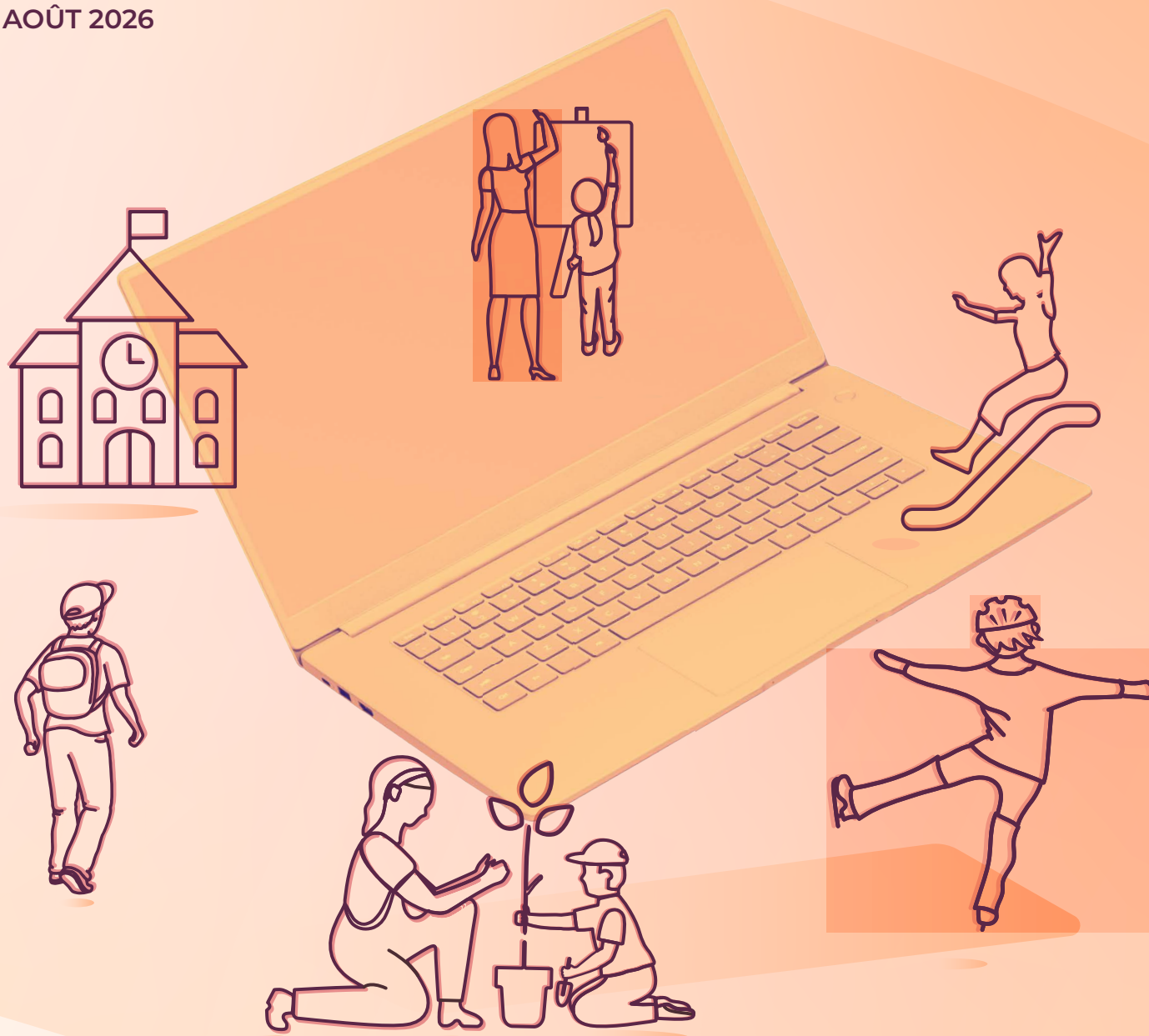


Promotion d'une utilisation **équilibrée** des écrans en contexte scolaire

CADRE DE RÉFÉRENCE

AOÛT 2026



ÉDITION

Cette publication a été réalisée par le Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique en collaboration avec la Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Le présent document est disponible uniquement en version électronique à l'adresse : **publications.msss.gouv.qc.ca**.

Pour plus d'information : **Quebec.ca/gouv/santé-services-sociaux**

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
ISBN 978-2-555-03473-0 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2026

RÉDACTION

Emmanuelle Bernard, conseillère en promotion de la santé et prévention, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux

SOUTIEN À LA RÉDACTION

Marie-Laurence Fillion, conseillère en promotion de la santé et prévention, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux

SOUS LA COORDINATION DE

Annie Motard-Bélanger, coordonnatrice, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux

SOUS LA DIRECTION DE

Anne-Marie Langlois, directrice, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux

AVEC LA COLLABORATION DE

Fanny Lemétayer, conseillère scientifique, Unité Santé et bien-être des populations, Institut national de santé publique du Québec

Yan Ferguson, conseiller scientifique, Unité Santé et bien-être des populations, Institut national de santé publique du Québec

Amélie Turcotte, conseillère stratégique, Direction du développement de la culture numérique, Secteur de l'innovation et de la performance, ministère de l'Éducation

Julie Michel, conseillère en développement du numérique, Direction du développement de la culture numérique, Secteur de l'innovation et de la performance, ministère de l'Éducation

Maxime Rousseau, ressource professionnelle en soutien, en promotion de la santé et en prévention des risques liés à l'usage des substances psychoactives, Direction du soutien au bien-être de l'élève, Direction générale des services de soutien aux élèves, ministère de l'Éducation

Julie Tremblay, conseillère en promotion de la santé et prévention, Direction du soutien au bien-être de l'élève, Direction générale des services de soutien aux élèves, ministère de l'Éducation

Félix Berrigan, professeur, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

Patrick Giroux, professeur titulaire, Département des sciences de l'éducation, Université du Québec à Chicoutimi

Jacinthe Dion, professeure titulaire, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières

Cat Tuong Nguyen, médecin-conseil, Direction générale de la prévention et de la promotion en santé publique, Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux

Arielle Homier, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique de Santé Québec Laurentides

Jean-François Biron, agent de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique de Santé Québec Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal – Universitaire

Marie Eve Girard, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique de Santé Québec Capitale-Nationale – Universitaire

Jimmy Dufour, agent de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique de Santé Québec Saguenay–Lac-Saint-Jean – Universitaire

Marie-Josée Marineau-Harnois, conseillère pédagogique, Centre de services scolaire de la Riveraine

Jeanne Bazinet, conseillère pédagogique, Centre de services scolaire des Mille-Îles

RÉVISION DE LA VERSION PRÉLIMINAIRE

Nous remercions également les autres collaboratrices et collaborateurs qui ont participé au processus de révision de la version préliminaire du document. Ils provenaient de l'Institut national de santé publique du Québec (Unité Santé et bien-être des populations), du ministère de la Santé et des Services sociaux (Direction des services sociaux généraux, dépendance, itinérance et milieu carcéral; Direction des services sociaux, de la santé mentale et de la réadaptation jeunesse; Direction de la planification, du développement et des mandats transversaux en santé publique) et de Santé Québec (Direction des opérations de santé publique).

RÉVISION LINGUISTIQUE

Les Traducteurs Unis

Avant-propos

Pour soutenir l'élaboration du présent Cadre de référence intitulé Promotion d'une utilisation équilibrée des écrans en contexte scolaire (ci-après nommé Cadre de référence), le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a pu compter sur la précieuse collaboration du ministère de l'Éducation, qui a participé au comité de suivi, et de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), qui a soutenu les travaux en mettant à profit les connaissances acquises sur le sujet et en fournissant une expertise-conseil tout au long du processus d'élaboration. L'INSPQ a offert une vue d'ensemble des données scientifiques disponibles et une contextualisation québécoise de la problématique, apportant des éléments de réflexions à considérer pour le Cadre de référence. Les travaux de la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), dont le rapport a été déposé le 29 mai 2025, ont également permis d'alimenter le Cadre de référence, notamment à l'égard du temps d'écran chez les jeunes et des mesures d'encadrement des écrans à l'école, y compris l'accès aux outils numériques utilisés à des fins d'apprentissage.

À l'automne 2025, une consultation a eu lieu auprès de spécialistes du milieu académique, de même que de représentantes et représentants du réseau de la santé et des services sociaux et du réseau de l'éducation. Cette consultation a permis d'analyser et de valider les orientations proposées pour le Cadre de référence, en tenant compte de leur pertinence, de leur faisabilité et de leur acceptabilité.

Le MSSS tient à remercier chaleureusement l'INSPQ, les membres du comité de suivi ainsi que les spécialistes et les représentantes et représentants qui ont participé à la consultation pour leur contribution.

Enfin, les travaux du Cadre de référence ont contribué à éclairer les réflexions entourant l'utilisation équilibrée des écrans dans le cadre du [Programme national de santé publique 2025-2035](#), lequel accorde un caractère prioritaire aux actions de promotion de la santé et du bien-être et de prévention liées à cette problématique, en complémentarité avec la [Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035](#).

Table des matières

INTRODUCTION.....	1
1 MISE EN CONTEXTE.....	2
1.1 EXPOSITION PRÉCOCE AUX ÉCRANS À LA MAISON ET À L'ÉCOLE	2
1.2 LES EFFETS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ LIÉS À L'USAGE DES ÉCRANS	3
1.3 LES ÉCRANS EN MILIEU SCOLAIRE	4
1.3.1 Un équilibre délicat entre apprentissage et santé.....	4
1.3.2 Plusieurs préoccupations liées aux usages à l'école	5
1.4 AUTRES PRÉOCCUPATIONS : IMPACTS SOCIÉTAUX POTENTIELS.....	5
1.5 DU PAID AU PNSP ET À LA SNPS	6
2 OBJECTIF ET VISÉE DU CADRE DE RÉFÉRENCE.....	7
2.1 OBJECTIF	7
2.2 PUBLICS CIBLES.....	7
3 ASSISES DU CADRE DE RÉFÉRENCE	8
3.1 APPROCHES POUR ORIENTER L'ACTION EN MATIÈRE D'UTILISATION DES ÉCRANS	9
3.1.1 Approche de santé publique.....	9
3.1.2 Approche de réduction des risques ou des méfaits	9
3.1.3 Approche École en santé et référent ÉKIP.....	10
3.2 ARRIMAGE AVEC L'ACTION GOUVERNEMENTALE.....	11
4 ORIENTATIONS ET PRATIQUES À PRIVILÉGIER.....	11
4.1 ORIENTATION 1 – ABORDER LES ÉCRANS DE FAÇON CONCERTÉE ENTRE LE MILIEU SCOLAIRE, LE RSSS, LA FAMILLE ET LA COMMUNAUTÉ.....	12
4.2 ORIENTATION 2 – IMPLIQUER LES JEUNES DANS LES RÉFLEXIONS ET LES SOLUTIONS	13
4.3 ORIENTATION 3 – PRIVILÉGIER DES USAGES NUMÉRIQUES QUI AMÉLIORENT LES APPRENTISSAGES.....	14
4.4 ORIENTATION 4 – ENCADRER LE TEMPS D'ÉCRAN À L'ÉCOLE	15
4.4.1 Limiter et adapter le temps d'écran selon l'âge	15
4.4.2 Prendre des pauses	16
4.4.3 Considérer le cumul de temps d'écran.....	17
4.5 ORIENTATION 5 – ANALYSER LES MOTIFS ET LES CONTEXTES D'UTILISATION DES ÉCRANS	18
4.5.1 Repas et collations	19
4.5.2 Récréations ou pauses	19
4.5.3 Récompenses, divertissement et gestion de classe	19
4.5.4 Travail individuel en classe ou à la maison	19

4.6	ORIENTATION 6 – ADAPTER L’ENVIRONNEMENT PHYSIQUE ET SOCIAL	20
4.6.1	Améliorer l'ergonomie des espaces de travail	20
4.6.2	Offrir des alternatives aux écrans et des espaces sans écran	21
4.6.3	Agir sur l’environnement social	21
4.7	ORIENTATION 7 – DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES DES JEUNES	22
4.7.1	Développer la citoyenneté numérique.....	23
4.8	ORIENTATION 8 – VISER LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE ET L’ÉQUITÉ	24
4.8.1	Tendre vers la sobriété numérique	24
4.8.2	Atteindre l’équité lors de l’utilisation des écrans	25
5	CONCLUSION	26
	ANNEXE 1 – EFFETS NÉGATIFS POTENTIELS SUR LA SANTÉ ASSOCIÉS À L’USAGE DES ÉCRANS CHEZ LES JEUNES D’ÂGE SCOLAIRE	27
	RÉFÉRENCES	29

Liste des acronymes

AÉS	Approche École en santé
CS	Commissions scolaires
CSS	Centres de services scolaires
DSPublique	Direction de santé publique
INSPQ	Institut national de santé publique du Québec
MEQ	Ministère de l'Éducation
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
PAID	Plan d'action interministériel en dépendance
PNSP	Programme national de santé publique
RSSS	Réseau de la santé et des services sociaux
SNPS	Stratégie nationale de prévention en santé
SPA	Substances psychoactives

Glossaire

« Le terme *écran* fait référence à tout appareil numérique muni d'un écran qui permet d'accéder à des contenus en ligne et hors-ligne. Par exemple, la télévision, l'ordinateur, le téléphone intelligent [ou cellulaire], la tablette numérique, les consoles de jeux vidéo [et les montres intelligentes]. Le terme renvoie à la fois aux appareils et à leurs contenus. » (1)

« L'*usage* [(qui concerne les individus) ou l'*utilisation* (terme plus général et englobant)] renvoie à une action délibérée tandis que l'exposition est bien souvent involontaire. » (1)

« Le terme *exposition* est souvent utilisé pour les jeunes enfants qui ont peu de pouvoir sur leurs usages. Par exemple, on dira d'un enfant qu'il est exposé aux écrans s'il vit dans une famille où la télévision est allumée en arrière-plan. Certaines situations pour les adultes peuvent également être qualifiées d'expositions. C'est le cas, par exemple, lorsqu'on est exposé au contenu publicitaire d'un écran installé dans un wagon de métro, ou que l'on patiente dans une salle d'attente munie d'une télévision allumée. Dans les deux cas, exposition ou usage, les individus peuvent être soumis à l'influence de l'appareil, à son contenu et à ses stimuli visuels et sonores. » (1)

Le *temps d'écran* représente « le temps passé devant un écran. Les activités devant un écran peuvent être réalisées en étant sédentaire ou physiquement actif. » (2)

La *sédentarité* ou un *comportement sédentaire* désigne un état d'éveil caractérisé par une faible dépense énergétique en position assise, inclinée ou allongée. L'utilisation d'écrans en position assise, inclinée ou allongée, lire, écrire, dessiner ou peindre en position assise, faire ses devoirs en position assise, être assis en classe, être assis dans un autobus, une voiture ou un train sont des exemples de comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes (2). La sédentarité se distingue de l'*inactivité physique*, définie par un niveau d'activité physique inférieur au seuil d'activité physique recommandé par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (ex. : 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chez les 5 à 17 ans) (3).

« La *littératie numérique* est la capacité d'une personne à utiliser avec aisance les appareils numériques et les outils informatiques de la vie courante. » (4)

« La *citoyenneté numérique* est l'ensemble de normes éthiques, de droits, de responsabilités et de comportements associés à l'utilisation des technologies numériques et de l'Internet par les individus d'une société. » (4)

« La *compétence numérique* renvoie à un ensemble intégré de connaissances, d'habiletés et d'attitudes permettant un usage confiant, critique, créatif, responsable et durable du numérique. Un tel usage s'ancre dans le respect de l'éthique, de la sécurité, du bien-être individuel et collectif, de l'environnement et de l'inclusion, en vue de permettre d'apprendre, de travailler et de participer pleinement à la société. » (4)

La *sobriété numérique* est un principe qui consiste à utiliser le numérique de manière modérée et avec discernement afin d'en réduire les impacts environnementaux, sociaux, démocratiques et sanitaires, tout en préservant l'accès équitable à ses bénéfices (5).

INTRODUCTION

Tel qu'en a témoigné la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), tenue de juin 2024 à mai 2025, l'utilisation des écrans et leurs effets sur la santé et le développement des enfants et des jeunes suscitent, depuis plusieurs années au Québec, de vives préoccupations chez les parents, le personnel scolaire, les actrices et acteurs de la santé publique, la communauté médicale et scientifique ainsi que les décideurs. Bien que les écrans constituent des outils utiles, notamment pour la communication, l'apprentissage et la gestion de classe, leur présence en milieu scolaire soulève également de nombreux questionnements en raison des effets potentiellement néfastes qui y sont associés. Dans ce contexte, et en appui aux actions du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) visant à promouvoir une utilisation équilibrée des écrans, le présent Cadre de référence répond à certaines recommandations de la Commission ainsi qu'aux besoins exprimés tant par le réseau de la santé et des services sociaux (RSSS), particulièrement en matière de santé publique, que par le réseau de l'éducation. Il vise à soutenir une utilisation équilibrée des écrans en contexte scolaire et contribue, ce faisant, à l'atteinte des objectifs du [Programme national de santé publique 2025-2035](#).

Une **utilisation équilibrée** des écrans en contexte scolaire suppose de leur accorder une place réfléchie au sein de l'école. Cela implique que le recours aux écrans doit résulter d'un choix délibéré, et non systématique, en privilégiant les utilisations dont l'apport positif à l'apprentissage a été clairement mis en évidence et qui représentent un risque limité pour la santé et le bien-être des jeunes. L'atteinte d'une utilisation équilibrée mise également sur la création d'environnements qui favorisent le développement de compétences et l'adoption de saines habitudes de vie, entre autres numériques.

Ce cadre de référence apporte un éclairage sur l'utilisation actuelle des écrans en milieu scolaire, ainsi que les effets potentiellement néfastes de celle-ci sur la santé des élèves. Il présente les assises sur lesquelles il repose, de même que les orientations et pratiques à privilégier afin de favoriser une utilisation équilibrée et réfléchie des écrans en contexte scolaire. Ces orientations et pratiques concernent l'ensemble des jeunes inscrits dans les organismes scolairesⁱ du réseau de l'éducation, qu'ils fréquentent l'éducation préscolaire, l'enseignement primaire ou secondaire, la formation générale des adultes ou la formation professionnelle.

Destiné aux actrices et acteurs du RSSS et du réseau de l'éducation, ce cadre constitue une occasion de se doter de messages communs, cohérents et mobilisateurs. Il s'inscrit en continuité avec l'[approche École en santé](#) et le référent [ÉKIP](#), ainsi qu'avec les orientations en vigueur, notamment le [Cadre de référence de la compétence numérique](#).

ⁱ On entend par organismes scolaires : les centres de services scolaires et commissions scolaires visés par la Loi sur l'instruction publique (RLRQ, chapitre I-13.3), les commissions scolaires visées par la Loi sur l'instruction publique pour les autochtones cris, inuit et naskapis (RLRQ, chapitre I-14), les établissements d'enseignement régis par la Loi sur l'enseignement privé (RLRQ, chapitre E-9.1) qui assurent en tout ou en partie des services éducatifs qui sont sous la responsabilité de la ministre de l'Éducation, les établissements dont le régime d'enseignement fait l'objet d'une entente internationale au sens de la Loi sur le ministère des Relations internationales (RLRQ, chapitre M-25.1.1) ainsi que les établissements d'enseignement visés à l'article 5 de la Loi sur le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (RLRQ, chapitre M-15).

1 MISE EN CONTEXTE

1.1 EXPOSITION PRÉCOCE AUX ÉCRANS À LA MAISON ET À L'ÉCOLE

Les enfants sont exposés aux écrans dès leur plus jeune âge et grandissent dans des environnements où de nombreuses activités, qu'elles soient récréatives, éducatives, utilitaires ou éventuellement professionnelles, se déroulent devant un écran. La pandémie de COVID-19 a accéléré ce phénomène en intensifiant l'école en ligne et le télétravail. De nos jours, les écrans et l'environnement numérique prennent une place prépondérante dans la société et le temps qui leur est consacré est considérable. La généralisation de l'accès à Internet en est une preuve éloquente : en 2020, 98 % des familles québécoises disposaient d'une connexion à Internet à domicile (6). Or, des données recueillies en 2022 et 2023 indiquent que de nombreux jeunes d'âge scolaire dépassent les recommandations en matière de temps d'écran de loisir (voir l'encadré Bon à savoir de la section 4.4.1) :

- Plus de la moitié (52 %) des enfants qui fréquentent la maternelle 5 ans passent plus d'une heure par jour devant un écran, et 16 % y consacrent plus de deux heures quotidiennement (7).
- Plus de la moitié (60 %) des jeunes du secondaire passent habituellement deux heures ou plus par jour de semaine devant un écran pour des activités de communication et de loisirs, ce qui exclut les heures en classe ou liées aux travaux scolaires. Cette proportion augmente à plus de trois quarts (77 %) la fin de semaine (8).
- Près de trois quarts (73 %) des jeunes du secondaire estiment que leur temps d'écran a augmenté depuis la pandémie de COVID-19 (8).

Les pratiques parentales et l'utilisation des écrans des parents, qui sont des modèles déterminants pour leurs enfants, sont également touchées par l'omniprésence des écrans (9) :

- 48 % des parents trouvent difficile de limiter le temps que leurs enfants passent devant les écrans.
- 35 % des parents vivent des conflits et des tensions avec leurs enfants en raison de l'utilisation des écrans.
- 43 % des parents estiment qu'ils utilisent trop leur cellulaire lorsqu'ils sont avec leurs enfants.
- 32 % disent qu'il leur arrive de consulter leur téléphone alors qu'ils pourraient être en train de jouer ou d'interagir avec leurs enfants.

L'accès et l'usage du numérique augmentent également dans les écoles. En effet, en 2023 (10) :

- La quasi-totalité (97 %) des écoles (primaires et secondaires) possède un réseau Internet.
- Au total, 42 % des écoles estiment que leurs enseignantes et enseignants utilisent le numérique en classe en moyenne 4 heures et plus par semaine. Cette proportion est plus élevée dans les écoles privées (69 %) que dans les écoles publiques (29 %).
- De plus, les écoles disposent en moyenne d'un appareil numérique pour deux élèves et, pour 35 % d'entre elles, les élèves ont l'autorisation de les apporter à la maison.
- Enfin, le numérique s'intègre en contexte éducatif dès le préscolaire dans 67 % des écoles préscolaires et primaires.

À ce jour, peu de données sont disponibles sur les usages des écrans en milieu scolaire, qu'ils soient liés aux loisirs, à la communication ou aux apprentissages. Sachant que plus de la moitié des jeunes dépassent déjà les recommandations de temps d'écran de loisir (7, 8), on peut estimer

que le cumul des temps d'écran de loisir et des expositions aux écrans en milieu scolaire pourrait révéler des durées totales d'exposition potentiellement élevées pour une grande partie de ces jeunes. De plus, l'impact de l'utilisation des écrans à des fins scolaires sur le temps d'écran de loisir demeure inconnuⁱⁱ.

1.2 LES EFFETS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ LIÉS À L'USAGE DES ÉCRANS

Mise en lumière lors de la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), l'accessibilité grandissante des écrans représente un enjeu de santé publique en raison des effets négatifs sur la santé qui peuvent accompagner leur usage (12). La situation est particulièrement préoccupante chez les enfants et les jeunes, alors que le numérique occupe une place de plus en plus importante dans les milieux de vie où ils évoluent. Bien que certaines conséquences à long terme de telles expositions restent encore méconnues (13), les habitudes numériques mises en place durant l'enfance, qu'elles soient positives ou négatives, tendent à persister à l'âge adulte (14).

Chez les jeunes, plusieurs études ont montré que l'usage des écrans peut entraîner des effets négatifs divers et étendus sur leur santé physique, développementale et psychosociale (voir l'annexe 1). Par exemple, la popularité du cellulaire chez les adolescentes et les adolescents ainsi que l'usage intensifⁱⁱⁱ des réseaux sociaux soulèvent des inquiétudes sur la santé mentale des jeunes. Selon une synthèse des connaissances portant sur l'usage des écrans et la santé mentale des jeunes, une utilisation fréquente et prolongée du cellulaire serait associée à la présence de symptômes dépressifs (15). L'aspect portable et omniprésent de l'appareil, qui peut perturber le sommeil et les interactions sociales vécues à travers les réseaux sociaux, serait probablement une des causes. Entre autres, consulter son cellulaire ou naviguer sur les réseaux sociaux avant de dormir nuit à la qualité du sommeil, ce qui peut accentuer les symptômes dépressifs. Par ailleurs, bien que les jeunes puissent ressentir un sentiment d'appartenance et une estime de soi accrue grâce aux réseaux sociaux, ces derniers peuvent aussi comporter des aspects négatifs, tels que la cyberintimidation, les conflits ou l'hostilité, ce qui contribue aux symptômes dépressifs et anxieux, ainsi qu'un sentiment d'exclusion. En résumé, l'usage intensif, tant de l'appareil (le cellulaire) que de son contenu (les réseaux sociaux), peut être associé à la présence de symptômes dépressifs.

Bon à savoir

Les conséquences associées à l'utilisation d'Internet et des écrans peuvent se conceptualiser sur un continuum allant d'une utilisation à faible risque (feu vert), à une utilisation à risque où les conséquences font leur apparition (feu jaune) et même à une utilisation problématique d'Internet et des écrans (feu rouge) (16).

Bien que le terme dépendance à Internet (cyberdépendance) soit fréquemment utilisé, il n'existe actuellement qu'un seul diagnostic reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (CIM-11, OMS, 2018), soit celui du trouble de jeu vidéo. Selon les données disponibles, environ 3 % des jeunes présentent des problèmes sévères en lien avec leur utilisation d'Internet et des écrans (feu rouge) qui nécessitent une intervention clinique (17). À cela s'ajoutent près de 27 % qui

ⁱⁱ Les résultats d'un sondage réalisé par l'Institut national de santé publique du Québec montrent une influence potentielle (11). En effet, les jeunes dont le milieu scolaire exigeait l'utilisation d'un appareil numérique personnel à titre d'outil pédagogique possédaient un nombre plus élevé d'appareils numériques personnels et faisaient une utilisation intensive des écrans (plus de quatre heures par jour de temps d'écran de loisir) à la maison comparativement à celles et ceux qui n'avaient pas d'outil numérique imposé par l'école.

ⁱⁱⁱ Un usage intensif (ou utilisation intensive) caractérise les usages de loisir qui vont au-delà de quatre heures par jour.

manifestent une utilisation à risque (feu jaune) et qui pourraient bénéficier d'une intervention préventive ou éducative. Parmi ces jeunes à risque, deux profils se dessinent :

- Le premier est associé aux jeux vidéo et touche davantage les garçons.
- Le deuxième est lié aux réseaux sociaux et concerne davantage les filles.

1.3 LES ÉCRANS EN MILIEU SCOLAIRE

1.3.1 Un équilibre délicat entre apprentissage et santé

L'école représente un milieu de vie et d'apprentissage essentiel pour les jeunes. Par sa mission d'instruire, de socialiser et de qualifier, elle contribue au bien-être et à la socialisation des jeunes. Dans ce contexte, l'utilisation des écrans en milieu scolaire mérite une attention particulière. Il s'agit de favoriser l'apprentissage des jeunes en tirant parti du potentiel du numérique – à condition qu'il apporte une valeur ajoutée – sans nuire à leur santé, à leur bien-être ni à leur réussite éducative.

Durant la pandémie de COVID-19, l'usage du numérique pour l'enseignement à distance a révélé des inégalités d'accès et d'usage liées aux ressources matérielles, au soutien et à l'encadrement familiaux et scolaires, ainsi qu'aux disparités en matière de littératie numérique (18). Or, l'introduction du numérique pour les apprentissages, sans égard à ces inégalités, risque de les creuser davantage et de compromettre l'égalité des chances.

Les connaissances scientifiques, notamment sur les effets négatifs de l'usage des écrans sur la cognition, démontrent que tout usage, même pédagogique, donne parfois des résultats contraires à ce qui est attendu (19). Par exemple, la lecture numérique, souvent recommandée pour alléger le sac des élèves ou pour garantir un accès équitable au matériel pédagogique, pourrait entraîner une diminution de la compréhension du texte lu, par rapport à la lecture sur papier. Mis à part la fatigue oculaire pouvant être causée par une luminosité inappropriée des appareils numériques, trois facteurs semblent expliquer cette diminution de la compréhension de texte : la stratégie de lecture est souvent non optimale, les repères spatiaux visuels du support numérique sont instables et la stimulation sensorimotrice associée au toucher est non présente. De la même manière, la prise de notes numériques pourrait n'apporter aucun bénéfice à l'apprentissage par rapport à la prise de notes manuscrites pour deux raisons : l'encodage de l'information n'est pas renforcé par les mouvements de la main et l'information entendue est souvent tapée machinalement, sans être reformulée, interprétée ou résumée. En conséquence, l'intégration des outils numériques devrait être privilégiée uniquement lorsque leur utilisation est significative, active et qu'elle sert un objectif pédagogique (20).

D'autre part, la présence des cellulaires des élèves en classe a suscité aussi de nombreuses interrogations quant à leurs effets sur l'attention des élèves et la distraction que cela peut causer dans une classe. Les données scientifiques indiquent que l'usage d'un cellulaire à des fins personnelles en classe durant une présentation pédagogique, ce qui amène le multitâche numérique, nuit à l'apprentissage de l'élève qui en fait usage (19), de même, potentiellement, qu'à l'apprentissage de celles et ceux qui l'entourent (21). Par ailleurs, même lorsqu'il est éteint et posé sur le bureau, la simple présence d'un cellulaire pourrait distraire et affecter la mémoire de travail de l'élève, une fonction cognitive essentielle à l'apprentissage (19).

En somme, au-delà du fait que les écrans peuvent être source de distraction parmi tant d'autres, leur usage, peu importe le contenu et la nature, peut engendrer des effets négatifs sur la santé des jeunes (ex. : sédentarité, santé visuelle, posture, etc.). Par ailleurs, comme le souligne l'UNESCO (2023), les données fiables concernant la valeur ajoutée des technologies numériques dans le domaine de l'éducation demeurent insuffisantes (22). Par conséquent, il est crucial de

veiller à ce que l'utilisation du numérique en contexte éducatif ou pour les devoirs produise des effets bénéfiques pour l'apprentissage, qui surpassent ceux des méthodes sans écran.

1.3.2 Plusieurs préoccupations liées aux usages à l'école

Depuis maintenant quelques années, des écrans, tels que des tableaux numériques interactifs, des ordinateurs portables ou des tablettes numériques, sont mis à la disposition des enseignantes et enseignants et des élèves pour l'enseignement et l'apprentissage. De plus, le personnel scolaire et les élèves font usage de leurs propres appareils mobiles dans l'environnement scolaire, comme les cellulaires, les montres intelligentes et les ordinateurs portables. Or, l'augmentation du nombre d'écrans en milieu scolaire donne lieu à une diversité d'usages, soulevant par conséquent certains enjeux.

Parmi ces enjeux, la présence des cellulaires à l'école, l'accès aux outils numériques d'apprentissage ainsi que l'utilisation des écrans pour récompenser ou divertir les élèves ont fait l'objet de plusieurs discussions lors de la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), ce qui a mené à des recommandations destinées au milieu scolaire.

Selon certaines enseignantes et certains enseignants, les usages des écrans durant les loisirs des jeunes semblent également amener à l'école son lot de répercussions sur l'apprentissage en classe ou sur le vivre-ensemble dans l'école^{iv}. Parmi les inquiétudes exprimées, les membres du corps enseignant rapportent, par exemple : des retards dans le développement de la motricité globale et fine ainsi que du langage chez les élèves du préscolaire; de la fatigue, de l'impatience ou un désintérêt général chez ceux du primaire; une hausse de l'anxiété et du stress chez les jeunes du secondaire.

Ces observations d'enseignantes et d'enseignants sont appuyées par certaines données d'enquête, dont celles de l'Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle. En effet, selon ces données de 2022, la proportion d'enfants de maternelle 5 ans vulnérables dans au moins un domaine de développement augmente en fonction du temps d'écran moyen par jour, passant de 23 %, pour les enfants les utilisant quotidiennement moins de 30 minutes, à 38 %, pour celles et ceux les utilisant deux heures et plus par jour (7).

1.4 AUTRES PRÉOCCUPATIONS : IMPACTS SOCIÉTAUX POTENTIELS

Au-delà des effets de l'utilisation des écrans sur la santé et l'apprentissage, il importe de considérer ses répercussions dans une perspective plus large sur la société. L'intégration massive des outils numériques transforme les modes de vie, mais elle soulève également des enjeux environnementaux, sociaux et démocratiques qui méritent une attention particulière.

Sur le plan environnemental, la production et l'utilisation des appareils numériques entraînent une consommation importante de ressources naturelles, notamment des métaux rares, ainsi qu'une forte demande énergétique. Les infrastructures nécessaires au fonctionnement des services numériques, comme les centres de données, contribuent à l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre. De plus, le fait que les appareils deviennent vite dépassés ou inutilisables accentue les problèmes associés aux déchets électroniques, ce qui pose des défis majeurs pour la gestion durable des ressources (23, 24).

Les impacts sociaux et démocratiques sont tout aussi préoccupants. La collecte et l'exploitation des données personnelles par des algorithmes posent des défis en matière de protection de la

^{iv} Selon l'analyse de groupes de discussion, réalisés en août 2020 auprès d'enseignantes et enseignants du primaire, du secondaire et du collégial, données de l'Institut national de santé publique du Québec non publiées.

vie privée, de sécurité et d'autonomie des individus (25). Par ailleurs, les environnements numériques et les mécanismes de recommandation influencent l'accès à l'information et les comportements. La concentration du pouvoir entre les mains de quelques grandes entreprises technologiques peut ainsi orienter les contenus diffusés et soulever des enjeux liés à la diversité de l'information et à la participation citoyenne éclairée. Certaines études ont montré que ces dynamiques peuvent fragiliser le débat public, favoriser la désinformation et accentuer la polarisation des opinions, ce qui met en péril les fondements mêmes de la démocratie (26, 27).

Dans ce contexte, l'école occupe un rôle central comme milieu de vie et d'apprentissage, en soutenant le développement de la compétence numérique (4). Elle doit permettre aux élèves de développer une pensée critique et éthique face aux usages numériques et d'acquérir des connaissances essentielles à l'exercice de la citoyenneté numérique éclairée. Cela inclut notamment la sensibilisation à la protection des données, à la lutte contre la désinformation ainsi que l'adoption d'usages responsables, respectueux de l'environnement et des valeurs démocratiques. En formant des citoyennes et citoyens confiants et critiques, l'école contribue à maximiser les retombées positives du numérique tout en réduisant les risques. Par ailleurs, en adoptant des pratiques cohérentes et exemplaires en matière d'utilisation équilibrée des écrans, l'école se positionne elle-même comme un lieu et un organisme responsable à l'égard des enjeux environnementaux, sociaux, démocratiques et autres (25).

1.5 DU PAID AU PNSP ET À LA SNPS

Afin de se donner les moyens d'agir et d'offrir aux jeunes des environnements favorables à une utilisation équilibrée des écrans, bénéfique pour leur santé et leur développement, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a d'abord lancé, en juillet 2018, le [Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028](#) (PAID).

S'inscrivant dans une perspective de décroisement des problématiques, le PAID met en lumière l'évolution rapide des technologies de l'information et des communications, de même que les usages multiples d'Internet. Il souligne que ces transformations, combinées à l'avancement des connaissances sur leurs effets potentiels, « justifient la pertinence d'élargir la conceptualisation du phénomène des dépendances » (PAID, p. 1).

En complémentarité avec le PAID, le MSSS a publié, en mai 2022, la [Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025](#). Les mesures qui en découlaient s'inscrivaient de façon cohérente dans le continuum de services en dépendance et englobaient la promotion de la santé, la prévention, la réduction des méfaits et le traitement.

L'élaboration du présent Cadre de référence constituait d'ailleurs l'une des mesures prévues par cette stratégie. À l'issue de celle-ci et en réponse aux recommandations de la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), le MSSS poursuit et renforce ses actions en faveur d'une utilisation équilibrée des écrans.

Dans cette perspective, les actions de la stratégie, qui a pris fin le 31 mars 2025, s'inscrivent désormais dans le [Programme national de santé publique 2025-2035](#) (PNSP) et dans la [Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035](#) (SNPS). Plus précisément :

- Dans le cadre des activités essentielles communes suivantes du PNSP :
 - Activités 21 et 22 (auxquelles s'ajoutent les priorités triennales H et I) : Soutenir le déploiement d'actions intégrées de promotion de la santé et de prévention auprès des jeunes d'âge scolaire et des jeunes adultes, dans les milieux scolaires et communautaires, notamment en matière d'utilisation équilibrée des écrans et de saines habitudes de vie.
 - Activité 23 (à laquelle s'ajoute la priorité triennale J) : Déployer des actions de promotion de la santé et du bien-être et de prévention au regard de l'utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes enfants, les jeunes d'âge scolaire, leurs parents et les jeunes adultes, y compris l'élaboration, la promotion et le soutien à la mise en œuvre du présent Cadre de référence.
- Dans le cadre de la mesure suivante de la SNPS :
 - Mesure 2.3.1 : Favoriser une utilisation critique, équilibrée et sécuritaire du numérique chez l'ensemble de la population en renforçant la prévention et l'adaptation aux transformations technologiques.

2 OBJECTIF ET VISÉE DU CADRE DE RÉFÉRENCE

2.1 OBJECTIF

Le présent Cadre de référence a comme objectif de soutenir l'utilisation équilibrée des écrans en contexte scolaire.

Objectifs spécifiques :

- Établir une vision commune de l'utilisation équilibrée des écrans en contexte scolaire.
- Favoriser une compréhension partagée des enjeux liés à l'utilisation des écrans et à leurs effets sur la santé des enfants et des jeunes.
- Proposer des orientations, des pratiques et des pistes d'action qui peuvent être adaptées à la réalité du milieu scolaire afin de contribuer à la santé, au bien-être et à la réussite éducative des jeunes.

2.2 PUBLICS CIBLES

Le Cadre de référence est destiné à l'ensemble des actrices et acteurs dont le rôle est d'accompagner et de conseiller les organismes scolaires.

Cible principale :

- **Les actrices et acteurs du RSSS**, particulièrement au sein de la santé publique et qui sont appelés à travailler auprès du milieu scolaire en promotion de la santé et de la prévention en accompagnant les équipes-écoles notamment (ex. : personnel professionnel des directions de santé publique [DSPublique] des établissements territoriaux de Santé Québec, de la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik et du Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James^v, responsables de l'approche École en santé ou impliqués dans son déploiement).
- **Les actrices et acteurs du réseau de l'éducation**, en raison du fait qu'ils sont directement concernés par les orientations du ministère de l'Éducation (MEQ) qui entourent les usages du numérique dans le milieu scolaire et que les centres de services scolaires (CSS) et les commissions scolaires (CS) doivent établir des services de promotion et de prévention qui visent à offrir à l'élève un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie et de compétences qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être (Loi sur l'instruction publique, art. 224) (ex. : personnel scolaire des CSS et des CS, tels les responsables des dossiers de promotion de la santé et de prévention et les conseillères et conseillers pédagogiques).

Cible secondaire :

Les partenaires du RSSS et du réseau de l'éducation qui gravitent autour des jeunes et de leur famille ou qui interviennent auprès de ce groupe en contexte scolaire (ex. : Fédération des comités de parents du Québec, Fédération des centres de services scolaires du Québec, Fédération des établissements d'enseignement privés, organismes communautaires, etc.).

Attentes spécifiques envers Santé Québec et les régions sociosanitaires 17 et 18^{vi} :

La promotion et le soutien à la mise en œuvre du présent Cadre de référence sur l'utilisation des écrans en contexte scolaire font partie des actions de l'activité 23 du [PNSP](#), laquelle doit être déployée dans l'ensemble des régions du Québec. Il est attendu que Santé Québec et les régions 17 et 18 se dotent de modalités de suivi qui permettent de mesurer son appropriation et son utilisation, selon les indicateurs développés par le MSSS.

Par ailleurs, il est important de souligner que les actrices et acteurs du réseau de l'éducation, à qui s'adresse également ce cadre de référence, collaborent à la mise en œuvre de l'activité 23 du PNSP.

3 ASSISES DU CADRE DE RÉFÉRENCE

Le présent Cadre de référence repose sur trois approches principales qui guident les interventions, les décisions et les pratiques liées à l'utilisation des écrans en milieu scolaire. Il s'inscrit également en cohérence avec les mesures gouvernementales qui visent à en encadrer l'utilisation.

^v Dans le but d'alléger le texte, seul l'acronyme DSPublique sera utilisé dans le reste du texte.

^{vi} Régions sociosanitaires du Nunavik et des Terres-Cries de la Baie-James.

3.1 APPROCHES POUR ORIENTER L'ACTION EN MATIÈRE D'UTILISATION DES ÉCRANS

3.1.1 Approche de santé publique

L'approche de santé publique à l'égard des écrans en contexte scolaire se caractérise par une perspective populationnelle plutôt qu'individuelle (28). Cette approche mobilise un ensemble de pratiques et d'actions qui se concentre sur la promotion de la santé (renforcement des facteurs de protection) et la prévention (réduction des facteurs de risque). Elle met également l'accent sur la création d'environnements favorables à la santé et au bien-être, propices à l'adoption d'un usage équilibré des écrans, et à l'autonomisation (c'est-à-dire le renforcement du pouvoir d'agir) des individus et des communautés. Enfin, l'adoption d'une approche de santé publique permet de réfléchir aux enjeux d'équité et aux inégalités sociales de santé liés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire.

Un modèle logique pour s'y retrouver

Le [modèle logique](#) développé par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) illustre la complexité des mécanismes d'action et des influences des écrans sur la santé et le bien-être de la population, ainsi que sur la société. Plus précisément, il montre que les effets associés à l'utilisation des écrans dépendent des caractéristiques des appareils et de leurs contenus, des environnements dans lesquels les usages ont lieu ainsi que des caractéristiques des individus. Ce modèle logique permet d'établir des cibles d'action afin de réduire les effets négatifs sur la santé dans une situation ou un milieu de vie.

Ainsi, le modèle logique démontre que l'utilisation des écrans et ses effets sur la santé sont un phénomène complexe qui ne se résume pas seulement au temps d'écran. Par exemple, les effets associés à l'utilisation des écrans peuvent varier en fonction des caractéristiques de l'appareil, du contenu (travaux scolaires, réseaux sociaux, musique, jeux vidéo, clavardage, émissions, etc.), du contexte (durée, fréquence, moment de la journée, lieu, etc.) et des modalités d'usage (supervisé ou non, multitâche, passif ou actif, en ligne ou hors-ligne, etc.) (13). De plus, les risques pour la santé (sédentarité, troubles musculosquelettiques, problèmes de vision et de sommeil, symptômes dépressifs, anxiété liée à l'image corporelle et diminution des capacités d'apprentissage, etc.) peuvent varier d'un jeune à l'autre, puisqu'ils dépendent de plusieurs caractéristiques individuelles (âge, santé physique et mentale, capacité d'analyse, pensée critique, etc.). Enfin, les finalités des usages (le but ou le pourquoi) renvoient aux raisons qui motivent les usages, à savoir si l'usage est :

- utilitaire, récréatif, scolaire, professionnel, etc.;
- stratégique (ex. : s'occuper, se détendre, se calmer, s'endormir, récompenser);
- social (c'est-à-dire lié à l'appartenance sociale et à l'identité).

3.1.2 Approche de réduction des risques ou des méfaits

L'approche de réduction des méfaits, traditionnellement utilisée en lien avec l'usage de substances psychoactives (SPA), vise à diminuer les conséquences négatives associées à un comportement, plutôt qu'à éliminer le comportement lui-même (29). Ainsi, considérant que l'usage des écrans peut entraîner des effets négatifs sur la santé, et que leur usage est souvent pratique, utile ou même parfois nécessaire, notamment en contexte scolaire, la réduction des risques ou des méfaits est une approche privilégiée dans le Cadre de référence. Cette approche se distingue par une vision non stigmatisante de l'usage des écrans, que ce soit à l'école ou à la maison.

Cette approche est aussi adaptée aux stades de développement des jeunes concernés par les orientations de ce cadre de référence. En effet, il importe de rappeler que les jeunes d'âge scolaire

3.2 ARRIMAGE AVEC L'ACTION GOUVERNEMENTALE

Le présent Cadre de référence s'inscrit dans la continuité des orientations et des actions gouvernementales mises en place au cours des dernières années en matière d'utilisation des écrans en contexte scolaire. Il s'arrime notamment au [Cadre de référence de la compétence numérique](#), actualisé en 2026, sous la responsabilité du MEQ, qu'il importe de maintenir à l'avant-plan. Il est également complémentaire à d'autres outils structurants du MEQ, dont le guide [L'utilisation pédagogique, éthique et légale de l'intelligence artificielle générative](#) ainsi que le [Référentiel de compétences professionnelles de la profession enseignante](#).

Par ailleurs, le présent Cadre de référence répond directement à la recommandation 21 du rapport de la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), qui vise à « élaborer un cadre de référence afin de soutenir le milieu éducatif dans l'adoption d'une utilisation saine et équilibrée des écrans ».

4 ORIENTATIONS ET PRATIQUES À PRIVILÉGIER

Afin de prévenir et de limiter les effets négatifs potentiels de l'usage des écrans sur la santé des jeunes, des orientations sont proposées pour guider les pratiques des actrices et acteurs du RSSS et du réseau de l'éducation, dans le but de soutenir une utilisation équilibrée des écrans en contexte scolaire. Ces orientations et pratiques découlent des connaissances scientifiques, de l'analyse de lignes directrices ou de recommandations publiées ailleurs dans le monde, de consultations de parties prenantes ainsi que des approches pour guider l'action de santé publique en milieu scolaire. Elles visent l'ensemble des espaces de l'école (ex. : salle de classe, cour d'école, cafétéria, etc.) et des services offerts par l'école (ex. : services de garde, activités d'enseignement et parascolaires, sorties scolaires).

Huit orientations :

1. [Aborder les écrans de façon concertée entre le milieu scolaire, le RSSS, la famille et la communauté](#)
2. [Impliquer les jeunes dans les réflexions et les solutions](#)
3. [Privilégier des usages numériques qui améliorent les apprentissages](#)
4. [Encadrer le temps d'écran à l'école](#)
 - Limiter et adapter le temps d'écran selon l'âge
 - Prendre des pauses
 - Considérer le cumul de temps d'écran
5. [Analyser les motifs et les contextes d'utilisation des écrans](#)
 - Repas et collations
 - Récréations ou pauses
 - Récompenses, divertissement et gestion de classe
 - Travail individuel en classe ou à la maison
6. [Adapter l'environnement physique et social](#)
 - Améliorer l'ergonomie des espaces de travail
 - Offrir des alternatives aux écrans et des espaces sans écran
 - Agir sur l'environnement social
7. [Développer les compétences personnelles et sociales des jeunes](#)
 - Développer la citoyenneté numérique

8. Viser la sobriété numérique et l'équité

- Tendre vers la sobriété numérique
- Atteindre l'équité lors de l'utilisation des écrans

4.1 ORIENTATION 1 – ABORDER LES ÉCRANS DE FAÇON CONCERTÉE ENTRE LE MILIEU SCOLAIRE, LE RSSS, LA FAMILLE ET LA COMMUNAUTÉ

La promotion d'une utilisation équilibrée des écrans en contexte scolaire ne peut se faire sans une collaboration cohérente de l'ensemble des actrices et acteurs impliqués dans le développement des jeunes. À cet effet, les actions mises de l'avant à l'égard des écrans devraient être réfléchies en partenariat avec l'ensemble des personnes et des organisations présentes et impliquées dans les milieux de vie fréquentés par les jeunes, en particulier les actrices et acteurs du réseau de l'éducation (ex. : personnel scolaire), du RSSS (ex. : DSPublique), du milieu communautaire ainsi que les jeunes et leur famille ([20](#), [35](#)). Cela permet de partager une vision et d'adopter des messages communs qui permettent de favoriser la cohérence des actions dans les différents milieux de vie fréquentés par les jeunes. Cette collaboration permettra de faire vivre de façon harmonisée les différentes orientations du présent Cadre de référence.

Quelques pistes d'action

- Arrimer les plans d'action et les politiques publiques qui visent le milieu scolaire pour un message cohérent à l'égard de l'usage des écrans (ex. : inscrire un volet écran dans une offre de service ou un plan d'action régional pour le [projet Épanouir](#)).
- Aborder l'utilisation des écrans dans une perspective de santé globale des jeunes en recourant à l'AÉS et au référent ÉKIP, pour faciliter la mise en œuvre d'actions intégrées et agir sur plusieurs thématiques de santé à la fois, en collaboration avec l'ensemble des partenaires concernés (réseau de l'éducation, RSSS, réseau communautaire, etc.). Par exemple, une collaboration étroite entre un CSS ou une CS et une DSPublique peut mener à l'élaboration d'un plan d'action qui vise à promouvoir une utilisation équilibrée des écrans, selon l'approche systémique école-famille-communauté du référent ÉKIP ([36](#)). Cette démarche permet d'impliquer l'ensemble des parties prenantes, notamment les organismes communautaires en milieu scolaire qui proposent des solutions de rechange aux écrans favorisant entre autres les interactions sociales, et d'en maximiser les retombées. En déployant des actions cohérentes auprès des jeunes, notamment par le développement de leurs compétences personnelles et sociales, ainsi qu'à l'échelle de l'école, de leur famille et de la communauté, non seulement les jeunes sont outillés, mais l'ensemble des milieux de vie dans lesquels ils évoluent sont sensibilisés et agissent de concert pour favoriser des choix éclairés en matière d'habitudes de vie et l'adoption de comportements sains à l'égard des écrans.
- Collaborer avec le milieu scolaire pour analyser les données d'enquête ou les résultats de portrait qu'ils reçoivent pour en tirer profit (ex. : [projet COMPASS](#) ou [Système d'information scolaire](#)).
- Sensibiliser les jeunes et leurs parents à l'importance d'éviter l'utilisation des écrans dans l'heure qui précède le coucher, tout en encourageant une utilisation équilibrée et réfléchie des outils numériques pour les travaux à la maison.

- En plus de s'assurer qu'elles sont connues des jeunes, informer les écoles et les parents à propos des ressources disponibles* en lien avec :
 - l'utilisation des écrans et les usages problématiques afin de faciliter le repérage des jeunes à risque de cyberdépendance ou d'usage problématique d'Internet et des écrans;
 - les symptômes et les conséquences liés à l'utilisation problématique d'Internet et des écrans (ex. : l'usage de SPA, la pratique des jeux de hasard et d'argent, les difficultés et les troubles concomitants liés à la santé mentale, dont les idées suicidaires).

*Certaines ressources sont accessibles gratuitement, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

4.2 ORIENTATION 2 – IMPLIQUER LES JEUNES DANS LES RÉFLEXIONS ET LES SOLUTIONS

De façon à promouvoir un usage équilibré des écrans chez les jeunes, un discours nuancé et réaliste sur le temps passé devant les écrans, en fonction des différents contextes d'utilisation, apparaît nécessaire. L'objectif n'est pas de culpabiliser ni de diaboliser ou d'éliminer les écrans, mais de prendre conscience de la place qu'on leur accorde, puis d'en réduire leur utilisation, au besoin, au profit d'autres activités, dont celles qui encouragent un mode de vie physiquement actif.

Chez les adolescentes et les adolescents, rappelons que certains bienfaits d'un usage équilibré des écrans peuvent être ressentis pour [\(37\)](#) :

- socialiser, maintenir et développer leurs relations;
- se découvrir et découvrir de nouveaux intérêts;
- s'informer et apprendre de nouvelles choses;
- développer leur créativité;
- rencontrer des gens qui leur ressemblent;
- obtenir du soutien social ou développer un sentiment d'appartenance à une communauté;
- éprouver un sentiment de liberté et d'intimité dans cette sphère qui leur appartient.

L'équilibre est quelque chose qui s'expérimente par essais et erreurs. Sensibiliser et outiller les jeunes afin qu'ils puissent tendre vers un usage équilibré des écrans favorise une démarche intentionnelle, ancrée dans la bienveillance. De même, connaître le motif ou les besoins derrière l'usage (ex. : ennui, réduction de l'anxiété, etc.) peut permettre de proposer des solutions de rechange au temps passé devant les écrans qui sont plus adaptées, accessibles et attrayantes [\(38\)](#). Par conséquent, il importe d'être à l'écoute des besoins des jeunes, d'ouvrir le dialogue sur le sujet et de démontrer un intérêt pour leurs usages afin de les impliquer dans les stratégies d'intervention pour qu'ils soient partie prenante des réflexions et des solutions [\(39\)](#).

D'ailleurs, l'engagement social, qui fait partie des compétences favorisées par le référent [ÉKIP](#), se traduit par la capacité des jeunes à participer activement aux prises de décision et aux actions qui favorisent leur santé, leur bien-être et leur réussite. Ainsi, l'engagement des jeunes dans la création ou le renforcement d'environnements favorables à la santé et au bien-être contribue au développement de leur pouvoir d'action. Ces compétences deviennent d'importants facteurs de protection qui peuvent aider les jeunes à faire des choix éclairés dans différentes situations de leur vie, notamment celles liées à l'environnement numérique et à la gestion des écrans.

Bon à savoir

Une consultation du Secrétariat à la jeunesse menée auprès des jeunes âgés de 12 à 35 ans révèle que ceux-ci, pour mieux gérer leur temps d'écran, souhaitent notamment avoir davantage d'occasions de développer d'autres champs d'intérêt, en plus de l'instauration de moments sans écran au cours de la journée ([Rapport de la consultation publique pour la jeunesse 2023](#)).

Quelques pistes d'action

- Offrir des ateliers de prévention destinés aux jeunes qui visent à les sensibiliser aux effets potentiels des écrans sur la santé en abordant l'usage des écrans dans un contexte non moralisateur où la pensée critique et l'écoute de leurs besoins sont valorisées (en cohérence avec le développement de compétences personnelles et sociales).
- Utiliser des messages clés conçus avec et pour les jeunes afin de promouvoir des comportements numériques plus équilibrés.
- Encourager les organismes scolaires à développer des politiques en matière d'utilisation des écrans en consultant les jeunes et en les incluant dans la réflexion.

4.3 ORIENTATION 3 – PRIVILÉGIER DES USAGES NUMÉRIQUES QUI AMÉLIORENT LES APPRENTISSAGES

À l'école, que ce soit en classe ou au service de garde, les écrans peuvent être utilisés à diverses fins, notamment personnelles, administratives, pédagogiques ou de gestion de classe. Cette grande variété d'usages s'accompagne de risques différents et d'effets potentiels variés sur la santé ou les apprentissages.

À cet effet, deux grands principes devraient guider l'utilisation des écrans à l'école ([40](#)) :

1. Servir un objectif pédagogique précis et améliorer l'apprentissage par rapport aux méthodes d'enseignement sans écran, c'est-à-dire apporter une valeur ajoutée.
2. Être mentalement ou physiquement actif, c'est-à-dire engager les élèves mentalement ou physiquement et les pousser à agir pour apprendre.

Par conséquent, l'usage du numérique ne devrait pas se faire au détriment d'activités sans écran et ne devrait pas représenter la méthode pédagogique par défaut tant pour l'enseignement que pour la gestion de classe.

Quelques pistes d'action

Favoriser l'application des deux principes d'utilisation des écrans ci-dessus en suggérant les actions suivantes, selon l'âge et le stade de développement des enfants et des jeunes :

- Réfléchir et planifier les usages des écrans pour favoriser ceux à visée pédagogique, c'est-à-dire ceux qui améliorent l'apprentissage en comparaison à des méthodes sans écran.
- Privilégier les usages mentalement ou physiquement actifs des écrans.

- Éviter les usages passifs, tels que les visionnements de films (sans visée pédagogique, à titre de récompense, par exemple).
- Prioriser les activités pédagogiques, avec ou sans écran, qui sollicitent les interactions sociales.
- Encourager les élèves à réduire leur temps d'écran en faveur d'interactions sociales en personne.
- Offrir des environnements d'apprentissage variés ainsi que des activités pédagogiques collaboratives avec ou sans écran.
- Encourager les enseignantes et enseignants à fournir la version papier du matériel utilisé pour l'enseignement, les leçons et les devoirs afin de favoriser la compréhension de texte et l'apprentissage (19).
- Encourager les élèves à adopter une stratégie de prise de note active pour favoriser l'apprentissage, notamment dans le cadre de la prise de note manuscrite (41).
- Établir un dialogue entre le personnel professionnel de la santé publique et celui de l'éducation, par exemple des orthopédagogues ou des spécialistes dans l'intégration du numérique en contexte éducatif, afin de réfléchir aux effets sur la santé et aux bénéfices pédagogiques de l'utilisation des écrans à l'école.
- Réfléchir à la définition des pratiques et des usages du numérique à valeur ajoutée en contexte éducatif (ex. : définir les critères, mettre en commun les expériences avec le numérique qui ont démontré des bénéfices sur les apprentissages).

4.4 ORIENTATION 4 – ENCADRER LE TEMPS D'ÉCRAN À L'ÉCOLE

En complément à l'aspect qualitatif du temps passé sur un écran à l'école, il importe de s'intéresser à la durée du temps d'écran. Trois principes devraient guider l'encadrement du temps d'écran à l'école, soit : la limitation et l'adaptation du temps d'écran selon l'âge, le recours à des pauses d'écrans et la considération du cumul de temps d'écran dans une journée (20).

Bon à savoir

Depuis la rentrée scolaire 2025-2026, un règlement concernant l'interdiction des cellulaires et autres appareils mobiles dans toutes les écoles primaires et secondaires du Québec est entré en vigueur (42, 43). Découlant d'une des recommandations de la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), cette interdiction s'inscrit dans une logique d'action sur l'environnement social à laquelle pourraient se greffer d'autres mesures locales. Il existe toutefois certaines exceptions :

- L'enseignante ou enseignant en permet l'utilisation pour une activité d'apprentissage.
- La santé de l'élève ou une urgence justifie l'utilisation de l'appareil.
- L'élève utilise l'appareil pour répondre à des besoins particuliers, comme un handicap ou une difficulté d'adaptation d'apprentissage.

4.4.1 Limiter et adapter le temps d'écran selon l'âge

Pour diminuer les effets négatifs potentiels sur la santé associés à l'utilisation des écrans, il est recommandé de limiter le temps d'utilisation des appareils et de circonscrire la durée (fixer un début et une fin) (20).

Bon à savoir

À ce jour, les recommandations pour encadrer l'usage des écrans en contexte scolaire, à des fins pédagogiques, ne proposent pas de limite de temps d'écran. Seules les recommandations qui concernent les usages de loisirs en proposent. Pour réduire notamment la sédentarité, la Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande les durées maximales suivantes pour les activités de loisir devant un écran (3) :

Chez les 3 à 4 ans (préscolaire) : une heure par jour; moins, c'est encore mieux.

Chez les 5 à 17 ans : deux heures par jour*.

Chez les 18 ans et plus : trois heures par jour*.

*On suggère également une analyse de la situation en fonction du type de contenu, du contexte d'utilisation et des caractéristiques individuelles du jeune (44).

Il est toutefois important que le milieu scolaire connaisse ces recommandations afin de prendre conscience du cumul de temps d'écran que peuvent occasionner les usages numériques à l'école.

Dans la logique d'adaptation du temps d'écran selon l'âge des élèves, des efforts devraient être faits pour accompagner, soutenir et superviser les usages faits par les jeunes en fonction de leur âge. Dans le cas des enfants en bas âge (ex. : enfants fréquentant la maternelle 4 ans ou 5 ans), il est primordial de tenter de retarder l'usage des écrans par le recours à des méthodes d'enseignement sans écran en raison des effets particuliers sur leur développement. En effet, à cet âge, ce sont les interactions en face à face avec leur entourage et avec leur environnement qui représentent la plus grande source d'apprentissage. Dans ce contexte, en matière d'éducation préscolaire, le principe de précaution à l'égard des écrans, qui vise à éviter les risques, devrait primer (45).

Quelques pistes d'action

- Adapter les recommandations sur l'utilisation des écrans en contexte scolaire en considérant l'âge des enfants, leur niveau scolaire ainsi que leurs besoins développementaux.
- Diffuser les recommandations existantes en matière d'utilisation des écrans à l'école et à la maison, au personnel scolaire (y compris en services de garde) ainsi qu'aux familles.

4.4.2 Prendre des pauses

En plus de limiter le temps d'écran à l'école, il est recommandé de prendre des pauses fréquentes durant l'usage des écrans pour reposer les yeux, réduire les comportements sédentaires et les postures fixes (20). Plus précisément, il est préférable de :

- prendre une pause de l'appareil au moins une fois toutes les 30 minutes;
- prendre des pauses physiquement actives afin de limiter les comportements sédentaires,
 - ces pauses devraient avoir lieu toutes les 30 minutes pour les jeunes de 5 à 11 ans, et toutes les 60 minutes pour les jeunes de 12 à 18 ans;
- décourager le multitâche numérique (c'est-à-dire éviter l'utilisation de plusieurs écrans en même temps) dans la salle de classe et en faisant ses devoirs ([40](#)).

Quelques pistes d'action

- Proposer des activités physiquement actives à faire durant les pauses d'écrans (ex. : exercices d'étirements, bouger sur place, apprentissage actif, se déplacer d'un local à un autre, etc.).

4.4.3 Considérer le cumul de temps d'écran

Les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice invitent à considérer le temps d'écran selon une approche intégrée qui regroupe l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Elles encouragent à diminuer le temps sédentaire, notamment provoqué par l'utilisation des écrans, au bénéfice d'activités qui contribuent à un mode de vie physiquement actif ([3](#)).

Appliquées au contexte scolaire, ces Directives amènent à réfléchir à l'ensemble du temps d'écran auquel les jeunes sont exposés dans une journée, dans les différents milieux qu'ils fréquentent. Par exemple, tout ajout de temps d'écran devrait tenir compte du temps d'écran réalisé au cours de la journée dans le cadre des différents cours, au service de garde, lors des activités parascolaires, mais aussi pendant la période des devoirs et des leçons à la maison. Ceci permet de prendre conscience du temps d'écran global scolaire qui peut s'additionner au temps d'écran de loisir.

Quelques pistes d'action

- Sensibiliser le milieu scolaire quant au temps d'écran global, c'est-à-dire le temps d'écran cumulé au cours d'une journée dans toutes les matières, ainsi que celui des leçons et devoirs sur écrans et celui au service de garde (incluant les sorties et les voyages scolaires selon les contextes), en plus du temps d'écran consacré aux loisirs à la maison.
- Baliser les usages (temps, moments, lieux, début et fin) en fonction des types d'appareils (tableau numérique interactif, tablette numérique, etc.)^{vii} dans des politiques, des règlements, des directives ou des orientations.

Bon à savoir

Depuis quelques années, des écoles secondaires du Québec proposent des programmes de jeu vidéo de compétition (sport électronique ou *e-sport*). La pratique de jeu vidéo de compétition

^{vii} Par exemple, comme les appareils mobiles peuvent isoler les jeunes, les exposer à des contenus inappropriés ou être utilisés trop près des yeux dans une posture inadéquate, une supervision demeure nécessaire.

est parfois également proposée au primaire et au secondaire dans le cadre d'activités parascolaires. Ce phénomène suscite des préoccupations notamment liées à la place de cette activité en contexte scolaire, sachant qu'elle peut affecter la santé physique et mentale des jeunes (46).

Par conséquent, les écoles qui souhaitent développer ou qui ont mis en place un programme de jeu vidéo de compétition dans leur établissement devraient s'assurer de prendre certaines précautions pour en limiter les méfaits chez les jeunes (47). À cet effet, la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#) recommande notamment :

- d'outiller les intervenantes et intervenants scolaires des programmes de sport électronique afin de détecter les problèmes de santé des jeunes, dont la cyberdépendance, et sur les manières de faciliter la discussion sur les jeux vidéo, notamment concernant les aspects addictogènes qui peuvent s'y retrouver (recommandation 32)^{viii};
- de renforcer l'encadrement des programmes de sport électronique chez les jeunes, afin de s'assurer qu'ils se déroulent dans un environnement sain, sécuritaire et équilibré, et de définir des objectifs pédagogiques clairs pour ces programmes, notamment le développement de compétences, comme la communication, l'esprit d'équipe et l'autorégulation (recommandation 33);
- d'intégrer, dans les programmes de sport électronique en milieu scolaire, des mesures de prévention et de sensibilisation aux enjeux liés à l'augmentation du temps d'écran, à la cyberdépendance, à la performance et à la santé globale (physique, mentale et sociale), notamment par l'organisation d'ateliers sur la gestion des écrans, les saines habitudes de vie et les perspectives d'emploi (recommandation 34). Il est important que les établissements scolaires encouragent un équilibre sain entre le sport électronique et d'autres activités essentielles au bien-être des jeunes, comme l'exercice physique, les interactions sociales en personne et le repos. Les élèves devraient aussi être sensibilisés à l'ergonomie, à la posture et aux effets de la sédentarité.

4.5 ORIENTATION 5 – ANALYSER LES MOTIFS ET LES CONTEXTES D'UTILISATION DES ÉCRANS

Étant donné que le numérique est utilisé dans divers contextes au sein de l'école, notamment comme outil de travail, de collaboration et de communication, il importe de distinguer les moments et les motifs d'utilisation qui apportent davantage de bénéfices que de méfaits pour la santé et le bien-être. En effet, afin de favoriser la socialisation et de réduire les comportements sédentaires, l'usage des écrans devrait être évité durant les périodes de repas et de collations, comme activité de récompense, ainsi que lors des récréations ou des pauses, même lorsque la température n'est pas favorable. De plus, l'usage des écrans, que ce soit pour le travail individuel en classe ou pour les devoirs à la maison, peut nécessiter l'encadrement ou la supervision d'une personne adulte afin d'éviter des usages prolongés et l'exposition à des contenus inappropriés, en fonction du stade de développement du jeune.

^{viii} Chez les jeunes de 12 ans et plus, il est recommandé d'utiliser l'outil [Dépistage et Évaluation du Besoin d'Aide - Internet](#) (DÉBA-Internet) afin de procéder à la détection d'une utilisation à risque ou problématique et de les orienter vers les bons services (voir l'[Aide-mémoire pour les intervenantes et intervenants – Intervention auprès des jeunes utilisant Internet et les écrans et de leur entourage](#)).

4.5.1 Repas et collations

Lors des moments propices à la socialisation, comme les périodes de repas et de collations, les données scientifiques soulignent l'importance de prioriser les interactions en face-à-face plutôt que l'écran (40). Il est généralement admis que la distraction occasionnée par l'usage d'un écran dans ces contextes, en plus de priver les jeunes d'une occasion de développer leurs habiletés sociales en échangeant avec leurs pairs, réduit la perception de leurs signaux de faim et de satiété.

4.5.2 Récréations ou pauses

L'utilisation des écrans devrait être découragée et évitée lors des récréations ou des pauses, afin de privilégier la socialisation en personne. De plus, le temps prévu à la récréation devrait être consacré à des activités dont l'objectif est d'amener les élèves à être physiquement actives et actifs (48). En ce sens, pendant ce temps réservé, il est recommandé de privilégier des pauses actives pour favoriser le mouvement et limiter les activités de nature sédentaire (ex. : jeu de société, lecture assise ou visionnement d'une vidéo).

4.5.3 Récompenses, divertissement et gestion de classe

Les écrans peuvent parfois être utilisés pour récompenser, calmer ou divertir les élèves. De façon générale, que ce soit en classe ou au service de garde, il est recommandé de limiter ce type d'utilisation, également connue sous le nom d'écran-récompense, pour différentes raisons. Entre autres, la pratique d'écran-récompense peut :

- priver les jeunes d'occasions propices à leur santé en favorisant une activité passive au détriment d'activités actives plus bénéfiques;
- nuire aux efforts parentaux de gestion des écrans et à la cohérence des messages de prévention;
- renforcer l'attrait des écrans;
- contribuer à augmenter le temps d'écran de loisir.

De plus, le fait d'utiliser les écrans pour calmer les enfants ou comme récompense peut nuire au développement de leur capacité à réguler leurs émotions (49). Par conséquent, cette pratique n'est pas favorable à la santé et au développement des jeunes et devrait être évitée.

Bon à savoir

Le terme *écran-récompense* ou *écran-bonbon* fait référence à toutes pratiques en contexte scolaire qui visent à offrir aux jeunes de visionner un écran, de façon individuelle ou collective (ex. : tablette numérique, par opposition à tableau numérique interactif), sans visée pédagogique. Cela peut consister à offrir de visionner un film ou une vidéo de divertissement, ou encore jouer à un jeu vidéo, ou à consulter librement Internet pour récompenser les bons comportements individuels ou collectifs.

4.5.4 Travail individuel en classe ou à la maison

Les outils numériques en classe peuvent s'utiliser de façon individuelle (comme les tablettes numériques ou les ordinateurs), de façon collaborative (comme pour la coécriture d'un texte ou d'un récit, grâce à Google Drive dans Google Workspace ou à OneDrive dans Microsoft 365) ou de façon collective (comme la projection d'un contenu par l'intermédiaire d'un tableau numérique interactif). Le contenu diffusé sur un outil à visée collective est plus facilement contrôlable, tandis qu'il peut l'être beaucoup moins sur un appareil individuel, d'autant plus lorsque les usages ne

sont pas encadrés ou supervisés. En effet, sans encadrement ni supervision d'un adulte, l'utilisation d'une tablette numérique ou d'un ordinateur peut donner lieu à des usages prolongés et à l'exposition à des contenus inappropriés ainsi qu'à des sources de distraction, telles que les notifications provenant d'autres applications (ex. : bifurcation vers d'autres activités à l'aide de l'accès à Internet). Par conséquent, que ce soit à l'école ou à la maison pour les devoirs, il peut être important que les usages soient encadrés ou supervisés par un adulte afin de minimiser le temps d'écran et les risques d'exposition à des contenus non souhaités ou inappropriés.

Quelques pistes d'action

- Durant la classe et les pauses, accompagner et superviser les usages faits sur les appareils individuels (personnels ou fournis par l'école) pour limiter le temps d'écran et l'exposition à du contenu inapproprié (ex. : logiciel pare-feu qui restreint l'accès à certains sites Web ou aux publicités) et favoriser des usages bénéfiques pour l'apprentissage.

4.6 ORIENTATION 6 – ADAPTER L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE ET SOCIAL

L'école représente un milieu de vie et d'apprentissage pour les jeunes, qui se veut sain, sécuritaire et bienveillant de façon à favoriser leur réussite éducative et à soutenir le développement de leurs compétences sociales et émotionnelles, tel que préconisé par le référent [ÉKIP](#). En ce sens, l'école représente un milieu idéal pour faire la promotion d'un usage équilibré des écrans chez les jeunes, favorable à leur santé et à leur bien-être. À cet effet, différentes actions liées à l'environnement physique et social de l'école peuvent être envisagées.

4.6.1 Améliorer l'ergonomie des espaces de travail

Un éclairage insuffisant ou un mobilier mal ajusté lorsque l'on est devant un écran personnel ou collectif (tableau numérique interactif, par opposition à tablette numérique ou ordinateur) peut occasionner des effets négatifs sur la santé des jeunes (ex. : maux de tête, vision floue ou douleur au cou). Par conséquent, il s'avère pertinent d'adapter l'environnement physique dans l'ensemble des espaces et programmes (ex. : services de garde ou activités parascolaires) où les écrans sont utilisés, notamment pour respecter certaines conditions ergonomiques.

Quelques pistes d'action ([20](#))

- Veiller à une luminosité ambiante adéquate dans les salles de classe et autres lieux où des écrans sont utilisés. L'éclairage doit permettre une bonne visibilité des écrans sans nuire au confort visuel, même lorsque les rideaux sont fermés. Un éclairage équilibré réduit la fatigue visuelle et favorise la concentration.
- Réfléchir à la possibilité d'utiliser des filtres pour éviter les reflets à l'écran.
- Porter une attention particulière à l'ergonomie des locaux et des postes de travail ([50](#)).
- Diffuser l'information quant à la posture à adopter lors du travail à l'écran (entre autres, la hauteur et la distance de l'écran, le soutien lombaire, le positionnement des pieds, etc.). Des changements de posture fréquents sont à prévoir si la position assise est maintenue longtemps.

4.6.2 Offrir des alternatives aux écrans et des espaces sans écran

En continuité avec l'objectif de favoriser un environnement sain et sécuritaire et un usage équilibré des écrans, offrir différentes activités ou des espaces sans écran dans le milieu scolaire peut répondre aux intérêts et aux besoins des jeunes (ex. : zones sans écran, jeux libres ou activités qui encouragent le mouvement et les interactions sociales). Ces alternatives aux écrans pourraient découler d'une réflexion conjointe entre le personnel scolaire et les élèves pour, d'une part, recueillir les besoins et les champs d'intérêt et, d'autre part, déterminer des activités ou des aménagements de lieux sans écran.

Quelques pistes d'action

- Déterminer les activités de remplacement ou les actions en promotion de la santé qui favorisent la réduction du temps d'écran et de la sédentarité à l'école. Par exemple, la promotion d'un mode de vie physiquement actif à l'école ([30](#)), les activités parascolaires ou l'éducation en plein air, qui ajoutent les bénéfices du contact avec la nature ([51](#)).
- Proposer et rendre accessibles des activités diversifiées sans écran, en offrant aux jeunes un véritable choix (libre et guidé), adaptées à leurs intérêts et à leur réalité, afin de répondre à leurs besoins de socialisation, de divertissement, d'évasion, de détente et d'activité physique.
- Inviter les jeunes à explorer de nouvelles passions et activités sans écran.
- Créer des environnements favorables à la santé et au bien-être, par exemple, par l'aménagement et le verdissement des cours d'école ([52](#), [53](#), [54](#)) ou l'aménagement de [classes flexibles](#).
- Réfléchir à des moments sans écran (ex. : activité de déconnexion, tel le [24h PAUSE](#), une journée thématique ou encore lors de moments récurrents dans l'horaire, comme la période des devoirs, les repas ou avant le coucher) ou des espaces (zones) attrayants sans écran (ex. : avec jeux de société ou matériel artistique).
- Collaborer avec le milieu communautaire pour diversifier l'offre d'activités sans écran ([39](#)).

4.6.3 Agir sur l'environnement social

Par diverses actions, l'école peut contribuer à instaurer une norme sociale favorable à l'utilisation équilibrée des écrans, tant chez les élèves que chez les adultes de l'école, pour favoriser ainsi des comportements et des attitudes responsables.

En effet, les habitudes de vie des jeunes sont grandement influencées par celles des adultes qui les entourent. En tant que modèle, l'ensemble du personnel scolaire gagne à évaluer ses propres usages des écrans et à faire preuve d'exemplarité en matière d'utilisation équilibrée des écrans. À cet égard, les actions qui visent à favoriser une norme sociale favorable à l'utilisation équilibrée des écrans peuvent être inscrites dans des politiques et des règlements (ex. : le code de vie de l'école) pour faciliter sa diffusion et la reconnaissance par l'ensemble des personnes qui fréquentent l'école, y compris le personnel scolaire. Par ailleurs, certaines consignes imposées aux jeunes gagnent à être étendues au personnel scolaire pour plus de cohérence et pour faciliter l'adhésion des jeunes. Par exemple, des règlements peuvent permettre de diminuer l'interférence causée par l'usage des écrans (technoférence) ([55](#)) au bénéfice d'une meilleure attention et d'une plus grande disponibilité accordée aux jeunes (ex. : le personnel scolaire qui évite l'usage du cellulaire en classe ou le port d'écouteurs lors des périodes de pauses).

Quelques pistes d'action

- Mieux encadrer les pratiques d'utilisation en milieu scolaire (ex. : soutien à l'appropriation des orientations et des pratiques proposées dans ce cadre de référence), en développant des outils de soutien (ex. : une liste d'activités de remplacement), de la formation sur les meilleures pratiques pour aborder le numérique et de la sensibilisation concernant les méfaits des écrans chez les jeunes.
- Favoriser le développement d'une norme d'usage équilibrée des écrans cohérente pour toutes les actrices et tous les acteurs présents à l'école, que ce soit pour le personnel scolaire ou les élèves (ex. : encadrer, en impliquant les personnes concernées, les usages des écrans du personnel scolaire et des élèves à l'aide de règlements scolaires, notamment des politiques ou un code de vie).
- Considérer la présence des appareils personnels et les usages du personnel de l'école dans l'encadrement des usages. Les adultes du milieu scolaire agissent comme modèles positifs pour promouvoir une utilisation équilibrée.
- Former et sensibiliser le corps enseignant et le personnel scolaire sur les outils numériques (Internet, intelligence artificielle, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.), leurs usages et leurs effets sur la santé et le développement des jeunes, les bonnes pratiques numériques à enseigner aux jeunes (pensée critique et sécurité, aptitudes de communication, littératie et citoyenneté numériques, etc.).

4.7 ORIENTATION 7 – DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES DES JEUNES

Le développement de compétences personnelles et sociales est au cœur du référent [ÉKIP](#) et de la mission de l'école québécoise (voir la section 3.1.3). Par la mise en œuvre d'actions dans cet objectif auprès des jeunes, l'école et ses partenaires permettent de les outiller pour faire face à différentes situations de la vie et d'intervenir ainsi sur différents sujets de santé et de bien-être, comme l'activité physique, l'alimentation ou la santé mentale.

Pour cette raison, le développement des compétences personnelles et sociales du référent ÉKIP aide les jeunes à acquérir des outils qui leur permettent d'évoluer de façon sécuritaire et bienveillante dans l'environnement numérique et d'apprendre à réguler leurs usages. Par exemple, l'adoption de comportements prosociaux chez les jeunes favorise les interactions sociales positives en personne, qui peuvent se transposer dans l'environnement numérique. De plus, l'exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie ainsi que la gestion des influences sociales permettent d'aborder la question des influenceuses et influenceurs dans les réseaux sociaux avec un œil critique et averti. Ainsi, le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes est bénéfique dans la promotion d'un usage équilibré des écrans et dans la prévention et la gestion des cas de cyberintimidation ainsi que dans l'usage de l'intelligence artificielle, qui peut causer des situations préjudiciables. Cela devient donc une occasion, notamment :

- de sensibiliser les jeunes quant aux risques liés au partage de leurs informations personnelles et à l'importance du respect de leur vie privée;
- d'encourager et d'outiller les jeunes à consulter des sources fiables d'information ou à identifier une ou un adulte de confiance vers qui se tourner pour toutes sortes de questions ou de situations;
- de savoir quand et comment demander de l'aide pour soi ou pour les autres.

Bon à savoir

Pour aider les jeunes à faire face aux différentes situations de la vie, [sept compétences, à développer du préscolaire à la 5^e secondaire](#), sont proposées par le référent ÉKIP (56) :

- Adoption de comportements prosociaux.
- Connaissance de soi.
- Demande d'aide.
- Engagement social.
- Exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie.
- Gestion des émotions et du stress.
- Gestion des influences sociales.

Bien que les situations vécues par les jeunes puissent toucher divers sujets, ce sont les mêmes compétences, combinées différemment, qui leur permettront d'être bien outillés.

D'ailleurs, depuis l'année scolaire 2025-2026, des [contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales des élèves](#) sont obligatoires pour l'enseignement primaire et secondaire. Des contenus sont aussi recommandés pour l'éducation préscolaire, mais non obligatoires. Les centres d'éducation des adultes et les centres de formation professionnelle peuvent également s'inspirer des contenus du secondaire. Les 23 contenus visent le développement des compétences personnelles et sociales et ciblent notamment, sans toutefois s'y restreindre, la compétence « Adoption de comportements prosociaux ».

Quelques pistes d'action

- Favoriser le déploiement de l'AÉS et du référent ÉKIP, y compris dans les services de garde scolaires.
- Diffuser l'information relative au référent ÉKIP aux partenaires de l'école (ex. : famille, actrices et acteurs communautaires, maison des jeunes, etc.).
- Amener les élèves à comprendre la notion de bien-être en vue de les préparer à faire des choix qui favorisent l'équilibre numérique.

4.7.1 Développer la citoyenneté numérique

En complément au développement des compétences personnelles et sociales des individus, l'école québécoise vise à préparer les jeunes à être des citoyens à l'ère du numérique. La citoyenneté numérique est définie comme « l'ensemble de normes éthiques, de droits, de responsabilités et de comportements associés à l'utilisation des technologies numériques et de l'Internet par les individus d'une société » (4). Pour ce faire, différentes dimensions de la compétence numérique doivent être sollicitées, entre autres la capacité d'agir de façon éthique dans l'environnement numérique et la mobilisation des habiletés technologiques des jeunes. Par

exemple, développer la pensée critique des jeunes à l'égard du numérique favorise une appropriation éclairée et citoyenne du numérique, notamment en les aidant à reconnaître les avantages, les limites et les risques liés à l'usage des outils d'intelligence artificielle ainsi que les stratégies de manipulation publicitaire – telles que les images idéalisées ou le ciblage par les algorithmes – qu'ils peuvent rencontrer dans leurs réseaux sociaux.

Quelques pistes d'action

- Intégrer des activités en contexte scolaire pour développer la compétence numérique des élèves afin qu'ils développent une posture critique et éthique à l'égard du numérique, notamment en abordant les dimensions suivantes :
 - agir en citoyenne ou citoyen éthique à l'ère du numérique – vise à cultiver une conscience sociale des enjeux du numérique afin d'adopter un usage responsable et réfléchi;
 - développer et mobiliser ses habiletés technologiques – permet aux individus d'exploiter les technologies en constante évolution, en comprenant leur fonctionnement, leurs usages et leurs effets;
 - développer sa pensée critique – vise à cultiver la capacité à réfléchir, avant, pendant et après l'usage du numérique, à ses avantages, limites, risques et possibilités, pour soi, pour les autres et pour la société dans son ensemble.
- Exemples de thèmes pouvant être abordés avec les jeunes en lien avec ces dimensions :
 - autorégulation;
 - agentivité humaine;
 - sobriété numérique;
 - bien-être numérique;
 - cyberdépendance;
 - stratégies de manipulation;
 - besoins et choix d'usage numérique.

4.8 ORIENTATION 8 – VISER LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE ET L'ÉQUITÉ

4.8.1 Tendre vers la sobriété numérique

La transformation numérique dans le monde de l'éducation s'accompagne de conséquences qui vont bien au-delà de la santé mentale et physique des individus. Elle impose également une empreinte environnementale dont on ne peut faire abstraction, notamment au regard du recours à l'intelligence artificielle (57). Dans ce contexte, la sobriété numérique est un principe pertinent et englobant. Elle vise à maximiser les bienfaits de l'utilisation du numérique, tout en minimisant ses méfaits, sur les plans environnemental, social, sanitaire comme démocratique. La sobriété numérique mise sur la *modération* et le *discernement*. Elle vise à « rendre l'utilisation du numérique compatible avec les limites planétaires, tout en préservant un accès équitable aux bénéfices qu'il génère, et ce, pour nos contemporains ainsi que pour les générations futures » (5).

Plus concrètement, cette démarche vise à :

- s'interroger sur nos habitudes numériques;
- prendre conscience de leurs effets environnementaux, sociaux, démocratiques et sanitaires;
- privilégier des usages qui minimisent ces effets, par exemple, en choisissant de conserver le matériel informatique plus longtemps ou en encourageant l'utilisation de logiciels libres.

L'école, en tant que milieu de vie qui promeut la santé, est donc un lieu pertinent où déployer ce principe par des actions structurantes et collectives qui seront profitables à un nombre important de jeunes.

Quelques pistes d'action

- Animer une réflexion à l'égard du principe de sobriété numérique pour répertorier des actions à mettre en œuvre, notamment en se posant les questions suivantes^{ix} :
 - Sur les implications légales de l'implantation d'une nouvelle technologie numérique :
 - Existe-t-il des logiciels libres et des licences ouvertes?
 - Est-ce que ces logiciels stockent des données personnelles? Par exemple, les photos envoyées aux parents par l'intermédiaire des applications deviennent-elles la propriété de l'hébergeur?
 - L'organisme scolaire fait-il la promotion du droit à la déconnexion auprès du personnel scolaire?
 - Pour le personnel scolaire qui œuvre auprès des élèves :
 - Comment être des modèles pour les élèves en matière de sobriété numérique?
 - Comment aider les élèves à développer leur pensée critique face aux technologies numériques?

4.8.2 Atteindre l'équité lors de l'utilisation des écrans

Pour que l'utilisation du numérique soit bénéfique en contexte éducatif, cela présuppose des ressources matérielles et personnelles ainsi qu'un certain degré de littératie numérique de la part des élèves, mais aussi des enseignantes et enseignants et des parents. Or, ces différentes ressources ne sont pas disponibles à toutes et tous de façon égale, ce qui peut causer des inégalités dans les apprentissages et renforcer les inégalités déjà existantes (18). D'une part, l'accès aux ressources informatiques en elles-mêmes peut varier selon les écoles ainsi que selon les familles et, d'autre part, la compétence numérique des parents peut également varier selon les familles, ce qui peut rendre la supervision et l'accomplissement des devoirs à la maison plus difficiles pour un certain nombre d'élèves, selon leur situation.

Pour favoriser l'équité et la réussite pour toutes et tous, il importe d'évaluer si nos stratégies risquent d'amplifier les inégalités. En ce qui concerne le recours aux écrans, il est nécessaire de connaître le niveau d'accessibilité aux technologies numériques des familles (accès économique,

^{ix} Pour en apprendre davantage sur la manière dont la sobriété numérique peut être abordée sous l'angle de la réussite dans les études, consulter l'article [La sobriété numérique : un ingrédient de la réussite en enseignement supérieur?](#) de l'Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur (2025).

physique et littératie numérique) avant d'introduire des outils numériques pour les apprentissages, les communications ou les devoirs. Sensibiliser le personnel scolaire à ces enjeux constitue une première étape pour atteindre l'équité lors de l'utilisation des écrans.

Quelques pistes d'action

- Prendre en considération les inégalités numériques à l'école et à la maison pour en limiter les conséquences négatives. Par exemple, pour les devoirs et les leçons à la maison, si des outils numériques sont suggérés, toujours proposer une autre option, car ceux-ci devraient constituer un élément facultatif aux devoirs pour parfaire les apprentissages. Pareillement, s'interroger sur l'introduction d'une application ou d'un agenda numérique pour transmettre les devoirs en considérant les risques d'exclusion.
- Documenter les disparités d'accès au numérique et leurs effets potentiels sur l'apprentissage et la santé, en tenant compte de la composition socioéconomique du milieu scolaire (familles nouvellement arrivées ou en milieu défavorisé, secteur éloigné, etc.).

5 CONCLUSION

Bien que les écrans puissent s'avérer utiles dans plusieurs situations, leur utilisation croissante peut engendrer des effets négatifs sur la santé physique, psychosociale et développementale. Il importe ainsi de leur accorder une place réfléchie en contexte scolaire pour favoriser la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes.

Comme les appareils numériques sont intégrés à l'environnement scolaire, le présent Cadre de référence propose des orientations et des pratiques qui visent à soutenir le milieu scolaire dans la promotion d'une utilisation équilibrée des écrans et dans la création d'environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie, entre autres numériques. Les mesures déployées en contexte scolaire ont par ailleurs le potentiel de générer des retombées positives durables au-delà de l'école, en influençant les pratiques familiales, sociales et communautaires. Elles témoignent d'une approche globale qui agit à la fois sur le développement des compétences des jeunes et sur les environnements dans lesquels ils évoluent.

Enfin, en s'appuyant sur des approches éprouvées et en s'arrimant aux orientations et aux actions gouvernementales en vigueur, dont le [Cadre de référence de la compétence numérique](#), le présent Cadre de référence est une occasion pour les actrices et acteurs du RSSS et du réseau de l'éducation de se doter d'une vision commune et de favoriser une compréhension partagée. Il vise ainsi à assurer la cohérence et la continuité des actions et des messages qui entourent l'utilisation des écrans en contexte scolaire.

Annexe 1 – Effets négatifs potentiels sur la santé associés à l'usage des écrans chez les jeunes d'âge scolaire

Santé physique	Santé développementale et psychosociale	
Moins de 5 ans	Moins de 5 ans	
• Mauvaises habitudes alimentaires. • Surpoids qui peut perdurer. • Réduction de la durée et de la qualité du sommeil.	• Augmentation de la probabilité de montrer des signes de victimisation, d'isolement social, d'agression proactive et de comportements antisociaux à l'adolescence. • Diminution de la capacité de régulation comportementale. • Retards de langage et troubles de l'attention. • Entrave au développement cognitif et au développement des fonctions exécutives (ex. : inhibition, planification). • Réduction de la mémoire à court terme et des aptitudes précoces en mathématiques et en lecture. • Difficulté à se concentrer sur ses jeux ou dans ses interactions avec ses parents.	
5 à 19 ans	5 à 12 ans	13 à 19 ans
• Diminution de la durée et de la qualité du sommeil, ce qui nuit à l'apprentissage, à la mémoire, à l'humeur et au comportement. • Augmentation de la sédentarité et des risques qui y sont associés (obésité et maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer et l'hypertension artérielle). • Diminution du temps consacré aux activités physiques. • Manifestation de problèmes de vision, de maux de tête et de fatigue. • Problèmes de posture pouvant entraîner des douleurs au dos, au cou, aux épaules, etc.	• Exposition à des contenus inappropriés. • Diminution des occasions d'apprentissage, de jeu et d'interaction avec les membres de sa famille. • Développement de troubles de conduite. • Présence de symptômes dépressifs. • Usage simultané de plusieurs appareils avec écran, appelé « multitâche », qui peut nuire à l'apprentissage et aux résultats scolaires (ex. : lecture, résolution de problèmes). • Inégalités sociales associées à un accès différent aux ressources d'apprentissage de qualité et aux appareils pour les consulter.	• Anxiété liée à l'image corporelle et aux troubles alimentaires. • Sentiments dépressifs. • Troubles de conduite ou émotionnels, hyperactivité et problèmes relationnels. • Prise de risque en ligne, comme parler à des étrangers, divulguer des informations personnelles. • Liens sociaux affectés par la diminution des moments entre les proches (souper de famille, loisirs, sports, etc.). • Diminution de certaines capacités d'apprentissage (attention, mémoire), baisse des résultats scolaires.

• Accidents routiers en raison du textage au volant.		
--	--	--

Note : Ce tableau est adapté de la publication de l'INSPQ [L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement](#) (2020) et a été réalisé à partir d'une [recension de la Société canadienne de pédiatrie](#). Il n'inclut pas les comportements que sont le sextage ou la cyberintimidation. Par ailleurs, un [rapport de l'UNICEF](#) (2020) souligne que plus les jeunes passent de temps sur Internet, plus ils s'exposent potentiellement à différents risques, notamment la prédation et l'exploitation sexuelle en ligne, le cyberharcèlement et le partage d'images à caractère sexuel.

RÉFÉRENCES

1. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Écrans et hyperconnectivité*, [En ligne], mis à jour le 12 mars 2025. [<https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite>] (Consulté le 15 juillet 2026).
2. SEDENTARY BEHAVIOR RESEARCH NETWORK. *Consensus Definitions (French Translation)*, [En ligne], 2017. [<https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/french-translation/>] (Consulté le 15 juillet 2026).
3. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*, [En ligne], 2011, mise à jour en 2020. [<https://directivesscpe.ca/>] (Consulté le 15 juillet 2026).
4. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Cadre de référence de la compétence numérique 2026*, [Fichier PDF], Québec, Ministère de l'Éducation, 2026, 46 p. [<https://www.quebec.ca/education/numerique/cadre-reference>].
5. COMMISSION DE L'ÉTHIQUE EN SCIENCE ET EN TECHNOLOGIE. *Regard éthique sur les effets environnementaux des technologies numériques au Québec : l'impératif de la sobriété numérique*, [Fichier PDF], Québec, Commission de l'éthique en science et en technologie, 2024, 102 p. [<https://www.ethique.gouv.qc.ca/publications/tn-environnement/>].
6. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *L'accès à Internet à domicile au Québec en 2020*, [En ligne], 2 novembre 2022. [<https://statistique.quebec.ca/fr/document/acces-internet-maison-quebec/publication/acces-internet-domicile-quebec>] (Consulté le 15 juillet 2026).
7. AUGER, Alexis, et Amélie GROLEAU. *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 1 – Portrait des caractéristiques, de l'environnement et du parcours préscolaire des enfants de maternelle 5 ans pour le Québec et ses régions*, [Fichier PDF], Québec, Institut de la statistique du Québec, 2023, 158 p. [<https://statistique.quebec.ca/fr/document/parcours-prescolaire-enfants-maternelle-2021-2022>].
8. TRAORÉ, Issouf, Micha SIMARD et Dominic JULIEN. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023*, [Fichier PDF], Québec, Institut de la statistique du Québec, 2024, 759 p. [<https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>].
9. LAVOIE, Amélie, et Alexis AUGER. *Être parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022*, [Fichier PDF], Québec, Institut de la statistique du Québec, 2023, 336 p. [<https://statistique.quebec.ca/fr/document/etre-parent-au-quebec-2022>].
10. ACADÉMIE DE LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE. *Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises*, [Fichier PDF], Québec, Académie de la transformation numérique, 2023, 79 p. [<https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/autres-publications/portrait-des-usages-du-numerique-dans-les-ecoles-quebecoises-2023/>].

11. LEMÉTAYER, Fanny, et collab. *Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage prépandémie auprès des parents québécois*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2022, 62 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/2831>].
12. HAUT CONSEIL DE LA SANTÉ PUBLIQUE. *Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans*, [Fichier PDF], Paris, Haut Conseil de la Santé publique, 2020, 82 p. [<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>].
13. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025*, [Fichier PDF], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2022, 29 p. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003382/>].
14. PONTI, Michelle. « Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : La promotion de la santé et du développement dans un monde numérique », *Paediatrics & Child Health*, vol. 28, n° 3, 2023, p. 193-202. Également disponible en ligne : <https://academic.oup.com/pch/article/28/3/193/7163657>.
15. BRAËN-BOUCHER, Caroline, et Yan FERGUSON. *Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2024, 60 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3568>].
16. SANTÉ QUÉBEC. *Aide-mémoire pour les intervenantes et intervenants – Intervention auprès des jeunes utilisant Internet et les écrans et de leur entourage (versions 6 à 12 ans, 12 à 17 ans et 18 à 25 ans)*, [Fichier PDF], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2025. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003893/>].
17. DUFOUR, Magali. *L'utilisation problématique d'Internet : portrait des méfaits les plus sévères. Mémoire déposé à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*, [Fichier PDF], Montréal, Université du Québec à Montréal, 2024, 8 p. [https://www.assnat.qc.ca/Media/Process.aspx?MediaId=ANQ.Vigie.BII.DocumentGenerique_203021&process=Default&token=ZyMoxNwUn8ikQ+TRKYwPCjWrKwg+vlv9rjij7p3xLGTZDmLVSmJLoqe/vG7/YWzz].
18. AUDY, Émilie, et collab. *Inégalités dans l'accès et l'usage des technologies numériques : un déterminant préoccupant pour la santé de la population?*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2021, 23 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3148-inegalites-acces-usage-technologies-numeriques>].
19. TREMBLAY, Tania. *L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2024, 50 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3434>].
20. FERGUSON, Yan, et Fanny LEMÉTAYER. *Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2023, 57 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3425>].

21. ORGANISATION DE COOPÉRATION ET DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUES. *Élèves et écrans : performance académique et bien-être*, [Fichier PDF], Paris, Organisation de coopération et de développement économiques, 2024, 17 p. [https://www.oecd.org/fr/publications/eleves-et-ecrans_b3c4552d-fr.html].
22. UNESCO. *Rapport mondial de suivi sur l'éducation 2023 : Les technologies dans l'éducation – Qui est aux commandes?*, [Fichier PDF], Paris, UNESCO, 2024, 525 p. [<https://gem-report-2023.unesco.org/fr/les-technologies-dans-leducation/>].
23. ISTRATE, Robert, et collab. « The environmental sustainability of digital content consumption », *Nature Communications*, vol. 15, article 3724, 2024. Également disponible en ligne : <https://www.nature.com/articles/s41467-024-47621-w>.
24. OO, Kyaw Than, Kazora JONAH et Moh Moh Zaw THIN. « A Systematic Review of the Pros and Cons of Digital Pollution and its Impact on the Environment », *Journal of Sustainability and Environmental Management*, vol. 2, n° 1, 2023, p. 61-73. Également disponible en ligne : <https://www.nepjol.info/index.php/josem/article/view/53118>.
25. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique. Mémoire déposé à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2024, 22 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3560>].
26. LORENZ-SPREEN, Philipp, et collab. « A systematic review of worldwide causal and correlational evidence on digital media and democracy », *Nature Human Behaviour*, vol. 7, 2023, p. 74-101. Également disponible en ligne : <https://www.nature.com/articles/s41562-022-01460-1>.
27. ASIMAKOPOULOS, George, et collab. « Impact of Information and Communication Technologies on Democratic Processes and Citizen Participation », *Societies*, vol. 15, n° 2, article 40, 2025. Également disponible en ligne : <https://www.mdpi.com/2075-4698/15/2/40>.
28. AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Qu'est-ce que l'approche axée sur la santé de la population?*, [En ligne], 7 février 2012. [<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-population/approche-axee-sur-la-sante-de-population.html>] (Consulté le 15 juillet 2026).
29. FALLU, Jean-Sébastien, et Pierre BRISSON. « La réduction des méfaits liés à l'usage des drogues : historique, état des lieux, enjeux », dans *Réduction des méfaits et tolérance en santé publique : enjeux éthiques et politiques*, sous la direction de Raymond Massé et Isabelle Mondou, [Fichier PDF], Québec, Les Presses de l'Université Laval, 2013, p. 105-127. [<https://www.pulaval.com/libreacces/9782763798783.pdf>].
30. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, [Fichier PDF], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012, 24 p. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>].

31. QUÉBEC. ASSEMBLÉE NATIONALE. *Rapport de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*, [Fichier PDF], Québec, Assemblée nationale du Québec, 2025, 155 p. [<https://www.assnat.qc.ca/fr/document/211813.html>].
32. BONENFANT, Maude, et Alexandra DUMONT. « Les mécaniques de jeux de hasard et d'argent dans les jeux mobiles gratuits pour les enfants : d'un modèle économique au conditionnement à l'addiction », *Drogues, santé et société*, vol. 22, n° 1, 2024, p. 68-97. Également disponible en ligne : <https://drogues-sante-societe.ca/les-mecaniques-de-jeux-de-hasard-et-dargent-dans-les-jeux-mobiles-gratuits-pour-les-enfants-dun-modele-economique-au-conditionnement-a-laddiction/>.
33. MARTIN, Catherine, et Lyne ARCAND. *École en santé - Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires : Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes*, [Fichier PDF], Québec, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2005, 66 p. [<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/soutien-eleves/Ecole-Sante-Guide-Milieu-Scolaire-Partenaires.pdf>].
34. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*, [En ligne], mis à jour le 20 mars 2024. [<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>] (Consulté le 15 juillet 2026).
35. ARGUIN, Hélène, et Louise POULIOT. *Réduction du temps d'écran chez les jeunes : effets des interventions scolaires visant un mode de vie physiquement actif*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2026, 65 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3768>].
36. CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DU LAC-SAINT-JEAN. *Plan d'action « Vers l'équilibre numérique »*, [Fichier PDF], Alma, Centre de services scolaire du Lac-Saint-Jean, 2025, 21 p. [<https://csslsj.gouv.qc.ca/plan-daction-vers-lequilibre-numerique->].
37. FONDATION JEUNES EN TÊTE ET LE C.I.E.L. *Guider les ados vers le bien-être numérique*, [Fichier PDF], Fondation Jeunes en Tête et le C.I.E.L., 2024, 2 p. [<https://fondationjeunesentete.org/2024/09/11/nouvel-outil-pour-guider-les-ados-avec-les-ecrans/>].
38. FOURNIER, Catherine, et Fanny LEMÉTAYER. *Usage des écrans, santé et bien-être : perceptions des jeunes*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2025, 54 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3752>].
39. M361. *Faits saillants de la recherche – Réduire l'impact des écrans sur la sédentarité des adolescent·e·s*, [Fichier PDF], Trois-Rivières, M361, 2025, 7 p. [https://apprendre.centdegres.ca/wp-content/uploads/2025/10/Faits-saillants-de-la-recherche_Reducire-limpact-des-ecrans-sur-la-sedentarite-des-adolescents_2025_M361.pdf].
40. SEDENTARY BEHAVIOR RESEARCH NETWORK. *International School-Related Sedentary Behaviour Recommendations*, [En ligne], 2022. [<https://www.sedentarybehaviour.org/school-related-sedentary-behaviour-recommendations/>] (Consulté le 15 juillet 2026).

41. MALPIQUE, Anabela Abreu, et collab. « Effect sizes of writing modality on K-6 students' writing and reading performance: a meta-analysis », *Australian Educational Researcher*, vol. 51, 2024, p. 2001-2030. Également disponible en ligne : <https://link.springer.com/article/10.1007/s13384-023-00676-y>.
42. ÉDUCALOI. *Fin des cellulaires à l'école : ce que vous devez savoir*, [En ligne], 4 septembre 2025. [<https://educaloi.qc.ca/actualites-juridiques/fin-des-cellulaires-a-lecole-ce-que-vous-devez-savoir/>] (Consulté le 15 juillet 2026).
43. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Arrêté numéro 2025-08 du ministre de l'Éducation en date du 25 août 2025*, [Fichier PDF], Gazette officielle du Québec, partie 2, Québec, Éditeur officiel du Québec, 3 septembre 2025, p. 4944-4945. [https://www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/fileadmin/gazette/pdf_encrypte/lois_reglements/2025F/86334.pdf].
44. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*, [En ligne], mis à jour le 17 décembre 2025. [<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>] (Consulté le 15 juillet 2026).
45. OBSERVATOIRE DES TOUT-PETITS. *Les écrans et les tout-petits*, [Fichier PDF], Montréal, Fondation Lucie et André Chagnon, 2024, 87 p. [<https://tout-petits.org/publications/rapports/ecrans/>].
46. CARON, Maryse. *Pratique du jeu vidéo de compétition et santé des adolescents et jeunes adultes*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2023, 96 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3369>].
47. JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE. *Les programmes e-sport et la construction d'interventions pour réduire le temps d'écran de loisirs des adolescents*, [En ligne], 3 décembre 2024. [<https://www.inspq.qc.ca/jasp/les-programmes-e-sport>] (Consulté le 15 juillet 2026).
48. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Récréations*, [En ligne], mis à jour le 27 mai 2025. [<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/administration-encadrements/recreations>] (Consulté le 15 juillet 2026).
49. CAPSANA. *Guide informatif sur l'utilisation des écrans à l'intention du personnel éducateur en services de garde éducatifs à l'enfance et des responsables de services de garde éducatifs en milieu familial*, [Fichier PDF], Montréal, Capsana, 2023, 31 p. [https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/04/04151138/PAUSE_Guide-Informatif-0-5ans_FR_Final.pdf].
50. COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL (CNESST). *Conseils d'ergonomie pour le travail à l'ordinateur*, [Fichier PDF], Québec, CNESST, 2020, 4 p. [<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/conseil-ergonomie-travail-ordinateur.pdf>].

51. 100°. *Éducation en plein air*, [En ligne]. [<https://apprendre.centdegres.ca/education-en-plein-air/>] (Consulté le 15 juillet 2026).
52. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Aménager la cour, un travail d'équipe !*, [Fichier PDF], Québec, Ministère de l'Éducation, 2019, 70 p. [<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/administration-encadrements/amenagement-cour-ecole#c353296>].
53. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Ma cour : un monde de plaisir!*, [Fichier PDF], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002040>].
54. RÉSEAU DES UNITÉS RÉGIONALES DE LOISIR ET DE SPORT DU QUÉBEC. *Réenchâter la cour d'école secondaire!*, [En ligne]. [<https://reseau-urls.quebec.ca/outils/reenchanter-la-cour-decole-secondaire/>] (Consulté le 15 juillet 2026).
55. MELANÇON, Andréane, et Marie-Ève BERGERON-GAUDIN. *Usage des écrans par les parents en présence de leur enfant de 0 à 6 ans : les effets sur les pratiques parentales*, [Fichier PDF], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2023, 58 p. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/3307>].
56. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Compétences à développer chez les jeunes du préscolaire à la 5^e secondaire*, [En ligne], mis à jour le 20 mars 2024. [<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/competences-a-developper-chez-les-jeunes-du-prescolaire-a-la-5e-secondaire>] (Consulté le 15 juillet 2026).
57. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *L'utilisation pédagogique, éthique et légale de l'intelligence artificielle générative – Guide destiné au personnel enseignant – 2024-2025*, [Fichier PDF], Québec, Ministère de l'Éducation, 2025, 22 p. [<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/Numerique/Guide-utilisation-pedagogique-ethique-legale-IA-personnel-enseignant.pdf>].

