



Utilisation équilibrée et consciente des écrans

Intervenir en promotion et en prévention en contexte scolaire

Direction de santé publique, mai 2025

Cette fiche est destinée aux intervenantes et intervenants de l'approche École en santé (AÉS) et vise à les outiller dans leur travail de promotion-prévention en contexte scolaire. Il ne s'agit pas d'une recension exhaustive de tout ce qui peut être réalisé ou proposé aux écoles dans le cadre de l'AÉS par rapport à la thématique ciblée.



Pourquoi?

On vit dans un monde hyperconnecté, où Internet est désormais accessible presque partout et tout le temps. Tout pousse les jeunes à utiliser leurs écrans le plus souvent et le plus longtemps possible (notifications incitatives, récompenses aléatoires, algorithmes de personnalisation, pression sociale des pairs, etc.). L'utilisation des écrans fait référence à tous les types d'appareils auxquels les jeunes ont accès : cellulaires, tablettes, ordinateurs, télévision, tableaux blancs interactifs, etc.; et ça inclut l'utilisation faite pour les loisirs, pour l'école, ou pour toute autre raison.

Les jeunes utilisent les écrans pour répondre à différents besoins : s'informer, communiquer, socialiser, relaxer, se désennuyer, se divertir, effectuer du travail scolaire, etc. Si l'utilisation peut souvent combler ces besoins dans l'immédiat, il n'est pas toujours clair si elle améliore effectivement la réponse à ces besoins sur le moyen-long terme. Il faut par ailleurs savoir que dans la plupart des cas, une activité équivalente sans écrans, par exemple socialiser en personne plutôt que sur un écran, répond mieux audit besoin.

L'usage des écrans comporte aussi des risques : diminution de l'activité physique, manque de sommeil de qualité, détresse psychologique, anxiété et impact sur l'humeur, problèmes d'attention, baisse du rendement scolaire, problèmes de posture et de vision, conflits familiaux, exposition à du contenu inapproprié, cyberintimidation, etc. De plus, il est important de mentionner que les risques d'impacts négatifs chez les jeunes augmentent à mesure que l'exposition quotidienne aux écrans s'accroît, indépendamment du type d'usage ou du contenu. Il faut par exemple garder en tête que l'utilisation des écrans à des fins scolaires s'ajoute au temps d'usage récréatif, et contribue aux conséquences qui en découlent.

En semaine, un peu plus du quart des ados (26,6 %) déclare passer 4 heures ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs. La fin de semaine, cette proportion passe à près de la moitié des jeunes (48,9 %). Quant au temps d'écran pour des activités scolaires, le quart également des ados (25,2 %) déclare y consacrer 4 heures ou plus par jour en semaine, et environ 4 sur 10 (38,1 %) les jours de fin de semaine.¹



Comment?

En faisant la promotion d'un usage équilibré et conscient des écrans. Un usage équilibré, c'est moins de temps d'écran, plus de contenus de qualité, aux bons moments et dans les bons contextes. C'est aussi apprendre à s'en passer lorsqu'ils n'apportent pas de valeur ajoutée. De plus, le temps d'écran des jeunes ne devrait pas empiéter sur l'adoption de saines habitudes de vie (ex. : sommeil, activité physique) ou sur les occasions de socialisation en personne, deux aspects essentiels à leur bon développement. Un usage conscient, ça réfère à la notion de citoyenneté à l'ère du numérique. C'est, lorsqu'on est en ligne, d'adopter des comportements respectueux et bienveillants, de savoir reconnaître la désinformation et les contenus faux, et d'être en mesure de protéger ses informations personnelles et sa vie privée.

Pour promouvoir l'utilisation équilibrée et consciente des écrans, on doit prévoir des actions à plusieurs niveaux : individuel, familial et environnemental.

¹<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>



Comment?

(suite)

Voici les recommandations en matière de temps d'écran de loisir chez les jeunes du Gouvernement du Québec :

	Pour les 6-12 ans	Pour les 12-17 ans
Durée	Maximum 2 heures par jour pour les activités de loisir	Variable selon : <ul style="list-style-type: none"> • Le type de contenu; • Le contexte d'utilisation; • Les caractéristiques individuelles des ados;
Supervision	L'utilisation d'écrans devrait se faire dans les aires communes et en présence d'adultes.	Le personnel scolaire et les parents doivent demeurer à l'affût des conséquences négatives qui pourraient indiquer un usage déséquilibré : <ul style="list-style-type: none"> • Manque de sommeil; • Apprentissages et réussite scolaire moindres; • Négligence dans les habitudes de vie; • Santé psychologique affectée; • Etc.

Les parents exercent une influence déterminante sur l'utilisation équilibrée des écrans de leurs enfants et adolescent·e·s. Ils sont d'abord des exemples pour leurs jeunes, en ce sens que leur propre utilisation a des impacts à la fois sur les relations parents-enfants — ce qu'on appelle la « technoférence » parentale — et sur les habitudes d'usage des écrans de leurs jeunes — parce que ceux-ci reproduisent les comportements de leurs parents. Ensuite, le besoin de soutien et d'encadrement des parents dans la gestion de l'utilisation des écrans, autant au niveau de la durée, de la fréquence d'utilisation qu'au niveau de la supervision des contenus est particulièrement important pour les enfants de maternelle et de premier et deuxième cycles au primaire. À ces âges, les enfants n'ont pas encore développé leurs aptitudes d'autocontrôle et de jugement critique. Cela dit, les parents d'ados rencontrent également des défis importants dans la gestion des écrans, notamment quant à l'équilibre entre la supervision et le respect de l'autonomie de son jeune.

D'autre part, l'école étant l'un des principaux milieux de vie des jeunes, elle doit aussi adopter des pratiques qui favorisent une utilisation équilibrée et consciente des écrans chez le plus grand nombre possible. Dans l'environnement scolaire, les écrans devraient être intégrés seulement lorsqu'il y a une valeur ajoutée sur le plan pédagogique, qui surpasse les risques associés. En ce sens, les écrans devraient être évités en maternelle et aux premiers cycles du primaire, de même que pour les devoirs et leçons à tous les cycles. Ils peuvent être intégrés de façon modérée et judicieuse à partir du troisième cycle. De plus, les apprentissages reposant sur les interactions humaines en face-à-face, la prise de notes manuscrites et la lecture papier devraient être priorités, parce que ces pratiques ont démontré leur supériorité par rapport au numérique pour les apprentissages et le développement dans la plupart des contextes. Même au secondaire, les écrans ne devraient pas prendre une place trop importante dans les apprentissages et dans le travail scolaire à la maison. En effet, plusieurs éléments liés au développement à cette période (ex. : émotions intenses, impulsivité, sensibilité aux influences sociales et aux récompenses) rendent les adolescent·e·s particulièrement vulnérables aux impacts négatifs des écrans.



Quoi faire?

P = primaire, S = secondaire

Plusieurs actions peuvent être proposées afin de promouvoir une utilisation équilibrée et consciente des écrans. Voici quelques exemples.

En lien avec l'environnement scolaire

✓ Adopter une politique claire sur l'usage des écrans à l'école

Inviter l'école à élaborer et à mettre en œuvre une politique d'utilisation équilibrée des écrans qui s'inscrit dans une démarche globale de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des dépendances (P,S). Cette politique doit être en phase avec les directives ministérielles encadrant l'utilisation des écrans dans les écoles (P,S).



Quoi faire? (suite)

✓ Outiller le personnel scolaire

- Sur la mise en œuvre de cette nouvelle directive. Un guide de déploiement existe et peut être transmis au personnel scolaire. Nous suggérons notamment que les écoles multiplient les offres d'activités sans écrans, et que le personnel scolaire montre l'exemple et utilise ses appareils mobiles seulement dans les locaux réservés au personnel scolaire, en l'absence d'élèves;
- Sur l'utilisation équilibrée des écrans (ex. : la fiche synthèse de PAUSE destinée au personnel enseignant sur l'utilisation des écrans [P]);
- Sur les méthodes d'enseignement et d'apprentissages alternatives aux écrans (ex. : comme l'apprentissage en plein air, voir enseignerdehors.ca), considérant que la valeur ajoutée des écrans n'a pas été démontrée dans la plupart des contextes éducationnels;
- Sur les façons d'aborder le sujet des écrans avec les jeunes (ex. : outils pour soutenir le personnel scolaire dans leurs actions en prévention et en sensibilisation de Pause) (P,S);
- À privilégier les récompenses qui ne sont pas liées aux écrans (ex. : pause supplémentaire ou période de récréation allongée, temps de lecture libre, activité spéciale en groupe, certificats ou autocollants soulignant les efforts ou les accomplissements, etc.);
- Sur les critères qui peuvent être considérés pour déterminer si un usage des écrans ou une application apportent une valeur ajoutée en termes de pédagogie et d'apprentissages.

Exemple de critères qui peuvent être considérés pour déterminer si une application a une valeur éducative :

- Actif : implique que le jeune génère des réponses et des idées, plutôt que de simplement réagir passivement à des stimuli à l'écran;
- Engageant : favorise l'engagement et l'alignement du jeune avec des objectifs d'apprentissages clairs, ne détourne pas son attention et lui fournit des rétroactions pertinentes;
- Signifiant : les compétences enseignées via l'application sont transférables au contexte de vie du jeune.

Hirsh-Pasek et al., 2015

✓ Proposer de multiples alternatives aux écrans

Inviter l'école à proposer aux élèves des solutions de remplacement à l'utilisation des écrans en leur offrant des occasions multiples et variées de participer à des activités pendant et en dehors des heures de classe ainsi que des environnements sans écrans (ex. : le réaménagement de la cour d'école [P,S], la multiplication d'activités pour et par les élèves les midis et après les cours [P,S]). Se rappeler qu'il n'y a pas de contre-indications à réduire la place des écrans dans les milieux de vie des jeunes. Des moyens de communication pour les remplacer en cas d'urgence doivent toutefois être mis en place (ex. : téléphones accessibles à divers endroits dans l'école).

Auprès des jeunes

✓ Proposer à l'école de mener des actions pour promouvoir l'utilisation équilibrée des écrans. Ces activités devraient impliquer activement les jeunes et cibler :

- Le développement de l'affirmation de soi et l'esprit critique, et des stratégies pour résister à l'influence des pairs et des médias (lorsque négative);
- L'amélioration de la gestion des émotions et du stress, via des méthodes saines, sans écrans;
- Le développement de stratégies pour maintenir une utilisation équilibrée des écrans et la réflexion sur les bénéfices que cela peut apporter au quotidien;
- Le développement d'aptitudes liées à la citoyenneté à l'ère du numérique, qui favorisent un usage conscient, respectueux et sécuritaire du numérique, et qui préviennent notamment la cyberintimidation;
- La connaissance des signes d'une utilisation déséquilibrée des écrans et de ses conséquences;
- La démystification des pratiques de l'industrie qui encouragent une utilisation déséquilibrée des écrans et la connaissance du fonctionnement du système de récompenses dans le cerveau.

✓ Proposer ou animer diverses activités de promotion-prévention reliées à l'utilisation équilibrée et consciente des écrans et au développement des compétences et connaissances ci-haut. Une panoplie d'ateliers du genre est offerte par les organismes en prévention des dépendances de la Montérégie (OPDM). Consultez la carte pour trouver l'organisme qui dessert votre territoire.

✓ Divers guides d'activités et d'ateliers clés en main sont aussi offerts sur PAUSE et Respire :

- Kit d'activités pour les 6-12 ans (P)
- Coin-coin sur la saine utilisation des écrans (P)
- Les écrans et moi: outil de réflexion (P)
- Feuilleton signes que les écrans prennent trop de place (P,S)
- Guide d'atelier de prévention: écrans et gestion de conflits (S)
- Guide d'animation du quiz Es-tu accro à la techno? (S)
- Guide d'animation du quiz Es-tu futé(e) avec ton cell? (S)
- 10 défis et 10 faits sur l'Internet et l'utilisation des écrans (S)
- Feuilleton pourquoi est-il facile de tomber en déséquilibre sur Internet (S)

Comment impliquer les parents?

P = primaire, S = secondaire

- ✓ Inviter l'école à informer les parents des politiques, stratégies, règles, services et activités de l'école pour soutenir une utilisation équilibrée des écrans.
- ✓ Proposer à l'école d'outiller les parents sur l'utilisation équilibrée et consciente des écrans, tels que :
 - Le développement global du jeune à chaque période (les écoles pourraient, par exemple, se baser sur le [Portrait du jeune en fonction de son cycle scolaire](#) du référent ÉKIP pour informer les parents des besoins et progrès développementaux des enfants à chaque niveau scolaire);
 - Les déterminants qui influencent l'usage équilibré et conscient des écrans tels que l'esprit critique, l'autocontrôle et l'estime de soi;
 - Les recommandations sur l'utilisation équilibrée des écrans sur [PAUSE](#) et sur le [site du Gouvernement du Québec](#) (P,S);
 - L'encadrement des écrans en milieu familial ([Plan de match numérique de Pause](#) (P), [4 conseils pour la gestion des écrans de Respire](#) (P,S), [Contrat parent-ado d'utilisation du cellulaire de Pause](#) (S), fiche [#EnModeAdo](#) écrans et ados : pour un usage plus équilibré [S]);
 - Les pratiques parentales à privilégier pour aborder ce sujet avec son ado telles que la relation et la communication parents-ados positives et l'implication du jeune dans les activités familiales (fiche [#EnModeAdo](#) écrans et ados : pour un usage plus équilibré [S]);
 - Les enjeux autour de la technoférence parentale et l'importance du modèle des parents en termes d'utilisation équilibrée.
 - La cyberintimidation (fiche [#EnModeAdo](#) sur le sujet);
 - Les services d'aide lors d'une utilisation problématique d'Internet tels que les [Centres de réadaptation en dépendances de la Montérégie](#), [CyberAide](#) (centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle des enfants sur Internet), les [OPDM](#) et [Parents CyberAverti](#).



Comment impliquer la communauté?

- ✓ Les organismes jeunesse du territoire (ex. : la [clinique jeunesse](#), [Aire ouverte](#), les [OPDM](#), les Centres de réadaptation en dépendances, les maisons de jeunes, etc.) peuvent appuyer l'école pour :
 - L'animation d'activités pour favoriser l'utilisation équilibrée et consciente des écrans;
 - La mise sur pied de formations et de groupes de soutien pour les parents en matière de pratiques parentales positives, de développement de saines habitudes de vie, incluant l'usage équilibré des écrans;
 - Mettre sur pied des initiatives locales et/ou régionales qui favorisent l'usage équilibré des écrans (ex. : défi [Débranche le fil](#) de l'organisme en prévention des dépendances l'Arc-en-ciel);
 - Proposer des milieux où les jeunes peuvent se confier et demander de l'aide, et offrir des interventions en cas d'usage déséquilibré des écrans.
- ✓ Les municipalités peuvent aussi être impliquées pour développer et maintenir autour des écoles des espaces favorisant un mode de vie actif dans lequel les écrans n'occupent pas une place trop importante.
- ✓ Le fait de collaborer avec les partenaires de la communauté dans le déploiement des actions de promotion-prévention permet non seulement l'adoption d'une vision commune en ce qui concerne les pratiques recommandées, mais également une offre concertée aux milieux scolaires et une continuité des messages envoyés aux jeunes.



Références

Gouvernement du Québec (2023). Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>

Braën-Boucher, C., et Ferguson, Y. (2024). « Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans », Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3568-usage-ecrans-sante-mentale-jeunes.pdf>

Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). Putting Education in "Educational" Apps. Psychological Science in the Public Interest. <https://doi.org/10.1177/1529100615569721>

Pause ton écran (2025). <https://pausetonecran.com/>

Tremblay, T. (2024). « L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition », Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-02/3434-utilisation-ecrans-contexte-scolaire-sante-jeunes.pdf>

Zablotsky, B., Arockiaraj, B., Haile, G., & Ng, A. E. (2024). Daily screen time among teenagers: United States, July 2021–December 2023 (NCHS Data Brief No. 513). National Center for Health Statistics. <https://doi.org/10.15620/cdc/168509>



Pour en savoir plus sur les pratiques recommandées, consultez les conditions d'efficacité du référent EKIP et les conseils généraux pour les interventions de santé et de bien-être en contexte scolaire.