

RECONNECTER AVEC LA RÉALITÉ:

ALLER AU-DELÀ DU TEMPS D'ÉCRAN



MÉMOIRE RÉDIGÉ DANS LE CADRE DE LA
JOURNÉE D'ACTION POLITIQUE 2025



COMITÉ DE RÉDACTION

Direction

FÉLICIA HARVEY

Étudiante en médecine, Université de Montréal (Campus Montréal)
Déléguée aux affaires politiques, Fédération médicale étudiante du Québec

MAXENCE PELLETIER-LEBRUN

Étudiant en médecine, Université de Sherbrooke (Campus Sherbrooke)
Vice-Président, Fédération médicale étudiante du Québec

THOMAS-GABRIEL ROY

Étudiant en médecine, Université Laval (Campus Québec)
Délégué aux affaires internes et à la responsabilité sociale, Fédération médicale du Québec

Mise en page

CHRISTINA FAYAD

Étudiante en médecine, Université de Montréal (Campus Mauricie)
Déléguée aux communications, Fédération médicale étudiante du Québec

Publié le 21 avril 2025
Fédération médicale étudiante du Québec
630 rue Sherbrooke Ouest, Bureau 510 Montréal, Québec

Pour toutes questions ou commentaires concernant le mémoire, veuillez contacter la Fédération médicale étudiante du Québec au courriel suivant : politique@fmeq.ca

COMITÉ DE RÉDACTION

ALVARO ANDRES TORRES BUSTOS

Étudiant en médecine, Université de Sherbrooke (Campus Montérégie)
Président, AGÉMUS-Montérégie

CHLOÉ LAPLANTE

Étudiante en médecine, Université de Montréal (Campus Mauricie)
Représentante aux sports, AÉÉMUM-Mauricie

ÉTIENNE PARENT

Étudiant en Médecine, Université de Montréal (Campus Mauricie)
Président, AÉÉMUM-Mauricie

GUILLAUME MAINVILLE

Étudiant en médecine, Université de Sherbrooke (Campus Sherbrooke)

JONATHAN TRUONG

Étudiant en médecine, Université de Sherbrooke (Campus Sherbrooke)

LUCRÈCE YOLANDE PETNGA

Étudiante en médecine, Université de McGill (Campus Outaouais)
Co-présidente du MDSA

JUSTIN BUJOLD

Étudiant en médecine, Université Laval (Campus Québec)
Vice-président aux affaires externes et au développement durable, RÉMUL

MARIE-DOUCE LAFRANCE

Étudiante en médecine, Université de Sherbrooke (Campus Sherbrooke)

MELISSA DANA OULMOU

Étudiante en médecine, Université de Montréal (Campus Mauricie)
Représentante aux affaires externes, AÉÉMUM-Mauricie

SOPHIE VERMETTE LACROIX

Étudiante en médecine, Université de Sherbrooke (Campus Saguenay)
Secrétaire générale, FMEQ

YACINE DJANI

Étudiant en médecine, Université Laval (Campus Lévis)

TABLE DES MATIÈRES

Comité de rédaction	3
Table des matières	4
À propos de la FMEQ	5
Introduction	6
1. Partie 1 - Écrans et santé	7
Le rapport à soi et à l'autre à l'ère des écrans	7
Les effets psychologiques des écrans	9
Les effets développementaux des écrans	9
Le temps d'écran : un enjeu de santé publique	10
2. Partie 2 - Écrans et société	12
Accès inéquitable aux nouvelles technologies	12
Le télétravail et le droit à la déconnexion	13
L'américanisation de la culture	14
L'effet corrosif des écrans sur la démocratie et le vivre-ensemble	15
Les retombées de la Loi sur les nouvelles en ligne pour le journalisme	16
Le maintien de la vie privée et l'utilisation secondaire des données	16
L'encadrement législatif actuel en matière de récoltes de données	18
Connectivité et majorité numérique	18
Écrans dans le réseau de garde et le réseau scolaire	20
Les écoles sans écrans : une piste d'avenir ?	21
Conclusions	22
Recommandations	23
Références	25
Annexe: Méthodologie: Enquête nationale sur le bien-être des familles québécoises	25
Sources des images	25
Bibliographie	26

À PROPOS DE LA FMEQ

La Fédération médicale étudiante du Québec (FMEQ) a été fondée par les quatre associations médicales étudiantes du Québec, soit l'Association générale étudiante de médecine de l'Université de Sherbrooke (AGÉMUS), le *Medical Students' Society* (MSS) de l'Université McGill, le Regroupement des étudiants en médecine de l'Université Laval (RÉMUL) et l'Association des Étudiantes et Étudiants en Médecine de l'Université de Montréal (AÉÉMUM) en 1974.

Sa principale mission est de représenter les quatre associations médicales du Québec, regroupant près de 5000 membres, en une seule voix unie et puissante. La FMEQ a aussi pour rôle de défendre et de promouvoir les intérêts collectifs des étudiants en médecine du Québec en matière pédagogique, politique et sociale.

Le présent mémoire est publié dans le cadre de la Journée d'action politique de la FMEQ, qui fête cette année sa onzième édition. Il s'agit d'une journée de discussions et de rencontres à l'Assemblée nationale ayant comme but de sensibiliser les décideurs publics aux enjeux de santé touchant la population québécoise, le système de santé et les étudiants en médecine.

Ces dernières années, la FMEQ s'est entre autres penchée sur la valorisation de la médecine familiale et de la médecine en région, la planification des effectifs médicaux et la privatisation des services de santé.



INTRODUCTION

Les conditions de service de Meta s'ouvrent avec l'énoncé suivant : « Notre mission est d'offrir la possibilité de construire une communauté et de rapprocher le monde. » [1]. Pour un temps, cette position apparaissait justifiable. L'utilisation des réseaux sociaux dans les contestations du printemps arabe [2], un cas souvent cité, permettait de croire que les nouvelles technologies deviendraient des catalyseurs pour les mouvements sociaux. Cette période d'optimisme technologique est toutefois révolue. Le discours s'est inversé, et la question qui se pose aujourd'hui est de savoir si ces technologies, plutôt que de rapprocher le monde, l'éloigneraient.

Les modalités encadrant les relations interpersonnelles sont demeurées globalement stables dans l'histoire ; la conversation en personne a toujours constitué la principale manière de communiquer, et même les nouvelles technologies comme le téléphone essayaient avant tout de l'émuler. L'avènement des réseaux sociaux constitue ainsi un changement de paradigmes ; ceux-ci redéfinissent fondamentalement le rapport envers soi-même et le rapport envers l'autre, ce qui s'accompagne de conséquences individuelles et sociales importantes. Le rythme d'évolution de ces technologies est plus rapide que celui des milieux de la santé, académiques et culturels, qui rapidement se retrouvent dépassés.

En février 2025, la Fédération des comités de parents du Québec et d'autres partenaires, sous la supervision de la Dre Mélissa Généreux et de Maxence Pelletier-Lebrun, ont mené la deuxième édition de l'Enquête sur le bien-être des familles québécoises : plus de 11 000 parents y ont répondu. L'utilisation des écrans par les enfants, la place du numérique dans leur vie et leurs relations interpersonnelles y sont évalués, ce qui permet de brosser un portrait détaillé de l'utilisation des écrans au Québec. Nous présenterons ici les résultats préliminaires de cette enquête. Ceux-ci sauront orienter les politiques publiques, notamment dans le contexte de la *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*, dont le rapport final est attendu le 30 mai 2025 [3].

En représentant les étudiants en médecine, la FMEQ se situe à la croisée des chemins entre le milieu scolaire, où les écrans complexifient l'enseignement et la socialisation, et le milieu médical, qui sonne l'alarme quant aux impacts des écrans sur la santé. De cette position unique, la FMEQ propose dans ce mémoire ses recommandations quant à l'encadrement des écrans dans la société québécoise. Quoique le Québec ait un pouvoir limité dans ses luttes contre les géants technologiques, il conserve un pouvoir considérable au sein de ses propres institutions, qu'elles soient scolaires, culturelles ou législatives. Ainsi, nous avons les moyens d'adopter une approche de santé publique ambitieuse face aux écrans, afin de leur redonner leur fonction initiale : celle d'outils au service de l'humain et non l'inverse.

PARTIE 1 – ÉCRANS ET SANTÉ

LE RAPPORT À SOI ET À L'AUTRE À L'ÈRE DES ÉCRANS

Les réseaux sociaux encouragent la comparaison sociale comme aucune autre technologie dans l'histoire ; sans elle, ils cesseraient tout simplement d'exister. Les plateformes de réseaux sociaux récompensent les utilisateurs qui se conforment à leurs exigences algorithmiques ; certains types de contenu sont mis de l'avant, alors que d'autres tombent dans l'oubli. Différents marqueurs d'approbation sociale – les commentaires, les « j'aime », le nombre d'abonnements – motivent ainsi les utilisateurs à réfléchir le contenu qu'ils publient en fonction des attentes des grandes plateformes, qui partagent comme objectif la maximisation de leurs revenus publicitaires.

Il découle de ce constat que les plateformes de réseaux sociaux promeuvent un quotidien idéalisé. La publicité, pour être efficace, doit s'appuyer sur deux choses : un besoin, réel ou fictif, et la promesse de combler ce besoin, qui s'incarne tantôt dans un objet, une expérience, un mode de vie, etc. Chaque utilisateur, en se montrant sous son meilleur jour sur les réseaux sociaux, incarne ainsi la promesse d'une vie meilleure, créant chez les autres utilisateurs un vide que les publicitaires se plaisent à combler. Cela constitue une forme de comparaison sociale ascendante - soit une comparaison avec ceux jugés meilleurs que soi - qui entraîne une diminution de l'estime de soi [4].

Les réseaux sociaux ne sont pas les premiers médias à s'appuyer sur une vision déformée de la réalité ; d'autres médias comme la télévision le faisaient bien avant eux. La différence est que généralement, un individu connaît sur une base personnelle la plupart des utilisateurs qu'il suit sur les réseaux sociaux. Cela facilite la comparaison avec sa propre vie, perçue comme inférieure non seulement à celles de célébrités, mais également de ses propres pairs.

Les conséquences de ces mécanismes de comparaison sociale sont variées, et vont du perfectionnisme jusqu'aux troubles des conduites alimentaires (TCA) [5]. Les contenus virtuellement infinis sur l'alimentation, l'exercice et différents idéaux de beauté ont ainsi une part de responsabilité dans l'explosion récente des TCA [6]. En promouvant des standards de beauté souvent déraisonnables, ces plateformes motivent l'adoption de comportements alimentaires malsains, comme l'anorexie ou la boulimie. La baisse de l'estime de soi est

l'un des principaux facteurs expliquant cette corrélation [7]. Cette réalité est particulièrement marquée lors de la puberté, où changements corporels, questionnements sur l'identité et utilisation accrue des réseaux sociaux forment ensemble une tempête parfaite.

Ce rapport problématique au corps est exacerbé par la consommation de plus en plus précoce de contenu pornographique. Une étude menée par l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom) révèle qu'environ 51 % des garçons français âgés de 12 à 13 ans consomment de la pornographie au moins une fois par mois [8]. Cette réalité a motivé plusieurs pays européens, incluant la France, à adopter des mesures de vérification d'âge pour limiter l'accès des mineurs à ces contenus.

De manière analogue aux réseaux sociaux, la pornographie agit comme un miroir déformant de la réalité et module les attentes et les comportements sexuels. L'exposition à des standards irréalistes en matière d'apparence physique et de performance sexuelle peut favoriser le développement d'une anxiété sexuelle et de troubles du plaisir sexuel. Les contenus pornographiques présentent fréquemment des comportements sexuels problématiques, notamment en matière de consentement [9]. Cette représentation est particulièrement problématique pour les jeunes sexuellement inexpérimentés, qui peuvent développer des perceptions erronées de ce qui constitue des dynamiques relationnelles saines [10].

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DES ÉCRANS

Les réseaux sociaux, en remplaçant des contacts interpersonnels riches par des interactions moins épanouissantes, entraînent à terme une augmentation de la solitude [3,4]. De manière perverse, ces mêmes plateformes semblent offrir à court terme un remède à l'isolement social. À une autre époque, un individu se sentant seul aurait appelé un proche ou serait allé voir un ami. Aujourd'hui, il aura tendance à ouvrir un réseau social, qui lui donnera l'impression temporaire d'être connecté à ses pairs. Ce sentiment de connexion n'est toutefois pas durable ; à la manière d'un

repas peu nutritif, il rassasie la faim un instant seulement. Les réseaux sociaux isolent juste assez pour rendre malheureux, mais pas suffisamment pour motiver la recherche de relations plus complètes.

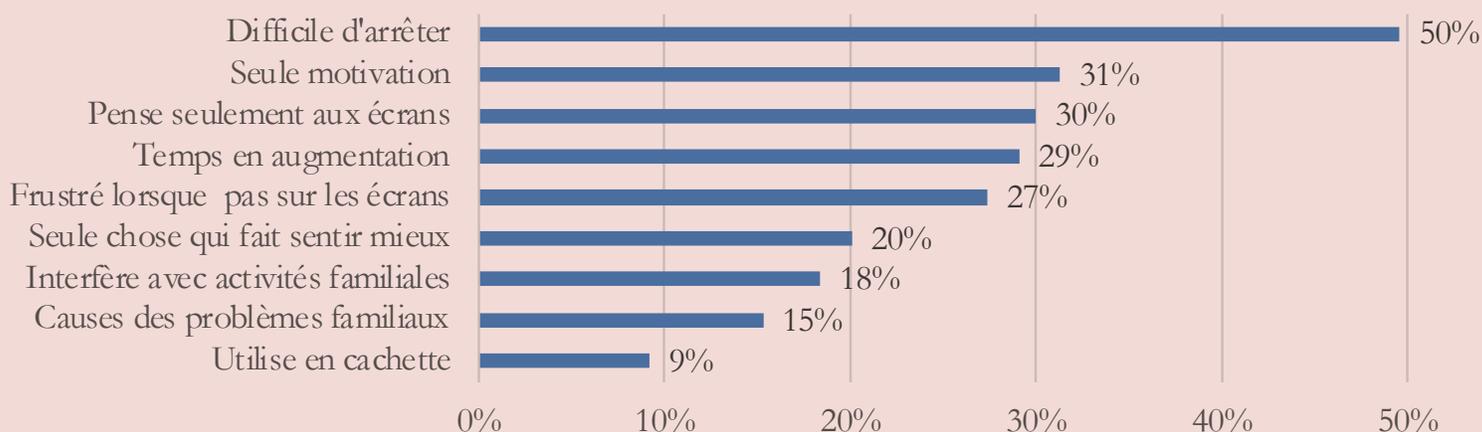
La solitude comporte de nombreuses conséquences psychologiques, notamment l'augmentation des symptômes dépressifs, de l'anxiété généralisée et de l'anxiété sociale [12, 13]. L'isolement causé par les réseaux sociaux est ainsi fréquemment mis en cause pour expliquer la croissance récente de l'anxiété et de la dépression, particulièrement chez les adolescents [14]. Toutefois, ce lien est complexe et ne peut pas être réduit à une simple relation de cause à effet. La littérature scientifique sur les écrans a en effet beaucoup évolué dans les dernières années ; alors que les premières études se concentraient sur le temps d'écran, les études plus récentes accordent une plus grande importance à la manière dont ceux-ci sont utilisés.

À ce titre, plusieurs chercheurs s'intéressent aujourd'hui à la composante addictive des écrans. Dans une logique de maximisation des revenus, les plateformes de réseaux sociaux ont tout intérêt à ce que leurs utilisateurs y passent le plus de temps possible, pour les exposer à un maximum de publicités. Quoiqu'il n'existe pas encore de définition unanime de la dépendance aux écrans, les experts s'entendent sur son existence : une méta-analyse publiée en 2022 illustre que celle-ci toucherait 26,99% de la population mondiale, alors que la dépendance aux réseaux sociaux affecterait 17,42% des individus à l'échelle mondiale [15]. Le DSM-5, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition*, la principale référence pour diagnostiquer les troubles liés à l'usage, ne comprend pas de section

réservée aux écrans, quoi qu'il s'intéresse à d'autres dépendances comportementales, notamment, le trouble du jeu (*gambling disorder*) et la dépendance aux jeux vidéo. Ces derniers diagnostics ont inspiré le développement de critères propres aux écrans. Des chercheurs de l'Université du Michigan ont à ce titre développé le *Problematic Media Use Measure (PMUM)*, dont les questions sont inspirées des critères de dépendance aux substances (ex.: difficulté d'arrêter de consommer, consommation qui augmente).

Dans le cadre de l'Enquête Nationale sur le bien-être des familles québécoises, menée en février 2025 auprès de 11 096 parents, le quart (24 %) des enfants présentaient un usage à risque ou problématique selon le PMUM. Ce taux augmente graduellement au primaire et se stabilise au début du secondaire (12 % en 1^{re} année c. 34 % au 1^{er} cycle du secondaire). Les garçons sont plus nombreux à entretenir un usage à risque ou problématique (28% c. 19% pour les filles), ce qui s'explique principalement par leur plus grande utilisation des jeux vidéo. De manière notoire, l'usage problématique d'écrans est la variable la plus fortement associée à une faible qualité de vie dans l'Enquête. Ainsi, parmi les enfants ayant une utilisation non problématique d'écrans, 7% ont une faible qualité de vie, alors que c'est le cas pour 23 % de ceux ayant une utilisation à risque ou problématique. L'usage problématique constitue donc une mesure essentielle pour évaluer l'usage des écrans chez les jeunes, puisqu'il s'accompagne des conséquences cliniques les plus significatives.

Graphique 1 : Pourcentage de comportements problématiques en lien avec l'usage des écrans



LES EFFETS DÉVELOPPEMENTAUX DES ÉCRANS

Il demeure difficile d'évaluer l'impact des écrans sur le développement cognitif; cela demande de réaliser des études longitudinales, qui s'étendent sur plusieurs années, voire décennies. Au moment de publier les résultats, les technologies utilisées ne sont souvent plus les mêmes. Les résultats préliminaires sur le sujet demeurent malgré tout inquiétants, surtout considérant que depuis la réalisation de ces études, l'utilisation des écrans chez les jeunes s'est accrue et que de nouvelles plateformes encore plus addictives se sont développées.

Différentes études établissent un lien entre le développement intellectuel de l'enfant et le temps que celui-ci passe devant des écrans. Une étude de cohorte longitudinale menée à Singapour en 2009 a suivi le développement de 910 enfants de leur naissance jusqu'à l'âge de quatre ans [16]. Cette étude a notamment permis de relever une association négative entre le temps passé devant la télévision et le quotient intellectuel chez les enfants de 4 ans [17]. L'exposition précoce à la télévision semble associée à des compétences réduites en lecture, en compréhension et en mémoire [18].

Une théorie permettant d'expliquer ces trouvailles est l'effet négatif qu'ont les écrans sur les capacités d'attention et la motivation. Habitué au rythme rapide des écrans, le cerveau aurait plus de difficultés à maintenir son attention sur un sujet de manière soutenue, ce qui rendrait entre autres la lecture plus difficile. En parallèle, le circuit dopaminergique du cerveau, communément appelé « circuit de la récompense », est surexcité par ces mêmes contenus, ce qui diminue la motivation à effectuer d'autres activités. Les jeunes de 8-16 ans atteints d'un TDAH et qui présentent une utilisation problématique des écrans sont ainsi plus à risque d'avoir des symptômes aggravés de TDAH, telles des émotions négatives, une baisse des fonctions exécutives et une baisse de leur motivation scolaire [20]. Le temps d'écran prend également souvent le pas sur des tâches éducatives ou des moments d'apprentissage structuré, ce qui s'accompagne d'une diminution des performances académiques. Les écrans nuisent aussi au développement émotionnel. Une étude américaine suivant 7450 enfants nés en 2001 jusqu'à leur entrée à l'école relève que les enfants avec un faible score d'autorégulation émotionnelle ont tendance à passer plus de temps devant les écrans à l'âge de 2 ans (environ 15 minutes de plus par jour) [20]. Ces observations étaient particulièrement marquées dans les

milieux socioéconomiques plus défavorisés. Utilisés en très bas âge, les écrans semblent ainsi nuire à l'acquisition de compétences sociales essentielles au bon fonctionnement en société et au développement chez l'enfant.

Les conséquences développementales des écrans débordent dans la sphère physique, notamment en ce qui a trait à la sédentarité. La hausse des comportements sédentaires est multifactorielle; outre l'usage croissant des écrans, un design urbain n'encourageant pas le transport actif et la restriction excessive du jeu libre sont souvent pointés du doigt [21]. La sédentarité constitue un défi de santé publique majeur, et est associée à plusieurs atteintes de santé comme l'obésité, des troubles musculosquelettiques et des maladies métaboliques [22]. La stéatose hépatique non alcoolique et la cirrhose exemplifient cette tendance; rarissimes jusqu'à récemment chez les jeunes, ces atteintes deviennent de plus en plus fréquentes chez les enfants et les adolescents [23]. Le sommeil, pourtant essentiel au développement physique et cognitif, est également impacté par l'utilisation des écrans. En retardant l'heure du coucher et en réduisant la qualité du sommeil, les écrans encouragent l'accumulation de la fatigue, ce qui fragilise les capacités d'apprentissage et la régulation émotionnelle [24]. Ce mécanisme s'explique entre autres par l'effet inhibiteur de la lumière bleue sur la production de mélatonine, ce qui retarde le cycle du sommeil. Les écrans exercent aussi un effet excitateur et stimulateur sur le cerveau, rendant la transition vers le sommeil plus difficile indépendamment du contenu visionné. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité altère à son tour la capacité à se concentrer ainsi que la régulation hormonale et émotionnelle [25], des effets auxquels les jeunes sont particulièrement vulnérables.

LE TEMPS D'ÉCRAN : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

En 2022, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a publié la « Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2021-2025 » qui vise à :

- Promouvoir la santé et les saines habitudes de vie ;
- Informer et sensibiliser la population sur une saine utilisation des écrans ;
- Instaurer des services intégrés et complémentaires sur l'utilisation des écrans ;
- Encourager un suivi, la recherche et la formation sur les écrans. [26]

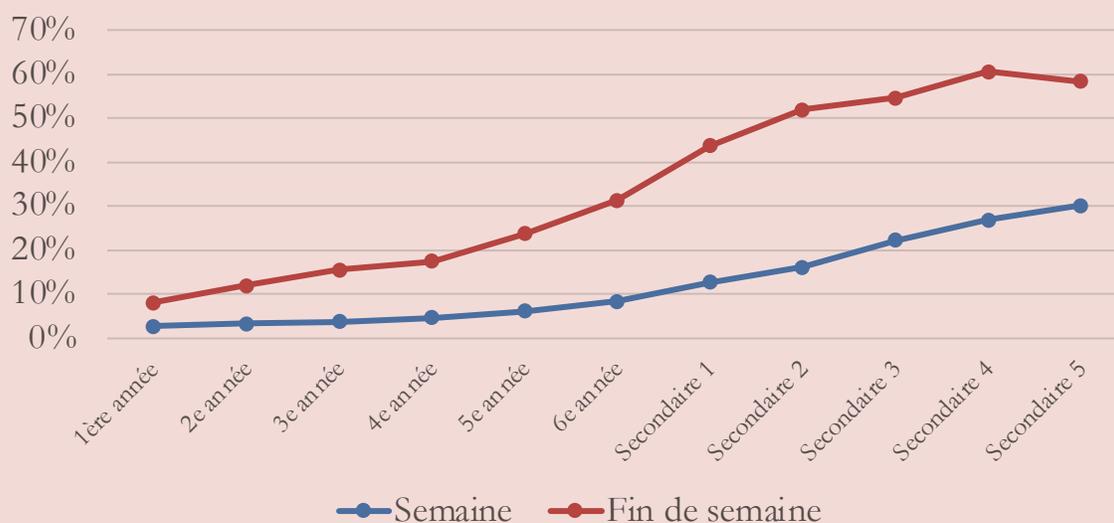
Les recommandations sur l'utilisation équilibrée des écrans présentées dans cette stratégie s'appuient sur les lignes directrices 2022 de la Société canadienne de pédiatrie (SCP), qui constitue la référence dans le domaine [27]. Afin de limiter les effets néfastes des écrans chez les jeunes, la SCP recommande de restreindre le temps d'écran et conseille aux parents de gérer l'utilisation des médias sociaux de leurs enfants, de surveiller les signes d'utilisation problématique chez leurs enfants et d'être un bon modèle de saine utilisation des écrans [28]. Le temps d'écran recommandé par groupe d'âge se détaille ainsi :

Tranche d'âge	Temps d'écran
Moins de 2 ans	Aucun
2 à 5 ans	Moins d'une heure par jour
6 à 12 ans	Maximum de deux heures par jour
13 à 19 ans	Pas de durée précise

Tableau 1 : Temps d'écran recommandé par la Société canadienne de pédiatrie en fonction de l'âge

La plupart des jeunes dépassent toutefois ces lignes directrices. Selon l'*Enquête nationale sur le bien-être des familles québécoises 2025*, 22% des jeunes du primaire utilisent les écrans plus de 2h par jour la semaine dans leurs temps libres, une proportion qui s'élève à 62% la fin de semaine. Au secondaire, ce sont 69% des jeunes qui utilisent les écrans plus de 2h par jour la semaine, et 90% la fin de semaine. Parmi ceux-ci, il existe un nombre important qui utilisent les écrans au moins 4h par jour, et pourraient être qualifiés de « grands utilisateurs », soit 5% des jeunes au primaire la semaine dans leurs temps libres, contre 17% la fin de semaine. Ce chiffre augmente au secondaire à 21% des jeunes la semaine, contre 54% la fin de

Graphique 2: Pourcentage de jeunes qui utilisent des écrans au moins 4h par jour dans leurs temps libres



semaine. Les équivalents internationaux de la SCP, tels l'Académie américaine de pédiatrie, ont émis des recommandations de temps d'écran similaires, et arrivent également à la conclusion que celles-ci sont rapidement dépassées [29]. En France, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) recommande un temps d'écran nul pour les enfants de moins de 3 ans; leurs recommandations s'appuient sur la règle des 3-6-9-12, développée par le psychiatre Serge Tisseron, qui vise une progression

Tranche d'âge	Utilisation des écrans
Moins de 3 ans	Éviter la télévision et les écrans non interactifs
À partir de 3 ans	<ul style="list-style-type: none"> • La télévision peut être introduite, mais avec modération, sous forme de temps de partage avec un parent • Limite de 30 min/jour à 3 ans
Entre 3 et 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les consoles de jeu personnelles • Éviter les écrans dans les chambres • Privilégier le jeu à plusieurs • Limite de 1h/jour à 6 ans
Entre 6 à 9 ans	Fixer un temps limité
À partir de 9 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Initier l'enfant à Internet (avec les risques associés) • Continuer de fixer un temps limité
Après 12 ans	L'enfant peut naviguer seul sur Internet s'il comprend bien les risques et s'il y a des balises à respecter

Tableau 2 : Utilisation des écrans recommandée par le psychiatre Serge Tisseron

structurée et responsable de l'utilisation des écrans [30].

Le HCPS souligne aussi l'importance de former les travailleurs du milieu scolaire (dont la Protection de l'enfance) et les professionnels de la santé pour dépister plus rapidement l'usage problématique des écrans. Un travail doit également être fait pour mieux outiller les parents sur l'utilisation des écrans chez leurs enfants, par exemple, en intégrant des contenus dédiés aux écrans dans les guides offerts en maternité. Le guide «Mieux vivre avec notre enfant», qui est remis gratuitement aux futurs parents dès le début du suivi de grossesse, ne dédie qu'une seule page aux écrans, ce qui apparaît peu face aux enjeux de santé publique qu'ils suscitent [31].

En plus de ces initiatives, plusieurs campagnes de sensibilisation sont menées à l'échelle internationale et locale sur le thème des écrans. En collaboration avec l'Institut de cardiologie de Montréal, l'organisation à vocation sociale Capsana mène depuis 2021 la campagne PAUSE, qui vise à promouvoir « une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité » [32]. S'adressant à la fois aux jeunes et aux adultes, elle organise chaque année une journée de déconnexion de 24h. Cette initiative s'inspire d'initiatives plus anciennes, notamment le «TV Turnoff Week», une initiative lancée en 1994 pour inciter les enfants à développer leur créativité en jouant. En 2010, ce défi est devenu la «Screen-Free Week» pour inclure l'utilisation grandissante d'écrans autres que la télévision [33].

PARTIE 2 – ÉCRANS ET SOCIÉTÉ

ACCÈS INÉQUITABLE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES

L'expansion numérique s'est accélérée depuis la pandémie de COVID-19, le confinement demandant l'utilisation de nouveaux outils numériques dans les sphères personnelles, professionnelles, sociales et éducatives. Ces nouvelles habitudes technologiques ont entraîné un déplacement massif des services vers des plateformes en ligne, ce qui a amplifié plusieurs inégalités préexistantes.

Les ménages à faibles revenus sont à ce titre particulièrement affectés par ce virage numérique. Leur vulnérabilité économique limite leur capacité à s'équiper d'appareils modernes et d'une connexion Internet de qualité, souvent jugée trop onéreuse. Selon l'INSPQ, 12% des ménages québécois à faible revenu (moins de 20 000\$ par an) n'auraient pas accès à une connexion Internet stable alors que tous les ménages avec un revenu au-delà de 60 000\$ y auraient accès [34]. Ces barrières économiques se traduisent par des difficultés à accéder à plusieurs services essentiels, notamment la prise de rendez-vous, le paiement de factures, l'inscription à des programmes sociaux et d'allocation ou encore la recherche d'un emploi. Cette « facture numérique » contribue ainsi à perpétuer un cercle vicieux de marginalisation, où les ménages les plus vulnérables sont désavantagés face aux opportunités qu'offre le monde numérique [35]. Conscient de ces enjeux, le gouvernement du Québec a entrepris, dans les dernières années, diverses démarches pour accroître l'accessibilité à Internet. Par exemple, l'Opération haute vitesse, lancée en 2021 par le gouvernement du Québec, visait à connecter 250 000 foyers à Internet haute vitesse pour réduire les inégalités numériques, ce qui a favorisé le développement économique régional et l'accès à divers services publics [36]. De nos jours, les nouvelles technologies étant devenues presque obligatoires à la vie citoyenne, la pertinence d'initiatives pour favoriser leur accès apparaît évidente.

Outre le manque de ressources financières, l'accès inégal aux nouvelles technologies s'explique également par le manque de connaissances technologiques, qui touche particulièrement la population âgée. Les personnes âgées doivent composer avec des obstacles technologiques

significatifs, tels que l'utilisation d'appareils désuets, une mauvaise connexion Internet, des outils peu adaptés à leurs besoins spécifiques et des problèmes de vision ou de dextérité fine [37]. Plusieurs se sentent dépassées par les mises à jour fréquentes des plateformes numériques. Par conséquent, ils refusent de les adopter pour des tâches comme la prise de rendez-vous ou la gestion des opérations bancaires. Cette situation peut accroître leur perte d'autonomie et leur sentiment d'isolement, soit des problèmes de santé publique majeurs. [38]. Si les écrans peuvent faciliter les communications avec la famille et les proches, ils peuvent aussi amplifier la solitude chez ceux qui ne les maîtrisent pas.

Étant les plus grands utilisateurs du système de santé, les personnes âgées sont les premières affectées par le déplacement de différents services de santé vers des plateformes numériques. Alors que l'on assiste au virage en ligne de la prise de rendez-vous médicaux, du renouvellement d'ordonnances, du suivi des prescriptions et même des consultations, plusieurs craignent de perdre le contrôle de leur prise en charge en matière de santé [39, 40]. De plus, tous les utilisateurs ne bénéficient pas des connaissances nécessaires pour discerner l'information fiable de la désinformation afin de faire face à la multiplication des contenus en ligne reliés à la santé.

Les nouvelles technologies ont aussi l'effet malheureux d'exacerber les inégalités dans le milieu de l'éducation. L'accroissement des ressources éducatives disponibles en ligne permet, il est vrai, de diversifier les approches pédagogiques : les cours annulés en raison d'intempéries peuvent dorénavant être donnés par visioconférence; le partage de documents est possible même en cas d'absence; les étudiants peuvent accéder à des ressources pédagogiques à partir de leur domicile. Cependant, tous ne profitent pas de ces avancées.

L'efficacité et les bénéfices des outils numériques dépendent fortement de l'accès aux technologies et à une bonne connexion Internet à domicile. Ceux-ci varient grandement selon le niveau socioéconomique. Ainsi, pour réaliser leurs travaux, certains étudiants recourent par exemple à des appareils mobiles inadéquats, en raison d'un accès limité à un ordinateur ou à une connexion stable, phénomène connu sous le nom de « *Homework Gap* » aux États-Unis [41]. Les

élèves issus de familles moins favorisées se heurtent ainsi à des obstacles supplémentaires pour satisfaire les exigences scolaires. Ces enjeux sont loin d'être marginaux : en 2020, ils touchaient 24% des étudiants canadiens appartenant au quartile du revenu le plus bas [42].

Pour bénéficier des avantages des ressources éducatives en ligne, les enfants doivent également être encadrés par des adultes disposant d'un niveau de littératie numérique suffisant. Pendant la pandémie de COVID-19, 22% des parents ont noté ne pas se sentir à l'aise à l'idée de devoir soutenir leurs enfants dans les apprentissages en ligne [43]. La combinaison d'une faible littératie numérique et d'un niveau socio-économique bas complique l'accès aux ressources en ligne : les foyers à faibles revenus doivent fréquemment composer avec des emplois multiples, des horaires atypiques et des contraintes financières. Cela diminue le temps disponible pour encadrer l'utilisation des nouvelles technologies par leurs enfants, qui s'en retrouvent désavantagés [44].

LE TÉLÉTRAVAIL ET LE DROIT À LA DÉCONNEXION

Le télétravail a connu une croissance fulgurante depuis la crise sanitaire de la COVID-19. En 2023, 21% de la population canadienne travaillait majoritairement à domicile, une hausse de 14 % par rapport à 2016. Le télétravail présente plusieurs avantages, notamment une flexibilité accrue des horaires, une augmentation du temps passé en famille et une réduction des déplacements d'une heure par jour en moyenne [45]. Des inquiétudes demeurent toutefois quant au sentiment de solitude et d'isolement qu'il peut engendrer, particulièrement chez ceux travaillant entièrement à distance [46]. Un autre enjeu soulevé est le manque de séparation entre la vie professionnelle et personnelle des travailleurs. En effaçant la distance physique entre la maison et le lieu de travail, un risque d'hyperconnectivité apparaît. Ce phénomène, appelé la télépression, se traduit par la pression de répondre rapidement aux courriels et messages professionnels en dehors des heures de travail, ce qui favorise l'épuisement et une mauvaise qualité de sommeil [47].

Au Québec, il n'existe présentement aucune loi fédérale ni provinciale favorisant le respect du droit à la déconnexion, contrairement à plusieurs autres législations. La France a été le premier pays à légiférer sur le droit à la déconnexion dans sa réforme sur la Loi du Travail en 2016. Toutes les entreprises doivent garantir ce droit pour tous leurs employés. La mise en place d'une telle politique doit se

faire à la suite de négociations collectives annuelles (chez les entreprises de plus de 50 salariés) ou par une charte indiquant les modalités de mise en œuvre ainsi que les actions de formation et de sensibilisation si aucun accord collectif n'est conclu. Dans cette mouvance, plusieurs entreprises ont instauré des mesures fortes. C'est le cas du constructeur Volkswagen qui bloque l'accès à ses serveurs le soir et la fin de semaine, depuis 2011, de 18h15 à 7h00. Ainsi, les 1000 salariés n'ont plus accès à leur courriel sur leur téléphone cellulaire. Chez Intel et Deloitte, des journées sans courriels ont été instaurées. Certaines compagnies optent pour des méthodes moins draconiennes, comme des notifications en cas de surconnexion, des signatures de courriel prodéconnexion ou des formations continues en déconnexion. D'autres pays, comme l'Australie, le Portugal et la Belgique se sont aussi dotés de réglementation similaire dans les dernières années.

À l'échelle canadienne, plusieurs recommandations ont été faites dans le cadre du rapport du Comité consultatif sur le droit à la déconnexion déposé en 2022, incluant :

- **La nécessité que le gouvernement se dote d'une exigence législative solide pour que les lieux de travail établissent une politique sur le droit à la déconnexion ;**
- **Le droit à la déconnexion doit être conçu de manière que les employeurs conservent la possibilité de contacter les travailleurs dans les cas d'urgence et de communiquer des informations essentielles sur la santé et la sécurité;**
- **L'établissement d'une définition du travail. Jusqu'à présent, aucune définition n'est posée pour définir le « travail » et cette définition permettrait de mieux encadrer le principe de déconnexion. [48]**

Ces recommandations ont notamment été prises en compte en Ontario, où depuis 2023, toute entreprise de plus de 25 employés doit établir une politique écrite sur la déconnexion du travail. Cette politique s'ajoute à la Loi sur les normes d'emploi (LNE) et doit s'appliquer à toute personne salariée ou employée. Cette règle laisse à l'employeur la flexibilité du contenu de sa politique et l'oblige à documenter et à communiquer sa politique interne. Aucune disposition prévue dans la LNE n'exige un droit garanti à la déconnexion ni de méthodes afin d'appliquer cette dernière [49]. Si les syndicats souhaitent l'adoption d'une réglementation plus forte pour lutter contre l'hyperconnectivité et la télépression, les employeurs jugent pour leur part qu'une politique universelle ne pourrait pas être appliquée dans des environnements de télétravail diversifiés, et privilégient plutôt des ententes internes. Sans adopter une approche mur à mur, un meilleur encadrement législatif du télétravail apparaît nécessaire vu le nombre croissant d'employés qui

y recourent et le flou actuel quant aux droits respectifs des employeurs et des employés.

L'AMÉRICANISATION DE LA CULTURE

La pandémie de COVID-19 a provoqué un abandon massif des sorties culturelles avec comme conséquence d'affaiblir les secteurs de l'information, de la culture et des loisirs. En 2021, près d'un an après le début de la crise, ces secteurs avaient perdu 24,1 % de leurs emplois (soit environ 50 000 postes), plongeant de nombreux travailleurs autonomes du milieu culturel sous le seuil de la pauvreté. Le milieu ne s'est toujours pas remis complètement de cette crise et demeure fragilisé malgré la reprise des activités post-confinement. Selon l'Étude des publics des arts de la scène du Québec, la fréquentation des spectacles et le taux d'abonnement aux lieux de diffusion ont respectivement chuté de 19 % et de 30 % entre 2019 et 2023, ce qui suggère un changement plus profond dans les habitudes culturelles des Québécois.

Parmi les thèses avancées pour expliquer ces tendances, l'on compte le désintérêt grandissant des consommateurs et la concurrence internationale accélérée par les géants du web [87]. Les contenus et mœurs culturels américains en particulier trouvent une place grandissante au Québec, ce qui s'explique notamment par la proximité géographique des États-Unis et leur forte industrie culturelle. La langue anglaise s'impose ainsi progressivement comme la référence en matière de contenu culturel, surtout chez les jeunes; cela, bien que l'affirmation du caractère francophone figure parmi les priorités du Québec dans sa politique culturelle [97, 98]. Une étude menée en 2021 relève que les 18 à 34 ans au Québec utilisent plus souvent l'anglais que le français pour visionner des émissions diffusées sur le Web, écouter de la musique, jouer à des jeux vidéo et effectuer des requêtes dans des moteurs de recherche. La langue francophone demeure toutefois dominante dans d'autres activités telles que le visionnement de films projetés en salles ou d'émissions diffusées à la télévision, l'écoute de la radio ou de balados et la fréquentation de spectacles en arts de la scène [50].

Un des domaines connaissant les changements les plus importants est celui de la production télévisuelle, qui doit aujourd'hui compétitionner avec des plateformes de vidéo en continu comme Netflix, particulièrement auprès des jeunes; en 2024, 54% des Québécois étaient abonnés à Netflix, pourcentage qui s'élevait à 72% chez les 18 à 34 ans [51]. Ce changement d'habitudes de consommation pourrait s'expliquer par la diminution des budgets alloués aux

contenus jeunesse, qui permettent de faire connaître aux nouvelles générations la richesse des contenus produits ici. Entre 1999 et 2008, la valeur de la production audiovisuelle destinée aux jeunes est passée de 389 millions à 257 millions au Canada. De 2008 à 2018, Radio-Canada coupa la création de contenu télévisé pour ce groupe d'âge en réponse aux compressions gouvernementales [52]. En 2023, Bell Média annonça la disparition de la chaîne spécialisée pour les enfants et adolescents Vrak, qui avait par le passé connu un succès énorme [53]. Le nombre d'heures de production jeunesse soutenue par le Fonds des médias du Canada a également chuté de 43% entre 2013-2014 et 2022-2023 [54]. Sans une offre québécoise forte, il est naturel que les contenus produits ailleurs prennent de l'expansion.

La musique en ligne n'est pas épargnée par l'influence américaine; trois entreprises, soit YouTube, Spotify et Apple Music, contrôlent à elles seules la quasi-totalité du marché, et sont utilisées respectivement par 69%, 56% et 24% des Québécois [55]. Ces plateformes donnent des redevances aux producteurs de contenu en fonction du nombre d'écoutes de leurs œuvres; la rémunération résultante pour les musiciens locaux ou moins connus est ainsi dérisoire et n'assure pas une stabilité financière [56]. Bien que des initiatives locales aient été lancées pour tenter de détrôner les applications dominantes, celles-ci ont pour la plupart échoué. La création de QUB musique en 2020 était prometteuse; toutefois, ne faisant pas le poids devant les multinationales, l'entreprise fut intégrée en 2023 à Quobuz, une marque française [57]. Le fournisseur de musique québécois Stingray a connu plus de succès, quoique son public tend à être plus âgé [58].

L'enjeu principal qui émerge de la domination culturelle américaine est celui de la découvrabilité, définie comme la capacité d'un contenu à être repéré parmi une offre numérique vaste, y compris par une personne ne le recherchant pas spécifiquement [108]. Déjà en 2011, des études soulignaient que l'empreinte québécoise dans l'univers numérique restait marginale [109]. À ce jour, aucune catégorie « Québec » n'est disponible sur des plateformes populaires comme Netflix, iTunes ou YouTube, rendant difficile l'accès à un répertoire complet des productions locales [110]. Ce problème est exacerbé par les outils de recommandations algorithmiques, qui suggèrent des contenus en fonction des préférences actuelles des utilisateurs et des tendances populaires. Ainsi, les contenus américains, qui rejoignent un public mondial, auront plus tendance à être mis de l'avant, ce qui entraîne une uniformisation du contenu mis en valeur par les plateformes [107, 111]. Les nouveautés québécoises, malgré leur volume et leur qualité, demeurent donc peu visibles et rarement recommandées sur les plateformes en lignes.

L'EFFET CORROSIF DES ÉCRANS SUR LA DÉMOCRATIE ET LE VIVRE-ENSEMBLE

Il y a une quinzaine d'années, l'idée dominante dans la littérature scientifique était que les réseaux sociaux catalyseraient les mouvements démocratiques. L'Internet devait procurer un accès universel à l'information et éliminer les frontières géographiques régissant les connaissances ; peu se doutaient qu'il créerait aussi de nouvelles enclaves et frontières.

La démocratie repose sur la « confiance envers les principales institutions », la « confiance et coopération entre les citoyennes et citoyens », et « une compréhension commune de faits fondamentaux » [59] ; sans ces fondations, elle devient dysfonctionnelle. À bien des égards, l'utilisation d'Internet, et en particulier des réseaux sociaux, comporte des risques considérables pour la démocratie. La désinformation, les fausses nouvelles, la polarisation des opinions, la censure et les fils algorithmiques isolent les utilisateurs dans des bulles informationnelles où la discussion devient souvent impossible.

De plus en plus de Québécois utilisent les réseaux sociaux comme principale source d'information. En 2022, 42 % privilégiaient ces plateformes, contre 36% pour les sites d'information en ligne (une chute de 7 % par rapport à 2021) [60]. La pandémie de COVID-19 a bien illustré l'ampleur que peut prendre la désinformation sur les médias sociaux par rapport aux médias traditionnels. Selon Statistique Canada, « [au] cours des premiers mois de cette crise sanitaire, 96 % des Canadiens ayant utilisé Internet pour s'informer ont vu des informations sur la COVID-19 qu'ils ont soupçonné être trompeuses, fausses ou inexactes » [61]. Durant cette période, de nombreuses théories complotistes ont proliféré sur Internet, sur des sujets aussi variés que les vaccins, le port du masque ou encore l'agenda caché de l'*establishment* [62]. Ces théories ont motivé des manifestations d'envergure, comme le « Convoi de la liberté » à Ottawa ou les rassemblements contre les mesures sanitaires à Montréal. Il faut rappeler que la désinformation découle de la structure même des grandes plateformes numériques ; comme on entend souvent dans l'anglosphère, « *it's not a bug, it's a feature* ». Les fils algorithmes privilégient la diffusion de contenus alignés sur les préférences des utilisateurs, créant ainsi des bulles informationnelles hermétiques. En favorisant la répétition et la validation des mêmes idées, ces algorithmes

contribuent à la propagation des théories complotistes et au renforcement de convictions extrêmes, rendant les individus imperméables à tout discours contraire. Une revue de littérature du Reuters Institute parue en 2022 souligne que ces bulles informationnelles réduisent l'exposition à une diversité d'opinions, érodant ainsi la confiance mutuelle et la capacité à entretenir des discussions collectives, composantes essentielles d'une démocratie saine [63]. Cette polarisation s'infiltrer même au sein des familles ; selon une enquête nationale menée aux États-Unis, un adulte sur deux est en rupture avec un proche, et un sur cinq attribue cette situation à des divergences politiques [64]. Ironiquement, le fait d'être ostracisé par ses pairs encourage les individus à se replier davantage sur les réseaux sociaux, ce qui enclenche une boucle négative de polarisation et d'isolement.

Des acteurs aux intentions variables, mais bien conscients du potentiel psychologique des mécanismes précédents utilisent depuis quelques années les réseaux sociaux pour instrumentaliser le débat politique. Les élections présidentielles américaines de 2016 constituent à ce titre un cas d'école. En 2018, il a été révélé que Cambridge Analytica, une firme britannique, avait indûment collecté les données personnelles de millions d'utilisateurs de Facebook via une application de tests psychologiques [65]. Ces informations ont ensuite été exploitées pour réaliser du ciblage publicitaire dans le cadre de l'élection américaine de 2016 ainsi que du référendum sur le Brexit [66]. Plus récemment, aux États-Unis, la présidentielle de 2024 a été marquée par une prolifération de fausses informations. Une tendance inquiétante est le positionnement explicite de certaines plateformes en faveur de certaines opinions politiques, dont l'exemple premier demeure le rachat de Twitter (dorénavant X) par Elon Musk. Après que celui-ci ait publiquement appuyé Donald Trump dans sa campagne présidentielle, différents chercheurs ont noté une dérive dans l'algorithme de X, qui s'est mis à amplifier les contenus à saveur républicaine au détriment des contenus démocrates [67]. Les tweets de Musk en particulier semblent avoir été promus de manière artificielle par sa plateforme, ce qui suggère une modification volontaire de l'algorithme de la plateforme dans le but de publiciser les opinions de son propriétaire. Après la réélection de Donald Trump, Meta a annoncé la fin de son programme de vérification des faits, fragilisant davantage l'intégrité du débat public [68].

LES RETOMBÉES DE LA LOI SUR LES NOUVELLES EN LIGNE POUR LE JOURNALISME

Le modèle traditionnel de journalisme, qui s'appuie sur l'abonnement et la lecture de journaux, s'effrite depuis plusieurs années. Le déplacement des revenus publicitaires vers des plateformes numériques comme Google et Meta, ainsi que la perception populaire que l'information devrait être « gratuite » provoque à ce titre une pression financière importante sur les médias traditionnels. Cette réalité force les organes médiatiques à couper leurs effectifs et réduire certains types de journalisme plus coûteux, tel le journalisme d'investigation [69]. Par ailleurs, de nombreux Canadiens se tournent désormais vers les réseaux sociaux, des sources d'information en ligne gratuites, ou encore des médias américains tels que CNN et le *New York Times*, ce qui fragilise davantage le soutien aux journaux locaux [70]. La montée de la désinformation ainsi que l'influence croissante des intérêts politiques et économiques sur la présentation de l'actualité contribuent également à affaiblir la confiance du public envers les médias [71]. Malgré son rôle crucial dans la société, le journalisme au Canada peine à demeurer viable financièrement.

Cette crise a motivé le gouvernement fédéral à déposer en 2023 le projet de loi C-18, qui vise à « aider les organes de presse canadienne à conclure des accords commerciaux équitables avec les plus grandes plateformes en ligne, comme les moteurs de recherche et les sites de médias sociaux » [72]. Ce projet de loi imposait aux grandes entreprises du numérique de rémunérer les médias canadiens pour l'utilisation de leur contenu, et visait à assurer un partage plus équitable des revenus publicitaires entre les grandes plateformes et les médias d'information. Pour éviter de se soumettre à ces exigences, Meta a restreint la diffusion de nouvelles issues des médias traditionnels canadiens sur Facebook et Instagram, qui concentrent une part significative du trafic numérique mondial [73]. L'information produite par des sources reconnues se raréfie donc sur ces plateformes, sans pour autant affecter négativement leur trafic [74]. Une étude menée par des chercheurs de l'Université McGill et de l'Université de Toronto met en évidence les conséquences après un an de censure :

« Moins de nouvelles sont consommées par les Canadiens. En effet, les Canadiens voient globalement moins d'actualités en ligne, avec une réduction estimée à 11 millions de vues par jour sur Instagram et Facebook en raison du blocage. Les Canadiens continuent à s'informer sur la politique et les événements actuels via Facebook et Instagram, mais à travers un prisme plus biaisé et moins factuel qu'auparavant. De plus, beaucoup ne semblent même pas se rendre compte du changement qui s'est produit et ne cherchent pas d'autres sources d'information » [75].

LE MAINTIEN DE LA VIE PRIVÉE ET L'UTILISATION SECONDAIRE DES DONNÉES

Les données personnelles sont devenues une véritable monnaie d'échange dans l'univers numérique, englobant des informations aussi variées que les données bancaires, les habitudes de navigation et les préférences de consommation. Les données recueillies se divisent en deux grandes catégories, soit celles fournies volontairement par les utilisateurs, telles des informations démographiques, des photos ou des coordonnées bancaires, et celles recueillies de manière passive, c'est-à-dire sans leur consentement. Cette deuxième pratique est réalisée même auprès d'utilisateurs n'ayant jamais créé de compte sur les plateformes concernées (ce qu'on nomme des « profils fantômes »), n'ayant jamais ainsi accepté leurs politiques de confidentialité [76]. Elle repose en grande partie sur l'usage de témoins (ou cookies), de petits fichiers enregistrés sur l'ordinateur de l'utilisateur par un site web et qui permettaient traditionnellement de mémoriser les préférences et les sessions de connexion. Les dernières années ont vu l'apparition de ce qu'on nomme des témoins tiers, qui permettent à des sites autres que celui visité d'enregistrer des témoins, ce qui permet d'effectuer du traçage publicitaire entre différents sites. Prenons comme exemple un utilisateur visitant un site de nouvelles contenant des publicités. Si ces publicités sont gérées avec le très populaire programme *Google AdSense*, alors Google pourra enregistrer sur l'ordinateur de cet utilisateur un témoin, ce qui permet à la compagnie de savoir qu'il a visité ce site. De la même manière, les boutons « J'aime » de Facebook, trouvés sur plusieurs sites externes (par exemple, des sites de nouvelles), permettent à la compagnie d'enregistrer des témoins tiers sur les appareils d'utilisateurs même lorsque ceux-ci n'interagissent pas avec lesdits boutons. Du moment qu'une page contient un bouton « J'aime », Facebook peut savoir quels utilisateurs ont consulté ce site et les suivre à travers l'Internet [77]. Quoique la majorité des navigateurs

de recherche permettent aujourd'hui de supprimer les témoins tiers à la fermeture d'une session, il ne s'agit pas du comportement par défaut pour *Google Chrome*, qui demeure le navigateur de recherche le plus populaire. Considérant que la majorité des entreprises développant des navigateurs de recherche maintiennent en parallèle des programmes publicitaires, ce fonctionnement n'est pas surprenant [78]. Même sans recourir à des témoins, les plateformes numériques peuvent suivre les utilisateurs à travers le web grâce à une technique nommée « *fingerprinting* ». Un script de *fingerprinting* permet de combiner des variables fournies par le moteur de recherche, tels l'adresse IP, le système d'exploitation utilisé, la langue de l'appareil et la taille de l'écran, en un profil unique qui peut être associé à un utilisateur. Ce type de traçage est difficile à contrer, et nécessite l'utilisation d'outils tels des VPN, qui permettent de cacher sa véritable adresse IP, et des navigateurs de recherche spécialisés tels *Mullvad Browser* ou *Tor*, qui faussent les données envoyées aux sites afin que tous leurs utilisateurs apparaissent identiques [79]. Ces solutions demeurent toutefois complexes et limitent fréquemment le fonctionnement de sites web, ce qui nuit à leur adoption élargie.

Adopté en mai 2018 par l'Union européenne (UE), le Règlement général sur la protection des données (RGPD) est l'un des cadres législatifs les plus stricts en matière de protection des données personnelles. Il vise à renforcer les droits des citoyens sur leurs informations en imposant des obligations rigoureuses aux entreprises concernant la collecte, l'utilisation et la conservation des données. Parmi ses principes fondamentaux, on retrouve la transparence, la minimisation des données (ne collecter que les informations strictement nécessaires) et la responsabilité des organisations quant à la sécurité et au traitement des renseignements personnels. Il introduit également des droits spécifiques tels que le droit à l'oubli, permettant aux individus de demander la suppression de leurs données personnelles sous certaines conditions. Ces dispositions font du RGPD un modèle de référence en matière de régulation des données personnelles à travers le monde. Un des aspects majeurs du RGPD est son application extraterritoriale, obligeant toute entreprise traitant les données de citoyens européens, même si elle est située en dehors de l'UE, à se conformer à ses règles. En cas de non-respect, les pénalités prévues peuvent s'élever jusqu'à 4 % du chiffre d'affaires annuel mondial ou 20 millions d'euros [80]. Ainsi, le 31 décembre 2021, la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) imposait une amende de 150 millions d'euros à *Google LLC* et *Google Ireland Limited* ainsi qu'une injonction visant la correction en 3 mois

de leur fenêtre de consentement aux témoins de connexion sur les sites *google.fr* et *youtube.com* [81]. Le 16 juillet 2021, la CNIL et la Commission nationale de la Protection des Données luxembourgeoise (CNPD) imposaient une amende de 746 millions d'euros à *Amazon Europe Core* pour un traitement de données jugé non conforme au RGPD [82]. Le 13 avril 2023, la société *Meta Platforms Ireland Limited* (Meta IE) fut sanctionnée par la Commission irlandaise pour la protection des données (DPC), sous la coordination du Comité européen de la protection des données (CEPD) de 1.2 milliards d'euros, soit la plus grosse amende attribuée à ce jour, pour un transfert de données européennes vers les États-Unis jugé illégal [83].

L'ENCADREMENT LÉGISLATIF ACTUEL EN MATIÈRE DE RÉCOLTES DE DONNÉES

Au Québec, le cadre réglementaire traitant de l'utilisation des données est limité. La Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé (LPRP), adoptée en 1993 et mise à jour par la Loi 25 adoptée en 2021 [84] :

- **Encadre la collecte, l'utilisation ou le transfert de données par les entreprises privées du Québec ou toute autre entité y faisant affaire. Cela inclut également les réseaux sociaux comme Facebook, Instagram, TikTok, etc.**
- **Oblige chaque entreprise à nommer un responsable du respect de la LPRP et de sa mise à jour. Cette mesure vise à optimiser l'implémentation de la LPRP auprès des entreprises.**
- **Oblige l'évaluation des impacts sur la vie privée et la sécurité des informations associées à la modification/ l'implémentation de technologies au sein des entreprises.**

Les sanctions prévues par la LPRP de 1994 étaient de nature pénale uniquement et s'élevaient à un maximum de 10 000 \$ pour une personne physique et à 20 000\$ pour une personne morale [85]. Ces sanctions étaient toutefois imposées par la Direction des poursuites criminelles et pénales (DPCP), un processus chronophage et coûteux qui limitait son application. Dorénavant, le respect de la LPRP est assuré par la Commission d'accès à l'information (CAI), qui depuis l'adoption de la Loi 25 peut imposer des sanctions administratives pécuniaires immédiates pouvant s'élever jusqu'à 10 M\$ ou 2 % du chiffre d'affaires mondial pour les entreprises privées et jusqu'à 50 000\$ pour les personnes physiques [86]. Malgré ces pénalités importantes, environ 60 % des 255 000 PME québécoises n'ont pas l'intention de s'y conformer selon la firme Axeptio. Les raisons évoquées incluent notamment le manque de ressources et la complexité de la tâche. Parmi les sociétés ayant eu des incidents de confidentialité entre avril 2023 et mars 2024, la CAI identifie la compagnie d'assurance Sun Life, Vacances Sunwing, TELUS Communication Company et plusieurs autres [87]. Jorge Passalacqua, directeur des affaires institutionnelles, des communications et de la promotion à la CAI, a confirmé au Journal de Montréal en octobre 2024 que pour les 531 incidents déclarés depuis la mise en application des dispositions finales de la Loi 25, aucune amende n'avait été donnée. Le temps de traitement des demandes, la complexité des enquêtes et le manque de

ressources pour les mener limitent grandement l'application de la loi 25 [88, 89].

Au niveau fédéral, la Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques (LPRPDE), adoptée en janvier 2000, régit les informations et données personnelles recueillies, utilisées, conservées ou transmises dans le cadre d'activités commerciales interprovinciales ou internationales [90]. En 2013, le Commissariat à la protection de la vie privée du Canada (CPVP) a recommandé la mise à jour de la LPRPDE afin de mieux répondre aux défis posés par l'économie numérique. Parmi ceux soulevés, notons la difficulté d'application de la loi en l'absence de pouvoir exécutif direct et l'absence de mécanismes obligeant la dénonciation d'atteintes à la sécurité des données [91]. Depuis 2018, les entreprises doivent notifier le CPVP dans certains cas de violation de données privées, et sont également tenues de documenter toute atteinte à la protection des renseignements personnels [92]. À Ottawa, le projet de loi C-27, déposé en 2022, implémenterait de nombreuses recommandations du CPVP et viserait l'imposition de sanctions administratives pécuniaires de 10 M\$ ou 3 % des recettes mondiales brutes et de 25 M\$ ou 5 % des recettes globales brutes au pénal [93].

CONNECTIVITÉ ET MAJORITÉ NUMÉRIQUE

Plusieurs parents se questionnent sur l'âge idéal pour introduire différentes technologies numériques, et doivent naviguer dans ce débat entre des pressions sociales externes et leurs propres inquiétudes. Il existait jusqu'à récemment peu de lignes directrices pour orienter les parents dans cette prise de décision; ce disant, en 2024, une commission française a déposé un rapport intitulé « Enfants et écrans: À la recherche du temps perdu », dans lequel elle recommande l'introduction progressive de nouvelles technologies [94] :

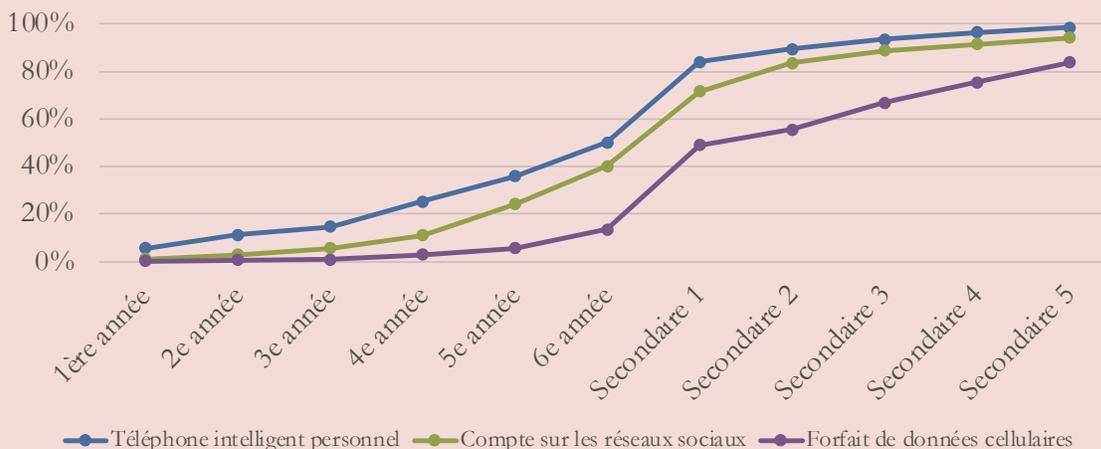
Proposition n°13 : Organiser une prise en main progressive des téléphones :

- **Avant 11 ans : pas de téléphone ;**
- **À partir de 11 ans : téléphone sans connexion Internet ;**
- **À partir de 13 ans : téléphone connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux ;**
- **À partir de 15 ans : accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques.**

Les résultats de l'Enquête nationale sur le bien-être des familles québécoises 2025 témoignent d'une introduction des nouvelles technologies beaucoup plus précoce que ce

qui est recommandé dans le rapport soumis à l'Élysée. Déjà en 5e année du primaire, le tiers des enfants possèdent un téléphone intelligent et le quart ont au moins un compte sur les réseaux sociaux. C'est le cas pour 7 jeunes sur 10 en secondaire 1 (et la quasi-totalité des jeunes en secondaire 5). La majorité des jeunes acquièrent un forfait cellulaire à leur passage au secondaire (13 % en 6e année c. 49 % en secondaire 1).

Graphique 3 : Pourcentage d'utilisation de différentes technologies selon l'année scolaire



Enquête nationale sur le bien-être des familles québécoises 2025

La différence la plus marquée entre les recommandations et l'utilisation réelle concerne les réseaux sociaux. Alors qu'il s'agit de la dernière technologie introduite dans le cadre français, elle est largement utilisée chez des jeunes très en deçà des âges recommandés. De surcroît, les réseaux sociaux les plus largement utilisés par les jeunes ne peuvent pas être considérés comme éthiques. Selon Amine Benyamina, coprésident de la commission française, les réseaux sociaux éthiques « ont une fonction qui n'est pas celle d'entraîner un réengagement éternel, qui ne proposent pas de contenus offensants ou traumatisants, qui n'entraînent pas une forme d'addiction » [95] ce qui exclut des plateformes telles que TikTok, Instagram et Snapchat.

Dans ce contexte, plusieurs pays à travers le monde ont choisi de créer une majorité numérique. Celle-ci est décrite comme l'âge à partir duquel une personne maîtrise son image et ses données personnelles et qu'elle peut donner son accord, sans autorisation parentale, à leur utilisation par des services en ligne. Par le fait même, elle définit un âge minimal pour s'inscrire sur les réseaux sociaux sans autorisation parentale [96]. Toujours en France, les mineurs de moins de 15 ans doivent désormais avoir un accord parental pour s'inscrire aux plateformes de réseau social (ex. : Snapchat, Instagram, TikTok). Cette mesure vise à mieux contrôler l'accès aux réseaux sociaux chez les jeunes tout en luttant contre le cyberharcèlement. Il revient aux entreprises de réseau sociaux d'appliquer cette politique; en cas de non-respect, celles-ci s'exposent à des amendes allant jusqu'à 1 % de leur chiffre d'affaires mondial [97]. En novembre 2024, l'Australie interdit à son tour aux mineurs de moins de 16 ans de s'inscrire sur les différentes plateformes. Les plateformes ne vérifiant pas l'âge de leurs utilisateurs risquent d'être sanctionnées, avec des amendes s'élevant jusqu'à 49,5 M AU \$. Cette mesure se veut un moyen de « protéger les jeunes dans un moment critique de leur développement » [98].

Les méthodes actuelles pour vérifier l'âge des utilisateurs sont facilement contournables ou elles posent des sérieux problèmes en matière de respect de la vie privée. Au Royaume-Uni en 2020, 14 % des jeunes de 11-13 ans et 25 % des jeunes de 14-15 ans indiquaient être en mesure de contourner les mesures en place limitant l'accès à la pornographie, par exemple, en faussant leur âge ou en utilisant un VPN [99]. La méthode de vérification la plus simple demeure l'autocertification qui, consiste à demander à l'utilisateur de certifier avoir l'âge nécessaire pour accéder au site web; sans surprise, cette méthode est facilement contournable. Ensuite, l'évaluation avec une carte de paiement (ex. : carte de crédit) consiste à vérifier la validité d'une pièce bancaire, généralement

émise à des personnes majeures. Cette méthode comporte certains problèmes, comme la possibilité qu'un mineur ait accès à la carte d'un tiers ou qu'un adulte n'ait pas de carte bancaire. L'utilisation des données bancaires rend également difficile l'utilisation anonyme des réseaux sociaux, celles-ci pouvant être utilisées pour retracer la réelle identité des utilisateurs. L'anonymat, désirable dans une démocratie libérale, devient indispensable sous un régime oppresseur, et constitue une protection essentielle pour les journalistes, les lanceurs d'alerte et les activistes utilisant les réseaux sociaux pour critiquer le pouvoir en place. Une alternative serait un système de vérification hors ligne dans certains points de vente (magasin grande surface, centre de tabac ou autres) pour obtenir un identifiant et un code accessible. Cette méthode a l'avantage de mieux préserver l'anonymat, mais ouvre également la porte à un marché parallèle de revente. D'autres méthodes comme la vérification de l'âge avec une pièce d'identité, avec un serveur d'État (ex. : FranceConnect) ou l'analyse de l'âge par reconnaissance faciale présentent elles aussi plusieurs enjeux moraux et techniques [100]. Le risque que l'État s'ingère dans le type de contenus que peuvent ou non consommer leurs citoyens est non négligeable, et menace la vision ouverte et libre qui a motivé la création d'Internet. À l'heure actuelle, les mesures technologiques ne permettent pas d'implémenter une majorité numérique sans préjudice important ; dans ce contexte, le développement de nouvelles méthodes de vérification d'identité préservant réellement la vie privée apparaît crucial.

ÉCRANS DANS LE RÉSEAU DE GARDE ET LE RÉSEAU SCOLAIRE

Le Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur, publié en 2018, stipule que :

L'importance accordée au développement des compétences du 21^e siècle devait être accrue et, qu'en ce sens, il est prévu de « réexaminer et envisager les meilleures façons de les intégrer dans les régimes pédagogiques, les grilles-matières et les programmes »

Le Plan d'action met en lumière la vision longtemps dominante sur la place des écrans dans les classes québécoises. Déjà en 2011, le gouvernement annonçait une subvention de 240 M\$ sur 5 ans afin de doter chaque classe d'un tableau numérique interactif (TNI) [101]. Ces montants augmentent depuis; par exemple, en 2018, 1 186 M\$ ont été alloués dans le cadre du Plan d'action numérique en éducation (PAN), un montant sans précédent. Il n'est donc pas surprenant qu'en 2023, 25 % des écoles québécoises

rapportaient utiliser des outils numériques à des fins pédagogiques plus de 7 heures par semaine [102]. Depuis 2021, 97 % des écoles possèdent une connexion Internet dans toutes les classes. Au total, 46 % des écoles (72 % au secondaire et 27 % au primaire) laissent les étudiants se connecter au réseau Internet avec leur appareil personnel, représentant une augmentation de 10 % par rapport à 2021 [103].

À travers le monde, la tendance des écoles semble depuis quelques années à se tourner vers le numérique. En 2015, l'enquête du Programme international pour le suivi des acquis des élèves (PISA) de l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) notait une diminution de la littératie et de la numératie chez les étudiants utilisant très fréquemment les écrans à l'école [104]. Les résultats ont continué de chuter après la pandémie de COVID-19, qui a grandement accéléré l'utilisation des technologies à des fins pédagogiques. En effet, le rapport du PISA 2022 établit une corrélation négative entre l'utilisation d'appareils numériques à l'école et les résultats scolaires [105]. Le rapport GEM 2023 de l'UNESCO indique d'ailleurs qu'il manque de données solides et impartiales sur la valeur ajoutée de la technologie en éducation. Ce même rapport indique que les technologies constituent une source de distraction importante : un étudiant peut prendre jusqu'à 20 minutes pour se concentrer à nouveau à sa tâche après avoir reçu une seule notification [106].

Malgré les constats précédents, l'encadrement législatif entourant l'utilisation des écrans dans le milieu scolaire demeure limité. D'abord, les centres de la petite enfance (CPE) et tous les autres services de garde sont assujettis au Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance. L'article 115 interdit aux prestataires de services de garde de mettre à la disposition des enfants un appareil électronique (téléviseur, ordinateur, tablette, etc.) à des fins autres que celles prévues au programme éducatif. Cette exposition doit être sporadique et ne pas excéder 30 minutes par jour et est interdite aux moins de 2 ans [107]. En cas de non-respect, le permis de ces établissements peut être révoqué ou suspendu, les subventions gouvernementales retirées, des amendes infligées et, ultimement, le gouvernement peut forcer la fermeture temporaire ou permanente du centre [108].

Depuis le 4 octobre 2023, une directive ministérielle interdit l'utilisation du téléphone cellulaire, d'écouteurs et d'autres appareils mobiles personnels par les élèves du primaire et du secondaire dans les locaux où sont dispensées les activités d'apprentissage, sauf si cette utilisation vise une activité pédagogique désignée par l'enseignant [109]. Les centres

de services scolaires (CSS) ont la responsabilité d'assurer son respect et d'appliquer les sanctions appropriées, le cas échéant. L'application de cette directive varie entre les CSS, et plusieurs enseignants considèrent qu'elle n'aura pas modifié substantiellement les comportements des jeunes, puisque les écoles étaient déjà dotées de politiques internes restreignant l'utilisation des cellulaires en classe [110]. En ce sens, la directive ne fait qu'ajouter un poids légal aux règlements internes déjà existants, ce qui, sans pouvoir exécutif associé, demeure inconsequent. De plus, la directive n'offre pas de protection légale aux enseignants qui saisissent les appareils, par exemple, en ce qui a trait au droit à la propriété, à la liberté et à la sécurité; protection qui existe en France, par exemple [111]. Les conseils d'établissement et les directions scolaires se voient donc obligés de définir leurs propres politiques, ce qui contribue à l'hétérogénéité de l'application de la directive [112]. Plusieurs considèrent que les mesures actuelles sont insuffisantes vu l'ampleur du problème.

LES ÉCOLES SANS ÉCRANS : UNE PISTE D'AVENIR ?

La Suède et le Danemark, deux pays où les écrans occupaient une place importante en classe, ont récemment décidé d'adopter une approche plus interventionniste face à cet enjeu. Après avoir observé une baisse des résultats scolaires à la suite du virage numérique de l'éducation, ils ont instauré de nouvelles lois visant à favoriser un retour à l'apprentissage sur papier et à réduire l'usage des technologies numériques dans les écoles [113]. En France, près de 200 directions de collèges ont accepté de participer à la « Pause numérique », un mouvement qui interdit les téléphones mobiles au sein des établissements participants depuis la rentrée 2024. Depuis, 50 000 élèves ont été touchés par cette initiative qui devrait se généraliser à tous les collèges de France à la rentrée 2025 [114]. Cette initiative vise à améliorer le climat scolaire et les résultats scolaires tout en diminuant les distractions.

Le modèle d'« écoles sans écran » continue à gagner en popularité à travers le monde, souvent à la demande des parents. Les écoles Steiner-Waldorf optent pour une éducation sans écrans jusqu'à l'âge d'environ 14 ans, dans le but de favoriser la créativité, l'autonomie et les interactions sociales. Quoique les résultats des élèves dans ces écoles tendent à être supérieurs à la moyenne, particulièrement en fin de parcours scolaire, celles-ci demeurent peu étudiées et sont susceptibles à un biais de sélection [115]. Plusieurs écoles adoptent des politiques anti-écrans plus sévères en interdisant tout appareil technologique au sein des

établissements scolaires, sauf dans le cadre d'activités pédagogiques supervisées et précises. C'est notamment le cas au Royaume-Uni depuis les dernières recommandations du gouvernement anglais de 2024 [116]. Aux États-Unis, la publication en 2024 du livre *The Anxious Generation*, par le psychologue Jonathan Haidt a suscité une vague médiatique majeure, le livre s'hissant au #1 des ventes du New York Times. L'auteur y lie l'augmentation des taux de dépression, d'anxiété, d'automutilation et de suicide chez les jeunes depuis les années 2010 à l'utilisation accrue des réseaux sociaux et des écrans [117]. Pour lutter contre cette lourde tendance, il propose 4 interventions phares :

1. De retarder l'introduction du téléphone cellulaire au moins jusqu'au secondaire;
2. D'interdire les réseaux sociaux avant l'âge de 16 ans;
3. D'instaurer le modèle d'écoles sans écrans au primaire et au secondaire, avec des endroits désignés pour entreposer les appareils électroniques au courant de la journée;
4. D'encourager l'indépendance, le jeu libre et la responsabilité dans le développement éducatif et social des enfants.

Haidt soutient le modèle d'écoles sans écrans, car il considère que l'impact des écrans dépasse la seule classe ; l'école est également un lieu de socialisation, qui permet de former son identité dans une phase cruciale de son développement. Un meilleur encadrement de l'utilisation hors-classe des écrans (par exemple, dans les aires communes) apparaît donc nécessaire. Toutefois, nous considérons qu'avant d'être déployé de manière nationale, le modèle des écoles sans écrans doit être essayé à plus petite échelle dans le cadre québécois, afin de vérifier ses impacts et de recenser les enjeux pouvant limiter son application. Ce travail préalable pourrait, par exemple, être entrepris dans le cadre d'un projet pilote, afin d'assurer qu'une politique nationale adoptée de manière subséquente corresponde à la réalité terrain.

CONCLUSION

Les technologies progressent à un rythme plus rapide que les régulations gouvernementales nécessaires pour en encadrer l'usage. Ce décalage représente une menace pour la santé physique et mentale des Québécois, tout en engendrant des risques en matière de vie privée et d'inégalités sociales.

Face à cette réalité, la FMEQ plaide pour un meilleur encadrement des écrans dans la sphère publique. Sans viser une abstinence complète, qui serait par ailleurs impossible, nous croyons toutefois essentiel de redéfinir ce qui constitue un usage équilibré des écrans et de reconnaître les effets réels de leur surutilisation sur la santé. Cette posture requiert une vigilance constante et la volonté politique d'intervenir dans nos milieux éducatifs, culturels et législatifs. Le Québec ne peut à lui seul affronter les géants du numérique; toutefois, au travers de ses institutions, il peut promouvoir un modèle de société où les écrans, loin de nous isoler, contribuent à renforcer le bien-être individuel et la cohésion sociale.

RECOMMANDATIONS

RECOMMANDATIONS EN ÉDUCATION

- Lancer un projet pilote d'école sans écrans pour évaluer les impacts de ce modèle sur la réussite scolaire, les relations interpersonnelles et la santé des élèves.
- Renforcer les protections juridiques du personnel enseignant dans l'application de la directive ministérielle actuelle interdisant l'utilisation des appareils numériques personnels en classe.
- Mettre à jour le Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur afin d'y inclure les risques d'une utilisation inappropriée des technologies en classe.
- Élaborer un guide de pratique à l'intention des enseignants et des établissements scolaires sur l'usage pédagogique approprié des technologies numériques.
- Intégrer au cours de citoyenneté québécoise des contenus portant sur l'usage sain des écrans et la citoyenneté numérique.

RECOMMANDATIONS EN SANTÉ

- Augmenter les ressources des directions régionales de santé publique pour la recherche et les interventions liées à l'utilisation des écrans.
- Élaborer des lignes directrices nationales par tranche d'âge sur l'introduction des technologies et des plateformes numériques en incluant les risques associés.
- Soutenir la création de campagnes nationales de sensibilisation sur les enjeux liés à l'usage des écrans, destinées aux jeunes et à leurs parents.
- Développer un guide de pratique à l'intention des professionnels de la santé pour l'évaluation et la prise en charge de l'usage problématique des écrans.
- Bonifier les contenus sur les écrans dans les guides distribués en maternité (*Naître et grandir, Mieux vivre avec son enfant*).

RECOMMANDATIONS

RECOMMANDATIONS EN CULTURE

- Réinvestir dans la production de contenu télévisuel québécois de qualité destiné à un public jeunesse.
- Mettre en place des mesures pour améliorer la découvrabilité des contenus culturels québécois sur les grandes plateformes numériques.
- Poursuivre les efforts de déploiement de l'Internet haute vitesse partout au Québec afin de garantir une équité numérique.

RECOMMANDATIONS LÉGISLATIVES

- Instaurer une majorité numérique fixée à 15 ans, soit l'âge minimal pour s'inscrire sur les réseaux sociaux et partager ses données personnelles.
- Adopter une directive ministérielle interdisant l'achat d'appareils numériques individuels à des fins pédagogiques (par exemple, des tablettes appartenant aux élèves)
- Renforcer l'encadrement des jeux vidéo destinés aux jeunes, notamment en légiférant pour interdire les mécanismes de « coffres à butin » dans les jeux vidéo vendus au Québec.
- Adopter un encadrement législatif plus strict sur la protection des données personnelles au Québec, inspiré du Règlement général sur la protection des données (RGPD) adopté par l'Union Européenne.
- Légiférer sur le droit à la déconnexion au travail, en définissant ce qui constitue du télétravail et en imposant l'élaboration de politiques internes dans les milieux de travail.

ANNEXE 1 : NOTES MÉTHODOLOGIQUES – ENQUÊTE NATIONALE

La Fédération des comités de parents du Québec, l'Association des comités de parents anglophones et d'autres partenaires ont mené en février une seconde édition de l'enquête sur le bien-être des familles québécoises, sous la supervision de la Dre Mélissa Généreux et Maxence Pelletier-Lebrun, étudiant en médecine à l'Université de Sherbrooke. L'utilisation des écrans par les enfants, la place du numérique dans leur vie et leurs relations interpersonnelles y ont entre autres été évalués. Avec plus de 11 000 répondants, cette enquête brosse un portrait unique de l'utilisation des écrans au Québec, et saura orienter les politiques publiques en la matière.

L'enquête a été menée du 3 février au 18 février 2025 à l'aide d'un questionnaire de 10 minutes en ligne (en français et en anglais). Tous les parents du Québec ayant un enfant au primaire ou au secondaire pouvaient y répondre. Le recrutement s'est fait par des modalités diversifiées, incluant par les médias, les réseaux sociaux, des infolettres et des courriels envoyés par les comités de parents ou les écoles. La participation s'est faite sur une base volontaire et anonyme. Un seul parent dans le ménage, au choix, pouvait y répondre. Le parent devait répondre pour le prochain enfant à fêter son anniversaire. Il pouvait aussi remplir un sondage distinct pour chacun de ses enfants admissibles.

Au total, **11 096 parents** (5811 au primaire et 4825 au secondaire) ont répondu au sondage. Un enfant sur 6 fréquente une école privée (4 % au primaire et 25 % au secondaire). Les cinq régions comportant le plus de répondants sont : l'Estrie (n=2672), la Montérégie (n=1953), la Capitale-Nationale (n=1823), Montréal (n=1718) et Chaudière-Appalaches (n=1205). Pas moins de 3326 enfants (30 %) sont classés comme étant « EHDA » selon les parents (filles : 27 % au primaire et 35 % au secondaire ; garçons : 32% au primaire et 36% au secondaire). Parmi les parents répondants, 83% sont des femmes, 13 % sont anglophones et 12 % sont nés à l'extérieur du Canada.

Un rapport final avec les résultats complets de l'enquête sera publié au courant de l'année 2025

SOURCES - IMAGES

Page couverture : Photo par Andrey K sur Unsplash

BIBLIOGRAPHIE

- [1] « Conditions de service de Meta ». Consulté le: 22 mars 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://fr-fr.facebook.com/terms/>
- [2] G. Wolfsfeld, E. Segev, et T. Sheaffer, « Social Media and the Arab Spring: Politics Comes First », *Int. J. Press.*, vol. 18, no 2, p. 115-137, avr. 2013, doi: 10.1177/1940161212471716.
- [3] M. Lahouiou, « Commission spéciale portant sur les impacts des écrans chez les jeunes : les membres entendront une quarantaine d'experts d'ici le 26 septembre - Assemblée nationale du Québec », *Assemblée Nationale du Québec*. Consulté le: 18 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.assnat.qc.ca/fr/actualites-salle-presse/communiqués/communiqués-7225.html>
- [4] A. Samra, W. A. Warburton, et A. M. Collins, « Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression », *J. Behav. Addict.*, vol. 11, no 2, p. 607-614, juill. 2022, doi: 10.1556/2006.2022.00023.
- [5] H. E. Danielsen, T. R. Finserås, A. I. O. Andersen, G. J. Hjetland, V. Woodfin, et J. C. Skogen, « Mirror, mirror on my screen: Focus on self-presentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. Results from the "LifeOnSoMe"-study », *BMC Public Health*, vol. 24, p. 2466, sept. 2024, doi: 10.1186/s12889-024-19317-9.
- [6] T. Melioli, « Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescentes : une étude exploratoire », *J. Thérapie Comport. Cogn.*, sept. 2018, doi: 10.1016/j.jtcc.2018.06.003.
- [7] A. Livet, E. Boers, F. Laroque, M. H. Afzali, G. McVey, et P. J. Conrod, « Pathways from adolescent screen time to eating related symptoms: a multilevel longitudinal mediation analysis through self-esteem », *Psychol. Health*, vol. 39, no 9, p. 1167-1182, sept. 2024, doi: 10.1080/08870446.2022.2141239.
- [8] Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique, « Étude de l'Arcom : La fréquentation des sites adultes par les mineurs », mai 2023. [En ligne]. Disponible à: <https://www.arcom.fr/se-documenter/etudes-et-donnees/etudes-bilans-et-rapports-de-larcom/frequentation-des-sites-adultes-par-les-mineurs>
- [9] INSPQ, « Rapport québécois sur la violence et la santé », 2018. [En ligne]. Disponible à: <https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante>
- [10] P. J. Wright, R. S. Tokunaga, et A. Kraus, « A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies: Pornography and Sexual Aggression », *J. Commun.*, vol. 66, no 1, p. 183-205, févr. 2016, doi: 10.1111/jcom.12201.
- [11] R. Zhaoyang, K. D. Harrington, S. B. Scott, J. E. Graham-Engeland, et M. J. Sliwinski, « Daily Social Interactions and Momentary Loneliness: The Role of Trait Loneliness and Neuroticism », *J. Gerontol. B. Psychol. Sci. Soc. Sci.*, vol. 77, no 10, p. 1791-1802, juin 2022, doi: 10.1093/geronb/gbac083.
- [12] L. Ge, C. W. Yap, R. Ong, et B. H. Heng, « Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: A population-based study », *PLOS ONE*, vol. 12, no 8, p. e0182145, août 2017, doi: 10.1371/journal.pone.0182145.
- [13] N. E. Wolters et al., « Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety », *J. Affect. Disord.*, vol. 329, p. 207-217, mai 2023, doi: 10.1016/j.jad.2023.02.096.
- [14] Y. Kelly, A. Zilanawala, C. Booker, et A. Sacker, « Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study », déc. 2018, doi: 10.1016/j.jeclinm.2018.12.005.
- [15] S.-Q. Meng et al., « Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis », *Clin. Psychol. Rev.*, vol. 92, p. 102128, mars 2022, doi: 10.1016/j.cpr.2022.102128.
- [16] S.-E. Soh et al., « Insights from the Growing Up in Singapore Towards Healthy Outcomes (GUSTO) Cohort Study », vol. 64, no 3-4, p. 218-225, févr. 2014, doi: <https://doi.org/10.1159/000365023>.
- [17] J. Y. Bernard et al., « Predictors of screen viewing time in young Singaporean children: The GUSTO cohort », *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 14, no 1, sept. 2017, doi: 10.1186/s12966-017-0562-3.
- [18] C. Prieur, « Exposition des enfants de 0 à 3 ans aux écrans : résultats des cohortes de naissance sur les déterminants et les conséquences en termes de développement », *Neuropsychiatr. Enfance Adolesc.*, vol. 68, no 3, p. 143-149, mai 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2019.12.003>.
- [19] INSPQ, « Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans », 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3568>
- [20] J. S. Radesky, M. Silverstein, B. Zuckerman, et D. A. Christakis, « Infant Self-Regulation and Early Childhood Media Exposure », vol. 133, no 5, p. e1172-e1178, mai 2014, doi: 10.1542/peds.2013-2367.
- [21] E. Beaulieu et S. Beno, « Le développement sain de l'enfant par le jeu risqué extérieur : un équilibre à trouver avec la prévention des blessures », *Paediatr. Child Health*, vol. 29, no 4, p. 262-269, juill. 2024, doi: 10.1093/pch/pxae017.
- [22] E. G. Wilmot et al., « Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis », *Diabetologia*, vol. 55, no 11, p. 2895-2905, nov. 2012, doi: 10.1007/s00125-012-2677-z.
- [23] Z. Xicheng, K. Chen, et Z. Shangyu, « Association of leisure sedentary behavior and physical activity with the risk of nonalcoholic fatty liver disease: a two-sample Mendelian randomization study », vol. 10, 2023, doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1158810>.
- [24] L. Hale et S. Guan, « Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review », *Sleep Med. Rev.*, vol. 21, p. 50-58, juin 2015, doi: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>.
- [25] O. S. Hamilton, A. Steptoe, et O. Ajnakina, « Polygenic Predisposition, Sleep Duration, and Depression: Evidence from a Prospective Population-Based Cohort », 11 mai 2022. doi: 10.21203/rs.3.rs-1643082/v1.
- [26] Ministère de la santé et des services sociaux, « Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025 », mai 2022. [En ligne]. Disponible à: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003382/>
- [27] M. Ponti, « Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique », *Paediatr. Child Health*, vol. 28, no 3, p. 193-202, juin 2023, doi: 10.1093/pch/pxac126.

- [28] Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique, Ottawa (Ontario), « Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents », *Paediatr. Child Health*, vol. 24, no 6, p. 409-417, sept. 2019, doi: 10.1093/pch/pxz096.
- [29] Y. (Linda) Reid Chassiakos et al., « Children and Adolescents and Digital Media », *Pediatrics*, vol. 138, no 5, p. e20162593, nov. 2016, doi: 10.1542/peds.2016-2593.
- [30] Haut Conseil de la Santé Publique, « Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans », Haut Conseil de la Santé Publique, Paris, déc. 2019. Consulté le: 7 février 2025. [En ligne]. Disponible à: https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspr20191212_effdelexpodesenfaetdesjeunauxcr.pdf
- [31] INSPQ, « Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique », 3560, sept. 2024.
- [32] PAUSE, « Pour un usage des écrans qui nous fait du bien ». Consulté le: 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://pausetonecran.com/>
- [33] « About », Screen-Free Week. Consulté le: 7 février 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://screenfree.org/about/>
- [34] INSPQ, « Inégalités d'accès et d'usage des technologies numériques : un déterminant préoccupant pour la santé de la population? », juin 2021. [En ligne]. Disponible à: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3148-inegalites-acces-usage-technologies-numeriques>
- [35] V. Hébert, UMR INRS-UQAR Numérique et territoires, et Groupe Rédiger, « La fracture numérique : contexte québécois, pistes d'action et perspectives internationales. Rapport final. », INRS, p. 70, mars 2024.
- [36] Gouvernement du Québec, « Accès à Internet haute vitesse au Québec – État de situation », Gouvernement du Québec. Consulté le: 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.quebec.ca/habitation-territoire/amenagement-developpement-territoires/Internet-haute-vitesse-etat-situation>
- [37] R. König, A. Seifert, et M. Doh, « Internet use among older Europeans: an analysis based on SHARE data », *Univers. Access Inf. Soc.*, vol. 17, no 3, p. 621-633, août 2018, doi: 10.1007/s10209-018-0609-5.
- [38] A. Schломann, A. Seifert, S. Zank, C. Woopen, et C. Rietz, « Use of Information and Communication Technology (ICT) Devices Among the Oldest-Old: Loneliness, Anomie, and Autonomy », *Innov. Aging*, vol. 4, no 2, p. igz050, janv. 2020, doi: 10.1093/geroni/igz050.
- [39] D. Levin-Zamir et I. Bertschi, « Media Health Literacy, eHealth Literacy, and the Role of the Social Environment in Context », *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 15, no 8, p. 1643, août 2018, doi: 10.3390/ijerph15081643.
- [40] C. Knapp, V. Madden, H. Wang, P. Sloyer, et E. Shenkman, « Internet use and eHealth literacy of low-income parents whose children have special health care needs », *J. Med. Internet Res.*, vol. 13, no 3, p. e75, sept. 2011, doi: 10.2196/jmir.1697.
- [41] B. A. and M. Anderson, « As schools close due to the coronavirus, some U.S. students face a digital 'homework gap' », Pew Research Center. Consulté le: 6 avril 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2020/03/16/as-schools-close-due-to-the-coronavirus-some-u-s-students-face-a-digital-homework-gap/>
- [42] Statistiques Canada, « Typologie de l'utilisation d'Internet par les Canadiens : activités en ligne et compétences numériques ». [En ligne]. Disponible à: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11f0019m/11f0019m2021008-fra.htm>
- [43] Académie de la transformation numérique, « La famille numérique », vol. 12, no 5, p. 20, 2021.
- [44] U. Moscardino, R. Dicaltalo, M. Roch, M. Carbone, et I. C. Mammarella, « Parental stress during COVID-19: A brief report on the role of distance education and family resources in an Italian sample », *Curr. Psychol.*, vol. 40, no 11, p. 5749-5752, nov. 2021, doi: 10.1007/s12144-021-01454-8.
- [45] D. Wray, « Télétravail, emploi du temps et bien-être : données probantes tirées de l'Enquête sur l'emploi du temps de 2022 », Statistique Canada. Consulté le: 17 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2024003-fra.htm>
- [46] W. Van Zoonen et A. E. Sivunen, « The impact of remote work and mediated communication frequency on isolation and psychological distress », *Eur. J. Work Organ. Psychol.*, vol. 31, no 4, p. 610-621, juill. 2022, doi: 10.1080/1359432X.2021.2002299.
- [47] L. Samson, « Quels sont les impacts du télétravail, en contexte de pandémie mondiale, sur la qualité de vie au travail des cadres ? », HEC Montréal, 2023. [En ligne]. Disponible à: https://biblos.hec.ca/biblio/memoires/samson_leanne_m2023.pdf
- [48] Comité consultatif sur le droit à la déconnexion, « Rapport final du Comité consultatif sur le droit à la déconnexion », Gouvernement du Canada, févr. 2022. Consulté le: 20 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/travail-programmes/normes-travail/rapports/droit-deconnexion-comite-consultatif.html>
- [49] Gouvernement de l'Ontario, « Politique écrite sur la déconnexion du travail ». Consulté le: 20 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <http://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/politique-ecrite-deconnexion-travail>
- [50] Groupe de travail sur la fréquentation des arts de la scène, « Étude des publics des arts de la scène au Québec - Seconde édition », sept. 2024. Consulté le: 1 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://sodec.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/etude-publics-arts-scene-quebec-gtfas.pdf>
- [51] Académie de la transformation numérique, « Portrait numérique des foyers québécois », 2024. Consulté le: 18 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2024/12/netendances-2024-portrait-numerique-des-foyers-quebecois.pdf>
- [52] G. Picard, « Il faut plus d'audace à la télé pour fédérer les jeunes, selon les auteurs de « Génération Canal Famille » », *Le Journal de Montréal*. Consulté le: 16 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.journaldemontreal.com/2022/09/28/il-faut-plus-daudace-a-la-tele-pour-federer-les-jeunes-selon-les-auteurs-de-generation-canal-famille>
- [53] C. Handfield, « Fermeture de Vrak: C'est la fin d'un chapitre historique », *La Presse*, 18 août 2023. Consulté le: 16 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.lapresse.ca/arts/television/2023-08-18/fermeture-de-vrak/c-est-la-fin-d-un-chapitre-historique.php>
- [54] Motion Picture Association Canada, « Profil 2023 | Un rapport économique sur l'industrie de la production de contenu sur écran au Canada », 2023. [En ligne]. Disponible à: https://www.mpa-canada.org/fr/research_docs/profile-2023-an-economic-report-on-the-screen-based-media-production-industry-in-canada/
- [55] Association québécoise de l'industrie du disque, du spectacle et de la vidéo, « Consommation de musique québécoise francophone », août 2022. Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://guidemqf.adisq.com/>
- [56] G.-P. Wells, « Analyse du modèle d'affaires des plateformes numériques d'écoute en ligne », p. 30, sept. 2018.
- [57] O. Robichaud, « QUB musique migrera vers la plateforme française Qobuz », *Radio-Canada*, Radio-Canada.ca, 17 février 2023. Consulté le: 21

- décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1957328/qub-musique-plateforme-qobuz>
- [58] R. Dufour, « Meilleure séance de l'année pour Stingray », *La Presse*, 6 juin 2024. Consulté le : 18 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://www.lapresse.ca/affaires/2024-06-06/meilleure-seance-de-l-annee-pour-stingray.php>
- [59] Gouvernement du Canada, « Désinformation en ligne ». Consulté le : 22 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/campagne/desinformation-enligne.html>
- [60] Académie de la transformation numérique, « NETendances 2023 - Actualités en ligne, réseaux sociaux et balados », vol. 14, no 03, 2023, [En ligne]. Disponible à : <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2023/06/netendances-2022-actualites-en-ligne-reseaux-sociaux-et-balados.pdf>
- [61] Statistiques Canada, « La désinformation pendant la pandémie de COVID-19 ». Consulté le : 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00003-fra.htm>
- [62] H. Botteman, « Théories du complot et COVID-19 : comment naissent les croyances complotistes ? », *L'Encephale*, vol. 48, no 5, p. 571-582, oct. 2022, doi: 10.1016/j.encep.2021.12.005.
- [63] A. Ross Arguedas, C. T. Robertson, R. Fletcher, et R. K. Nielsen, « Echo chambers, filter bubbles, and polarisation: a literature review », *Reuters Institute for the Study of Journalism*, 2022. doi: 10.60625/RISJ-ETXJ-7K60.
- [64] J. C. and W. Johnson, « Estrangement Has Become an Epidemic in America », *TIME*. Consulté le : 7 février 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://time.com/7201531/family-estrangement-us-politics-epidemic-essay/>
- [65] N. Confessore, « Cambridge Analytica and Facebook: The Scandal and the Fallout So Far », *The New York Times*, 4 avril 2018. Consulté le : 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://www.nytimes.com/2018/04/04/us/politics/cambridge-analytica-scandal-fallout.html>
- [66] W. Audureau, « Ce qu'il faut savoir sur Cambridge Analytica, la société au cœur du scandale Facebook », *Le Monde*, 22 mars 2018. Consulté le : 7 février 2025. [En ligne]. Disponible à : https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/03/22/ce-qu-il-faut-savoir-sur-cambridge-analytica-la-societe-au-c-ur-du-scandale-facebook_5274804_4408996.html
- [67] T. Graham et M. Andrejevic, « A computational analysis of potential algorithmic bias on platform X during the 2024 US election », *Working Paper*, nov. 2024. Consulté le : 29 mars 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://eprints.qut.edu.au/253211/>
- [68] A. Pigman, « États-Unis: Meta annonce la fin de son programme de vérification des faits », *La Presse*, 7 janvier 2025. Consulté le : 7 février 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://www.lapresse.ca/affaires/techno/2025-01-07/etats-unis/meta-annonce-la-fin-de-son-programme-de-verification-des-faits.php>
- [69] M. Fawcett, « Canada's journalism industry is bleeding out | Canada's National Observer: Climate News », *National Observer*. Consulté le : 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://www.nationalobserver.com/2023/06/29/opinion/canadas-journalism-industry-bleeding-out>
- [70] Colette Brin et Sébastien Charlton, « Canada », *Reuters Institute for the Study of Journalism*. Consulté le : 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2024/canada>
- [71] Philémon La Frenière-Prémont et *La Presse canadienne*, « La confiance envers les médias baisse encore », *Le Devoir*. Consulté le : 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://www.ledevoir.com/culture/medias/814982/rapport-confiance-envers-medias-baisse-encore>
- [72] Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC), « Mise en œuvre de la Loi sur les nouvelles en ligne ». Consulté le : 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://crtc.gc.ca/fra/industri/info.htm>
- [73] Alexane Drolet, « Blocage des nouvelles : « des multimilliardaires décident ce qui est bon pour nous » », *Radio-Canada*. Consulté le : 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2106826/meta-zuckerberg-blocage-nouvelles>
- [74] Annie St-Onge Marchand, « La Loi C-18 : conséquences, enjeux et réflexions », *Université de Sherbrooke*. Consulté le : 22 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/details/51178>
- [75] « Old News, New Reality: A Year of Meta's News Ban in Canada », *Media Ecosystem Observatory*. Consulté le : 23 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://meo.ca/work/old-news-new-reality-a-year-of-metas-news-ban-in-canada>
- [76] « Profils fantômes : Facebook dispose bien d'informations que vous n'avez pas transmis », *CNET France*. Consulté le : 30 mars 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://www.cnetfrance.fr/news/profils-fantomes-facebook-dispose-bien-d-informations-que-vous-n-avez-pas-transmis-39866842.htm>
- [77] B. Cyphers, « A Guided Tour of the Data Facebook Uses to Target Ads », *Electronic Frontier Foundation*. Consulté le : 6 avril 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://www.eff.org/deeplinks/2019/01/guided-tour-data-facebook-uses-target-ads>
- [78] L. Cohen, « Google Breaks Promise to Block Third-Party Cookies », *Electronic Frontier Foundation*. Consulté le : 6 avril 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://www.eff.org/deeplinks/2024/08/google-breaks-promise-block-third-party-cookies>
- [79] « Privacy Respecting Web Browsers for PC and Mac - Privacy Guides ». Consulté le : 30 mars 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://www.privacyguides.org/en/desktop-browsers/>
- [80] Union Européenne, Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil. 2016. Consulté le : 19 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <http://data.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj/fra>
- [81] CNIL - Commission nationale de l'informatique et des libertés, « Clôture de l'injonction prononcée à l'encontre de GOOGLE », *CNIL*. Consulté le : 11 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://www.cnil.fr/fr/cloture-de-linjonction-prononcee-lencontre-de-google-0>
- [82] CNIL - Commission nationale de l'informatique et des libertés, « L'autorité luxembourgeoise de protection des données a prononcé à l'encontre d'Amazon Europe Core une amende de 746 millions d'euros », *CNIL*. Consulté le : 11 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à : <https://www.cnil.fr/fr/lautorite-luxembourgeoise-de-protection-des-donnees-prononce-lencontre-damazon-europe-core-une>
- [83] EDPB - European Data Protection Board, « 1.2 billion euro fine for Facebook as a result of EDPB binding decision », *EDPB*. Consulté le : 11 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à : https://www.edpb.europa.eu/news/news/2023/12-billion-euro-fine-facebook-result-edpb-binding-decision_fr
- [84] Légis Québec, « Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé », vol. P391, 2021, Consulté le : 17 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/p-391>
- [85] Légis Québec, « Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé », vol. P391, 1993, Consulté le : 20 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à : <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/P-391/19990401>

- [86] Cabinet du ministre responsable de l'Accès à l'information et de la Protection des renseignements personnels, « Loi 25 sur la protection des renseignements personnels des citoyens du Québec - Entrée en vigueur de nouvelles dispositions qui font du Québec un chef de file mondial », Gouvernement du Québec. Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/loi-25-sur-la-protection-des-renseignements-personnels-des-citoyens-du-quebec-entree-en-vigueur-de-nouvelles-dispositions-qui-font-du-quebec-un-chef-de-file-mondial-50726>
- [87] Comité d'accès à l'information du Québec, « Information relative aux incidents de confidentialité déclarés à la Commission Année : 2023 - 2024 », Comité d'accès à l'information du Québec, avr. 2024. [En ligne]. Disponible à: https://www.cai.gouv.qc.ca/uploads/pdfs/CAI_Incid_Conf_Decl_2023-04_2024-03.pdf
- [88] F. Halin, « Fuites de données: malgré 531 incidents, le chien de garde n'a donné aucune amende encore », Le Journal de Montréal. Consulté le: 10 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.journaldemontreal.com/2024/10/29/fuites-de-donnees-malgre-531-incidents-le-chien-de-garde-na-donnee-aucune-amende-encore>
- [89] J. Fine, A. Kardash, M. Polataiko, et A. Nagy, « La réforme législative sur la protection des renseignements personnels et des données se poursuivra en 2025 », Osler, Hoskin & Harcourt. Consulté le: 6 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.osler.com/fr/articles/rapports/perspectives-juridiques-2024/la-reforme-legislative-sur-la-protection-des-renseignements-personnels-et-des-donnees-se-poursuivra-en-2025/>
- [90] Législation Canada (Justice), « Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques », vol. L.C. 2000, chap. 5, avr. 2000, Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/p-8.6/page-1.html#h-407066>
- [91] Commissariat à la protection de la vie privée du Canada, « Arguments en faveur de la réforme de la Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques », Commissariat à la protection de la vie privée du Canada. Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: https://www.priv.gc.ca/fr/sujets-lies-a-la-protection-de-la-vie-privee/lois-sur-la-protection-des-renseignements-personnels-au-canada/la-loi-sur-la-protection-des-renseignements-personnels-et-les-documents-electroniques-lprpde/pipeda_r/pipeda_r_201305/
- [92] Innovation, Sciences et Développement économique Canada, « Rapport d'étape sur les évolutions en matière de législation sur la protection des données au Canada (2001-2017) », Gouvernement du Canada. Consulté le: 18 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://ised-isde.canada.ca/site/plans-rapports/fr/rapport-detape-evolutions-matiere-legislation-protection-donnees-canada-2001-2017>
- [93] Ministère de l'innovation, des sciences et de l'industrie du Canada, « Loi de 2022 sur la mise en œuvre de la Charte du numérique - Projet de loi C-27 », Parlement du Canada. Consulté le: 17 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.parl.ca/documentviewer/fr/44-1/projet-loi/C-27/premiere-lecture>
- [94] Commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, « Enfants et écrans: à la recherche du temps perdu », avr. 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bfff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>
- [95] I. Chaïeb, « C'est quoi ces "réseaux sociaux éthiques", recommandés à partir de 15 ans par la « commission écrans » ? » Consulté le: 28 février 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.leparisien.fr/high-tech/cest-quoi-ces-reseaux-sociaux-ethiques-recommandes-a-partir-de-15-ans-par-la-commission-e-crans-30-04-2024-AYX4L67MUJB2FL33ASTNBT5RTA.php>
- [96] P. Croquet, « L'Assemblée nationale fixe la « majorité numérique » à 15 ans : à quoi ce concept fait-il référence ? », Le Monde, 2 mars 2023. Consulté le: 18 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: https://www.lemonde.fr/pixels/article/2023/03/02/a-quoi-fait-reference-la-majorite-numerique-en-debat-a-l-assemblee-nationale_6163860_4408996.html
- [97] Légifrance - République Française, LOI n° 2023-566 du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne (1). 2023. Consulté le: 16 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: https://www.legifrance.gouv.fr/download/pdf?id=uixn4vDFFJU_veW4xSVamq3PzXyh2U2x_naRfEud_Wg=
- [98] The Hon Anthony Albanese MP, « Social media reforms to protect our kids online pass Parliament | Prime Minister of Australia », Prime minister of Australia. Consulté le: 18 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.pm.gov.au/media/social-media-reforms-protect-our-kids-online-pass-parliament>
- [99] D. D. Ionno, « Uncharted territory: how we accessed the very private behaviours of teenagers », Revealing Reality. Consulté le: 12 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://revealingreality.co.uk/uncharted-territory-how-we-accessed-the-very-private-behaviours-of-teenagers/>
- [100] CNIL - Commission nationale de l'informatique et des libertés, « Vérification de l'âge en ligne : trouver l'équilibre entre protection des mineurs et respect de la vie privée », CNIL. Consulté le: 12 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.cnil.fr/fr/verification-de-lage-en-ligne-trouver-lequilibre-entre-protection-des-mineurs-et-respect-de-la-vie>
- [101] M. Lacasse, « Citoyenneté à l'ère du numérique et dématérialisation des processus en posture de directeur ou directrice d'établissement d'enseignement : scénarisation d'un cas à être étudié en communauté de pratique », Unité départementale des sciences de l'éducation, Université du Québec à Rimouski, 2020. Consulté le: 11 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://semaphore.uqar.ca/id/eprint/2966/>
- [102] INSPQ, « Les écrans à l'école », août 2024. Consulté le: 17 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/ecole>
- [103] Académie de la transformation numérique, « Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises (2023) », mars 2023. Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/autres-publications/portrait-des-usages-du-numerique-dans-les-ecoles-quebecoises-2023/>
- [104] F. Loszach, « L'école et l'écran », Form. Prof., vol. 25, no 3, p. 127, 2017, doi: 10.18162/fp.2017.a136.
- [105] OCDE, « Élèves et écrans : performance académique et bien-être », OCDE, no 102, mai 2024, doi: 10.1787/b3c4552d-fr.
- [106] UNESCO, « Rapport GEM 2023 : Les technologies dans l'éducation : qui est aux commandes », ED/GEMR/MRT/2023/F/1, 2023. Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://doi.org/10.54676/PCKP4769>
- [107] Légis Québec, « Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance », vol. S-4.1.1, R. 2, 2024, Consulté le: 18 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/s-4.1.1.%20r.%202>
- [108] Légis Québec, « Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance », vol. S-4.1.1, 2022, Consulté le: 18 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/S-4.1.1>
- [109] Ministère de l'Éducation, « Directive du ministre de l'Éducation concernant l'utilisation du cellulaire, des écouteurs et d'autres appareils mobiles

personnels par les élèves dans les locaux des écoles et des centres de formation professionnelle des centres de services scolaires où sont dispensés des services de l'éducation préscolaire et des services d'enseignement primaire et secondaire », Les Publications du Québec - Gazette officielle du Québec. Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: https://www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/fileadmin/gazette/pdf_encrypte/lois_reglements/2023F/80815.pdf

[110] M.-E. Morasse, « Cellulaire en classe: L'interdiction n'a pas changé grand-chose, disent des profs », La Presse, 13 mai 2024. Consulté le: 11 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.lapresse.ca/actualites/education/2024-05-13/cellulaire-en-classe/l-interdiction-n-a-pas-change-grand-chose-disent-des-profs.php>

[111] Ministère de l'Éducation Nationale, « Interdiction du téléphone portable dans les écoles et les collèges et pause numérique », Ministère de l'Éducation Nationale. Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.education.gouv.fr/interdiction-du-telephone-portable-dans-les-ecoles-et-les-colleges-et-pause-numerique-7334>

[112] Fédération des comités de parents du Québec, « Éduquer plutôt qu'interdire », Mémoire présenté à la CSESJ, sept. 2024. Consulté le: 21 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://www.fcpq.qc.ca/wp-content/uploads/2024/09/Me%CC%81moire-FCPQ-CSESJ-VD.pdf>

[113] A.-F. Hivert, « La Suède juge les écrans responsables de la baisse du niveau des élèves et veut un retour aux manuels scolaires », Le Monde, 21 mai 2023. Consulté le: 19 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: https://www.lemonde.fr/planete/article/2023/05/21/numerique-a-l-ecole-la-suede-juge-les-e-crans-responsables-de-la-baisse-du-niveau-des-eleves-et-fait-marche-arriere_6174171_3244.html

[114] S. Lecherbonnier, « L'interdiction totale du portable au collège, une mesure qui pose beaucoup de questions », Le Monde, 3 septembre 2024. Consulté le: 19 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: https://www.lemonde.fr/societe/article/2024/09/03/zero-portable-au-college-la-pause-numerique-suscite-la-perplexite-du-personnel-de-l-education_6302633_3224.html

[115] A. L. Larrison, A. J. Daly, et C. VanVooren, « Twenty Years and Counting: A Look at Waldorf in the Public Sector Using Online Sources », *Curr. Issues Educ.*, vol. 15, no 3, Art. no 3, oct. 2012, Consulté le: 20 décembre 2024. [En ligne]. Disponible à: <https://cie.asu.edu/ojs/index.php/cieatasu/article/view/807>

[116] P. Walker et P. W. D. political editor, « Ministers confirm plan to ban use of mobile phones in schools in England », *The Guardian*, 19 février 2024. Consulté le: 12 janvier 2025. [En ligne]. Disponible à: <https://www.theguardian.com/education/2024/feb/19/ministers-confirm-plan-to-ban-use-of-mobile-phones-in-schools-in-england>

[117] J. Haidt, *The anxious generation: how the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. New York: Penguin Press, 2024.

