise sur l’utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025, intitulée *Favoriser une utilisation saine*. Cette stratégie a été élaborée en réponse à l’utilisation croissante des technologies numériques et à leurs effets potentiellement néfastes sur la santé physique et mentale des jeunes. Elle s’inscrit dans une perspective de prévention et de promotion de la santé, tout en tenant compte des enjeux de développement et de bien-être. Fondée sur une collaboration intersectorielle entre le gouvernement, les institutions éducatives, les organismes communautaires et les familles, cette stratégie demeure pertinente et ses orientations semblent alignées avec nos constats, s’appuyant davantage sur la réduction des méfaits que sur des méthodes coercitives. Cependant, elle reste peu connue, ce qui en limite le déploiement. Lors de nos entretiens, peu de participants étaient au courant de son existence et ceux qui la connaissaient nous ont dit n’avoir pas de réel moyen permettant de la mettre en application dans leurs milieux.

D’un autre côté, La *Politique gouvernementale de prévention en santé* (PGPS) et son plan d’action interministériel sont bien connus dans toutes les régions du Québec. La PGPS vise à améliorer la santé et le bien-être de la population québécoise en misant sur des actions intersectorielles et elle mobilise déjà les divers réseaux concernés, notamment à travers les Tables intersectorielles régionales en Saines Habitudes de Vie (TIR-SHV). La PGPS et les TIR-SHV pourraient offrir un cadre solide pour renforcer la *Stratégie québécoise sur l’utilisation des écrans et la santé des jeunes* et permettre une impulsion à la mise en œuvre de cette stratégie à grande échelle. Cela pourrait aussi contribuer au fait que la prévention et la réduction des méfaits liés à l’utilisation des écrans deviennent une priorité commune dans les différents réseaux. Le renouvellement prochain du Programme national de santé publique (PNSP) 2015-2025 est également l’opportunité d’arrimer l’ensemble de ces planifications vers une stratégie gouvernementale renouvelée et partagée.

L'accès à des données

Dans un autre ordre d'idée, il importe d'avoir accès à des données de recherche fiables, à l'échelle de la région ou des milieux, à l'instar de celles fournies par COMPASS-Québec², l'Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle (EQDEM) et l'Enquête québécoise sur la parentalité (EQP). Ces données doivent concerner non seulement les adolescents, mais aussi les tout-petits, les jeunes du primaire et les jeunes adultes (peut-être bientôt parents) et leurs parents. Cela permettrait de suivre l'évolution de la situation et d'ajuster les actions entreprises de manière continue. Il est tout aussi important que ces données soient partagées avec les acteurs de terrain pour renforcer la mobilisation autour de cet enjeu. La recherche, incluant les enquêtes, constitue également la base sur laquelle les intervenants s'appuient pour élaborer et appliquer des solutions adaptées tout en permettant d'ajuster les stratégies en fonction des évolutions observées.

Aux données d'enquêtes devraient s'ajouter des résultats d'évaluation des interventions mises en place dans différents milieux. Peu de données évaluatives nous permettent actuellement de nous assurer que les actions de la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025 ont des impacts réels.

Le rôle des adultes

Pour instaurer un changement durable, il est essentiel de collaborer avec les adultes qui entourent les jeunes. À cet égard, la question des habiletés parentales est incontournable. De nombreux parents se disent démunis face aux enjeux et aux répercussions qu'ils vivent dans leur milieu familial. Il est important de développer une approche positive et non culpabilisante, avec des messages clairs, faciles à retenir et accessibles à tous³. Les efforts de sensibilisation doivent commencer dès la grossesse et se poursuivre tout au long du développement de l'enfant, en proposant des outils et des messages adaptés aux différents groupes d'âge. Un effort supplémentaire est nécessaire pour atteindre les parents qui ne sont pas encore suffisamment informés de ces enjeux.

Par ailleurs, l'expérience montre que l'implication d'intervenants établissant des liens solides avec les jeunes est une stratégie efficace pour encourager de vrais changements de comportements. À ce sujet, les organismes communautaires spécialisés dans les dépendances peuvent jouer un rôle clé en prévention auprès des jeunes. Il serait intéressant qu'ils puissent supporter encore davantage le milieu scolaire. Les liens sont déjà établis entre ces deux réseaux et ce soutien direct au milieu scolaire et aux jeunes mériterait d'être amplifié.

La place des écrans dans les salles de classe

Comme tout outil d'apprentissage, les écrans doivent être utilisés comme des leviers au service d'une intention éducative. À différents moments de la journée, que ce soit pour installer une

² Le projet COMPASS est une étude longitudinale pancanadienne qui porte sur la santé des jeunes, en particulier des adolescents. Le terme "COMPASS" est un acronyme qui signifie "**C**annabis, **O**besity, **M**ental Health, **P**hysical Activity, **A**lcohol, **S**moking, and **S**edentary Behaviour", soit les principaux domaines de santé sur lesquels l'étude se concentre

³ À titre d'exemple on pourrait penser aux messages suivants qui ont été au cœur de grandes campagnes de santé public : 5 fruits et légumes par jour; 60 minutes d'activité physique par jour, etc.

routine, soutenir l'apprentissage de la lecture ou faciliter la recherche documentaire, l'utilisation des appareils électroniques peut bénéficier aux enfants. L'intention éducative doit toujours primer dans la décision d'utiliser les écrans en classe, lesquels devraient exclusivement servir des objectifs pédagogiques démontrant une véritable plus-value. L'usage des écrans à des fins de loisir ou de récompense doit être proscrit en milieu scolaire, car ces moments de divertissement, bien que souvent banalisés, réduisent le temps d'enseignement de qualité et peuvent entraîner un déficit d'heures d'apprentissage au secondaire et au postsecondaire.

Les appareils électroniques offrent également des avantages, comme l'accessibilité et l'immédiateté, facilitant dans certains contextes l'acquisition de connaissances. Les applications pédagogiques peuvent encourager la créativité et la collaboration entre élèves, que ce soit en groupe ou de manière individuelle, en répondant à la diversité de leurs besoins. Un équilibre entre les innovations technologiques et les méthodes pédagogiques traditionnelles est essentiel, car ces deux approches se complètent. Les écrans enrichissent les méthodes d'enseignement traditionnelles en stimulant les apprentissages, et sont plus efficaces lorsqu'ils encouragent la production de contenu plutôt que sa simple consommation.

La formation et l'accompagnement des professionnels de l'éducation sont essentiels pour qu'ils se sentent à l'aise avec l'intégration des technologies dans leur enseignement. La recherche d'un équilibre, en variant les méthodes d'enseignement, doit être favorisée. Lorsque l'enseignant planifie son enseignement, il lui appartient d'évaluer si les outils numériques soutiennent l'élève ou non dans son apprentissage : l'utilisation des technologies en classe dépend donc en partie de son intérêt et de sa maîtrise.

Enfin, il est aussi essentiel de veiller à ne pas accentuer les écarts entre les élèves, car tous n'ont pas les mêmes compétences ou intérêts face aux technologies. Il est donc important de s'assurer que tous les élèves acquièrent des compétences technologiques tout au long de leur parcours scolaire. Par ailleurs, bien que la plupart des familles aient aujourd'hui accès à Internet et que les écoles fournissent souvent des appareils, des inégalités sociales persistent et doivent être prises en compte en dehors du cadre scolaire.

Le développement de l'esprit critique des jeunes et l'encadrement d'appareils numériques personnels

Nos partenaires estiment qu'il est plus efficace de développer l'esprit critique des jeunes face aux technologies plutôt que d'imposer des mesures restrictives, car les interdictions ne soutiennent généralement pas leur développement. Il est essentiel de comprendre pourquoi les jeunes utilisent les écrans et d'engager un dialogue non culpabilisant, axé sur la recherche d'équilibre. Les écrans étant omniprésents dans la vie moderne, il est important d'apprendre à les gérer de manière responsable. Les partenaires proposent de renforcer les compétences numériques des élèves du secondaire pour qu'ils adoptent des pratiques autonomes et conscientes, tout en comprenant les effets de l'utilisation des technologies. Encourager le dialogue et impliquer les jeunes dans la recherche de solutions est également perçu comme une approche prometteuse.

Les partenaires du milieu scolaire conviennent néanmoins que l'utilisation d'appareils numériques personnels en classe doit aussi être mieux encadrée, car la présence des cellulaires affecte l'attention et la disponibilité des élèves pour leurs apprentissages. L'encadrement doit être adapté à l'âge des jeunes, avec des balises spécifiques pour les enfants du primaire et d'autres pour les adolescents du secondaire, en tenant compte de leur stade de développement :

l'interdiction peut être une forme de protection pour les plus petits, mais à l'adolescence, une approche différente est nécessaire.

L'importance d'une vision commune

Enfin, notre expérience nous montre que les milieux sont avides de solutions concrètes à mettre en place pour mieux favoriser l'utilisation saine des écrans. Cependant, l'adhésion collective aux solutions proposées doit passer par l'harmonisation des visions entre les différents milieux et l'assurance que les messages diffusés sont cohérents. On doit veiller à ce que les initiatives soient bien planifiées et que les décisions reposent sur des approches éprouvées.

Les conditions de succès pour de réels changements de comportements

Grâce aux observations directes réalisées par les intervenants des différents réseaux partenaires et à notre expérience dans la mise en œuvre de stratégies concertées, nous avons identifié des conditions de succès susceptibles de contribuer à la réussite des initiatives et au changement des comportements. Selon nous, ces conditions de succès constituent une base solide pour la mise en œuvre efficace des initiatives visant à réduire les impacts négatifs des écrans sur les jeunes et à promouvoir des comportements sains.

- **Mobilisation des parties prenantes** : L'implication des diverses parties prenantes dans les propositions facilite l'adoption et la mise en œuvre des initiatives. Actuellement, cette mobilisation est renforcée par une préoccupation partagée des effets néfastes des écrans, créant un sentiment d'urgence d'agir. Pour obtenir une réelle collaboration des intervenants, la mobilisation des directions des divers réseaux est toutefois un préalable.
- **Des messages clairs** : Les messages doivent être clairs, cohérents, non culpabilisants et compréhensibles pour tous les publics. Les nouvelles lignes directrices de la Société canadienne de pédiatrie ne sont connues ni du public ni de la première ligne d'intervention. Les gens ne savent pas comment gérer l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans.
- **Recours aux intervenants** : Le fait de mettre à profit les intervenants pour établir des liens solides avec les jeunes s'avère très efficace pour les sensibiliser réellement, particulièrement auprès des adolescents souvent réfractaires aux figures d'autorité.
- **Participation des jeunes et des parents** : L'implication des jeunes et des parents dans la recherche de solutions favorise l'appropriation des initiatives et le changement de comportements.
- **Partage des initiatives et des bonnes pratiques** : Les échanges entre les territoires et les régions sur les initiatives et les succès permettent de diffuser les meilleures pratiques et ainsi d'agir plus rapidement.
- **Disponibilité de ressources d'expertise** : Le fait de disposer de ressources d'expertise au sein des communautés renforce les capacités locales à gérer les problématiques liées aux écrans et à maintenir les efforts des divers réseaux. Pour les régions plus éloignées, faire appel à des ressources de la métropole est très coûteux et le soutien demeure ponctuel.
- **Accès à des données fiables** : L'utilisation de données d'enquêtes fiables, telles que celles fournies par COMPASS⁴ et l'Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle (EQDEM) et de données évaluatives a un effet mobilisateur et permet d'ajuster les stratégies en fonction des évolutions observées.

⁴ Le projet COMPASS est une étude longitudinale pancanadienne qui porte sur la santé des jeunes, en particulier des adolescents. Le terme "COMPASS" est un acronyme qui signifie "**C**annabis, **O**besity, **M**ental Health, **P**hysical Activity, **A**lcohol, **S**moking, and **S**edentary Behaviour", soit les principaux domaines de santé sur lesquels l'étude se concentre

Conclusion

Les technologies numériques sont désormais profondément ancrées dans notre quotidien. Elles nous apportent une multitude d'outils, en facilitant notre accès à l'information, en améliorant la communication et en ouvrant de nouvelles perspectives dans de nombreux domaines, tels que l'éducation, la santé et le travail.

Qu'ils soient confirmés par la science ou issus des observations terrain de nos partenaires, les effets des écrans sur la santé des jeunes suscitent au sein de notre communauté de vives inquiétudes, créant un sentiment d'urgence d'agir.

Nous croyons fermement que cette approche doit passer par une synergie collaborative entre les écoles, les parents, les professionnels de la santé, le milieu communautaire, le milieu de la recherche et les décideurs politiques, et ce dans le but de développer des stratégies concrètes visant à réduire les effets négatifs des écrans tout en maximisant leurs bénéfices éducatifs et sociaux. Il est essentiel d'intensifier les efforts de sensibilisation, d'améliorer les stratégies d'intervention et de renforcer les ressources disponibles dans les communautés pour atténuer ces impacts.

Nous nous réjouissons de la tenue de cette Commission, qui engage une discussion essentielle. En maximisant l'adhésion de tous les réseaux et acteurs concernés, nous pouvons ensemble travailler à un meilleur équilibre dans l'utilisation des écrans, favorisant ainsi un développement harmonieux des jeunes dans notre société numérique.

Au-delà de la préoccupation partagée quant aux impacts des écrans, il faut aussi s'assurer que les changements visés s'ancrent sur le terrain, auprès des jeunes et de leurs parents. À cet effet, les partenaires régionaux et locaux sont des alliés précieux. Il est même nécessaire de les impliquer afin de relever concrètement ce grand défi. C'est une main tendue qui s'adresse à vous, prête à déployer les efforts nécessaires pour assurer la sécurité et le plein développement de la nouvelle génération.

Recommandation 1

Intégrer le thème de l'exposition aux écrans au nouveau plan d'action interministériel de la Politique gouvernementale de prévention en santé, car il s'agit d'un enjeu de santé prioritaire qui nécessite l'apport concerté de plusieurs ministères et réseaux afférents. Le leadership doit être clair et les responsabilités bien définies et partagées.

Recommandation 2

Sensibiliser la population aux effets de l'exposition aux écrans et à leur contenu sur la santé et le développement des jeunes en diffusant les conclusions de cette commission parlementaire et en lançant une campagne nationale de sensibilisation, véhiculant des messages clairs, cohérents et non culpabilisants.

Recommandation 3

Soutenir la recherche sur les impacts des écrans en collectant des données régulières sur les tout-petits, les jeunes du primaire, les adolescents et les jeunes adultes **et évaluer l'efficacité** des initiatives mises en place.

Recommandation 4

Mettre en œuvre des stratégies territoriales intersectorielles en favorisant une collaboration étroite entre les institutions éducatives, les services de santé, les municipalités, et les organisations communautaires pour développer des interventions coordonnées. Ces stratégies pourraient s'appuyer sur les plans d'action des Tables intersectorielles régionales pour les Saines Habitudes de Vie (TIR SHV), qui sont en place dans toutes les régions administratives depuis plus de dix ans.

Recommandation 5

Renforcer le travail de prévention et d'intervention des organismes communautaires spécialisés en dépendances dans les écoles du primaire et du secondaire. Ces organismes ont les compétences pour soutenir les équipes écoles dans la gestion des écrans et pour des interventions directes auprès des jeunes, mais doivent être en mesure d'avoir les ressources humaines et financières pour le faire.

Recommandation 6

Outiller les parents, les grands-parents, les familles élargies et tuteurs, les enseignants, ainsi que tous les intervenants jeunesse et petite enfance afin de faire face aux enjeux liés à l'utilisation des écrans, dans une approche claire et positive visant l'équilibre et le bien-être. Les ressources d'expertise liées à ces programmes doivent prendre ancrage dans toutes les régions pour être accessibles à faible coût et sur une base continue.

Annexe 1

Quelques faits saillants tirés de la littérature scientifique

Les études sont nombreuses à nous démontrer les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Selon l'INSPQ, le temps passé devant un écran en position assise pourrait donc s'avérer néfaste⁵. L'inactivité physique associée aux écrans est connue pour augmenter les risques pour la santé et peut compromettre une croissance saine chez les jeunes enfants⁶. Il faut cependant être prudent, car l'activité physique et l'activité sur l'écran sont indépendantes : réduire l'une ne va pas forcément augmenter l'autre⁷. En ce sens, promouvoir directement l'activité physique représenterait une meilleure stratégie que réduire le temps-écran⁸.

D'autres impacts physiques sont à considérer, notamment ceux mis en lumière par l'American Academy of Pediatrics qui considère l'usage d'écran avant le coucher comme un risque pour la quantité et la qualité du sommeil des jeunes. Ceux qui utilisent davantage de médias électroniques rapportent s'endormir davantage durant le jour et semblent avoir de la difficulté à s'endormir le soir⁹.

Concernant les tout-petits, le temps qu'ils passent devant un écran est du temps qu'ils ne peuvent consacrer à des activités interactives essentielles à leur développement. La communauté scientifique reconnaît de plus en plus qu'une exposition trop importante aux divers écrans nuit au développement socioaffectif des enfants¹⁰ et qu'ils apprennent mieux à travers des

⁵**Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2019).** Temps d'écran et habitudes de vie : Problématique et pistes d'action. *INSPQ*. Disponible en ligne : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf.

⁶**Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019).** Association between screen time and depression, anxiety, and stress in children and youth: a systematic review. *Statistics Canada*.

⁷**Forget-Dubois, Nadine. (2020).** Les discours sur le temps d'écran : valeurs sociales et études scientifiques, *Études et recherches*, Québec, Le Conseil.

⁸**Kardefelt-Winther, D. (2019).** How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. *Innocenti Discussion Paper 2017-02, UNICEF Office of Research – Innocenti*.

⁹**Arora, T., e. BroGlia, G. n. ThoMaS et S. Taheri (février 2014).**« Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias », *Sleep.Med*, vol. 15, n° 1878-5506 (Electronic), p. 240-247.

¹⁰**Government of Canada Statistique Canada.** Évaluations que font les Canadiens des médias sociaux dans leur vie. 2021 [cité 5 oct. 2023]; Disponible en ligne : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/36-28-0001/2021003/article/00004-fra.htm>

interactions avec des personnes réelles qu'avec des écrans¹¹. Le développement du langage requiert des interactions dyadiques en face à face. Remplacer ces interactions par le visionnement passif d'écrans pourrait donc nuire au développement⁷. Une exposition précoce et soutenue aux écrans nuit à l'acquisition du langage et d'habiletés motrices fondamentales, à l'attention soutenue, à la mémoire de travail et au contrôle de l'impulsivité. Cette exposition réduit également les occasions et la qualité des échanges entre les parents et l'enfant, de même qu'elle éloigne les enfants du jeu non virtuel, des éléments fondamentaux pour son développement¹².

Les chercheurs nous disent que peu importe le contenu, un temps d'écran élevé est associé indirectement à une santé mentale languissante et à la présence de troubles mentaux (ex. : la dépression) dans la mesure où il diminue l'activité physique, les interactions et augmente la sédentarité et l'isolement¹³.

Le parent doit également être conscient que sa propre utilisation des écrans peut entraîner des répercussions sur le développement psychosocial du jeune enfant, notamment en diminuant les contacts directs avec lui, alors que ces contacts constituent des occasions d'apprentissage plus enrichissantes. Les comportements des enfants reflètent l'attitude de leurs parents à l'égard des écrans¹⁴. Ainsi, le temps passé devant les écrans par l'enfant est fortement associé à celui de ses parents. Il est à noter que trop d'écrans dans un milieu familial peuvent éroder les liens familiaux¹⁵.

Les impacts liés à la gestion des écrans sont nombreux; on peut lire dans l'Enquête québécoise sur la parentalité de 2022 qu'environ 39 % des parents indiquent que le niveau de difficulté concernant la gestion de l'utilisation des écrans est plutôt élevé ou très élevé. Les écrans peuvent compliquer la tâche des parents et être une source de conflits : un peu plus du tiers (36 %) des parents vivent des conflits et des tensions avec leurs enfants en raison de l'utilisation des écrans

¹¹**DORÉ, Nicole., LE HÉNAFF, D. (2021).** « Écrans », dans Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les parents, chapitre Bébé, section Le développement de l'enfant, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, p. 319-320. Disponible en ligne : www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/le-developpement-de-l-enfant/ecrans.

¹²**Ponti, M. (2023)** Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique. Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement un monde numérique. *Paediatr ChildHealth*. 1^{er} juin 2023;28(3):193-202.

¹³**Saunders, T.J., McIsaac, T., Douillette, K., Gaulton, N., Hunter, S., Rhodes, R.E., et al. (2020)** Sedentary behaviour and health in adults: an overview of systematic reviews. *Appl Physiol Nutr Metab*. Oct. 2020;45(10 (Suppl. 2)): S197-217.

¹⁴**Lauricella, AR., Wartella, E., Rideout, VJ..(2015)** Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *J Appl Dev Psychol* 1^{er} janv. 2015;36:11-7.

¹⁵**Ponti. M. (2019)** Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique. Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Paediatr Child Health*. sept. 2019;24(6):409-17.

et environ 16 % se sentent dépassés par les écrans ou les applications qu'utilisent leurs enfants¹⁶. Certains usages des écrans permis par les parents visent stratégiquement à pallier des difficultés (p. ex. : pour se détendre, calmer ses angoisses, endormir un enfant). Certains de ces usages ont démontré leur contre-productivité et leurs effets nuisibles à long terme. Par exemple, l'utilisation d'un écran pour calmer les colères d'un jeune enfant, l'aider à s'endormir ou le récompenser est une pratique découragée par les experts : elle peut nuire au développement d'aptitudes d'autorégulation chez l'enfant, réduire la qualité de son sommeil, renforcer les comportements d'internalisation et d'externalisation et peut occasionner une dépendance aux écrans pour réguler les émotions¹².

Dans le cadre scolaire, l'encadrement pose aussi des défis, car l'usage à des fins personnelles d'un appareil numérique individuel durant une activité d'apprentissage ou la simple présence du cellulaire sur le bureau de l'élève peut compromettre l'attention et ultimement l'apprentissage¹⁷.

Les impacts spécifiques liés aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo sont largement documentés. L'usage intensif de jeux vidéo et de jeux de hasard et d'argent en ligne peut mener à des problèmes de dépendance, un trouble qui peut s'associer à des problèmes financiers ainsi qu'à la dépression, l'anxiété, ou encore de l'isolement¹⁸. Les médias sociaux, source importante de communication et d'information, peuvent être une source de propagation de rumeurs ou d'informations trompeuses potentiellement dommageables pour la santé (ex. : vente en ligne de produits pour la perte de poids non approuvés par Santé Canada). Compte tenu de la large portée de diffusion offerte par les médias sociaux, cette désinformation peut avoir des conséquences importantes notamment sur l'adoption de comportements à risque pour la santé.

Les effets de l'empreinte numérique sont encore peu connus, mais il semble que, dans les dernières années, le phénomène du « sharenting ¹⁹ » ait pris une certaine ampleur. Un rapport mentionne qu'environ 87 % des enfants canadiens de 2 ans et moins ont une empreinte numérique²⁰.

¹⁶**Ministère de la Famille du Québec. (2022).***Enquête québécoise sur la parentalité à l'ère du numérique*. Institut de la statistique du Québec. Récupéré de <https://statistique.quebec.ca/fr/document/parentalite-ere-numerique/publication/parentalite-ere-du-numerique#1>

¹⁷**Tremblay T.(À paraître)** L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes : impacts sur la cognition. Institut national de santé publique du Québec;

¹⁸**Crocq, MA., Guelfi, JD. (2015)** DSM-5: manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. 5e éd. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson; 2015.

¹⁹Le phénomène du « sharenting » est une contraction angliciste des mots « share » = partager, et « parenting » = être parent) ou le partage de photos d'enfants sur les réseaux sociaux.

²⁰**Option Consommateur (2019).** Être parent à l'ère du numérique : le partage de renseignements personnels sur les réseaux sociaux et ses conséquences sur le droit à la vie privée et à l'image des enfants, Rapport de recherche présenté au Commissariat à la protection de la vie privée du Canada, Montréal, Option consommateurs, VII, 57 p. Disponible en ligne : option-consommateurs.org/wp-content/uploads/2019/09/parentalite-numerique-oc.pdf

La cyberintimidation et la géolocalisation sont très préoccupantes. Le harcèlement et l'intimidation en ligne toucheraient jusqu'à 12 % des jeunes et seraient associés à de l'anxiété et à de la dépression ainsi qu'à des pensées et à des comportements suicidaires²¹.

Tout autant, l'accès à la pornographie en mode virtuel influence les adolescent-es qui sont plus porté-es à prendre divers risques (p. ex. : dévoilement d'informations personnelles, prise de risque durant des relations sexuelles, contacts avec des inconnus), leur cerveau étant en développement en ce qui concerne la gestion de leurs émotions, de leur impulsivité et de l'évaluation des risques et conséquences¹⁵.

La cyberdépendance, comme d'autres dépendances, est relativement rare et touche environ 4 % des adultes et des adolescents²². Cependant, près de 1 élève sur 5 (18 %) du secondaire rapporte avoir souvent ou très souvent du mal à s'arrêter lorsqu'il est connecté sur Internet. Ce phénomène est davantage observé chez les filles que chez les garçons (23 % contre 14 %). La compilation des études suggère une prévalence très élevée de 23,3 % d'usage excessif chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes²³. La consommation intensive de certains contenus, médias sociaux ou applications sur écrans est associée à des problèmes d'estime de soi et à de l'anxiété liée à l'image corporelle et aux troubles alimentaires¹⁵.

²¹**Burns, Tracey et Francesca Gottschalk (2019).** Educating 21st Century Children: <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/le-temps-ecran-chez-les-eleves-secontaire-en-quelques-chiffres/>

²²**DURKEE, Tony, Kaess, Michael, Carli, Vladimir, Parzer, Peter, Wasserman, Camilla, Floderus, Birgitta, & autres (2012).** Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.

²³ **Sohn, Samantha, Philippas Rees, Bethany Wildridge et autres (2019).** « Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence », *BMC Psychiatry*, vol. 19, n° 1, p. 356, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31779637>