



---

**Forum d'experts québécois sur l'utilisation  
des écrans et la santé des jeunes**

---

**MÉMOIRE**

**Fédération nationale des enseignantes et enseignants du Québec**

au

**Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Institut national de santé publique du Québec  
Ministère de l'Éducation  
Secrétariat à la jeunesse**

(30 juin 2021)

### **Qui est la FNEEQ ?**

*Fondée en 1969, la Fédération nationale des enseignantes et des enseignants du Québec (FNEEQ) est l'une des huit fédérations affiliées à la CSN. Elle compte plus de 35 000 membres en provenance de 101 syndicats. La FNEEQ rassemble des enseignantes et des enseignants œuvrant dans tous les ordres d'enseignement, du primaire à l'université, tant dans le secteur public que dans le secteur privé.*

*La FNEEQ se démarque par le fait qu'elle représente la majorité des enseignantes et enseignants du collégial ainsi que la majorité des personnes chargées de cours à l'université; elle compte dans ses rangs 34 syndicats au primaire et secondaire privé.*

*La FNEEQ est l'organisation syndicale la plus représentative de l'enseignement supérieur, et de l'enseignement primaire, secondaire et collégial privé au Québec.*

**LA  
PAROLE  
EST AUX  
ACTES**

**fneeq** 

## INTRODUCTION

La Fédération nationale des enseignantes et des enseignants du Québec (FNEEQ–CSN) accueille favorablement l'exercice de consultation du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du « Forum d'experts québécois sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes ». Nul doute que la réussite et la santé des jeunes sont au cœur des préoccupations quotidiennes de l'ensemble de nos membres. Nous avons, au cours des dernières années, observé de nombreux bouleversements technologiques dans le monde de l'éducation, une transformation significative des conditions d'enseignement et des changements importants dans le rapport des jeunes avec leurs apprentissages et la réussite. La crise sanitaire a, de toute évidence, accéléré ces transformations et exacerbé bien des problèmes déjà présents dans le monde de l'éducation.

L'écran est devenu essentiellement incontournable. Normalement associés à la consultation, la recherche et la rédaction, les écrans s'ajoutent à la communication, à la coopération et à l'ensemble des activités d'enseignement. Le nombre d'heures d'utilisation s'est décuplé, passant de quelques heures à l'ensemble de la plage horaire d'enseignement durant certaines périodes de confinement lié à la pandémie.

À l'aube d'un retour à des conditions sanitaires normales, nous avons reçu la confirmation du ministère de l'Éducation (MEQ) et de la Fédération des établissements d'enseignement privé (FEEP) du souhait des directions de maintenir certaines pratiques pédagogiques, annoncées comme des moyens palliatifs et transitoires. Prendre le temps de consulter et de réfléchir sur les impacts potentiels de l'utilisation des écrans sur la santé des jeunes nous apparaît capital.

Lorsque l'on se réfère à l'étymologie du mot « écran », l'origine du mot renvoie aux idées d'obstacle, de blocage, à ce qui arrête, dissimule ou empêche de voir. Par la juste application du principe de raisonnement du rasoir d'Ockham, toutes les idées proposant que la technologie, la distance et les écrans favorisent principalement, voire uniquement, des apprentissages significatifs, ne seraient-elles pas tout simplement un écran de fumée ?

## 1 - OBSERVATIONS

### A. *Qu'observez-vous dans vos milieux, chez vos membres, concernant l'utilisation des écrans ?*

#### *i. Globalement*

- Dans les milieux scolaires, les écrans sont de plus en plus répandus et leur temps d'utilisation croît avec l'usage, notamment dans les écoles privées, où les nouvelles technologies sont associées à l'innovation et servent à se positionner favorablement sur l'échiquier de « l'offre » éducative afin d'attirer un plus grand nombre d'élèves dans leurs établissements. La compétition étant très forte dans ce réseau, les préoccupations pédagogiques peuvent être mises de côté pour favoriser l'effet attractif et concurrentiel des écrans ;

- Selon l'Enquête sur l'évolution de l'utilisation du numérique dans les écoles québécoises<sup>1</sup> : « *Les écoles privées utilisent davantage le numérique en classe. Tout comme en 2014, les enseignants des écoles privées utilisent davantage le numérique en classe que ceux des écoles publiques. L'enquête indique en effet que 60 % des enseignants des écoles privées passent en moyenne 7 heures et plus par semaine à utiliser le numérique en classe alors que ce pourcentage n'est que de 14 % chez les enseignants des écoles publiques. Les écoles privées (77 %) sont aussi beaucoup plus nombreuses à permettre aux élèves d'apporter leurs tablettes et ordinateurs portables personnels à l'école comparativement aux écoles publiques (19 %) » ;*
- Une fois la technologie implantée, l'ensemble du milieu (directions, collègues, parents et élèves) exerce une pression sur les enseignantes et les enseignants pour une plus grande utilisation des écrans, multipliant les activités réalisées sur les appareils électroniques afin de rentabiliser l'achat des parents, et ce, trop souvent sans égard à la réelle utilité pédagogique ou à l'autonomie pédagogique des enseignantes et des enseignants ;
- L'accessibilité, la connectivité et la mobilité des écrans entraînent l'adoption de comportements et d'habitudes de travail pouvant convenir à la définition de l'hypertravail pour les membres que nous représentons, cette conduite a d'ailleurs été accentuée par la crise sanitaire ;
- L'utilisation des courriels, de la messagerie instantanée et des plateformes collaboratives assure une connectivité quasi constante par le biais des écrans. Cette disponibilité accrue induit indéniablement une volonté chez les enseignantes et les enseignants de réclamer le droit à la déconnexion ;
- Sans avoir de données précises chez nos membres, nous formulons l'hypothèse qu'il existe des impacts non négligeables sur la santé physique des jeunes et sur celle de leurs enseignantes et leurs enseignants, notamment quant aux problèmes de vision et quant aux troubles musculo-squelettiques qui peuvent être induits par une mauvaise posture.

## *ii. En contexte de pandémie*

- Le contexte de la pandémie n'a pas diminué cette tendance, bien au contraire. À la suite de la fermeture des écoles, les écoles privées ont voulu rapidement démontrer que les technologies étaient bien ancrées dans le réseau. Moins de 72 heures suivant le confinement de l'ensemble des élèves du primaire et du secondaire au Québec, les enseignantes et les enseignants de plusieurs écoles privées commençaient les premiers cours en mode non présentiel, ils devaient répondre à la forte pression des directions d'agir maintenant ;

---

<sup>1</sup> Académie de la transformation numérique, [Enquête sur l'évolution de l'utilisation du numérique dans les écoles québécoises](#), Université Laval, juin 2021.

- La technologie est présente dans la classe, mais les enseignantes et les enseignants ne l'ont jamais utilisée dans le cadre de l'enseignement à distance. Il s'agit d'une tout autre façon de faire. L'enseignement ne se fait plus avec l'accompagnement d'un écran, mais bel et bien à l'intérieur de celui-ci ;
- Sans prendre le temps de réfléchir convenablement à la bonne utilisation des écrans, cet empressement a placé les enseignantes et les enseignants dans de mauvaises conditions d'enseignement par une utilisation intuitive de la technologie, et par conséquent pour les élèves, dans de mauvaises conditions d'apprentissage ;
- Souhaitant assurer la réussite de leurs élèves, les enseignantes et les enseignants ont plongé tête première dans l'enseignement à distance souvent sans formation, sans ressources ni accompagnement ;
- On assiste donc à une complexification des conditions d'exercice tant sur le plan pédagogique que sur la gestion de la classe, occasionnant une surcharge de travail chez nos membres ainsi qu'une atteinte, dans une forte proportion, à leur santé psychologique ;
- Les attentes de la part des directions, des élèves et des parents à l'égard du corps professoral quant à la maîtrise des outils informatiques en temps de crise sanitaire ont considérablement augmenté. Nous ne souhaitons pas une pérennisation de l'enseignement en mode non présentiel qui tend à uniformiser les pratiques tout en menaçant l'autonomie professionnelle des enseignantes et des enseignants ;
- Plusieurs situations dangereuses et préoccupantes ont malheureusement teinté l'utilisation des écrans durant la crise sanitaire. Nous recensons plusieurs situations d'atteinte au droit à l'image, de diffamation sur les réseaux sociaux, d'intrusion non sollicitée dans une classe en ligne, de violences verbales, d'incivilité, etc.

#### ***B. Comment tirez-vous profit des écrans dans votre milieu ?***

- Les écrans permettent d'accélérer les échanges d'informations, les communications simples et augmentent la disponibilité des gens ;
- Les technologies peuvent faciliter diverses tâches liées au télétravail ;
- Les réunions, les rencontres collectives, la communication et les rencontres avec les parents, les tâches administratives (numérisation des résultats scolaires, suivi des plans d'intervention, publication des bulletins, etc.) peuvent devenir plus accessibles et efficaces.

**C. *Qu'avez-vous mis en place dans vos milieux pour atténuer les impacts négatifs de l'utilisation des écrans ?***

- Dans certains milieux scolaires, des politiques de déconnexion sont mises en place, ces politiques appliquées aux jeunes du primaire et du secondaire limitent le temps d'utilisation des écrans, notamment en restreignant l'utilisation des outils technologiques entre les périodes de classe et à la pause du diner ;
- Des milieux sensibilisent les jeunes et leurs parents sur les communications avec les personnels des écoles. Les enseignantes et les enseignants ne sont pas nécessairement disponibles en dehors des heures d'ouverture des établissements.

**2 - POSITIONNEMENT**

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

- Les enseignantes et les enseignants ont remarqué qu'une quantité importante d'élèves, placés en situation d'enseignement en mode non présentiel, présentent d'importants problèmes d'organisation, une baisse de l'assiduité, de la concentration, de la motivation et des difficultés récurrentes à satisfaire les exigences d'un cours. Malgré toute la créativité et l'énergie déployées par les enseignantes et les enseignants afin de pallier la distance, il est impossible d'atteindre l'ensemble des objectifs pédagogiques et des bienfaits d'une classe en présence ;
- L'enseignement à distance doit conserver le caractère exceptionnel et transitoire qu'il a dans le contexte de la pandémie. Il ne doit pas être instauré ni systématisé pour diverses raisons importantes. Ce mode d'enseignement a causé bien des ennuis à plusieurs élèves, notamment en raison de l'isolement et de la perte de motivation. Il s'avère également qu'un élève éprouvant des difficultés, facile à superviser en classe, sera beaucoup plus effacé dans un cours virtuel : son attention sera beaucoup plus difficile à capter, il n'osera pas interagir avec l'enseignante ou l'enseignant, poser des questions, ni prendre en main ses apprentissages ;
- Les apprentissages pédagogiques par l'entremise des technologies peuvent être très attrayants pour les jeunes d'âge scolaire. Toutefois, bon nombre d'élèves profitent du temps d'écran en classe pour détourner leur attention vers des jeux vidéo ou les réseaux sociaux, ce qui ne favorise pas les apprentissages ciblés en classe. Avec le nombre grandissant d'élèves éprouvant des problèmes de concentration ou des difficultés académiques, cette problématique est plus qu'inquiétante ;
- Les conditions d'apprentissage à distance, souvent inadéquates : matériel informatique désuet ou non conforme aux besoins, bande passante ou vitesse du

réseau insuffisantes, environnement non propice à la concentration (bruit, autres personnes dérangeant l'élève, etc.), manque d'encadrement ou d'aide à la maison ;

- Le manque de formation et de conscientisation chez les jeunes en ce qui a trait au droit à l'image est aussi préoccupant. Des élèves et des enseignantes et enseignants se sont retrouvés bien malgré eux sur les réseaux sociaux : des élèves les photographient ou les filment dans le but de les dénigrer ou pour contester leurs propos. Ces gestes, souvent banalisés par leurs auteurs, affectent énormément la santé psychologique des victimes ;
- De cette façon, la santé psychologique des jeunes devient très préoccupante. Bien que les écrans puissent favoriser la créativité, la curiosité, la communication et les divertissements, plusieurs effets négatifs sur la santé psychologique peuvent être observés. Le stress, l'anxiété, le sentiment d'isolement et de dépression peuvent s'accroître avec l'utilisation des écrans.

### ***B. Quel type d'encadrement peut être fait relativement à l'utilisation des écrans ?***

En mai 2019, les membres de la FNEEQ ont voté des principes généraux sur l'enseignement à distance :

*Que la FNEEQ travaille à encadrer et à baliser le développement de l'enseignement à distance de manière à minimiser les impacts négatifs tant sur les enseignantes et enseignants que sur les étudiantes et étudiants ;*

*Que l'enseignement en présentiel soit privilégié et maintenu en tout temps là où il existe et que l'enseignement à distance soit offert en complément et non en remplacement de celui-ci afin qu'il demeure un choix à la fois pour les étudiant-es et pour les enseignant-es<sup>2</sup>.*

#### ***i. En milieu scolaire***

- Adoption d'une politique d'utilisation des technologies numériques qui encadre le temps d'utilisation des écrans et balise le droit à la déconnexion ;
- Signature par les élèves d'un code de vie numérique ;
- Formation sur la saine utilisation des écrans et la dépendance ;
- Formations et sensibilisation sur le droit à l'image, la netiquette, la diffamation, les incivilités, etc.

#### ***ii. Dans les familles***

- Formation sur la saine utilisation des écrans et la dépendance ;

---

<sup>2</sup> [https://fneeq.qc.ca/wp-content/uploads/2019-05-010203\\_RECOMMANDATIONS-ADOPT%C3%89ES\\_CF3\\_6-mai.pdf](https://fneeq.qc.ca/wp-content/uploads/2019-05-010203_RECOMMANDATIONS-ADOPT%C3%89ES_CF3_6-mai.pdf)

- Formations et sensibilisation sur le droit à l'image, la netiquette, la diffamation, les incivilités, etc. ;
- Accompagnement et soutien des familles ayant des jeunes manifestants des problématiques en lien avec l'utilisation des écrans.

*iii. En milieu de travail*

- Adoption d'une politique d'utilisation des technologies numériques qui encadre le temps d'utilisation des écrans et balise le droit à la déconnexion ;
- Formation sur la saine utilisation des écrans et la dépendance ;
- Formations et sensibilisation sur le droit à l'image, la netiquette, la diffamation, les incivilités, etc.

**C. Selon vous, quels sont les groupes de personnes les plus vulnérables face aux effets négatifs de l'utilisation des écrans ?**

- Les élèves en situation familiale de vulnérabilité socioéconomique ;
- Les élèves en difficultés d'apprentissage ;
- Les élèves EHDAA ;
- Les élèves vivant avec des problématiques socioaffectives ou de santé mentale.

**D. Selon vous, face aux risques d'une utilisation inadéquate des écrans sur la santé globale des personnes, quel est le rôle des différents ministères et du gouvernement ?**

- Certains élèves vulnérables nécessitent un soutien que seuls des professionnels et des professionnelles, et du personnel spécialisé, peuvent offrir. Indéniablement, les conditions essentielles, incluant un milieu intégrant des facteurs de protection, doivent être mises en place dans ces situations pour assurer la santé des élèves ;
- Les sommes octroyées pour le soutien aux élèves doivent être attribuées dans toutes les écoles selon les besoins réels et non selon le milieu d'éducation. Dénombrer et financer, dans chaque établissement public ou privé, les élèves ayant une situation de santé précaire est nécessaire pour leur attribuer les bons services et l'aide appropriée ;
- La santé psychologique des élèves est en lien avec la réussite scolaire. La pandémie aura permis de confirmer le caractère essentiel de la socialisation pour les élèves et l'importance pour eux d'être physiquement présents dans leur milieu scolaire. Afin d'aider les élèves fragilisés par l'isolement et par les autres effets néfastes de la pandémie (échec scolaire, perte de motivation, etc.), il est primordial d'engager tout le personnel professionnel nécessaire pour offrir, sans plus attendre, des services adéquats et rapides ;



- L'appui financier reçu du ministère, pour le soutien additionnel et l'accompagnement pour la promotion d'une santé mentale positive, a certes facilité cette année le travail des intervenants en milieu scolaire, mais il serait important de pérenniser le soutien aux élèves de tous les réseaux de l'éducation, fragilisés par la pandémie et tout autre problème de santé psychologique. Ces sommes doivent être reconduites pour les prochaines années à l'intérieur d'enveloppes dédiées à la prévention et aux services. Financer la formation des enseignantes et des enseignants permet l'adoption de pratiques favorisant la coopération avec les services en santé mentale, notamment par la détection des élèves ayant des problèmes de santé mentale en classe pour les diriger vers les services concernés ;
- Il faut mettre en place un plan d'action permettant une approche systémique d'intervention s'adaptant à la diversité des milieux. On doit aussi prévoir de la formation sur la prévention en santé mentale ainsi que faire la promotion de l'ensemble des services auprès des élèves et des personnels de l'éducation. Les parents doivent également être inclus dans les démarches de santé mentale pour les informer et leur donner la formation nécessaire pour accompagner leur enfant. Il sera également important de responsabiliser les établissements quant à leur devoir d'offrir de bonnes conditions d'étude aux élèves, notamment par une offre de services adéquate en santé mentale, des services de proximité, à l'intérieur de l'établissement, qui favorisent l'accessibilité, et assurent l'efficacité par la fine connaissance des élèves et du milieu.