



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

CSESJ

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

RAPPORT
Mai 2025



Dépôt légal – Mai 2025, Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (Imprimé): 978-2-555-00994-3

ISBN (PDF): 978-2-555-00995-0

Collaboratrices et collaborateurs aux travaux

Secrétariat de la Commission

Mériem Lahouiou
Enora Terrien
Carl Villeneuve
Ann-Philippe Cormier
Wlady Siewierski

Service de la recherche

Félix Bélanger
Audrey Houle
Lucie Arbour
Véronique Boucher-Lafleur
Christophe Gauthier-Davies
Xavier Mercier Méthé
Marie Phaneuf-Fournier
Danielle Simard

Service de l'information

Alexandre Laflamme
Stéphane Wimart

Traduction

Mary Baker
Donya Gulak

Graphisme

Isabelle Bédard
Laurence Poulin

Communications

Raphaël Thériault
Béatrice Zacharie
Caroline Gagné
Julie Champagne

Programmes éducatifs

Thomas Desrosiers

Direction de la sécurité

Guy Carrier
Francesco Dorion
Jérémie Gagnon
Marc-Antoine Roy

Pour tout renseignement complémentaire sur les travaux de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, veuillez vous adresser à la secrétaire de la Commission, M^{me} Mériem Lahouiou.

Édifice Pamphile-Le May
1035, rue des Parlementaires, 3^e étage
Québec (Québec) G1A 1A3
Téléphone : 418 643-2722
Sans frais : 1 866 337-8837
Courrier électronique : csesj@assnat.qc.ca

Ce document est mis en ligne dans la section Travaux parlementaires du site Internet de l'Assemblée nationale : assnat.qc.ca.



Table des matières

Mot du comité directeur	vi
Remerciements	vii
Membres de la Commission	viii
Introduction.....	1
Les auditions publiques.....	2
Tournée des écoles	2
La consultation en ligne	3
Les écrans et les jeunes.....	4
L'analyse du temps d'écran	7
Les effets des écrans sur la santé et le développement des jeunes.....	9
Les recommandations de temps d'écran.....	18
Les écrans et les parents.....	22
La sensibilisation et la prévention.....	27
Les écrans à l'école	30
L'interdiction des appareils mobiles individuels en classe.....	31
L'interdiction des appareils mobiles individuels à l'école	32
Les outils numériques éducatifs.....	39
Le sport électronique	50



Les réseaux sociaux	57
Les effets des réseaux sociaux.....	58
L'encadrement des réseaux sociaux.....	65
L'âge minimal d'inscription aux réseaux sociaux.....	72
Les jeux vidéo	83
Les effets des jeux vidéo sur la santé et le développement des jeunes	84
L'encadrement de l'industrie vidéoludique	88
L'exposition au contenu en ligne	95
La publicité destinée aux jeunes.....	96
L'accès des personnes mineures à la pornographie	100
Conclusion	105
Bibliographie	106
Annexe I – Observation, conclusions et recommandations	114
Annexe II – Personnes et organismes ayant participé aux travaux de la Commission	129
Annexe III – Établissements scolaires visités	134
Annexe IV – Résultats de la consultation en ligne	135
Annexe V – La Commission spéciale en chiffres	152
Annexe VI – Motion de constitution de la Commission spéciale	154

MOT DU COMITÉ DIRECTEUR

En juin 2024, l'Assemblée nationale a créé la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Cette initiative marque le point de départ d'une grande réflexion collective sur les multiples enjeux entourant l'exposition des jeunes aux technologies numériques.

Dans un monde de plus en plus connecté, nous partageons les préoccupations de nombreux parents, scientifiques et spécialistes sur la place des écrans dans notre quotidien. Nos travaux ont permis de prendre la pleine mesure de ce phénomène. Les consultations que nous avons menées ont aussi servi à identifier les pistes de solutions les plus pertinentes pour favoriser le bien-être des jeunes dans un environnement numérique toujours plus complexe. Au cours de nos échanges, nous avons été guidés par un objectif commun : l'atteinte d'un juste équilibre entre les bénéfiques potentiels des technologies numériques et les risques qu'elles posent, afin de promouvoir un usage sain et responsable des écrans chez les jeunes.

Tout au long de nos travaux, nous avons veillé à adopter une approche collaborative et ouverte en sollicitant les avis des spécialistes, des groupes et associations, des citoyens et citoyennes, et surtout, des jeunes eux-mêmes. Il était primordial pour nous d'accorder une place centrale à la parole des jeunes puisqu'ils sont directement concernés par notre démarche. Les échanges tenus dans plusieurs établissements scolaires du primaire et du secondaire à travers le Québec ont à ce titre profondément enrichi nos réflexions et guidé nos recommandations. Ils ont donné vie à des préoccupations bien concrètes.

Nous souhaitons exprimer notre reconnaissance à toutes les personnes qui ont pris le temps de partager leur expertise, leurs perspectives et leurs expériences avec nous. Cette diversité de points de vue a été essentielle à la formulation de pistes de solution concrètes et adaptées aux défis actuels.

Ce rapport met en lumière le rôle déterminant que nous pouvons jouer collectivement dans la protection des jeunes en agissant de façon concertée et sur plusieurs fronts. Nos recommandations encouragent notamment la sensibilisation des jeunes et des adultes aux conséquences de l'exposition aux écrans, le développement d'un esprit critique face aux usages numériques et la mise en oeuvre de mesures d'encadrement claires pour prévenir les méfaits en ligne. Par ailleurs, ce rapport ne se veut pas une fin en soi. Il nous invite comme société à poursuivre la réflexion et les démarches en vue de faire du temps d'écran et de la protection des jeunes des préoccupations de tous les instants.

En alliant sensibilisation, prévention et encadrement, nous avons espoir de voir fleurir un Québec dans lequel nos jeunes pourront s'épanouir pleinement.



Amélie Dionne
Députée de Rivière-du-Loup-Témiscouata
Présidente



Alexandre Leduc
Député d'Hochelaga-Maisonneuve
Membre du comité directeur



Enrico Ciccone
Député de Marquette
Vice-président



Pascal Bérubé
Député de Matane-Matapédia
Membre du comité directeur

REMERCIEMENTS

La voix des jeunes a été au cœur des travaux de la Commission, nous permettant de brosser un portrait réaliste et nuancé de la place qu'occupent les écrans dans leur quotidien. La tournée des écoles dans plusieurs régions du Québec a constitué une occasion privilégiée d'échanger directement avec les jeunes et d'écouter leurs perceptions, préoccupations et ressentis sur les questions liées à l'usage des écrans. Ces échanges riches nous ont aidés à mieux comprendre les réalités vécues par la jeune génération dans un monde numérique en constante évolution. Nous remercions sincèrement les élèves rencontrés, ainsi que les membres des directions scolaires et le personnel enseignant qui ont généreusement ouvert leurs portes et ont fait preuve d'une grande disponibilité.

Les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes sont un sujet vaste, complexe et multidimensionnel. Une couverture approfondie n'aurait pas été possible sans l'importante contribution des experts et expertes, des associations, ainsi que des organismes nationaux et internationaux entendus en auditions publiques. Nous souhaitons exprimer notre gratitude à l'ensemble des témoins qui ont participé aux consultations particulières et aux auditions publiques. Leur précieux apport, tant par la qualité des témoignages que par la pertinence des recommandations et des solutions proposées, a été indispensable au processus rigoureux de réflexion et à la réalisation de ce rapport.

Enfin, nous remercions les plus de 8000 citoyens et citoyennes ayant pris le temps de répondre à la consultation en ligne de la Commission. Leur participation a été essentielle à la compréhension des tendances et des perspectives émergentes au sein de la population québécoise sur l'utilisation des écrans par les jeunes.

MEMBRES DE LA COMMISSION



**Amélie
Dionne**
Présidente

Députée
de Rivière-
du-Loup-
Témiscouata



**Enrico
Ciccone**
Vice-président

Député de
Marquette



**Alexandre
Leduc**
Membre du
comité directeur

Député
d'Hochelaga-
Maisonneuve



**Pascal
Bérubé**
Membre du
comité directeur

Député de
Matane-
Matapédia



**Audrey
Bogemans**
Membre

Députée
d'Iberville



**Madwa-Nika
Cadet**
Membre

Députée de
Bourassa-Sauvé



**Yannick
Gagnon**
Membre

Député de
Jonquière



**Marie-Belle
Gendron**
Membre

Députée de
Châteauguay



**Elisabeth
Prass**
Membre

Députée de
D'Arcy-McGee



**Stéphane
Sainte-Croix**
Membre

Député de
Gaspé



**François
St-Louis**
Membre

Député de
Joliette



**Suzanne
Tremblay**
Membre

Députée de
Hull

INTRODUCTION

Qu'il s'agisse des téléphones intelligents, des télévisions ou des ordinateurs, les écrans se sont imposés comme des éléments incontournables de notre quotidien. Leur omniprésence dans nos vies s'accompagne toutefois d'une hausse marquée du temps d'exposition, une tendance qui soulève des préoccupations. Plusieurs études soulignent que cette réalité, désormais bien ancrée dans nos vies, peut avoir des effets néfastes sur la santé et le développement des enfants, particulièrement chez les plus jeunes. C'est dans ce contexte que, le 6 juin 2024, l'Assemblée nationale du Québec a adopté à l'unanimité une motion afin de constituer la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes¹. Par cette motion, les parlementaires ont exprimé leur volonté de mettre en évidence les questions et enjeux propres à la présence des écrans dans la vie des jeunes et d'en faire une priorité pour la société québécoise.

Le mandat qui a nous a été confié par l'Assemblée nationale est vaste et couvre de nombreux enjeux, dont :

- le temps d'écran chez les jeunes;
- les mesures d'encadrement des écrans, notamment à l'école et sur le Web, y compris l'accès aux outils numériques d'apprentissage;
- l'accès aux réseaux sociaux, y compris via les jeux vidéo;
- la cyberintimidation, y compris le partage de matériel sexuellement explicite;
- l'accès des mineurs à la pornographie sur le Web;
- les mécanismes visant à créer une dépendance utilisés par certaines applications;
- la publicité destinée aux enfants sur les plateformes et les applications.

Les éléments présentés plus haut illustrent bien l'ampleur et la complexité de la tâche confiée à la Commission. Ils reflètent la multitude de questions et de défis liés à la place des écrans dans le quotidien des jeunes. Au-delà du nombre d'heures passées devant un écran, nous avons eu à nous pencher sur les différents aspects qui influencent ce temps et sur les effets qui en découlent. Les effets du temps passé seul devant un écran, sans encadrement, sont-ils les mêmes que ceux d'un usage partagé avec la famille? Quelle devrait être la place des écrans dans les salles de classe et plus largement dans les écoles? Quel est le rôle des entreprises détentrices de réseaux sociaux et d'autres plateformes numériques pour assurer la protection des jeunes en ligne? Ce ne sont là que quelques-unes des questions que nous avons explorées au cours de la dernière année.

Ces questions sont à la fois sensibles et complexes. Les réponses ne sont pas toujours tranchées et définitives. Elles exigent qu'on les aborde avec rigueur et considération. Afin d'obtenir un portrait de la situation aussi complet que possible, nous avons mené de vastes consultations. L'objectif était d'entendre le point de vue des spécialistes, des parties prenantes et surtout des jeunes eux-mêmes. Ces consultations se sont déclinées en trois volets : des auditions publiques, une tournée d'écoles du primaire et du secondaire ainsi qu'une consultation en ligne.

¹ La motion constituant la Commission spéciale se trouve à l'annexe VI du Rapport.

Les auditions publiques

D'emblée, nous souhaitons entendre le point de vue de spécialistes et d'organisations concernées par les questions à l'étude. À cette fin, nous avons tenu deux phases de consultations particulières et d'auditions publiques au cours desquelles nous avons pu questionner des témoins provenant de différents milieux, dont ceux de la santé, de l'éducation et de l'industrie numérique.

Ces auditions nous ont permis d'approfondir les nombreux aspects du phénomène, notamment le temps d'écran, la nature des contenus consultés, le contexte d'utilisation, ainsi que les effets psychosociaux chez les jeunes. Elles nous ont aussi permis de mieux comprendre ce que la science et les plus récentes études révèlent à ce sujet. Les perspectives disciplinaires variées des témoins ont en outre éclairé les nombreuses facettes du sujet. En effet, la Commission a notamment eu l'occasion d'entendre des enseignants et enseignantes, des médecins, des psychologues, des psychiatres, des juristes, des spécialistes de la sécurité informatique, ainsi que de nombreux groupes et organismes concernés par les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

La première phase d'auditions s'est déroulée du 12 au 26 septembre 2024. La deuxième phase a eu lieu du 30 janvier au 5 février 2025. Au total, nous avons entendu 66 personnes et organisations². En outre, ce sont plus de 70 mémoires qui ont été transmis à la Commission par des témoins et des personnes non entendues.

Tournée des écoles

Dès les débuts de nos travaux, nous avons mis les jeunes au cœur de notre mandat. Leur apport étant incontournable, nous avons décidé d'aller à leur rencontre pour mieux comprendre leur perspective, leurs réalités et leurs préoccupations. Il nous semblait essentiel de les consulter directement dans les écoles, où ils vivent une grande partie de leur quotidien. Il s'agit d'un milieu plus propice que l'enceinte du Parlement pour ouvrir le dialogue et entendre les jeunes s'exprimer sans filtre.

Nous sommes conscients que les réalités des jeunes sont différentes d'un territoire à l'autre. C'est pour cette raison que nous nous sommes déplacés dans six régions du Québec en novembre 2024. À cette occasion, nous avons rencontré plus de 500 élèves dans 17 écoles primaires et secondaires. Afin d'obtenir des points de vue diversifiés et représentatifs, nous avons visité un vaste éventail d'écoles :

- publiques et privées;
- francophones et anglophones;
- ayant des indices de défavorisation variés;
- situées en milieu rural et urbain;
- située dans une communauté autochtone³.

² La liste complète des personnes et groupes entendus en auditions publiques se trouve à l'annexe II du Rapport.

³ La liste complète des écoles visitées par la Commission spéciale se trouve à l'annexe III du Rapport.



Pendant cette tournée, nous avons eu l'occasion d'interroger les élèves sur une foule de sujets qui les concernent. L'âge requis pour s'inscrire aux réseaux sociaux, la place des écrans en classe et à l'école, les jeux vidéo, les règles d'utilisation du cellulaire à la maison et la cyberintimidation font partie des thèmes sur lesquels les élèves se sont exprimés. Ces échanges avec les jeunes ont nourri nos réflexions tout au long de nos travaux et ont contribué concrètement à l'élaboration de nos recommandations.

La consultation en ligne

Bien que la tournée des écoles ait permis de consulter plus de 500 élèves, nous avons aussi souhaité offrir la possibilité à l'ensemble des jeunes et plus largement à la population du Québec de se prononcer. Pour ce faire, la Commission a organisé une consultation en ligne.

Cette consultation s'est déroulée du 31 octobre 2024 au 31 janvier 2025. Au total, 7075 personnes ont complété le questionnaire, établissant un record de participation pour une consultation menée par l'Assemblée nationale. Ce fort taux de participation témoigne de l'importance qu'accordent les citoyens et citoyennes à l'enjeu de l'usage et des effets des écrans chez les jeunes. Parmi les répondants et répondantes, 21 % sont âgés de 14 à 17 ans. En outre, 52 % des personnes ont indiqué être parents et 28 % ont mentionné travailler dans le domaine de l'éducation. Des extraits des résultats de la consultation en ligne sont présentés dans les différentes sections du rapport afin d'offrir une perspective citoyenne sur les questions à l'étude. Les résultats complets de la consultation se trouvent à l'annexe IV.

Au cours de nos nombreuses séances de travail, nous en sommes arrivés à un ensemble de recommandations qui, nous le croyons, sauront apporter des pistes de solution concrètes pour favoriser le bien-être des jeunes ainsi que de leurs familles. Par ce rapport, nous souhaitons présenter à la population québécoise le fruit de nos réflexions. Les pages qui suivent visent ainsi à refléter le plus fidèlement possible les différentes perspectives qui ont été exprimées au cours de nos travaux. À cette fin, nous retraçons par grands thèmes les différents éléments soulevés pendant nos délibérations.

La première section du rapport fait office de mise en contexte. Elle présente les effets des écrans sur la santé et le développement des jeunes. C'est aussi dans cette section que nous abordons les recommandations en matière de temps d'écran émises par les organismes œuvrant en santé publique ainsi que le rôle des parents concernant l'éducation aux écrans. La deuxième section aborde la place des écrans à l'école. Trois grands thèmes y sont traités : la place des cellulaires à l'école, l'usage des outils numériques éducatifs dans l'enseignement et la pratique du sport électronique.

Les troisième et quatrième sections du Rapport portent respectivement sur les réseaux sociaux et les jeux vidéo. Plus spécifiquement, elles font état des effets de ces plateformes sur les jeunes et présentent nos propositions visant à créer un environnement numérique plus sécuritaire.

Enfin, la cinquième section s'intéresse aux différents contenus auxquels les jeunes peuvent être exposés en naviguant sur Internet. Elle présente nos propositions en matière de publicité en ligne visant les jeunes, notamment en ce qui a trait au marketing d'influence. C'est aussi dans cette dernière section que nous traitons de l'accès des personnes mineures à la pornographie en ligne.



**LES ÉCRANS
ET LES JEUNES**

L'utilisation des écrans par les jeunes est un sujet qui concerne de nombreux acteurs de la société civile : les parents, le personnel enseignant, les chercheurs et les décideurs. En pratique, c'est une réalité à laquelle personne n'échappe. Selon la Société canadienne de pédiatrie, dès l'âge de deux ans, presque tous les enfants au Canada ont été exposés aux écrans⁴. Au Québec, environ 50 % des enfants de la maternelle passent plus d'une heure par jour devant un écran selon l'*Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle* de l'Institut de la statistique du Québec⁵.

Dès leur naissance, les écrans font partie intégrante de la vie des enfants. Que ce soit la télévision, l'ordinateur, le cellulaire, la tablette, la liseuse, les montres intelligentes ou les consoles de jeux vidéo, les appareils électroniques occupent une place grandissante dans leur quotidien. La diversification des appareils utilisés fait en sorte que le temps d'écran total tend à augmenter. Selon l'enquête NETendances de l'Académie de la transformation numérique, au Québec, 95 % des jeunes de 6 à 12 ans utilisaient des appareils électroniques en 2024. Ils se servent en moyenne de trois appareils différents⁶. Les habitudes des jeunes varient toutefois en fonction de leur âge. Chez les jeunes âgés de 6 à 12 ans, la tablette est l'appareil numérique le plus courant. De leur côté, les jeunes âgés de 13 à 17 ans préfèrent le téléphone cellulaire avec une forte majorité de 93 % des jeunes qui l'utilisent⁷.

Au cours de nos travaux, nous avons constaté que plusieurs jeunes ont un cellulaire ou une tablette dès le primaire. Les élèves rencontrés lors de la tournée des écoles affirment avoir obtenu leur premier cellulaire alors qu'ils étaient âgés de 7 à 12 ans. Dans bien des cas, il s'agit d'un ancien appareil qui leur a été offert par leurs parents ou un autre membre de la famille. L'une des principales raisons évoquées pour avoir un cellulaire est la communication. Les jeunes désirent communiquer avec leurs amis et leurs parents facilement et à tout moment. Ils souhaitent aussi être contactés s'il y a une urgence. Plusieurs jeunes ont d'ailleurs rapporté qu'ils ont obtenu un cellulaire à la demande de leurs parents. Ces derniers veulent être en mesure de les joindre. Les résultats de l'*Enquête sur le bien-être des familles québécoises* confirment ces constats. Dès la 3^e année du primaire, on observe une croissance de l'utilisation du téléphone cellulaire et des réseaux sociaux chez les jeunes⁸.

Pour les parents, il peut être difficile de ne pas suivre cette tendance. Dans le cadre de la consultation en ligne, nous avons reçu le témoignage d'une mère qui souligne que la question du téléphone cellulaire chez les jeunes est susceptible d'être délicate :

De plus en plus d'enfants possèdent un cellulaire dès le primaire, et ceux qui n'en ont pas ressentent une frustration grandissante. Ils perçoivent cette interdiction comme une injustice et un frein à leur intégration sociale. En tant que parent, il est difficile de trouver le juste équilibre entre protéger nos enfants des effets négatifs des écrans et répondre à leur besoin d'appartenance. Finalement, la gestion des écrans devient un véritable casse-tête : comment poser des limites sans les marginaliser?

⁴ Michelle Ponti, Société canadienne de pédiatrie et Groupe de travail sur la santé numérique, « [Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique](#) », *Paediatrics & Child Health*, 2023, vol. 28, n° 3, p. 194.

⁵ Alexis Auger et Amélie Groleau, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 1 – Portrait des caractéristiques, de l'environnement et du parcours préscolaire des enfants de maternelle 5 ans pour le Québec et ses régions*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2023, 158 p.

⁶ Académie de la transformation numérique, *NETendances 2024 : famille numérique*, vol. 15 n° 6, 2025, p. 2.

⁷ *Ibid.*, p. 7.

⁸ Mélissa Généreux, *D'un bouleversement à l'autre : une enquête sur le bien-être des familles québécoises*, 12 mars 2025.

L'encadrement du temps d'écran est un défi qui ne se limite pas aux enfants d'âge primaire. En effet, le temps passé sur les écrans tend à s'accroître avec l'âge⁹. Chez les adolescents et adolescentes, le temps d'écran moyen était estimé à 7,7 heures par jour en 2022¹⁰. Les résultats de la consultation en ligne menée par la Commission brossent un portrait plus nuancé. Selon les réponses obtenues, environ 60 % des jeunes âgés de 14 à 17 ans passent entre deux et six heures par jour sur les écrans¹¹. Près du tiers (32,6 %) des jeunes indiquent passer plus de six heures par jour sur un écran. Ce temps d'écran inclut autant les activités de loisir que le temps passé à des fins pédagogiques. Lorsque questionnés sur leur perception de leur temps d'écran, 72 % des jeunes affirment passer trop de temps devant un écran.

En pratique, plusieurs facteurs peuvent influencer le temps d'écran. D'entrée de jeu, le comportement des parents peut être un prédicteur de temps d'écran chez les jeunes¹². Que ce soit par mimétisme ou par l'établissement d'une norme sociale, l'utilisation des écrans par les parents peut influencer le comportement des enfants et des adolescents.

Les caractéristiques socioéconomiques des familles peuvent également avoir un effet sur le temps d'écran des jeunes. Les enfants de milieux défavorisés accumuleraient plus de temps devant les écrans que les enfants de milieux plus aisés¹³. L'augmentation du temps d'écran chez les enfants des milieux défavorisés est une tendance qui semble s'amplifier. Selon la professeure à la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke, Caroline Fitzpatrick, il est seulement possible à l'heure actuelle de formuler des hypothèses sur les causes de cette tendance. Plusieurs personnes entendues au cours des consultations particulières et des auditions publiques ont souligné que les difficultés d'accès à des loisirs abordables et le manque d'espaces verts dans certains quartiers défavorisés peuvent inciter les jeunes de ces milieux à passer plus de temps devant leurs écrans.

Lorsqu'on les interroge sur leurs préférences entre le temps passé devant un écran et d'autres types d'activités, les jeunes, tous âges confondus, répondent spontanément qu'ils préfèrent les activités sans écrans. Nous croyons qu'ils doivent avoir accès à des alternatives concrètes et attrayantes pour les encourager à réduire leur temps d'écran. Qu'il s'agisse d'activités culturelles, sportives ou sociales, l'objectif est de proposer des options qui favorisent la déconnexion et la socialisation des jeunes, peu importe leur milieu.

Dans un premier temps, nous croyons que l'utilisation des infrastructures existantes peut être optimisée. Nous avons à portée de main plusieurs espaces publics qui peuvent bénéficier aux jeunes tels que les

⁹ Fanny Lemétayer et autres, [Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage prépandémie auprès des parents québécois](#), Québec, Institut national de la santé publique du Québec, 2022, p. 1.

¹⁰ Krystel Poirier et autres, « [Evolution of Sleep Duration and Screen Time Between 2018 and 2022 Among Canadian Adolescents: Evidence of Drifts Accompanying the COVID-19 Pandemic](#) », *Journal of Adolescent Health*, 2024, vol. 74, n° 5.

¹¹ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

¹² Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Caroline Fitzpatrick, 16 septembre 2024 à 15 h 40.

¹³ Caroline Fitzpatrick et autres, « [An examination of bedtime media and excessive screen time by Canadian preschoolers during the COVID-19 pandemic](#) », *BMC Pediatrics*, 2022, vol. 22, n° 212; Issouf Traoré et autres, [Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes](#), Québec, Institut de la statistique du Québec, 2021, p. 155, 160, 164 et 167; A. Auger et A. Groleau, [Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 1 – Portrait des caractéristiques, de l'environnement et du parcours préscolaire des enfants de maternelle 5 ans pour le Québec et ses régions](#), préc., note 5, p. 47.

gymnases des écoles et les parcs. Les solutions pour optimiser ces infrastructures sont diverses, soit d'éclairer les parcs en soirée ou de rendre accessibles gratuitement ou à faible coût les espaces publics.

Ces efforts seuls ne sont pas suffisants. Il importe de poursuivre le déploiement d'infrastructures polyvalentes afin d'offrir aux jeunes des services et des activités sans écrans. Les enfants comme les adolescents devraient avoir accès à des espaces sécuritaires pour jouer, se divertir, bouger, socialiser, apprendre et découvrir, et ce, gratuitement ou à faible coût. Dans la même lignée, nous estimons qu'il est essentiel de mieux soutenir les organismes de loisir, les fédérations sportives, les organismes multisports, les maisons des jeunes, les organismes communautaires Famille, ainsi que les autres organismes jeunesse.

Nous considérons que, mises ensemble, ces mesures favoriseront la pratique d'activités physiques, sportives ou récréatives, sociales, culturelles et parascolaires et encourageront la déconnexion des jeunes.

Recommandation 1

La Commission recommande d'optimiser l'utilisation des infrastructures existantes, entre autres dans les municipalités et les centres de services scolaires au bénéfice des familles pour des activités sans écran gratuites ou à faible coût. Par exemple, en éclairant les parcs en soirée et en utilisant les locaux publics, comme les gymnases d'école, les transformant ainsi en aires de jeux intérieures, notamment en hiver.

Recommandation 2

La Commission recommande de poursuivre le déploiement d'infrastructures polyvalentes et adaptées, en plus de proposer une vaste gamme d'activités à faible coût, dans le but de favoriser la pratique d'activités physiques, sportives, récréatives, sociales, culturelles et parascolaires. L'objectif étant d'encourager et de promouvoir la déconnexion des jeunes, particulièrement dans les communautés défavorisées ainsi qu'en région éloignée.

Recommandation 3

La Commission recommande de mieux soutenir les organismes de loisir, les fédérations sportives, les organismes multisports, les maisons des jeunes, les organismes communautaires Famille ainsi que les autres organismes jeunesse tout en exigeant qu'ils offrent une diversité d'activités sans écran attrayantes.

L'analyse du temps d'écran

Bien que le temps d'écran soit un indicateur clé pour mesurer ses effets sur la santé et le développement des jeunes, nous sommes d'avis que l'analyse doit être plus nuancée. Plusieurs personnes entendues lors de nos travaux, dont Emmanuelle Parent du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne, nous ont sensibilisé sur l'importance de tenir compte de différents paramètres pour mieux comprendre le phénomène. Le contexte d'utilisation, le type d'usage, le contenu consommé, le type d'appareil utilisé et

les caractéristiques individuelles des personnes, tant seuls que combinés, font varier les effets des écrans sur la santé et le développement des jeunes.

Par exemple, le fait d'écouter un film en famille n'aura pas le même effet que de passer du temps seul à l'ordinateur à défiler du contenu sur les réseaux sociaux. Le type d'appareil utilisé peut également exercer une influence. La professeure Caroline Fitzpatrick nous a donné comme exemple que les appareils mobiles comme les téléphones et les tablettes sont conçus pour un usage individuel alors que les appareils traditionnels comme les téléviseurs offrent la possibilité d'un usage partagé¹⁴.

Le caractère social des écrans peut être un facteur de protection contre les risques liés à l'exposition. Emmanuelle Parent soulignait que le fait de passer du temps avec des amis ou de la famille peut rendre l'expérience bénéfique et permettre aux jeunes de tirer des apprentissages ou de renforcer certains liens sociaux¹⁵. Toutefois, l'usage individuel des écrans n'est pas nécessairement mauvais pour eux. Lire un livre sur une liseuse et visionner des vidéos en ligne pour apprendre un nouveau loisir tel qu'un instrument de musique sont des exemples d'activités individuelles qui présentent plusieurs bénéfices.

Le contenu consommé est un facteur déterminant dans l'analyse des effets des écrans. L'environnement numérique regorge d'informations dont la nature et la qualité sont variables. En ligne, les jeunes sont susceptibles d'être exposés à du contenu éducatif, mais aussi à du contenu préjudiciable. Il peut s'agir de désinformation, de contenu à caractère violent, dégradant, haineux ou de contenu destiné à un public adulte. L'exposition prolongée ou récurrente à ce type de contenu peut avoir de multiples conséquences pour les jeunes, notamment à l'adolescence.

Aux fins de nos travaux, nous distinguons deux types d'usages : le temps d'écran ludique et le temps d'écran pédagogique. Le temps d'écran ludique fait référence à toute activité réalisée à des fins récréatives. Concrètement, il est associé aux activités de loisir comme regarder la télévision, passer du temps sur les réseaux sociaux, échanger avec ses amis ou ses proches, jouer à des jeux vidéo ou visionner des vidéos. Le temps d'écran pédagogique réfère à l'usage des écrans à des fins éducatives. Il vise ainsi l'acquisition de connaissances et le développement ou le renforcement de compétences. Il peut s'inscrire dans le cadre d'apprentissages autonomes, d'activités semi-dirigées ou même en classe.

Ainsi, tous les écrans ne sont pas « bons » ou « mauvais » pour les jeunes. Les caractéristiques individuelles comme l'âge, le sexe, la maturité, la personnalité ou la vulnérabilité de la personne feront varier leurs effets. Par exemple, regarder une vidéo éducative seul n'aura pas le même effet chez un enfant d'âge préscolaire que chez un adolescent. Dans ce contexte, l'âge est un facteur déterminant pour tirer un bénéfice du temps d'écran. Bien qu'il s'agisse de contenu pédagogique, les enfants d'âge préscolaire bénéficient de la présence d'un adulte contrairement aux adolescents, mieux habilités aux apprentissages autonomes. En pratique, l'ensemble de ces facteurs sont interreliés. Ils constituent les assises qui nous permettent de mieux comprendre les effets des écrans sur la santé et le développement des jeunes.

¹⁴ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Caroline Fitzpatrick, 16 septembre 2024 à 15 h 40.

¹⁵ *Ibid.*, Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne, 12 septembre 2024 à 14 h 30.

Les effets des écrans sur la santé et le développement des jeunes

L'environnement numérique offre différentes perspectives aux jeunes. Il leur permet d'apprendre, de socialiser, de jouer et de se divertir. Malgré les différents bienfaits qu'ils peuvent en tirer, l'utilisation excessive des écrans peut entraîner des conséquences sur leur santé physique, leur santé psychologique et leur développement global.

Ces effets délétères sont attribuables à différentes causes. On peut notamment penser au coût d'opportunité associé au temps d'écran. Selon le principe du vase communicant, lorsque les jeunes passent beaucoup de temps devant les écrans, ils ont moins de temps à consacrer à d'autres activités comme le jeu libre pour les enfants et l'activité physique pour les adolescents¹⁶. La hausse du temps d'écran, lorsqu'elle remplace l'activité physique, est associée à un comportement sédentaire, à un risque accru d'obésité et à une moins bonne santé cardiovasculaire¹⁷.

Le temps passé sur des écrans empiète aussi sur les heures de sommeil. D'une part, l'utilisation d'un écran avant de dormir est susceptible de repousser l'heure du coucher simplement parce que l'activité est stimulante et captivante. D'autre part, l'exposition aux écrans avant d'aller dormir affecte la production de mélatonine, une hormone naturelle qui favorise le sommeil¹⁸.

Près des trois quarts (72 %) des jeunes âgés de 14 à 17 ans qui ont participé à la consultation en ligne indiquent qu'ils utilisent les écrans tous les soirs dans l'heure précédant le moment d'aller dormir¹⁹. Certains jeunes nous ont rapporté, pendant la tournée des écoles, repousser l'heure à laquelle ils prévoyaient se coucher parce qu'ils sont absorbés par leurs activités en ligne. D'autres ont même indiqué se lever la nuit pour jouer à des jeux vidéo.

Plusieurs facteurs attribuables à l'hygiène de vie ont un effet sur le sommeil. Néanmoins, l'exposition aux écrans dans l'heure qui précède l'endormissement est reconnue comme un perturbateur de la qualité et de la quantité du sommeil²⁰. L'accumulation d'une dette chronique de sommeil n'est pas sans conséquences pour la santé et le développement des jeunes. Selon la Fédération des médecins spécialistes du Québec (FMSQ), le sommeil est l'un des facteurs de protection en santé mentale avec l'exercice physique et les relations sociales²¹. L'Association des médecins ophtalmologistes du Québec ajoutait en audition que la diminution de la durée du sommeil réduit le temps de sommeil paradoxal, une phase essentielle à la

¹⁶ *Ibid.*, Caroline Fitzpatrick, 16 septembre 2024 à 15 h 40; *Ibid.*, Jean-François Chicoine, 30 janvier 2025 à 14 h 50.

¹⁷ Institut national de santé publique du Québec, [Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 5.

¹⁸ Fédération des médecins spécialistes du Québec, [Mémoire de la Fédération des médecins spécialistes du Québec](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 7; Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Servane Mouton, 17 septembre 2024 à 9 h 50.

¹⁹ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

²⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Servane Mouton, 17 septembre 2024 à 9 h 50; *Ibid.*, Association des médecins ophtalmologistes du Québec, 30 janvier 2025 à 12 h 20; FMSQ, préc., note 18, p. 7.

²¹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Fédération des médecins spécialistes du Québec, 30 janvier 2025 à 11 h 50.

consolidation de la mémoire et à la gestion des émotions²². Le manque de sommeil peut avoir des effets sur l'humeur, l'attention et exacerber les symptômes liés à l'anxiété et à la dépression. Ces effets se répercutent dans plusieurs sphères de la vie des jeunes, dont l'école et les relations interpersonnelles²³.

L'exposition grandissante aux écrans entraîne également des conséquences sur la santé visuelle des jeunes. Toujours selon l'Association des médecins ophtalmologistes du Québec, les jeunes qui utilisent les écrans plus de quatre heures par jour rapportent différents symptômes, dont la vision floue, des douleurs oculaires et des maux de tête²⁴. Ces symptômes sont connus sous le nom de fatigue oculaire numérique ou de syndrome de la vision informatique²⁵. En pratique, le fait de regarder un écran a pour effet de réduire la fréquence de clignement des yeux, ce qui peut générer de la sécheresse oculaire et augmenter la sensibilité à la lumière. Il existe une corrélation entre l'utilisation des écrans et la prévalence de la myopie. Sans avoir un lien de causalité directe, le changement de comportement engendré par l'usage des écrans peut affecter la santé de l'œil. Le fait de regarder son écran de près ainsi que le fait d'être moins exposé à la lumière naturelle contribuent au développement de la myopie²⁶.

D'autres facteurs comme l'interférence des écrans dans les relations sociales des jeunes et les expériences négatives vécues en ligne sont aussi à l'origine de nombreux méfaits. Plusieurs experts nous ont sensibilisés à la nécessité d'analyser les effets des écrans en fonction des différents stades de développement des jeunes puisque leurs effets varient grandement²⁷.

Les effets des écrans chez les enfants

Les enfants d'âge préscolaire

Les premières années de vie sont fondamentales pour le développement de l'enfant²⁸. Comme le souligne l'Observatoire des tout-petits dans son rapport thématique *Les écrans et les tout-petits*, la période de 0 à 5 ans constitue « un moment charnière au cours duquel les enfants construisent les fondations pour leurs futurs apprentissages²⁹ ». Durant cette période, la plasticité du cerveau, soit sa capacité à modifier son fonctionnement et sa structure, est à son maximum. Plus d'un million de nouvelles connexions neuronales sont créées chaque seconde alors que le cerveau est en plein développement³⁰. C'est à cette période de

²² *Ibid.*, Association des médecins ophtalmologistes du Québec, 30 janvier 2025 à 12 h 20.

²³ *Ibid.*, Servane Mouton, 17 septembre 2024 à 9 h 50.

²⁴ *Ibid.*, Association des médecins ophtalmologistes du Québec, 30 janvier 2025 à 12 h 20.

²⁵ Association canadienne des optométristes, *Syndrome de la vision informatique (fatigue oculaire numérique)*.

²⁶ Liang Jinghong et autres, « [Global prevalence, trend and projection of myopia in children and adolescents from 1990 to 2050: a comprehensive systematic review and meta-analysis](#) », *Br J Ophthalmol.*, 2024; Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Association des médecins ophtalmologistes du Québec, 30 janvier 2025 à 12 h 20; FMSQ, préc., note 18, p. 6; Ordre des optométristes du Québec, [Mémoire sur les impacts des écrans chez les jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 2 et 3.

²⁷ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Catherine L'Écuyer, 16 septembre 2024 à 14 h; *Ibid.*, Jean-François Biron, 18 septembre 2024 à 11 h 30.

²⁸ *Ibid.*, Catherine L'Écuyer, 16 septembre 2024 à 14 h; *Ibid.*, Jean-François Biron, 18 septembre 2024 à 11 h 30.

²⁹ Observatoire des tout-petits, [Rapport thématique : les écrans et les tout-petits](#), Montréal, Québec, Fondation Lucie et André Chagnon, 2024, p. 14.

³⁰ Center on the Developing Child, [Brain Architecture](#), Université Harvard.

leur vie que les enfants apprennent à se concentrer, à gérer leurs émotions, leurs pensées et leurs comportements, à emmagasiner des connaissances et à résoudre des problèmes.

Les enfants ne sont pas indifférents aux stimulations générées par les écrans. Chez les nourrissons, les effets sonores et visuels des écrans sont susceptibles d'attirer et de retenir leur attention même s'ils ne sont pas encore en mesure de comprendre ce qu'ils entendent et voient à l'écran. Pour leur part, les enfants de moins de deux ans sont capables de se rappeler de brèves séquences et d'imiter les comportements et les émotions qu'ils voient à l'écran³¹. Vers l'âge de 2 ans, les enfants commencent à comprendre le contenu, mais ils éprouvent encore des difficultés à appliquer à la réalité ce qu'ils observent à l'écran. Il est encore difficile pour eux d'en tirer des apprentissages comparativement aux échanges directs³².

L'augmentation du temps d'écran chez les enfants de moins de 5 ans a pour effet de remplacer des activités essentielles à leur développement cognitif, physique et moteur comme les interactions sociales et la découverte de leur environnement. Un temps d'écran élevé peut affecter les structures neuronales du cerveau vu sa grande plasticité. À cet âge, les zones les plus sensibles du cerveau sont liées à l'acquisition du langage et à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture³³. Même en arrière-plan, l'exposition aux écrans peut avoir des effets négatifs chez les enfants de moins de 5 ans. Les écrans deviennent une source de distraction et peuvent affecter la concentration, la mémoire et l'acquisition du langage³⁴.

Le contenu visionné peut également jouer un rôle déterminant. Les émissions de télévision ou les vidéos à rythme rapide qui intègrent des éléments visuels et sonores intenses affectent davantage les fonctions exécutives des jeunes enfants que les émissions à rythme modéré ou lent qui présentent des visuels apaisants ou qui favorisent l'apprentissage³⁵. Les fonctions exécutives soutiennent les comportements qui sont orientés vers un objectif³⁶. Il s'agit entre autres de l'attention, de la mémoire, de la résolution de problème ou de l'autorégulation. Les fonctions cognitives et exécutives sont reconnues comme des prédicteurs de la réussite éducative³⁷.

³¹ M. Ponti, Société canadienne de pédiatrie et Groupe de travail sur la santé numérique, « Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique », préc., note 4, p. 194.

³² *Ibid.*

³³ Observatoire des tout-petits, [Les écrans et les tout-petits](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 14.

³⁴ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Jean-François Chicoine, 30 janvier 2025 à 14 h; M. Ponti, Société canadienne de pédiatrie et Groupe de travail sur la santé numérique, « Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique », préc., note 4, p. 195; Association québécoise des neuropsychologues, [Mémoire présenté à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 1.

³⁵ FMSQ, préc., note 18, p. 5.

³⁶ Angeline S. Lillard et Jennifer Peterson, « [The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function](#) », *Pediatrics*, 2011, vol. 128, n° 4, p. 644-649.

³⁷ Observatoire des tout-petits, préc., note 33, p. 16.



Les effets des écrans sur les différentes sphères de développement de l'enfant

Selon l'*Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle de 2022*, la moitié des enfants d'âge préscolaire passent une heure ou plus par jour devant les écrans³⁸. Cette enquête révèle aussi que la proportion d'enfants de la maternelle 5 ans vulnérables dans au moins une sphère de développement augmente en fonction du temps d'écran. Les sphères de développement sont :

- la santé physique et le bien-être;
- les compétences sociales;
- la maturité affective;
- le développement cognitif et langagier;
- les habiletés de communication et les connaissances générales.

Selon les résultats de l'enquête, 23 % des enfants qui passent en moyenne moins de 30 minutes par jour devant un écran sont vulnérables dans au moins une sphère de développement, alors que cette proportion grimpe à 38 % pour ceux qui y passent 2 heures ou plus par jour. De plus, les enfants qui utilisent les écrans en moyenne deux heures ou plus par jour sont plus vulnérables dans chacun des domaines de développement³⁹.

Les écrans peuvent également avoir une incidence négative sur la santé mentale des enfants d'âge préscolaire. Ils sont susceptibles d'accroître les comportements d'externalisation comme l'agitation, l'impulsivité, l'agressivité ou des difficultés à obéir aux ordres. De plus, la surexposition aux écrans est sujette à favoriser l'internalisation des émotions qui se caractérise notamment par la dépression et l'anxiété⁴⁰. Les symptômes de dépression se manifestent chez les enfants plus âgés sous la forme de tristesse, de problèmes d'alimentation et de poids, de perturbation du sommeil, de manque d'énergie et d'une faible estime de soi⁴¹. L'anxiété peut quant à elle entraîner une détresse émotionnelle importante chez les enfants qui mène à des réactions disproportionnées par rapport à la situation. Paradoxalement, une étude réalisée par la professeure Caroline Fitzpatrick montre que les enfants qui présentent des comportements d'externalisation et d'internalisation de leurs émotions sont plus à risque d'être exposés aux écrans⁴².

L'utilisation des écrans pour récompenser ou distraire les enfants d'âge préscolaire peut avoir des effets néfastes. Cette approche peut encourager l'enfant à demander le téléphone, la tablette ou la console de

³⁸ A. Auger et A. Groleau, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 1 – Portrait des caractéristiques, de l'environnement et du parcours préscolaire des enfants de maternelle 5 ans pour le Québec et ses régions*, préc., note 5, p. 47.

³⁹ Alexis Auger et Amélie Groleau, *Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 2 – Mieux comprendre la vulnérabilité des enfants de maternelle 5 ans : les facteurs associés*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2023, p. 49.

⁴⁰ M. Ponti, Société canadienne de pédiatrie et Groupe de travail sur la santé numérique, « Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique », préc., note 4, p. 194.

⁴¹ Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, *Anxiété et dépression*.

⁴² Caroline Fitzpatrick et autres, « *Preschooler screen time and temperamental anger/frustration during the COVID-19 pandemic* », *Pediatr Res*, 2023, n° 94, p. 820-825.

jeu plus souvent et mener à des réactions négatives en cas de refus⁴³. L'utilisation des écrans pour calmer un enfant ou le distraire peut également mener à une relation de dépendance aux écrans pour réguler ses émotions.

Il existe néanmoins certains facteurs atténuants aux effets des écrans chez les enfants d'âge préscolaire. La présence d'une personne adulte pour interagir avec l'enfant lorsqu'il est devant un écran est susceptible de rendre l'expérience positive. Il peut s'agir d'appels vidéo, de jeux en ligne accompagnés d'un parent ou d'un proche ou d'activités comme le chant et la danse à l'aide de vidéos en ligne⁴⁴. De même, les jeux actifs encouragent l'activité physique et facilitent son intégration au quotidien. Pour les enfants de 2 à 4 ans, les activités éducatives adaptées à leur âge présentent des bénéfices, notamment pour l'apprentissage des mots. De plus, des émissions de télévision adaptées favorisent certains aspects du développement cognitif comme l'imagination et les comportements prosociaux⁴⁵. Ces activités ont toutefois comme dénominateur commun la présence d'un adulte qui supervise ou participe à l'activité.

Les enfants d'âge scolaire

Les habitudes associées à l'utilisation des écrans changent avec l'âge. En vieillissant, les enfants utilisent de plus en plus les écrans à des fins récréatives, notamment avec la télévision, les jeux vidéo et les réseaux sociaux⁴⁶. Pour les enfants d'âge scolaire, le temps d'écran réalisé à des fins de loisirs s'ajoute au temps d'écran pédagogique. Parallèlement, la supervision des parents tend à diminuer avec l'âge. Or, l'augmentation du temps d'écran et l'utilisation solitaire augmentent la probabilité d'être exposé à du contenu néfaste ou non adapté⁴⁷.

Les jeunes sont conscients du coût d'opportunité lié aux écrans. Pendant la tournée des écoles, des enfants du primaire soulignaient que le temps passe vite lorsqu'ils sont devant la télévision ou sur leur tablette. Certains mentionnent qu'ils ont de la difficulté à décrocher ou qu'ils ont manqué une occasion de passer du temps en famille parce qu'ils étaient devant un écran. La professeure Caroline Fitzpatrick soulignait en audition que les écrans remplacent les périodes d'ennui chez les jeunes. L'ennui peut pourtant être bénéfique. Selon la professeure, il favorise entre autres la créativité et peut encourager la conception de nouveaux jeux. Il contribuerait aussi au développement des fonctions exécutives, au contrôle volontaire ainsi qu'à l'autorégulation. Cependant, les périodes d'ennui trop grandes peuvent devenir une source de stress chez les enfants.

« Les écrans ça enlève la créativité, avant quand j'allais jouer dehors j'avais plein d'idées de jeux, maintenant quand je vais dehors, j'ai moins d'idées pour m'occuper. »

Témoignage d'un élève du 3^e cycle du primaire.

⁴³ M. Ponti, Société canadienne de pédiatrie et Groupe de travail sur la santé numérique, « Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique », préc., note 4, p. 194.

⁴⁴ *Ibid.*

⁴⁵ *Ibid.*

⁴⁶ *Ibid.*

⁴⁷ *Ibid.*

Comme le mentionnaient l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et l'Observatoire des tout-petits en auditions publiques, les apprentissages manqués en début de vie sont difficiles à rattraper et les habitudes développées pendant l'enfance ont tendance à se maintenir et à se cristalliser à l'âge adulte. Au même titre, les saines habitudes de vie acquises durant cette période sont plus susceptibles de se maintenir à l'âge adulte.

Les effets des écrans à l'adolescence

De façon générale, la littérature scientifique tend à montrer que les adolescents et adolescentes sont moins vulnérables aux effets néfastes des écrans que les tout-petits⁴⁸. La professeure Caroline Fitzpatrick mentionnait d'ailleurs en audition qu'il est important d'analyser les effets du temps d'écran sur les adolescents et adolescentes séparément puisque leur utilisation est différente de celles des plus jeunes. Ils sont généralement moins supervisés, passent plus de temps sur les réseaux sociaux et à jouer aux jeux vidéo. Ils ont aussi des caractéristiques propres à leur âge. À l'adolescence, les jeunes sont plus impulsifs, plus enclins à la recherche de sensations fortes et plus sensibles à l'opinion des pairs⁴⁹.

La professeure Fitzpatrick constate dans ses travaux que, chez les adolescentes, passer plus de temps en ligne est associé à une augmentation des symptômes de dépression majeure et à une augmentation des symptômes d'anxiété généralisée et sociale⁵⁰. Ses études montrent aussi qu'un temps d'écran plus important à l'adolescence, autant pour les garçons que pour les filles, est associé à une diminution des comportements prosociaux, soit les comportements d'entraide et d'altruisme⁵¹.

La psychiatre Patricia Conrod nous a aussi fait part de plusieurs effets négatifs que peut entraîner une utilisation accrue des écrans à l'adolescence⁵². Selon une étude réalisée par son équipe de recherche, le temps passé devant un écran est lié aux symptômes du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) tout au long de l'adolescence. Cette association s'expliquerait par une augmentation des comportements impulsifs. Autrement dit, le temps d'écran rend les adolescentes et adolescents plus impulsifs, ce qui augmente les symptômes du TDAH⁵³. Selon la Fédération des médecins spécialistes du Québec, ce phénomène est exacerbé par une transformation des modes de socialisation, où les interactions en ligne prennent le pas sur les relations en personne. Cette dynamique limite le développement d'habiletés sociales essentielles, ce qui accroît pour plusieurs leur difficulté à gérer des conflits interpersonnels en face-à-face⁵⁴.

⁴⁸ Michelle Ponti, Société canadienne de pédiatrie et Groupe de travail sur la santé numérique, « [Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents](#) », *Paediatrics & Child Health*, 2019, vol. 24, n° 6, p. 411.

⁴⁹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Caroline Fitzpatrick, 16 septembre 2024 à 15 h 40.

⁵⁰ *Ibid.*

⁵¹ Caroline Fitzpatrick et Elroy Boers, « [Developmental Associations Between Media Use and Adolescent Prosocial Behavior](#) », *Health Education & Behavior*, 2022, vol. 49, n° 2, p. 267.

⁵² Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Patricia Conrod, 5 février 2025 à 15 h 50.

⁵³ Jasmina Wallace et autres, « [Screen time, impulsivity, neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms](#) », *Scientific Reports*, 2023, vol. 13.

⁵⁴ FMSQ, préc., note 18, p. 4.

Une étude du chercheur Benoit Gauthier montre aussi que la simple présence d'un écran dans la chambre à coucher à l'âge de 12 ans est associée à divers effets négatifs plus tard à l'adolescence, soit à l'âge de 17 ans. L'auteur s'est appuyé sur l'*Étude longitudinale du développement des enfants du Québec* pour en arriver à ces résultats. Il constate que la présence d'un ordinateur ou d'une télévision dans la chambre à coucher est un facteur prédictif de notes globales inférieures, d'un risque de décrochage scolaire supérieur et d'une probabilité moindre d'avoir eu une relation amoureuse comparativement aux jeunes qui n'avaient pas d'écran dans leur chambre à 12 ans. La nature non supervisée et le caractère privé dans lequel a lieu cet accès aux écrans pourraient expliquer ces effets chez les jeunes qui ont des écrans dans leur chambre⁵⁵.

Il est toutefois important d'adopter une approche nuancée lorsque l'on aborde les effets des écrans à l'adolescence. Certes, les écrans peuvent avoir des impacts néfastes, mais il faut être conscient qu'ils peuvent aussi amener du positif dans la vie des jeunes. Emmanuelle Parent du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne en a abondamment fait mention lors de son témoignage. Elle a par exemple rapporté les propos d'un jeune dont l'ami vivait une situation familiale difficile. Le temps que ces derniers passaient à jouer ensemble en ligne le soir constituait une façon pour eux de s'évader et de se changer les idées. Elle mentionne que ce temps passé ensemble en ligne peut être une façon pour plusieurs jeunes de s'ouvrir et de parler de leurs problèmes⁵⁶.

Ce témoignage rejoint celui de plusieurs adolescents et adolescentes que nous avons rencontrés. Pour eux, les différentes plateformes auxquelles les écrans leur donnent accès sont une façon de joindre leur famille et leurs amis. Elles facilitent leurs communications et leur permettent de demeurer en contact avec leurs proches. Elles peuvent aussi apporter un sentiment d'appartenance à une communauté pour les personnes plus introverties. Enfin, plusieurs ont rappelé le côté pratique des écrans. Les cellulaires servent à payer, à prendre l'autobus et à se repérer en ville. Ils sont devenus incontournables et pas seulement pour eux.

Dans son mémoire, le Mouvement Jeunes et santé mentale fait aussi valoir que l'environnement numérique offre plusieurs avantages. En s'appuyant sur les témoignages de jeunes, l'organisme rappelle que, dans certaines régions, les ressources en santé ou de soutien sont très éloignées ou tout simplement absentes. Dans ces situations, le Web et les réseaux sociaux donnent accès à des ressources et à du soutien. L'organisme avance aussi que les réseaux sociaux favorisent la création de communautés en ligne. Ces espaces offrent des lieux de connexion et de soutien, en particulier pour les personnes marginalisées comme les jeunes 2SLGBTQIA+ ou qui vivent en situation d'instabilité résidentielle. Il en va de même pour les jeunes des Premières Nations et les jeunes Inuit. Les plateformes virtuelles leur donnent un accès à leur culture ancestrale et à un espace où ils sont libres de s'exprimer sur des enjeux qui les touchent⁵⁷.

L'utilisation excessive des écrans et la cyberdépendance

Comme nous l'ont affirmé plusieurs spécialistes, une trop grande exposition aux écrans mène, dans certains cas, à une dépendance à l'Internet, aussi appelée cyberdépendance. Ce phénomène peut résulter d'une

⁵⁵ Benoit Gauthier et Linda S. Pagani, « [Accès aux écrans dans les espaces privés au début de l'adolescence et difficultés scolaires et sociales à la fin des études secondaires chez les garçons et les filles](#) », *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 2024, vol. 44, n° 2, p. 41-49.

⁵⁶ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne, 12 septembre 2024 à 14 h.

⁵⁷ Mouvement Jeunes et santé mentale, [Mémoire déposé dans le cadre de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), document déposé à la CSESJ, p. 6-7.

consommation excessive de trois grandes familles d'applications, soit les jeux vidéo, les réseaux sociaux et le visionnement en continu (YouTube, Twitch, etc.)⁵⁸. À ce sujet, on observe une grande différence entre les genres : les garçons sont plus à risque de composer avec des problèmes liés aux jeux vidéo alors que les filles sont plus susceptibles d'effectuer une utilisation problématique des réseaux sociaux⁵⁹.

Pendant son audition, la professeure de psychologie Magali Dufour a souligné l'importance de faire preuve de nuance lorsqu'on aborde les effets des plateformes numériques : une grande utilisation d'Internet n'équivaut pas forcément à de la cyberdépendance. Il faut envisager les conséquences associées à l'utilisation d'Internet sur un continuum. À une extrémité, on trouve les jeunes qui ont une utilisation saine, qu'elle qualifie de « feux verts ». À l'autre extrémité se trouvent les « feux rouges », soit les jeunes qui sont véritablement cyberdépendants et qui ont besoin de soins spécialisés. Entre les deux se situent les « feux jaunes », ceux qui font une utilisation problématique d'Internet et qui commencent à voir apparaître des effets négatifs⁶⁰.

« La dépendance c'est si les parents t'enlèvent ton téléphone et tu rages. »

Témoignage d'un élève du 1^{er} cycle du secondaire.

Au cours des dernières années, Magali Dufour constate une croissance de la proportion des jeunes qui présentent des problèmes liés à l'usage d'Internet. Une étude menée en 2012, à laquelle elle a collaboré, révélait qu'environ 20 % des élèves du secondaire étaient à risque de développer une forme de dépendance⁶¹. Selon ses plus récentes études, cette proportion atteint désormais 31,5 %⁶². Ses travaux montrent aussi une augmentation de la proportion des jeunes qui présentent potentiellement une dépendance d'Internet, c'est-à-dire ceux qui nécessitent des soins spécialisés. Les résultats montrent que 3,3 % des adolescents et adolescentes seraient considérés comme étant dépendants d'Internet, comparativement à 1,3 % en 2012⁶³.

⁵⁸ Magali Dufour, [L'utilisation problématique d'Internet : portrait des méfaits les plus sévères](#), mémoire déposé à la CSEsj, p. 2.

⁵⁹ Christine Lavoie et autres, « [The relationship between problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender](#) », *Computers in Human Behavior*, 2023, vol. 140, p. 5.

⁶⁰ M. Dufour, préc. note 58, p. 2.

⁶¹ *Ibid.*, p. 3; Magali Dufour et autres « [Gender Difference in Internet Use and Internet Problems among Quebec High School Students](#) », *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 2016, vol. 61, n° 10, p. 666.

⁶² C. Lavoie et autres, préc., note 59, p. 4.

⁶³ M. Dufour, préc. note 58, p. 3.

Ces données sont préoccupantes. Elles témoignent de la progression de l'utilisation excessive d'Internet et des réseaux sociaux. Nous avons espoir que les recommandations contenues dans ce rapport visant à promouvoir une utilisation saine des écrans contribueront à réduire le nombre de jeunes nécessitant des soins dans les années à venir. Néanmoins, nous sommes conscients que des jeunes au Québec ont d'ores et déjà besoin de soins et de services spécialisés pour traiter leur cyberdépendance. Il est donc essentiel de poursuivre le déploiement de ces soins et d'orienter les parents et leurs tuteurs légaux vers les ressources d'aide.

Recommandation 4

La Commission recommande de poursuivre la mise en œuvre d'une offre de services psychosociaux dans les établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour les jeunes présentant des symptômes de dépendance liés à l'utilisation des écrans. La Commission recommande que leurs parents et leurs tuteurs légaux soient référés aux ressources appropriées.

Le portrait du temps d'écran et de ses effets chez les jeunes au Québec demeure parcellaire. Plusieurs de nos questions sont demeurées sans réponses en raison du manque de données probantes sur les effets des écrans sur la santé et le développement des jeunes. À ce propos, la Commission joint sa voix à celles de plusieurs spécialistes entendus lors des travaux afin de promouvoir la recherche sur le sujet.

Nous estimons qu'une veille régulière sur l'utilisation des écrans et leurs effets sur les jeunes de tout âge est essentielle. Le fait de documenter les effets des écrans sur la santé physique et mentale des jeunes peut nous amener, en tant que société, à mieux comprendre la situation et à adapter nos interventions à ces personnes tout en tenant compte des particularités des différents milieux et des différentes populations.

Recommandation 5

La Commission recommande que soit assurée une veille de l'utilisation des écrans et de leurs effets sur la santé des jeunes en collectant des données régulières sur les tout-petits, les jeunes du primaire, les adolescents et les jeunes adultes. Elle recommande de promouvoir la recherche afin notamment d'évaluer l'efficacité des initiatives mises en place et de mieux comprendre les motivations qui influencent les usages numériques des jeunes, tout en favorisant la diffusion des résultats. La Commission recommande également de documenter les effets des écrans sur la santé mentale et physique des jeunes en intégrant une analyse différenciée tenant compte par exemple des différentes populations du Québec ou des différents milieux socio-économiques afin d'adapter les interventions en conséquence.

L'avancement de la recherche portant sur les effets des écrans peut bénéficier à plusieurs. Nous croyons que les efforts de promotion de la recherche vont de pair avec la formation continue des personnes qui travaillent de près avec les jeunes. Nous pensons entre autres aux intervenants et intervenantes du milieu de la santé, de l'éducation et des milieux communautaires touchés. Ce partage d'information permet d'offrir aux jeunes une approche adaptée à leurs besoins tout en contribuant au développement des connaissances et des compétences des professionnels des différents milieux.

Recommandation 6

La Commission recommande qu'on soutienne l'offre en matière de formation continue des intervenants au regard de l'utilisation des écrans et des risques associés, notamment auprès de celles et ceux qui travaillent dans les milieux de la santé, les milieux éducatifs et les milieux communautaires touchés.

Les recommandations de temps d'écran

À la lumière des effets sur le développement et la santé mentale et physique des jeunes, plusieurs organismes ont élaboré au cours des dernières années des recommandations en matière de temps d'écran. Elles sont généralement formulées en fonction de l'âge des jeunes.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'éviter de placer un enfant de moins de 2 ans devant un écran. Pour les enfants de 2 à 4 ans, elle préconise un temps d'écran maximum d'une heure par jour, mais précise que moins, c'est mieux⁶⁴.

La Société canadienne de pédiatrie a elle aussi publié des lignes directrices en matière de temps d'écran pour les enfants. Ses recommandations sont similaires à celles de l'OMS. La Société indique qu'il n'est pas recommandé de laisser les enfants de moins de 2 ans devant des écrans. La seule exception mentionnée est pour le vidéobavardage avec des adultes bienveillants comme des membres de la famille qui habitent loin. Pour les enfants de 2 à 5 ans, la Société canadienne de pédiatrie recommande de limiter le temps d'écran régulier ou sédentaire à un maximum d'une heure par jour. Elle recommande aussi d'éviter les écrans au moins une heure avant le coucher afin d'éviter la stimulation et la suppression de la mélatonine⁶⁵.

Les recommandations actuelles du gouvernement du Québec sont similaires à celles de la Société canadienne de pédiatrie. Il est suggéré de ne pas laisser les enfants de moins de 2 ans passer du temps devant un écran. Le temps d'écran maximal recommandé chez les 2 à 5 ans est de moins d'une heure par jour. Le gouvernement formule aussi des recommandations pour les enfants plus âgés. Ainsi, chez les 6 à 12 ans, la durée maximale préconisée est de deux heures par jour devant un écran pour les activités de

⁶⁴ Organisation mondiale de la santé, « [Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage](#) », communiqué de presse, 24 avril 2019.

⁶⁵ M. Ponti, Société canadienne de pédiatrie, et Groupe de travail sur la santé numérique, « Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique : document de principes », préc., note 4, p. 193-202.

loisir. Pour les jeunes de 13 à 19 ans, le gouvernement ne suggère pas de durée maximale à passer devant un écran. Comme plusieurs témoins nous l'ont mentionné en auditions, il est préférable de réaliser une analyse individuelle de la situation en fonction du type de contenu (travaux scolaires, jeux vidéo, clavardage, etc.), du contexte d'utilisation et des caractéristiques personnelles du jeune⁶⁶.

La plupart des personnes et des organismes entendus en auditions ont formulé des recommandations similaires à celles du gouvernement du Québec et de la Société canadienne de pédiatrie. Quelques spécialistes ont cependant recommandé d'aller encore plus loin. Par exemple, la psychiatre Victoria Dunckley recommande que les jeunes de 0 à 3 ans ne soient pas du tout exposés aux écrans⁶⁷. Le pédiatre Jean-François Chicoine privilégie une approche similaire. Il mentionne que, en Europe, des organismes préconisent de ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans aux écrans⁶⁸.

Lors de son audition, l'INSPQ a proposé une approche globale qui se décline en trois principes. Le premier est de retarder autant que possible l'usage des écrans, particulièrement en bas âge. L'organisme rappelle que les écrans ne sont en aucun cas nécessaires au développement des tout-petits. Le deuxième principe consiste à réduire le temps d'écran des enfants, surtout lorsqu'il n'y a pas de valeur éducative au contenu consulté. Le troisième et dernier principe est la réduction des méfaits. À ce sujet, l'INSPQ recommande de développer les compétences numériques des jeunes afin qu'ils adoptent de saines habitudes en ligne et devant les écrans⁶⁹.

Bien que les principales recommandations en matière de temps d'écran chez les jeunes se rejoignent entre elles et fassent l'objet d'un certain consensus, elles ne sont pas toujours bien comprises et, surtout, ne sont pas suffisamment connues. Plusieurs personnes entendues en auditions publiques nous ont rappelé la nécessité de mieux communiquer ces informations aux parents et dans les milieux de vie des jeunes. Nous estimons donc essentiel de formuler des recommandations en matière d'écran qui sont cohérentes, claires et simples à comprendre par tous et toutes. Elles doivent tenir compte des différents stades de développement de l'enfant considérant les effets variables que les écrans peuvent avoir en fonction de l'âge. Il faut aussi s'assurer que ces balises sont largement diffusées pour que les parents, les grands-parents, les proches, le corps enseignant et les intervenants et intervenantes jeunesse connaissent les bonnes pratiques en matière de temps d'écran et soient en mesure de les mettre en œuvre.

Recommandation 7

La Commission recommande de mandater l'Institut national de santé publique du Québec pour formuler, publier et promouvoir dans les différents milieux de vie, des balises progressives sur le temps d'écran suivant des stades de développement des jeunes afin d'encadrer leur utilisation.

Au cours des dernières années, l'Institut national de santé publique du Québec a développé une grande expertise en matière de temps d'écran chez les enfants. La littérature abondante produite par cet organisme

⁶⁶ Gouvernement du Québec, [Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes](#), décembre 2024.

⁶⁷ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Victoria Dunckley, 16 septembre 2024 à 15 h.

⁶⁸ *Ibid.*, Jean-François Chicoine, 30 janvier 2025 à 14 h 50.

⁶⁹ *Ibid.*, Institut national de santé publique du Québec, 17 septembre 2024 à 10 h 40.

en témoigne. L'INSPQ nous semble donc être l'organisme tout désigné pour formuler des recommandations qui tiennent compte des plus récentes recherches scientifiques. Cette organisation jouit en outre d'une grande crédibilité aux yeux des Québécois et Québécoises, ce qui est de nature à favoriser l'adhésion à ses recommandations.

Pour que ces recommandations soient suivies, nous estimons essentiel d'en faire la promotion à grande échelle. Elles doivent être diffusées largement afin de rejoindre toutes les sphères de la société. À ce sujet, plusieurs personnes entendues ont mentionné l'importance de porter une attention particulière aux personnes provenant de milieux défavorisés. Des études montrent que les tout-petits qui proviennent de ces milieux sont plus exposés aux écrans que les autres⁷⁰. Or, des spécialistes, dont la neurologue Servane Mouton et la médecin Mélissa Généreux, nous ont rappelé que ces personnes peuvent être plus difficiles à atteindre dans le cadre de campagnes de promotion traditionnelles⁷¹. Il est donc nécessaire de déployer des efforts particuliers pour les rejoindre.

Recommandation 8

La Commission recommande que le gouvernement du Québec mette en place une stratégie nationale d'information et de sensibilisation concernant les recommandations en matière d'utilisation des écrans afin d'encourager la population et tout particulièrement les parents à les respecter. De plus, elle devrait sensibiliser les jeunes et leurs parents quant au temps d'écran et aux effets négatifs de ceux-ci.

Cette mesure devrait aussi sensibiliser et outiller les parents, les grands-parents, les familles élargies, ainsi que les intervenants jeunesse et les intervenants en petite enfance sur la façon de développer un rapport sain au numérique en soulignant les ressources et outils déjà disponibles, comme ceux offerts par Tel-Jeunes, Tel-Jeunes Parents, Capsana et nousParents. La stratégie nationale devrait adopter une approche visant l'équilibre et le bien-être, tout en cherchant à rejoindre les milieux défavorisés et les personnes vulnérables.

⁷⁰ C. Fitzpatrick et autres, « An examination of bedtime media and excessive screen time by Canadian preschoolers during the COVID-19 pandemic », préc., note 13.

⁷¹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Servane Mouton, 17 septembre 2024 à 10 h; *Ibid.*, Mélissa Généreux, 19 septembre 2024 à 16 h.

Recommandation 9

La Commission recommande que cette stratégie prévoie notamment d'inciter les parents à :

- Assurer leur exemplarité, notamment en matière de temps d'écran;
- Éviter d'exposer les enfants aux écrans avant l'heure du coucher;
- Proscrire les écrans dans les chambres;
- Prendre conscience des risques associés à la sédentarité et mettre en place les mesures nécessaires pour les éviter;
- Accompagner leurs jeunes enfants lors des temps d'écran;
- Utiliser des outils de contrôle parental pour limiter le temps d'écran;
- Éviter l'utilisation des écrans lors de moments familiaux (soupers, activités communes), même en arrière-plan;
- Éviter l'utilisation systématique des écrans pour calmer ou distraire les enfants;
- Éviter le contenu qui n'est pas adapté au stade de développement de leurs enfants (émission à rythme rapide versus émission à rythme lent);
- Encourager leurs enfants à utiliser certains outils pratiques (activation du mode monochrome, désactivation des notifications et réorganisation des applications pour réduire les sollicitations sur leur téléphone);
- Développer chez leurs enfants un sens critique envers les réseaux sociaux;
- Prendre conscience des risques liés à l'ouverture d'un compte sur les réseaux sociaux pour leurs enfants;
- Prendre conscience des risques liés à la prise de photos et de vidéos avec les outils non sécurisés des plateformes numériques;
- Prendre conscience des risques associés au partage d'images de leurs enfants sans leur consentement comme l'hypertrucage et la cyberexploitation;
- Mieux protéger la vie privée de leurs enfants;
- Prendre conscience des risques liés aux mécanismes de monétisation et aux lots aléatoires présents dans les jeux vidéo.

Au cours de nos travaux, nous avons eu l'occasion d'échanger avec des représentants et représentantes des Premières Nations et des Inuit et d'aller à la rencontre des jeunes dans la communauté de Pessamit. En plus de l'accueil chaleureux que nous avons reçu de la part des élèves et du personnel enseignant, nos échanges

ont été très instructifs. Ils nous ont aidés à mieux comprendre la relation entre les écrans et les jeunes de ces communautés. Ces échanges nous ont entre autres permis de voir les bénéfices des écrans sous un angle différent, notamment comme un moyen de préserver les traditions des communautés autochtones en capturant et en transmettant les récits, les langues et la culture de façon innovante. Différents outils ont également été développés pour faciliter l'apprentissage et la maîtrise des langues autochtones. Néanmoins, nous constatons que les défis engendrés par l'encadrement des écrans sont partagés par les communautés autochtones. Les jeunes, peu importe leur milieu, ne sont pas indifférents aux effets des écrans.

Dans le respect de l'autonomie des Premières Nations et des Inuit, nous souhaitons favoriser la collaboration entre le gouvernement du Québec et les communautés concernées dans le développement de toute mesure visant l'usage du numérique. Nous sommes conscients de l'importance de tenir compte des particularités de chaque milieu. Nous croyons que le partage des connaissances peut être bénéfique pour l'ensemble des parties prenantes.

Recommandation 10

La Commission recommande que, dans le développement futur de toute mesure ou politique sur l'usage du numérique s'adressant et s'appliquant aux différentes communautés autochtones, selon leurs réalités distinctes, le gouvernement du Québec consulte leurs représentants intéressés.

Les écrans et les parents

Comme nous l'a si bien dit Emmanuelle Parent en audition, le temps d'écran n'est pas qu'un problème d'enfants. Il s'agit d'abord d'un problème d'adultes⁷². Comme adultes et comme parents, c'est nous qui commençons à exposer les jeunes aux écrans, qui leur offrons un premier cellulaire et qui leur donnons l'exemple. Il va de soi que les parents ont un rôle de premier plan à jouer pour aider les jeunes à acquérir de saines habitudes en matière d'utilisation des écrans.

« Ma mère me demande de lâcher ma tablette alors qu'elle est sur son téléphone, elle me le répète alors qu'elle ne s'est même pas rendu compte que je suis plus sur ma tablette. »

Témoignage d'un élève du 3^e cycle du primaire.

La professeure de psychologie à l'Université de Montréal Audrey-Ann Deneault mentionne que les parents agissent comme des modèles pour leurs enfants. Ces derniers apprennent par observation et sont donc influencés par les comportements de leurs parents. Si un enfant voit ses parents utiliser son cellulaire au

⁷² Ibid., Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne, 12 septembre 2024 à 14 h.

souper, il en déduira que c'est un comportement normal et acceptable. La professeure rapporte que la compétence sociale se développe très tôt, ainsi, il importe que les jeunes soient exposés rapidement à de bonnes habitudes⁷³.

Le rôle des parents est névralgique pour assurer le bon développement de l'enfant. Plusieurs personnes entendues par la Commission ont toutefois fait état d'un manque de connaissances des parents en ce qui concerne la gestion des écrans et plus largement l'environnement numérique. À cet égard, les parents n'ont pas tous le même niveau de littératie numérique et ne sont pas tous aussi bien outillés pour accompagner leurs enfants dans la gestion des écrans. Par exemple, les représentantes de l'Association québécoise des neuropsychologues faisaient valoir en auditions que certains parents n'ont jamais appris l'autorégulation de leurs comportements face aux écrans. Il est donc difficile pour eux d'aider leurs enfants à développer de saines habitudes⁷⁴.

La technoférence parentale

Les jeunes ont conscience que leurs parents n'ont pas toujours de bonnes habitudes. Au cours de la tournée des écoles, la plupart des élèves rencontrés nous ont mentionné que leurs parents passent trop de temps devant leur cellulaire ou leur ordinateur. Un jeune a par exemple spontanément déclaré : « mon père passe plus de temps sur son téléphone que moi ». Lorsque questionnés sur le sujet, plusieurs nous ont indiqué avoir parfois de la difficulté à capter l'attention de leurs parents lorsqu'ils utilisent leur cellulaire. C'est ce que les spécialistes qualifient de technoférence.

Pendant les auditions publiques, plusieurs intervenants et intervenantes ont abordé ce concept et ses effets sur le développement des enfants. D'emblée, apportons quelques précisions. La technoférence se définit comme l'interférence de la technologie dans les interactions entre personnes. Pour ce qui est de la technoférence parentale, elle renvoie plus spécifiquement à l'interférence de la technologie dans les relations entre un parent et son enfant. Il s'agit d'un phénomène plutôt répandu. Une étude menée aux États-Unis montre par exemple que 68 % des parents ayant des enfants de 17 ans ou moins affirment être distraits par leur téléphone lors d'interactions avec leurs enfants⁷⁵. Plus près de chez nous, une étude de l'Institut de la statistique du Québec montre qu'il arrive au tiers des parents (32 %) de consulter leur téléphone ou leur appareil mobile alors qu'ils pourraient être en train de jouer ou d'interagir avec leurs enfants⁷⁶. La même étude rapporte que le niveau d'interférence des écrans dans la relation parent-enfants est considéré comme élevé chez 14,4 % des parents et modéré chez 17,3 % des parents. Les données montrent aussi que les parents âgés de moins de 30 ans et ceux dans la trentaine sont plus susceptibles d'avoir un niveau d'interférence élevé⁷⁷.

⁷³ *Ibid.*, Audrey-Ann Deneault, 30 janvier 2025 à 14 h.

⁷⁴ *Ibid.*, Association québécoise des neuropsychologues, 4 février 2025 à 17 h 20.

⁷⁵ Brooke Auxier et autres, « [Parenting Children in the Age of Screens](#) », *Pew Research Center*, 2020, p. 12.

⁷⁶ Amélie Lavoie et Alexis Auger, [Être parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022](#), Québec, Institut de la statistique du Québec, 2023, p. 144.

⁷⁷ *Ibid.*, p. 145-146.

Au-delà de ces statistiques, le phénomène de la technoférence parentale est préoccupant en raison de ses nombreux effets sur le développement des enfants. À ce sujet, la professeure Audrey-Ann Deneault a brossé un portrait éloquent de la situation lors de son passage en commission :

La recherche démontre que la technoférence parentale est associée à moins d'engagement du parent, une capacité moindre à remarquer et répondre aux besoins des enfants, plus de réponses parentales négatives et un plus grand risque de blessures chez les enfants. À l'adolescence, la technoférence est associée à plus de conflits entre le parent et l'enfant et moins de soutien émotionnel du parent⁷⁸.

La professeure Deneault a en outre mentionné qu'un enfant qui ne sent pas que son parent répond bien à ses besoins est plus à risque de développer des problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété, l'hyperactivité et l'inattention. Ses recherches montrent aussi que la technoférence parentale perçue par les jeunes peut mener au développement de troubles d'hyperactivité et d'inattention chez les jeunes⁷⁹.

D'autres études tendent à corroborer ces propos. Un article publié en 2024 montre qu'il existe un lien entre l'utilisation d'écrans par les parents et le développement global de l'enfant. Un nombre plus élevé d'heures passées devant un écran chez le parent est associé à un indice de développement global plus faible chez l'enfant un an plus tard. Selon les auteurs et autrices, ce phénomène pourrait être attribuable au fait que plus un parent passe de temps devant un écran, moins il est susceptible de consacrer du temps à des activités qui contribuent au développement cognitif, physique ou social de l'enfant⁸⁰.

La gestion des écrans à la maison

Dans le cadre de la consultation en ligne que nous avons menée, 81 % des parents ayant répondu au questionnaire ont indiqué avoir mis en place des règles pour limiter le temps d'écran de leurs enfants. Parmi les principales règles en vigueur, les plus populaires sont l'interdiction des écrans pendant les repas (65,5 %) et la planification d'activités alternatives sans écran (62,2 %).

⁷⁸ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Audrey-Ann Deneault, 30 janvier 2025 à 14 h.

⁷⁹ Audrey-Ann Deneault et autres, « [Perceived Parental Distraction by Technology and Mental Health Among Emerging Adolescents](#) », *JAMA Netw Open*, 2024, vol. 7, n° 8.

⁸⁰ Caroline Fitzpatrick et autres, « [Do parent media habits contribute to child global development?](#) », *Frontiers in Psychology*, 2024, vol. 14.

MESURES MISES EN PLACE PAR LES PARENTS POUR LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN

Mesures pour limiter le temps d'écran	
Interdiction des écrans pendant les repas	65,5 %
Planification d'activités alternatives sans écran (sports, loisirs créatifs, etc.)	62,2 %
Éducation sur les effets négatifs des écrans	50,8 %
Pas d'écrans une ou deux heures avant l'heure du coucher	33,6 %
Utilisation d'applications de contrôle parental	33,5 %

Source : Résultats de la consultation en ligne de la CSESJ.

La plupart des jeunes que nous avons rencontrés se montrent ouverts aux règles d'utilisation des écrans à la maison. Ils et elles sont conscients des effets que peut avoir sur eux une trop grande exposition aux écrans. Certains ont même exprimé le souhait que leurs parents les encadrent mieux. Les jeunes nous ont par ailleurs donné d'autres exemples de mesures, parfois créatives, mises en place par leurs parents pour limiter le temps d'écran :

- Interdiction d'utiliser son cellulaire tant que les devoirs ne sont pas faits;
- Interruption du Wi-Fi;
- Limite d'une recharge de cellulaire par jour;
- Interdiction d'apporter son cellulaire dans sa chambre la nuit;
- Utilisation d'une application qui fait en sorte que l'enfant doit demander la permission d'un parent pour installer une nouvelle application sur son téléphone;
- Obligation de faire 15 minutes de lecture avant de pouvoir utiliser son cellulaire.

Bien que les jeunes estiment important d'avoir des règles pour limiter le temps d'écran, plusieurs ont admis les contourner. Par exemple, des élèves nous ont raconté que lorsque leur temps d'écran est dépassé à la maison, ils vont chez des amis pour poursuivre leurs activités en ligne. D'autres attendent que leurs parents soient endormis pour réactiver le Wi-Fi.

Puisque les jeunes ne sont pas toujours disposés à respecter les règles, la gestion du temps d'écran des enfants représente un défi de taille pour la plupart des parents. Selon une étude de l'Institut de la statistique du Québec, près de la moitié des parents d'enfants de 2 à 17 ans affirment trouver très difficile (11,8 %) ou plutôt difficile (36,0 %) de gérer le temps que leurs enfants passent devant les écrans⁸¹. Un peu plus du tiers (35,0 %) des parents affirment que les discussions entourant l'utilisation des écrans causent des tensions et des conflits avec leurs enfants⁸². L'évolution constante de l'univers numérique et la multiplication

⁸¹ A. Lavoie et A. Auger, préc., note 76, p. 148.

⁸² *Ibid.*

des réseaux sociaux et des applications sont évidemment de nature à complexifier la tâche pour les parents. Il devient rapidement difficile de s'y retrouver et d'adopter des stratégies efficaces de gestion des écrans.

C'est dans ce contexte que plusieurs personnes font remarquer que les parents ne sont pas toujours suffisamment bien outillés et informés sur la question du temps d'écran. Dans le cadre de la consultation en ligne, environ le quart (26 %) des parents ont indiqué ne pas disposer de suffisamment d'information concernant les risques et les effets liés aux écrans et aux réseaux sociaux⁸³. Ce constat rejoint celui de plusieurs personnes et groupes entendus en auditions publiques. La Fédération des comités de parents du Québec, le Regroupement des comités de parents autonomes du Québec et l'Association des comités de parents anglophones ont tous plaidé pour que les parents soient mieux outillés à prendre des décisions en ce qui concerne le temps d'écran et l'environnement numérique. Ils proposent d'offrir plus d'outils et de ressources aux parents pour les sensibiliser aux bonnes pratiques.

La Commission souscrit à l'idée d'offrir plus d'outils pour aider les parents à s'y retrouver en matière de gestion des écrans. Pour ce faire, nous proposons d'utiliser les canaux de communication et de diffusion qui existent déjà. En effet, plusieurs ressources d'une grande valeur sont présentement à la disposition des parents afin de les soutenir et de les informer. Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* préparé par l'INSPQ en est un bon exemple. Il propose une foule d'informations dans le but d'aider les nouveaux parents à s'y retrouver dans le développement de leur enfant. Ce guide est offert gratuitement à tous les nouveaux parents du Québec au début du suivi de grossesse, ainsi qu'aux parents qui adoptent un enfant et aux parents d'intention formant un projet parental de grossesse pour autrui⁸⁴. Il bénéficie ainsi d'une grande diffusion. Mentionnons que l'offre de service des organismes communautaires Famille s'avère une ressource précieuse pour soutenir les parents dans les différentes facettes de la vie familiale. Ces organismes ont développé une expertise unique et sont de proches partenaires du réseau de la santé⁸⁵.

Plutôt que de dédoubler les efforts et les moyens de communication, il nous apparaît logique de miser sur ces ressources existantes et appréciées des parents. Cette approche permettra en outre de centraliser toute l'information aux mêmes endroits afin de faciliter la recherche d'aide et d'outils pour les parents.

⁸³ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

⁸⁴ Nicole Doré et Danielle Le Hénaff, *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les parents*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2025.

⁸⁵ Fédération québécoise des organismes communautaires Famille, *Écrans et santé des jeunes : les parents, ces alliés incontournables*, mémoire déposé à la CSESJ, p. 4.

Recommandation 11

La Commission recommande d'intégrer des contenus portant sur l'usage des écrans, en fonction de l'âge des enfants, aux principales sources d'information destinées aux parents, telles que le guide *Mieux vivre* et les outils utilisés par les organismes communautaires Famille ainsi que les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance. La Commission recommande de faire connaître ces contenus aux intervenants des différents milieux de vie, notamment au moyen d'infographies simples et accessibles. Elles pourraient être distribuées aux parents par différents canaux d'information comme les cours prénataux, les services de garde éducatifs à l'enfance et les écoles, afin de les aider à adopter de saines habitudes d'utilisation des écrans au sein de leur famille.

Recommandation 12

La Commission recommande de prévoir un volet traitant des impacts des écrans sur les tout-petits dans les programmes actuels tels que : Agir tôt et les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance.

Il va sans dire que l'environnement numérique est en changement constant. Les applications se développent à un rythme effréné, de nouveaux réseaux sociaux sont créés et l'univers des jeux vidéo ne cesse d'évoluer. Dans ce contexte, il est difficile pour les parents de suivre la cadence. Pour cette raison, il est essentiel que les ressources et les informations à la disposition des parents soient mises à jour périodiquement. Il faut s'assurer qu'ils ont accès à de l'information pour demeurer à l'affût des avancées dans l'environnement numérique.

Recommandation 13

La Commission recommande de mettre à jour les formations visant à améliorer les compétences numériques des parents en tenant compte de l'évolution des connaissances afin de les outiller à faire face aux enjeux liés à l'utilisation des écrans par leurs enfants.

La sensibilisation et la prévention

Au cours de nos travaux, nous avons constaté d'importants besoins en matière de sensibilisation et de prévention. Au-delà des jeunes eux-mêmes, c'est l'ensemble de la population qui doit être conscientisée aux effets du temps d'écran et aux bonnes pratiques pour réduire le temps d'écran. Les parents, les grands-parents, les familles élargies, les tuteurs et tuteurs légaux, le corps enseignant, ainsi que tous les intervenants et intervenantes jeunesse et en petite enfance doivent être mieux outillés afin de faire face aux enjeux liés à l'utilisation des écrans. À cet égard, de nombreux efforts sont déjà déployés par des organismes communautaires et le gouvernement du Québec, mais considérant l'ampleur de ce défi, il nous faut

demeurer proactifs. Il importe d'adopter une approche concertée et globale pour assurer le bien-être des jeunes.

D'une part, le gouvernement du Québec doit mettre en lumière que la surutilisation des écrans est devenue un enjeu de santé publique. L'intégration des problématiques liées au temps d'écran aux stratégies et aux plans gouvernementaux enverrait un message clair sur l'importance que nous accordons à ce phénomène. La mention de cet enjeu dans les documents gouvernementaux pertinents contribuerait à le mettre au cœur de l'action gouvernementale. Cela faciliterait en outre la concertation entre les parties prenantes au bénéfice d'objectifs communs.

Recommandation 14

La Commission recommande que le gouvernement du Québec intègre, lorsque pertinent, le thème de l'exposition des jeunes aux écrans et ses impacts dans l'élaboration des futurs plans d'action et stratégies gouvernementaux en santé. Elle souligne l'importance d'un arrimage cohérent et concerté des politiques publiques afin de favoriser la promotion de saines habitudes de vie, particulièrement chez les enfants, les adolescents, les personnes vulnérables ou les personnes provenant de milieux socioéconomiques défavorisés.

D'autre part, il importe de renforcer les actions de sensibilisation et de prévention qui se font déjà sur le terrain. Nous estimons que les efforts déployés par la société pour réduire les effets négatifs des écrans sur les jeunes doivent aller plus loin. En effet, dans une optique de réduction des méfaits, il est essentiel d'aider les jeunes, mais aussi les adultes, à développer les bons réflexes en ligne et en matière de gestion du temps d'écran. Cet important travail passe notamment par les organismes communautaires et les centres d'aide qui offrent déjà des ateliers, des conférences, des programmes de prévention et des ressources d'aide.

De nombreux organismes sont très actifs en la matière. Au cours de nos travaux, nous avons eu l'occasion d'entendre plusieurs d'entre eux qui nous ont parlé de leurs démarches. Le Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne offre par exemple une vaste gamme d'ateliers destinés aux jeunes du primaire et du secondaire ainsi qu'aux parents et aux équipes-écoles. Ces ateliers visent notamment à ouvrir une discussion avec les jeunes afin de les sensibiliser aux saines habitudes de vie avec les écrans, à diminuer les effets néfastes de l'environnement en ligne et à développer un esprit critique concernant l'environnement numérique. D'autres organismes entendus en auditions comme Action Toxicomanie et la Maison Jean Lapointe offrent aussi des ateliers visant à faire de la sensibilisation aux écrans et à prévenir les usages problématiques. Le travail de terrain effectué par ces organismes est essentiel. Ils parviennent à rejoindre de nombreux jeunes et leurs proches partout sur le territoire québécois en abordant des sujets comme la cyberdépendance, les jeux vidéo, les réseaux sociaux ou encore la cyberintimidation.

Ces ateliers et autres services offerts par les organismes sont indispensables pour encourager une saine utilisation des écrans. Ils aident les jeunes à développer leur sens critique et à acquérir de bons réflexes lorsqu'ils naviguent en ligne. Ils leur donnent les outils nécessaires pour comprendre et faire face aux stratégies employées par les géants du Web pour capter leur attention. Pour ces raisons, nous considérons comme essentiel de poursuivre les efforts en matière de sensibilisation et de prévention déployés par ces

organismes. Il faut que ces ressources prennent ancrage dans toutes les régions du Québec et qu'elles soient accessibles au plus grand nombre, et ce, sur une base continue.

Recommandation 15

La Commission recommande de renforcer le travail de prévention et d'intervention des organismes communautaires spécialisés en prévention et en dépendances dans les écoles primaires et secondaires, pour soutenir les équipes-écoles dans la gestion de l'utilisation des écrans.

Recommandation 16

La Commission recommande de poursuivre le déploiement de l'offre d'ateliers de prévention sur des thématiques spécifiques, comme la cyberdépendance, la cyberintimidation, la sextorsion, les jeux vidéo et les réseaux sociaux.

Recommandation 17

La Commission recommande que les jeunes sur l'ensemble du territoire québécois soient sensibilisés, notamment au moyen d'ateliers, face aux risques liés à l'utilisation des écrans, incluant la collecte de leurs données personnelles et qu'ils soient outillés afin de développer leur sens critique et d'acquérir une littératie numérique leur permettant de faire des choix sains, équilibrés, conscients et responsables.

The background is a solid yellow color. A large, semi-transparent white circle is centered on the page. In the corners, there are decorative patterns of small blue dots arranged in a grid that tapers off towards the edges. The text is centered within the white circle.

LES ÉCRANS À L'ÉCOLE

L'interdiction des appareils mobiles individuels en classe

En octobre 2023, le ministre de l'Éducation a émis une directive visant à interdire l'utilisation des appareils individuels dans les classes des écoles publiques du Québec. Entrée en vigueur en janvier 2024, la directive précise que les centres de services scolaires doivent :

s'assurer de mettre en œuvre les moyens dont ils disposent pour interdire l'utilisation du cellulaire, des écouteurs et des autres appareils mobiles personnels par les élèves dans les locaux des écoles et des centres de formation professionnelle où sont dispensés des services de l'éducation préscolaire et des services d'enseignement primaire et secondaire⁸⁶.

La directive prévoit certaines exceptions à l'interdiction d'utiliser son cellulaire en classe. Elle ne s'applique pas lorsque l'utilisation d'un cellulaire, d'écouteurs ou d'un autre appareil mobile est requise par :

- Les modalités d'intervention pédagogique prises par l'enseignant ou l'enseignante;
- L'état de santé de l'élève;
- Les besoins particuliers d'une ou d'un élève handicapé ou en difficulté d'apprentissage⁸⁷.

Il revient aux conseils d'établissement de définir les modalités d'application de l'école pour interdire l'utilisation des appareils mobiles en classe. La directive mentionne que les modalités d'application définies par les conseils d'établissement devaient entrer en vigueur au plus tard le 31 décembre 2023 pour une mise en œuvre au retour en classe en janvier 2024. La directive s'applique aux écoles des centres de services scolaires. L'interdiction du cellulaire en classe ne concerne donc pas les écoles privées du Québec.

Lors de la tournée des écoles de la Commission spéciale à l'automne 2024, la majorité des élèves ont mentionné être en accord avec cette mesure. Ils reconnaissent que les cellulaires sont une distraction et qu'ils peuvent nuire à la concentration en classe. Un constat similaire se dégage de la consultation en ligne. Près des deux tiers (63 %) des jeunes de 14 à 17 ans estiment que l'interdiction d'utiliser son cellulaire en classe est une mesure efficace pour limiter les distractions. Cette proportion grimpe à 86 % chez l'ensemble des répondants et répondantes.

Les études tendent à confirmer qu'il s'agit d'une mesure efficace pour limiter les distractions. Une revue de littérature effectuée par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) montre que l'utilisation en classe à des fins personnelles des appareils numériques individuels, dont les cellulaires, conduit les élèves à être en multitâche numérique. Or, cette situation est associée à une baisse de l'apprentissage. La présence d'un cellulaire éteint sur le bureau pourrait aussi affecter la mémoire de travail qui est une des fonctions

⁸⁶ Décret 1498-2023 concernant l'approbation de la 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, (2023) 155 G.O. II, n° 42, p. 4785-4786.

⁸⁷ *Ibid.*

cognitives centrales à l'apprentissage scolaire⁸⁸. Ainsi, la simple vue de l'objet peut interférer avec certaines habiletés cognitives. Même si les recherches concernent essentiellement les étudiants et les étudiantes aux études supérieures, l'INSPQ indique qu'il est possible de présumer que « les effets négatifs de la distraction numérique sur la cognition sont également présents, voire plus importants chez les élèves du primaire et du secondaire qui présentent une plus grande immaturité, et donc, vulnérabilité cérébrale⁸⁹ ».

Les principales parties prenantes du milieu de l'éducation jugent que l'interdiction du cellulaire dans les salles de classe est une bonne mesure. Autant les regroupements de comités de parents que la Fédération des centres de services scolaires du Québec ont accueilli positivement la directive ministérielle et affirment que sa mise en œuvre s'est bien déroulée. Le discours est similaire chez les syndicats qui représentent le corps enseignant. Ils notent que le retrait des cellulaires en classe enlève un élément perturbateur pour les élèves. La Fédération autonome de l'enseignement est satisfaite que la directive conserve l'autonomie professionnelle des enseignants et enseignantes en leur permettant d'avoir recours aux appareils mobiles à des fins pédagogiques⁹⁰. De son côté, la Fédération des syndicats de l'enseignement soutient l'interdiction, mais mentionne que certains de ses membres rencontrent encore des difficultés à la faire appliquer. Il arrive que des élèves continuent à apporter leur cellulaire en classe et à l'utiliser. À cet égard, le syndicat rappelle l'importance que les écoles se donnent les moyens nécessaires de faire appliquer toute mesure éventuelle concernant la place des appareils mobiles à l'école⁹¹.

L'interdiction des appareils mobiles individuels à l'école

Lors de nos visites dans les écoles, nous avons rapidement pu constater la grande place qu'occupent les téléphones cellulaires. Néanmoins, nous avons remarqué qu'il s'agit d'un phénomène surtout observé dans les écoles secondaires. Au primaire, le cellulaire est généralement un peu moins présent. Plusieurs élèves n'en possèdent pas et parmi ceux qui en ont un, tous ne l'apportent pas à l'école. La situation est différente au secondaire, où la vaste majorité des élèves détiennent un téléphone intelligent et tendent à l'avoir en leur possession durant la journée scolaire. Ce constat est d'ailleurs confirmé par la plus récente *Enquête sur le bien-être des familles québécoises*. Les données montrent que le taux de possession d'un téléphone intelligent passe d'environ 50 % en 6^e année du primaire à plus de 80 % en secondaire⁹².

Pendant les auditions publiques, des spécialistes, dont la chercheuse et consultante Catherine L'Ecuyer, la psychiatre Victoria Dunckley, les enseignants Éric Martin et Sébastien Mussi ainsi que la chargée d'enseignement Carolanne Campeau, ont proposé d'interdire les appareils mobiles individuels sur l'ensemble du territoire des écoles primaires et secondaires. Plusieurs proposent en effet d'étendre l'interdiction afin que le cellulaire soit proscrit à la cafétéria, dans les corridors et dans les cours d'école. Des spécialistes soutiennent que cette mesure pourrait avoir plusieurs effets positifs, dont la réduction du temps

⁸⁸ Tania Tremblay, *L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2023, p. 26-28.

⁸⁹ *Ibid.*, p. 2.

⁹⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Fédération autonome de l'enseignement, 17 septembre 2024, 18 h 10.

⁹¹ *Ibid.*, Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ), 17 septembre 2024, 17 h 20.

⁹² M. Généreux, *D'un bouleversement à l'autre : une enquête sur le bien-être des familles québécoises*, préc., note 8.

d'écran total des jeunes. Une telle mesure serait aussi de nature à inciter les jeunes à pratiquer d'autres activités comme aller à l'extérieur, lire ou faire de l'activité physique⁹³.

« Si on avait notre téléphone, on profiterait moins de nos installations comme les tables de ping pong. »

Témoignage d'un élève qui fréquente une école où le cellulaire est interdit.

Les témoins favorables à cette mesure font aussi valoir que l'interdiction du cellulaire à l'école favoriserait les interactions entre les jeunes. C'est notamment le cas de la chargée d'enseignement Carolanne Campeau et de la psychiatre Victoria Dunckley. Elles estiment que cette mesure favoriserait les interactions sociales entre jeunes à l'heure du dîner et lors des pauses puisqu'ils n'auraient plus l'option d'utiliser leur cellulaire⁹⁴.

À ce sujet, rappelons que le *Programme de formation de l'école québécoise* énonce les trois axes autour desquels s'articule la mission de l'école : instruire, socialiser et qualifier⁹⁵. La socialisation est donc au cœur du système scolaire québécois et nous estimons essentiel qu'elle le demeure. L'école doit être plus qu'un lieu d'apprentissage. Il s'agit d'un endroit où les jeunes apprennent à se parler, à communiquer, à régler leurs conflits et à s'entraider. Elle joue un rôle incontournable dans l'apprentissage du vivre-ensemble. Or, selon les témoignages de plusieurs jeunes que nous avons rencontrés, la place grandissante qu'occupent les cellulaires à l'école nuit à cette mission. Comme nous l'a dit un jeune d'une école primaire, les cellulaires créent « une barrière pour se faire des amis ». D'autres nous ont rapporté qu'à l'heure du dîner et lors des récréations, leurs camarades utilisent leur téléphone et interagissent peu entre eux.

Des parents nous ont aussi fait part des dilemmes que leur pose l'utilisation des cellulaires à l'école. À cet effet, une mère nous a soumis ce témoignage éloquent dans le cadre de la consultation en ligne :

Mon enfant vient d'entrer au secondaire. C'est un enfant actif, qui préfère jouer dehors plutôt que d'être devant un écran. Ses premières réactions étaient qu'il trouvait ça complètement nul que tous ses amis soient des zombies sur leur cellulaire le midi. Il était fier de ne pas en avoir les deux premiers mois. Mais maintenant la pression sociale a fait son œuvre et il s'est mis à jouer aux mêmes jeux que ses amis. Il veut pouvoir apporter un cellulaire à l'école lui aussi. Moi comme parent, je ne veux pas limiter son intégration sociale car je sais que c'est important à l'adolescence d'être comme les autres. Mais ça n'a juste pas de bon sens. Les études prouvent que c'est néfaste. Je ne connais pas un parent qui n'est pas outré de la situation!

Pour sa part, le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) a porté à notre attention un élément important en faveur de l'interdiction du cellulaire à l'école. Parmi les cas de cyberintimidation, de menaces et de diffusion d'images intimes que le SPVM traite, plusieurs prennent naissance dans les établissements scolaires, durant les heures de classe. Bien que ce cycle de la violence en ligne se poursuive fréquemment en soirée ou les fins de semaine, son point de départ se situe souvent à l'école, lorsque les élèves sont

⁹³ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Victoria Dunckley, 16 septembre 2024, 15 h 20 ; *Ibid.*, Éric Martin et Sébasteien Mussi, 24 septembre 2024, 10 h 10.

⁹⁴ *Ibid.*, Victoria Dunckley, 16 septembre 2024, 15 h 20.

⁹⁵ Gouvernement du Québec, *Programme de formation de l'école québécoise*, 2006, p. 3.

réunis. Pour cette raison, les représentants et représentantes du SPVM ont joint leur voix à celles qui proposent de réduire la place accordée aux cellulaires dans les écoles⁹⁶.

L'Association québécoise des neuropsychologues a pour sa part exprimé quelques réserves sur l'interdiction des appareils mobiles individuels à l'école. Ses représentantes ont mentionné qu'une interdiction complète pendant les pauses ou sur l'heure du dîner pourrait priver certains élèves d'un accès important à leur réseau de soutien en ligne. Elles ont rappelé que les cellulaires peuvent avoir certains bienfaits sociaux, particulièrement pour les jeunes marginalisés, qui se sentent différents ou qui ont peu d'amis. L'Association préconise plutôt d'offrir aux élèves des activités sans écran à l'école afin qu'ils délaissent par eux-mêmes leur cellulaire⁹⁷.

Les jeunes que nous avons rencontrés au cours de la tournée des écoles ont eux aussi pensé aux effets que l'interdiction du cellulaire pourrait avoir sur les personnes plus isolées. Plusieurs ont souligné que, pour ceux et celles qui ont peu d'amis, le téléphone représente un moyen de se distraire, de s'évader et de créer un espace de réconfort dans un environnement parfois difficile. À leurs yeux, une interdiction complète pourrait ainsi avoir des conséquences négatives sur le bien-être de certains élèves. D'autres ont cependant soulevé le point inverse : l'interdiction du cellulaire pourrait inciter les personnes plus réservées à aller au-devant de leurs camarades de classe et à tisser de nouveaux liens d'amitié.

La plupart des intervenants et intervenantes s'accordent pour dire que cette mesure ne réglerait pas tous les problèmes. Il s'agit d'une solution parmi tant d'autres pour réduire le temps d'écran des jeunes et leur faire prendre conscience de ses effets. C'est pour cette raison que la Fédération des médecins spécialistes du Québec propose, par exemple, en complément de l'interdiction du cellulaire à l'école, d'offrir des ateliers de citoyenneté numérique afin d'informer les élèves sur les bonnes pratiques en matière d'utilisation des écrans⁹⁸.

Des acteurs du milieu scolaire se montrent mitigés sur la pertinence d'adopter une directive nationale interdisant le téléphone cellulaire sur les lieux de l'école. Au cours de leurs témoignages, les regroupements de comités de parents privilégiaient la sensibilisation et l'éducation plutôt que les mesures trop contraignantes. Par exemple, la Fédération des comités de parents du Québec estime qu'une interdiction nationale des cellulaires dans les écoles du Québec serait potentiellement difficile à mettre en œuvre. La présidente de la Fédération, Mélanie Laviolette, a fait la mise en garde suivante :

Le mur-à-mur est difficilement applicable en tenant compte des réalités de chacune des régions. [...] [L]a réalité de l'Abitibi et de Montréal n'est pas la même, et l'application qu'on peut en faire n'est pas la même nécessairement non plus. Je ne suis pas certaine qu'une interdiction mur-à-mur apporterait quoi que ce soit au niveau de la compréhension, de l'éducation au niveau de l'utilisation des outils technologiques et numériques⁹⁹.

La Fédération des comités de parents du Québec préfère laisser les conseils d'établissement prendre les décisions puisqu'ils sont les mieux placés pour comprendre la réalité sur le terrain¹⁰⁰. Ces instances sont

⁹⁶ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Service de police de la Ville de Montréal, 4 février 2025, 16 h 20.

⁹⁷ *Ibid.*, Association québécoise des neuropsychologues, 4 février 2025, 17 h 40.

⁹⁸ FMSQ, préc., note 18, p. 9.

⁹⁹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Fédération des comités de parents du Québec, 12 septembre 2024, 12 h.

¹⁰⁰ *Ibid.*

composées à la fois des parents, de membres du personnel scolaire, de représentants de la communauté et d'élèves (dans le cas des écoles secondaires)¹⁰¹. L'Association québécoise du personnel de direction d'école a une approche semblable. Elle juge préférable d'utiliser le principe de subsidiarité en laissant chaque école prendre les décisions concernant la présence des cellulaires dans son établissement. L'Association rappelle que la réalité de chaque école est différente. Elle estime que la mise en œuvre d'une telle mesure ne peut être uniforme, puisque la réalité d'une école de 400 élèves diffère considérablement de celle d'un établissement en comptant 3000¹⁰². De son côté, le Conseil en Éducation des Premières Nations a rappelé que, dans les communautés qu'il dessert, ces décisions se prennent à l'échelle locale. Ce sont « les écoles, et les communautés, et les conseils, le gouvernement des communautés qui décident vraiment de qu'est-ce qui est bon pour leurs jeunes¹⁰³ ».

Les syndicats entendus en audition ont exprimé des positions similaires. La Fédération des syndicats de l'enseignement privilégie aussi que cette décision se prenne à l'échelle locale en misant sur une approche concertée impliquant les parents, les élèves, le corps enseignant et les autres intervenants et intervenantes scolaires. Une décision à l'échelle locale offrirait l'avantage de mobiliser la communauté autour de la mesure adoptée¹⁰⁴. De son côté, la Fédération autonome de l'enseignement a recommandé en audition d'évaluer les retombées dans les écoles qui ont récemment interdit le cellulaire dans leur établissement avant d'adopter une directive nationale. Elle propose d'analyser les expériences vécues dans ces établissements afin d'en tirer les apprentissages nécessaires et d'apporter les ajustements qui s'imposent pour une mise en œuvre réussie¹⁰⁵.

Bien que ces parties prenantes aient exprimé quelques réserves lors des auditions, nous prenons acte que le personnel enseignant semble, dans l'ensemble, favorable à l'interdiction du téléphone cellulaire à l'école. À l'hiver 2025, la Fédération des syndicats de l'enseignement a consulté ses membres sur l'application de cette mesure. Les résultats révèlent que 76,2 % des quelque 6855 membres sondés sont en faveur de l'interdiction du cellulaire partout à l'école¹⁰⁶. À notre avis, cette ouverture du corps enseignant constitue un signal encourageant, susceptible de faciliter la mise en œuvre de la mesure.

« Le téléphone ne doit pas être vu comme un monstre qui doit être enlevé aux jeunes, le cell à l'école ce n'est pas une fatalité qui empêche d'apprendre. »

Témoignage d'un élève du 2^e cycle du secondaire.

Les résultats de la consultation en ligne que la Commission spéciale a menée montrent également un appui considérable pour cette mesure. En effet, 61 % des personnes qui ont répondu au questionnaire considèrent que les cellulaires devraient être interdits dans les écoles, y compris dans les corridors et la cour. On constate

¹⁰¹ *Loi sur l'instruction publique*, RLRQ, c. I-13.3, art. 42.

¹⁰² Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Association québécoise du personnel de direction d'école, 17 septembre 2024, 15 h 40.

¹⁰³ *Ibid.*, Conseil en Éducation des Premières Nations, 31 janvier 2025, 9 h 40.

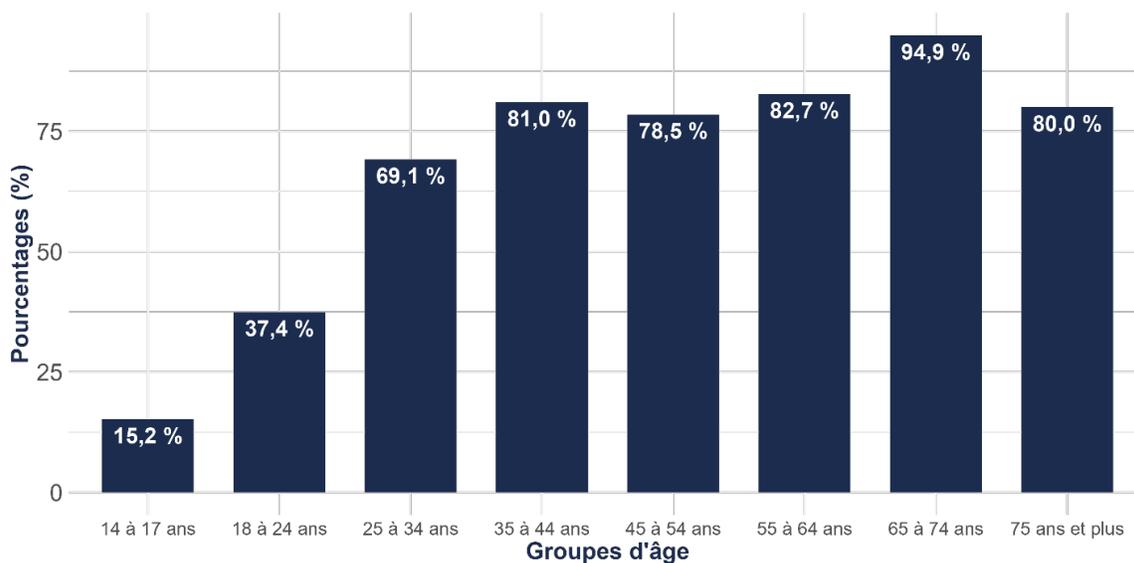
¹⁰⁴ *Ibid.*, Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ), 17 septembre 2024, 17 h 10.

¹⁰⁵ *Ibid.*, Fédération autonome de l'enseignement, 17 septembre 2024, 18 h 10.

¹⁰⁶ Zacharie Gaudreault, « [Une majorité d'enseignants en faveur de l'interdiction du cellulaire partout à l'école](#) », *Le Devoir*, 11 mars 2025.

cependant d'importantes variations en fonction de l'âge des répondants et répondantes. Les jeunes sont plus réfractaires alors que les adultes sont très largement favorables à la mesure. Parmi les personnes qui ont déclaré être parents, près de quatre personnes sur cinq (78 %) privilégient l'interdiction complète du cellulaire à l'école¹⁰⁷. Ces données tendent à montrer que l'interdiction du cellulaire à l'école bénéficie d'une certaine acceptabilité dans la société comme le mentionnait le chercheur Benoit Gauthier en audition¹⁰⁸.

PROPORTION DES PERSONNES EN FAVEUR DE L'INTERDICTION DES CELLULAIRES DANS LES ÉCOLES, Y COMPRIS DANS LES CORRIDORS ET LA COUR¹⁰⁹



Source : Résultats de la consultation en ligne de la CSESJ.

Nous sommes conscients que l'idée d'interdire le téléphone cellulaire à l'école suscite peu d'enthousiasme chez les jeunes de 14 à 17 ans. Cette réticence s'est d'ailleurs manifestée lors de nos rencontres avec des élèves. La majorité d'entre eux nous ont exprimé leur attachement au cellulaire à l'école qu'ils utilisent pour échanger avec leurs amis pendant la pause du dîner, rester en contact avec leurs parents ou simplement se divertir entre deux cours. Bon nombre d'élèves font aussi valoir le caractère pratique de cet appareil. Ils s'en servent pour payer à la cafétéria et pour vérifier l'horaire des autobus. Plusieurs font remarquer que les cellulaires sont devenus incontournables dans leur quotidien scolaire. Ils permettent de consulter son horaire, de vérifier les locaux de ses cours et de recevoir des communications de l'école ou concernant leurs activités parascolaires. Il est donc compréhensible que cette mesure soulève des inquiétudes. D'ailleurs, la psychiatre Victoria Dunckley mentionne qu'au moment de l'annonce d'une mesure comme celle-ci, les jeunes expriment généralement une certaine résistance. Elle note cependant qu'une fois mise en place, ils

¹⁰⁷ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

¹⁰⁸ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Benoit Gauthier, 30 janvier 2025, 15 h 50.

¹⁰⁹ Ces résultats comprennent les personnes qui se sont dites « plutôt d'accord » et « totalement d'accord » avec la mesure.

y sont généralement favorables. Les élèves voient leur anxiété diminuer et éprouvent une forme de soulagement à l'idée de ne plus être constamment exposés aux notifications et aux réseaux sociaux¹¹⁰.

Nous avons par ailleurs été rassurés par les témoignages d'élèves qui fréquentent des établissements où le cellulaire est déjà interdit. À notre grand étonnement, la majorité des jeunes que nous avons rencontrés dans ces écoles ont indiqué apprécier l'interdiction d'utiliser son cellulaire à l'école. Ils mentionnent que cette mesure favorise la socialisation, car les élèves n'ont plus le réflexe d'utiliser leur cellulaire dès qu'ils ont un instant libre. Plusieurs nous ont d'ailleurs dit que cette mesure aide à se faire des amis. Des intervenants et intervenantes scolaires ont aussi mentionné que l'interdiction complète des cellulaires a pour effet de réduire les conflits et la gestion associée à ceux-ci.

Dans une école où cette mesure a été très récemment mise en place, les jeunes qui ont vécu les deux situations nous ont dit avoir constaté une grande différence. Depuis son adoption, les élèves se parlent davantage entre eux et vont plus à l'extérieur. Les couloirs et la cafétéria sont plus animés qu'ils ne l'étaient avant. Les élèves nous ont aussi dit s'être adaptés à la situation assez rapidement. Les jeunes y voient tout de même quelques inconvénients. Plusieurs nous ont dit que sans leur cellulaire, il est plus difficile de retrouver ses amis sur l'heure du dîner ou pendant les pauses. D'autres élèves nous ont dit contourner les règles par exemple en sortant de la cour pour utiliser leur cellulaire ou en allant à la bibliothèque municipale tout près. Malgré tout, les jeunes reconnaissent les bénéfices de l'interdiction du cellulaire à l'école. La plupart des élèves ne voudraient d'ailleurs pas revenir en arrière. Il s'agit à notre avis d'un élément très encourageant qui a inspiré nos délibérations.

De son côté, la Fédération des établissements d'enseignement privés nous a mentionné que près de 60 % de ses écoles membres ont opté pour l'interdiction du cellulaire à l'école et que la mise en œuvre de cette mesure s'est généralement bien déroulée¹¹¹.

« Au début on trouvait ça plate, mais on s'habitue à cette règle-là et ça devient normal pour nous. »

Témoignage d'un élève qui fréquente une école où le cellulaire est interdit.

À la lumière des différents points de vue exposés, nous en arrivons à la conclusion qu'il faut revoir la place des appareils mobiles individuels, en particulier des cellulaires, dans les établissements primaires et secondaires. L'école doit être un lieu de socialisation pour les jeunes, c'est au cœur de sa mission. Or, les témoignages rapportés par les élèves et les membres des équipes-écoles nous montrent que les cellulaires constituent une barrière aux interactions entre élèves. Nous sommes d'avis que l'interdiction des appareils

¹¹⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Victoria Dunckley, 16 septembre 2024, 15 h 20.

¹¹¹ *Ibid.*, Fédération des établissements d'enseignement privés, 17 septembre 2024, 18 h 40.

mobiles individuels sur l'ensemble du territoire des établissements scolaires pendant des heures de cours est de nature à favoriser la socialisation des jeunes.

Nous avons pris en compte dans nos délibérations les différents points de vue exprimés par les groupes et les témoins au cours de nos travaux. Les quelques défis soulevés quant à la mise en œuvre d'une directive nationale interdisant le cellulaire à l'école sont pertinents et ont d'ailleurs influencé l'orientation de nos recommandations. Nous sommes d'avis que les modalités d'application de cette mesure doivent être déterminées localement afin de refléter les différentes réalités sur le terrain. C'est pour cette raison qu'il nous apparaît essentiel que les conseils d'établissement, de même que les équipes-écoles, soient pleinement impliqués dans la mise en œuvre de l'interdiction du cellulaire à l'école.

Dans une position minoritaire, le deuxième groupe d'opposition propose de procéder à l'implantation progressive et décentralisée de l'interdiction de l'usage du cellulaire pour le secondaire et d'éviter de mettre en place une directive dès la rentrée scolaire 2025-2026 considérant que les équipes-écoles, les parents et les élèves n'auront pas le temps de se concerter quant aux modalités d'application.

Toutefois,

Recommandation 18

La Commission recommande que le gouvernement du Québec interdise, dès la rentrée scolaire 2025-2026, l'usage des cellulaires, des écouteurs et autres appareils mobiles personnels dans l'ensemble des écoles primaires et secondaires jusqu'à la fin des cours, y compris sur le terrain de l'école, par une directive claire afin d'assurer une mise en œuvre uniforme, sauf lorsque cette utilisation est requise par les modalités d'intervention pédagogique prises par le personnel enseignant, par l'état de santé d'un élève ou par les besoins particuliers d'un élève handicapé ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage. Les modalités d'application seront établies notamment par les instances prévues par la *Loi sur l'instruction publique* et la *Loi sur l'enseignement privé*, dans les limites de leurs compétences (l'équipe-école, les élèves et les parents).

La Commission recommande également que le ministère de l'Éducation soutienne les établissements scolaires afin de faciliter la mise en application de l'interdiction totale des écrans personnels, notamment en favorisant davantage l'accès à des activités sans écran et en encourageant des initiatives de sensibilisation auprès des élèves.

Les intervenants et intervenantes du milieu scolaire doivent disposer de la souplesse et de la marge de manœuvre nécessaires pour adapter les modalités d'application aux réalités propres à leur milieu. À notre avis, les écoles sont les mieux placées pour déterminer les modalités de mise en œuvre, comme l'endroit où les élèves devront déposer leur téléphone (dans une pochette, au casier ou ailleurs), ainsi que les sanctions à appliquer en cas de non-respect des règles établies. Cette flexibilité laissée aux écoles facilitera la mise en œuvre de la mesure.

À la lumière des témoignages entendus, nous avons confiance que la mesure sera implantée efficacement et de façon concertée avec les différents intervenants et intervenantes scolaires. Le témoignage des jeunes

qui fréquentent une école où le cellulaire est déjà interdit nous a d'ailleurs rassurés. De très nombreux jeunes nous ont dit apprécier cette mesure et y voir les bénéfices. Nous sommes conscients qu'à elle seule elle ne règlera pas tous les problèmes. Toutefois, elle s'inscrit dans une approche globale de réduction des effets néfastes et, combinée aux autres recommandations que nous formulons dans ce rapport, encouragera un usage plus équilibré des écrans.

Les outils numériques éducatifs

L'usage pédagogique des outils numériques est courant en contexte scolaire. Les outils numériques éducatifs font référence aux différentes technologies comme les outils, les applications ou les logiciels conçus pour l'enseignement et l'apprentissage et pouvant être utilisés dans une situation pédagogique¹¹². En 2023, l'Académie de la transformation numérique a produit le *Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises*¹¹³. Cette enquête révèle que la quasi-totalité des écoles dispose d'une connexion Internet dans toutes les classes en 2023. Sur le plan des usages, 67 % des écoles primaires intègrent le numérique dès la maternelle. Il est établi que le personnel enseignant des écoles privées utilise davantage le numérique que celui des écoles publiques. Dans les écoles privées, 69 % des enseignants et enseignantes utilisent le numérique en classe en moyenne quatre heures et plus par semaine, alors que cette proportion est de 29 % dans le réseau public.

La plupart des groupes entendus en audition ont tenu des propos nuancés sur l'usage des outils numériques éducatifs à l'école. En général, les avantages étaient aussitôt mis en relation avec les risques associés au temps d'écran chez les jeunes. Selon l'Association des Entreprises pour le développement des technologies éducatives au Québec, les technologies facilitent l'accès à une variété de ressources pédagogiques¹¹⁴. Elles favorisent l'autonomie et l'inclusion des élèves, en plus de leur offrir des possibilités de collaboration. De son côté, l'Association québécoise des neuropsychologues estime que l'utilisation des outils numériques éducatifs peut être favorable à l'apprentissage lorsqu'ils répondent à un objectif pédagogique clair.

Les jeunes rencontrés lors de la tournée des écoles sont partagés sur l'usage des technologies numériques en classe. Pour certains, le fait de diversifier le contenu et les modes d'enseignement avec des vidéos ou des applications mobiles est intéressant. Les élèves qui utilisent des tablettes ou des portables en classe mentionnent généralement aimer travailler avec ces outils. D'autres sont relativement indifférents à l'emploi des technologies en classe. Pour eux, l'usage des technologies est comparable aux outils traditionnels comme le tableau et la craie. À la maison, la plupart des jeunes utilisent un ordinateur pour faire leurs devoirs et leurs leçons. Certains utilisent des applications pédagogiques pour enrichir leurs apprentissages.

¹¹² Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, [Cadre de référence de la compétence numérique en éducation et en enseignement supérieur](#), 2019, p. 32.

¹¹³ L'enquête a été menée auprès de 345 directrices et directeurs d'écoles primaires et secondaires, publiques et privées. Académie de la transformation numérique, [Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises](#), 2023.

¹¹⁴ Association des Entreprises pour le développement des technologies éducatives au Québec, [Pour une approche raisonnée et raisonnable](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 3.

L'encadrement des outils numériques éducatifs

L'encadrement des écrans varie d'une école et d'un organisme scolaire à l'autre¹¹⁵. Aucune loi ni aucun règlement n'encadre la place des écrans dans les salles de classe. L'encadrement se compose plutôt d'un ensemble de directives et de politiques qui laissent aux écoles et au personnel scolaire une grande autonomie sur l'usage qu'ils souhaitent faire des écrans.

Au cours des consultations particulières et des auditions publiques, plusieurs intervenants et intervenantes ont soulevé le manque de recherche sur les effets de l'utilisation pédagogique des écrans. Le recours aux outils numériques éducatifs repose souvent sur la prémisse qu'ils sont bénéfiques à l'apprentissage des élèves. Or, l'état actuel de la recherche ne permet pas de dégager un consensus clair. Très peu d'outils numériques font l'objet d'une évaluation, d'un examen, ou obtiennent une certification¹¹⁶. De plus, l'évolution rapide des technologies complique leur évaluation; les produits technologiques éducatifs changent en moyenne tous les 36 mois¹¹⁷.

À cet effet, plusieurs intervenants et intervenantes, tant du secteur de la santé que de l'éducation, se sont prononcés en faveur d'un meilleur encadrement des écrans à l'école. Les résultats de la consultation en ligne indiquent que près de 70 % du personnel scolaire croit que les enseignants et enseignantes devraient limiter le recours aux écrans à des fins pédagogiques en classe¹¹⁸. Au terme de nos travaux, nous arrivons à la conclusion que, à l'école, les outils numériques devraient être réservés aux usages pédagogiques. Selon nous, le milieu scolaire est prêt à adopter cette mesure, qui se ferait dans le respect de l'autonomie et du jugement professionnel des intervenants et intervenantes scolaires.

Recommandation 19

La Commission recommande de restreindre l'utilisation des outils numériques en classe à des fins pédagogiques, en s'assurant qu'elle répond à des objectifs éducatifs clairs, notamment en favorisant un équilibre entre les différentes méthodes pédagogiques traditionnelles et numériques.

Cette recommandation a pour objectif de rallier l'ensemble du système éducatif autour d'une vision commune, tout en préservant l'autonomie des établissements, des organismes et du personnel scolaires. Nous souhaitons que chaque école et chaque membre du personnel implante les meilleures pratiques pour un usage équilibré et pertinent des outils technologiques éducatifs, avec des retombées positives et concrètes sur les apprentissages des élèves. Comme l'a souligné Patrick Giroux, professeur en technologies éducatives à l'Université du Québec à Chicoutimi, « l'effet est tributaire de la manière dont on utilise l'outil¹¹⁹ ».

¹¹⁵ Le terme organisme scolaire inclut les centres de services scolaires et les commissions scolaires.

¹¹⁶ UNESCO, [Résumé du rapport mondial de suivi sur l'éducation, 2023 : les technologies dans l'éducation : qui est aux commandes?](#), p. 7.

¹¹⁷ *Ibid.*

¹¹⁸ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

¹¹⁹ Patrick Giroux et autres, [Vers un usage équilibré des écrans : miser sur les familles et renforcer l'effort scolaire](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 9.

Nous jugeons nécessaire d'établir des lignes directrices claires, cohérentes et harmonisées sur l'usage des outils numériques éducatifs. Elles devraient s'appuyer sur les meilleures pratiques et sur des résultats validés par la recherche. Par exemple, l'Institut national de santé publique du Québec a produit une synthèse des connaissances sur les méthodes propres à réduire les risques pour la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire¹²⁰. Selon ce rapport, il est généralement recommandé de limiter le temps d'écran dans les classes et dans les services offerts avant ou après l'école. Les écrans ne devraient pas non plus être les méthodes d'enseignement et de gestion de la classe par défaut. Ils se doivent d'être complémentaires et de servir des objectifs pédagogiques précis, tout en favorisant un usage actif par les élèves. Les outils numériques devraient apporter une valeur ajoutée, c'est-à-dire qu'ils permettent d'améliorer l'enseignement et les apprentissages¹²¹.

Recommandation 20

La Commission recommande que le ministère de l'Éducation, en collaboration avec des acteurs-clés, par exemple l'Institut national d'excellence en éducation, élabore et mette à jour des lignes directrices claires sur l'utilisation pédagogique des outils numériques.

Dans la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025, la santé publique québécoise lève un drapeau rouge en soulignant les risques de l'usage excessif des écrans pour la santé et le développement des jeunes. Elle insiste sur la prévention et la promotion de saines habitudes de vie.

En toute cohérence, nous croyons que les saines habitudes en matière d'utilisation des écrans doivent aussi être adoptées en classe. Cela inclut notamment une attention à l'ergonomie, à un bon éclairage et à des pauses fréquentes, qui peuvent contribuer à prévenir la fatigue visuelle et physique, et ainsi optimiser l'apprentissage¹²².

Recommandation 21

La Commission recommande d'élaborer un cadre de référence afin de soutenir le milieu éducatif dans l'adoption d'une utilisation saine et équilibrée des écrans. Ce cadre pourrait inclure des balises sur le temps d'écran en fonction de l'âge et du stade de développement des jeunes et des normes en matière d'hygiène visuelle, notamment en favorisant des pauses fréquentes, une ergonomie adaptée, un éclairage adéquat, etc.

Dans son mémoire, la Centrale des syndicats du Québec souligne l'importance de miser sur le jugement et l'autonomie professionnelle des membres du personnel scolaire dont le travail s'inscrit au cœur de la

¹²⁰ Yan Ferguson et Fanny Lemétayer, *Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire : État des connaissances*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2023, p. 1.

¹²¹ *Ibid.*, p. 24.

¹²² Ordre des optométristes du Québec, préc., note 26.

mission de l'école québécoise qui vise à instruire, à socialiser et à qualifier les élèves¹²³. D'ailleurs, ce principe fait partie du cadre juridique entourant la profession. En effet, la *Loi sur l'instruction publique* prévoit que l'enseignant a le droit de diriger la conduite de chaque groupe d'élèves qui lui est confié, de déterminer les modalités d'intervention pédagogique appropriées et de choisir les instruments d'évaluation des apprentissages¹²⁴. Autrement dit, il revient au personnel enseignant de sélectionner les outils de gestion de classe, les approches pédagogiques, les méthodes d'enseignement et le matériel didactique en fonction des besoins des élèves. À ce titre, les décisions relatives à l'usage des outils technologiques à des fins pédagogiques relèvent de leur responsabilité professionnelle, dans le respect des finalités éducatives.

Observation 1

Le jugement et l'autonomie professionnelle des membres du personnel enseignant doivent être respectés en ce qui a trait aux usages permis ou proscrits des outils technologiques éducatifs, en conformité avec les finalités pédagogiques et éducatives.

Solutions numériques

L'intégration des outils numériques éducatifs dans l'enseignement repose sur des infrastructures numériques fiables et adaptées aux besoins pédagogiques. Comme mentionné précédemment, les outils numériques éducatifs utilisés, qu'il s'agisse de plateformes d'apprentissage, d'outils interactifs ou de ressources en ligne, doivent se démarquer par leur pertinence et leur qualité. Cela dit, nous sommes sensibles à l'empreinte environnementale associée à l'achat et à l'utilisation des dispositifs numériques. De plus, certains outils numériques sont susceptibles de collecter des données au bénéfice d'entreprises privées. À cet effet, nous croyons que l'achat des appareils, des logiciels et des applications mobiles doit se faire de manière réfléchie et en fonction d'objectifs ciblés.

Pour nous, l'usage des outils numériques éducatifs et le renforcement d'un écosystème numérique adapté aux réalités du Québec vont de pair. Dans son mémoire, l'Association des Entreprises pour le développement des technologies éducatives au Québec souligne l'importance de développer des solutions numériques adaptées aux réalités culturelles et linguistiques du Québec et de la francophonie, une préoccupation que nous partageons. Les possibilités offertes par les outils numériques pour adapter le matériel didactique aux réalités variées des élèves autochtones ont également été mises en exergue par les représentants rencontrés.

¹²³ Centrale des syndicats du Québec, [Utilisation des écrans en milieu éducatif : le temps est au rééquilibrage](#), mémoire déposé à la CSESJ.

¹²⁴ RLRQ, c. I-13.3, art. 19.

Recommandation 22

La Commission recommande de favoriser le développement de solutions numériques en français afin d'offrir des solutions technologiques adaptées aux réalités culturelles et linguistiques du Québec et de la francophonie, tout en encourageant l'innovation locale et la souveraineté numérique.

L'éducation au numérique

Plusieurs intervenants et intervenantes ont souligné lors des auditions publiques l'importance de l'éducation au numérique à l'école. L'éducation *au* numérique se distingue de l'éducation *avec* les technologies numériques. Ces dernières sont plus qu'un soutien à l'apprentissage; les technologies numériques façonnent nos vies, tout comme elles ont le pouvoir de transformer la pédagogie et les disciplines elles-mêmes¹²⁵. Comme le résume la Fédération des centres de services scolaires du Québec, notre objectif est de permettre au réseau scolaire « d'offrir un environnement dans lequel le numérique sera à la fois objet d'apprentissages et au service des apprentissages¹²⁶ ». L'approche est résolument éducative, axée sur l'intégration pédagogique des outils, le développement de compétences numériques et l'apprentissage d'une saine utilisation des écrans.

Dans le Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ), l'exploitation des technologies de l'information et de la communication (TIC) est considérée comme une compétence transversale. Bien qu'elle ne fasse pas l'objet d'un programme d'enseignement distinct, elle doit être développée activement tout au long du parcours scolaire. Cette compétence, qui dépasse les frontières des disciplines, engage l'ensemble du personnel enseignant à en favoriser l'intégration dans les pratiques pédagogiques. Son enseignement repose donc sur une approche transversale, sans progression des apprentissages formalisée ni cadre d'évaluation systématique, ce qui contribue à une application inégale d'une école à l'autre.

En 2019, le ministère de l'Éducation a introduit le Cadre de référence de la compétence numérique en éducation et en enseignement supérieur, un document qui structure cette compétence en douze dimensions¹²⁷. La compétence numérique y est définie ainsi :

Capacité de repérer, d'organiser, de comprendre, d'évaluer, de créer et de diffuser de l'information par l'intermédiaire de la technologie numérique. Elle revêt donc plusieurs dimensions, soit les compétences liées aux TIC, les compétences sociales et collaboratives ainsi que les compétences cognitives. L'apprentissage de comportements éthiques et responsables en fait également partie. La compétence numérique est liée à des obligations citoyennes juridiquement encadrées par différentes lois sur la protection de la vie privée et des renseignements personnels de même que sur les droits d'auteur et la propriété intellectuelle ainsi que par le Code criminel¹²⁸.

¹²⁵ Conseil supérieur de l'éducation, [Éduquer au numérique. Rapport sur l'état et les besoins de l'éducation 2018-2020](#), 102 p.

¹²⁶ Fédération des centres de services scolaires du Québec, [Le rôle de l'école dans le développement d'une saine relation au numérique](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 14.

¹²⁷ MEES, préc., note 112.

¹²⁸ *Ibid.*, p. 28.

À l'heure actuelle, l'enseignement de la compétence numérique n'est pas obligatoire et son évaluation n'est pas formalisée. Malgré l'existence du Continuum de développement de la compétence numérique¹²⁹, elle ne bénéficie pas d'une progression des apprentissages qui permettrait d'identifier et de classer les connaissances à acquérir, à s'approprier et à utiliser par ordre d'enseignement, par cycle et par niveau.

Comme plusieurs personnes et groupes ayant témoigné en audition, nous sommes d'avis que les élèves seraient les premiers à bénéficier d'une mise en œuvre uniforme à l'échelle du réseau scolaire de la compétence numérique. Cette harmonisation passe par une mise à jour des principaux documents d'encadrement pédagogique de l'école québécoise.

Recommandation 23

La Commission recommande que le gouvernement du Québec harmonise et mette à jour le Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ), le Cadre de référence de la compétence numérique et la Politique d'évaluation des apprentissages afin d'établir un cadre cohérent pour l'utilisation du numérique à l'école et afin de tracer clairement la voie à suivre pour tous les intervenants du milieu scolaire. De plus, la Commission recommande d'évaluer l'opportunité d'instaurer la compétence numérique comme contenu obligatoire, en attendant son intégration complète dans les programmes du PFEQ appropriés.

La compétence numérique repose notamment sur la littératie numérique. D'après une recension des écrits, la littératie numérique s'appuie sur :

- une capacité accrue à lire et à écrire;
- des compétences techniques de base;
- des compétences informationnelles et méthodologiques;
- des compétences socioémotionnelles et communicationnelles;
- des compétences liées au développement de l'esprit critique¹³⁰.

Pour nous, la littératie numérique est une compétence importante à développer. Les technologies sont là pour rester, et l'école a la responsabilité de former des citoyens et citoyennes à l'aise avec le numérique tout en étant conscients des enjeux qui leur sont associés. Les élèves se verront confrontés à leur utilisation dans leur vie de tous les jours, dans les programmes de formation professionnelle et aux études supérieures, de même que sur le marché du travail.

Au fil de nos travaux, la notion de citoyenneté numérique s'est imposée par sa pertinence. La citoyenneté numérique est envisagée comme la capacité des citoyens et citoyennes de participer à la société dans l'environnement numérique. Par l'entremise des outils numériques, et tout particulièrement des réseaux sociaux, les élèves interagissent avec leurs proches, mais aussi avec une pluralité de groupes et d'individus qu'ils connaissent peu ou pas. Ils sont par ailleurs en relation avec une variété de contenus en ligne dont la

¹²⁹ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, [Continuum de développement de la compétence numérique](#), 2019.

¹³⁰ CSE, préc., note 125, p. 22-23.

qualité est très variable. Devant cette masse d'informations, nous sommes convaincus qu'il est essentiel de susciter chez les jeunes le développement d'un sens critique qui leur permettra de juger de la fiabilité des contenus.

Or, cette participation au monde numérique ne se fait pas sans défis. Les comportements en ligne des jeunes peuvent parfois causer des effets importants sur leur bien-être ou sur celui des autres. Bien que les conséquences puissent être autant positives que négatives, nous croyons que le milieu scolaire peut contribuer positivement à l'exercice de la citoyenneté numérique des jeunes. Selon nos travaux, sensibiliser les élèves à l'importance des interactions bienveillantes, courtoises et respectueuses peut contribuer à la prévention du cyberharcèlement et de la cyberintimidation. À cet égard, certaines initiatives en milieu scolaire offrent des pistes prometteuses. Par exemple, les agents sociocommunautaires du Service de police de la Ville de Montréal se déplacent dans les écoles pour animer des séances sur les comportements sécuritaires à adopter en ligne¹³¹. Dans ce contexte, l'école constitue un milieu privilégié pour faire de la prévention auprès de l'ensemble des jeunes, de la première année du primaire jusqu'à la fin du secondaire. Les mesures de prévention sont d'autant plus efficaces qu'elles sont planifiées de façon concertée, globales, déployées au moment opportun, intenses et continues¹³².

Pour soutenir concrètement le développement de la citoyenneté numérique, nous proposons deux moyens d'intégrer cette notion au quotidien scolaire. Premièrement, nous recommandons aux écoles de l'intégrer dans leur code de vie. À notre avis, il s'agirait d'un moyen judicieux de sensibiliser à la fois les élèves et leurs parents. En effet, le code de vie est approuvé par le conseil d'établissement, présenté aux élèves en début d'année scolaire et souvent rappelé à différents moments. Il figure généralement dans l'agenda de l'école. Les parents sont également invités à en prendre connaissance et à le signer en début d'année. Deuxièmement, nous recommandons, à l'instar de la Fédération des médecins spécialistes du Québec, la planification d'une stratégie d'information et de sensibilisation destinée aux jeunes¹³³. En effet, il serait pertinent d'offrir aux élèves des repères clairs pour les aider à adopter une utilisation réfléchie du numérique. Une telle stratégie, adaptée à leur réalité, pourrait les amener à mieux comprendre les risques liés à leur présence en ligne, à développer leur jugement critique face aux contenus et à favoriser des comportements responsables dans leurs interactions numériques.

¹³¹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Service de police de la Ville de Montréal, 4 février 2025, 16 h 20.

¹³² Gouvernement du Québec, [Actions intégrées favorisant la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes](#).

¹³³ FMSQ, préc., note 18, p. 19.



Recommandation 24

La Commission recommande aux établissements scolaires d'intégrer la notion de citoyenneté numérique à leur code de vie afin de sensibiliser les élèves à l'impact de leurs actions en ligne et de les encourager à adopter des comportements respectueux, sécuritaires et responsables.

Que cette intégration repose notamment sur les principes suivants :

- **Respect et bienveillance** : Encourager des interactions courtoises sur les plateformes numériques, prévenir le cyberharcèlement et favoriser un comportement respectueux envers les pairs et la communauté en ligne.
- **Sécurité numérique** : Apprendre aux élèves à protéger leurs informations personnelles, utiliser des mots de passe sécurisés et signaler toute situation suspecte ou menaçante sur le Web.
- **Esprit critique** : Développer un regard critique sur l'information en ligne en apprenant à distinguer les sources fiables et à éviter la propagation de fausses nouvelles.
- **Engagement responsable** : Encourager une utilisation des outils numériques conforme aux lois et aux règlements de l'établissement, favorisant des échanges constructifs et positifs.
- **Empreinte numérique** : Sensibiliser les élèves aux traces laissées en ligne et aux répercussions possibles sur leur réputation et leur avenir.

Recommandation 25

La Commission recommande de planifier, à l'intention des jeunes, une stratégie d'information et de sensibilisation à la citoyenneté numérique portant notamment sur l'utilisation saine et constructive des écrans, les risques associés et le développement de leur sens critique face aux contenus en ligne.

L'accès aux outils numériques éducatifs

Le recours aux technologies éducatives soulève des enjeux d'équité entre les élèves, tant sur les plans de l'accès aux technologies que des compétences nécessaires à leur utilisation. Jusqu'à maintenant, la barrière matérielle constituait le principal obstacle dans plusieurs milieux éducatifs. Depuis 20 ans, plusieurs États à travers le monde se sont concentrés sur cette accessibilité par des politiques, des stratégies et des plans d'action. Au Québec, des mesures d'accès au matériel informatique et de connectivité ont aidé à réduire les inégalités d'accès¹³⁴. Toutefois, des formes d'inégalités numériques demeurent, notamment des inégalités géographiques, socioculturelles et d'usage¹³⁵.

¹³⁴ Institut national de santé publique du Québec, [La fracture numérique : contexte québécois, pistes d'action et perspectives internationales. Rapport final](#), 2024, p. 28.

¹³⁵ CSE, préc., note 125, p. 17-21.

Les outils numériques éducatifs contribuent à réduire les barrières géographiques et à renforcer l'offre pédagogique dans les écoles des communautés des Premières Nations et des Inuit. Lors de son audition, le Conseil en Éducation des Premières Nations a souligné que le recours à ces outils facilite l'accès à l'éducation, aide à briser l'isolement, crée des communautés d'apprentissage et valorise des ressources fondées sur l'identité, la langue et la culture¹³⁶. Dans un contexte où peu de matériel pédagogique est conçu en fonction des réalités autochtones, la technologie offre aux communautés la possibilité d'adapter le contenu pour qu'il soit culturellement pertinent. Ce lien avec l'identité culturelle, rendu possible par les outils numériques, peut favoriser un sentiment d'appartenance et contribuer, à plus long terme, à la persévérance scolaire des élèves. Par ailleurs, les représentants ont mentionné la grande autonomie des écoles affiliées, tout en notant des disparités importantes entre elles quant aux infrastructures et aux compétences numériques. Plusieurs écoles adoptent actuellement des politiques internes encadrant l'usage des écrans à l'école. Le Conseil cite l'exemple d'une école primaire où, durant les périodes de repas, les élèves ont uniquement accès aux sites Internet et aux applications sélectionnés par le personnel enseignant.

Comme l'a soulevé la Fédération des centres de services scolaires du Québec, nous croyons que l'école doit donner à chaque jeune les moyens de développer ses compétences numériques et, le cas échéant, de réduire les écarts en matière d'appropriation du numérique¹³⁷. Nous sommes convaincus qu'une éducation au numérique universelle (pour tous les élèves) conjuguée à des mesures plus ciblées d'accessibilité et de soutien peuvent contribuer à l'atteinte de l'équité numérique.

Recommandation 26

La Commission recommande que l'équité soit prise en compte dans les politiques numériques mises en œuvre dans les écoles publiques afin de garantir un accès juste aux outils technologiques pour les jeunes en situation de vulnérabilité ou ayant des besoins particuliers, notamment ceux :

- vivant avec un handicap;
- ayant une condition médicale particulière;
- étant défavorisés sur le plan socioéconomique;
- évoluant en classes d'accueil; et
- les jeunes Inuit et des Premières Nations évoluant dans les écoles hors communauté.

Recommandation 27

La Commission recommande que des ressources matérielles et humaines suffisantes soient mises à disposition pour accompagner les élèves, notamment ceux ayant des besoins particuliers, dans l'utilisation des outils numériques.

¹³⁶ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Conseil en Éducation des Premières Nations, 31 janvier 2025, 9 h 40.

¹³⁷ FCSSQ, préc., note 126.



Le développement professionnel du personnel scolaire

Pour développer leur compétence numérique, les élèves doivent compter sur l'expertise d'un personnel enseignant outillé, compétent et soutenu. Le développement de la compétence numérique du personnel enseignant est donc essentiel pour maximiser les bienfaits pédagogiques des outils numériques. Les compétences professionnelles s'acquièrent d'abord pendant la formation initiale en enseignement, puis elles se développent durant toute la carrière par la pratique, la formation continue et les activités de développement professionnel.

Depuis 2020, la compétence à mobiliser le numérique est présente dans le Référentiel de compétences professionnelles de la profession enseignante. Elle se déploie en plusieurs dimensions, notamment :

- Agir en citoyen éthique à l'ère du numérique;
- Exploiter le potentiel du numérique pour l'apprentissage;
- Collaborer et communiquer à l'aide du numérique;
- Adopter une perspective de développement personnel et professionnel avec le numérique dans une posture d'autonomisation;
- Développer sa pensée critique à l'égard du numérique;
- Innover et faire preuve de créativité avec le numérique¹³⁸.

En pratique, la majorité des membres du personnel enseignant a accès à des ressources pour améliorer leurs compétences numériques comme des formations, de l'accompagnement, du coaching et du mentorat, des séminaires et des colloques de même que l'accès à une communauté de pratique¹³⁹. Toutefois, plusieurs études tendent à montrer que les formations axées principalement sur la maîtrise technique des outils numériques ne conduisent pas directement à des usages pédagogiques efficaces du numérique¹⁴⁰.

Les intervenants et intervenantes entendus au cours des auditions publiques sont partagés sur la question de la formation du personnel enseignant. Pour Patrick Giroux, professeur en technologies éducatives à l'Université du Québec à Chicoutimi, le temps d'écran à l'école est de plus en plus sous contrôle. Le personnel enseignant est déjà généralement bien formé à l'utilisation du numérique pour l'évaluation, la présentation, la planification et la didactique. Les personnes enseignantes diplômées du baccalauréat de quatre ans sont outillées pour associer les outils numériques à des intentions pédagogiques claires et pertinentes, mais plus encore pour adopter une posture professionnelle réflexive et apprendre de leurs expériences¹⁴¹. Cela dit, certaines données issues de notre consultation en ligne révèlent que le sentiment de compétence demeure perfectible. D'après les résultats, la majorité (62 %) du personnel scolaire croit qu'elles et ils ne sont pas suffisamment formés pour utiliser les technologies pédagogiques¹⁴².

¹³⁸ Ministère de l'Éducation, *Référentiel de compétences professionnelles : profession enseignante*, 2020, p. 79.

¹³⁹ Académie de la transformation numérique, *Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises*, préc., note 113, p. 70.

¹⁴⁰ Alain Stockless et Stéphane Villeneuve, « Les compétences numériques chez les enseignants », *Usages créatifs du numérique pour l'apprentissage au XXI^e siècle*, Presses de l'Université du Québec, 2017, p. 145.

¹⁴¹ P. Giroux et autres, préc., note 119, p. 9.

¹⁴² Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

Nous convenons qu'il est primordial que des activités de formation sur le numérique soient offertes aux membres du personnel enseignant. Nous souhaitons que ces formations dépassent la maîtrise technique des outils numériques pour se centrer sur leur intégration pédagogique et éthique.

Recommandation 28

La Commission recommande de garantir l'accès à des contenus sur les usages responsables des écrans dans la formation continue des enseignantes et des enseignants afin de les sensibiliser et de les outiller sur les enjeux, les avantages et les meilleures pratiques en matière d'utilisation pédagogique, créative et éthique des outils numériques.

Recommandation 29

La Commission recommande d'intégrer des contenus sur l'utilisation pédagogique des écrans et des ressources numériques dans le parcours universitaire des futurs enseignants et des enseignantes afin qu'ils en comprennent à la fois les enjeux et les avantages.

Le personnel enseignant ne doit pas porter seul la responsabilité du développement de la compétence numérique. Dans son mémoire, la Centrale des syndicats du Québec insiste sur l'importance d'offrir de la formation continue au personnel enseignant, professionnel et de soutien afin que toutes les personnes appelées à intervenir auprès des élèves développent elles aussi les compétences et un regard critique sur l'utilisation des technologies numériques¹⁴³. Les technopédagogues et les conseillers et conseillères pédagogiques, en particulier, ont un rôle clé à jouer. Nous en profitons pour souligner le travail des équipes du RÉCIT qui, par leur expertise, soutiennent les enseignants et enseignantes dans l'utilisation optimale du numérique à l'école. Par des ateliers, des formations et des activités d'accompagnement, le RÉCIT joue un rôle de transmission des meilleures pratiques à travers le Québec¹⁴⁴. Nous encourageons le ministère de l'Éducation à soutenir les activités du RÉCIT afin que ce dernier soit en mesure, dans ses ressources et son financement, d'accompagner les équipes-écoles dans le contexte de l'évolution rapide de l'intelligence artificielle qui entraîne de nombreux défis et possibilités en éducation.

Les écrans récompenses

Dans le cadre de notre mandat, nous nous sommes aussi penchés sur la question des « écrans récompenses » qui a émergé durant les consultations. Cette expression réfère à un usage récréatif des écrans utilisés pour récompenser ou divertir les élèves, par exemple écouter un film le vendredi après-midi ou jouer à la tablette à la suite d'un bon comportement. Dans ce contexte, nous croyons qu'il est nécessaire de distinguer les usages pédagogiques des usages récréatifs en classe. À la lumière des témoignages reçus, il ressort que les usages pédagogiques des écrans sont généralement perçus de manière positive, tandis que les usages récréatifs, comme les « écrans récompenses », soulèvent davantage de réserves et devraient faire l'objet d'un encadrement plus strict, voire être limités ou évités en milieu scolaire.

¹⁴³ CSQ, préc., note 123, p. 16.

¹⁴⁴ Fédération des établissements d'enseignement privés, [Mémoire de la FEPP](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 13.

Plusieurs intervenants ont exprimé des réserves quant à l'usage des écrans à des fins récréatives en milieu scolaire, estimant que cela contribue à placer ces outils sur un piédestal. Dans son mémoire, le Collectif Vital souligne que « [c]e sont autant d'opportunités manquées au quotidien pour intégrer davantage de temps actif et d'interactions entre les jeunes¹⁴⁵ ». Nous pensons que l'usage des écrans comme récompenses devrait être exceptionnel. Plusieurs groupes du secteur de l'éducation ont aussi manifesté leur inconfort vis-à-vis cette pratique. Les comités de parents en particulier se sont montrés hautement préoccupés. Ils ont soulevé la nécessité d'offrir une variété d'activités sans écran ainsi que des infrastructures qui favorisent l'activité physique et la socialisation des jeunes.

Nous croyons que les expériences concrètes devraient être privilégiées par rapport aux activités devant les écrans. Nous insistons sur la nécessité de rendre disponibles des activités riches, variées et accessibles.

Recommandation 30

La Commission recommande aux écoles d'éviter l'utilisation des écrans à titre de récompenses dans les établissements primaires et secondaires du Québec. Elle recommande également que les écoles privilégient des options favorisant le bien-être des élèves, telles que l'activité physique, la lecture et les interactions sociales.

Recommandation 31

La Commission recommande de donner accès à une offre variée d'activités sportives, culturelles, artistiques, scientifiques ou sociales afin de préserver l'équilibre entre l'apprentissage numérique et le bien-être des élèves.

Le sport électronique

Le sport électronique, aussi appelé *e-sport*, a progressivement fait son entrée dans certaines écoles du Québec au cours des dernières années. Il s'intègre à la vie scolaire par l'entremise d'activités parascolaires ou de projets pédagogiques particuliers (PPP). L'émergence de ces initiatives soulève toutefois des questions quant à la place qu'il convient de réserver à cette activité dans nos écoles. Au fil de nos travaux, nous avons été interpellés par la question en raison des effets potentiels et réels du sport électronique sur la santé et le développement des jeunes.

Le sport électronique se définit comme la participation à des compétitions de jeux vidéo, dans un environnement structuré et axé sur la performance. Il offre la possibilité de compétitionner, individuellement ou en équipe, contre d'autres joueurs et joueuses dans le but d'obtenir la meilleure position au classement¹⁴⁶. Les participants et participantes s'affrontent dans des compétitions ou des championnats de

¹⁴⁵ Collectif Vital, [Les écrans et les réseaux sociaux chez les jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 6.

¹⁴⁶ Maryse Caron, [Pratique du jeu vidéo de compétition et santé des adolescents et jeunes adultes : état des connaissances](#), Québec, Institut national de la santé publique du Québec, 2023, p. 12.

différentes envergures. Il peut s'agir de compétitions mises en place par un groupe amateur ou d'événements à grand déploiement organisés par des entreprises de l'industrie. Ces dernières offrent parfois des prix comme des articles de jeux ou des sommes d'argent qui peuvent atteindre des millions de dollars¹⁴⁷. Ces événements sont diffusés en ligne et attirent de nombreux adeptes, notamment les adolescents et adolescentes.

Pour participer, les compétiteurs et compétitrices se rassemblent au sein d'équipes, de ligues et de tournois amateurs ou professionnels. Certains suivent des programmes d'entraînement structurés soutenus par des entraîneurs afin de développer leurs habiletés de jeu¹⁴⁸. Le sport électronique se distingue de la pratique ludique des jeux vidéo par son aspect compétitif et le temps alloué à l'entraînement et au développement de stratégies de jeu¹⁴⁹.

Le coût associé à la pratique du sport électronique peut représenter un poids financier pour les jeunes et leur famille. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une exigence des programmes scolaires de sport électronique, les joueurs et joueuses doivent habituellement compter sur différents appareils comme une console de jeu, des écouteurs, mais aussi des abonnements en ligne pour s'adonner à leurs activités. L'industrie du jeu vidéo utilise divers mécanismes de monétisation au sein même des jeux. Ces mécanismes encouragent les dépenses supplémentaires afin de bonifier l'expérience de jeu comme les *skins* ou les lots aléatoires (*loot boxes*)¹⁵⁰. L'ensemble de ces dépenses est estimé entre 1400 \$ à 1700 \$ annuellement¹⁵¹. Selon le psychologue Antoine Lemay, comme la plupart des joueurs et joueuses de sport électronique du secondaire ne travaillent pas durant la période scolaire, ils et elles doivent compter sur leurs économies ou le soutien financier de leurs parents.

En terminant, l'utilisation du terme « sport électronique » ne fait pas consensus en raison de son rapprochement avec la notion de sport qui suppose une activité physique¹⁵². En 2023, l'Institut national de la santé publique du Québec a produit une synthèse des connaissances à ce sujet et propose une définition qui privilégie l'expression « jeu vidéo de compétition ». Celle-ci est définie comme suit :

Pratique compétitive de niveau amateur ou professionnel, se déroulant dans un environnement virtuel grâce à de l'équipement technologique, pouvant se jouer individuellement ou en équipe et reposant sur certaines habiletés physiques et cognitives spécifiques¹⁵³.

Bien qu'il existe un ensemble de dénominations et de définitions du sport électronique et certains débats sémantiques, nous conservons le terme sport électronique dans ce rapport à des fins de clarté.

¹⁴⁷ *Ibid.*

¹⁴⁸ Fédération québécoise de sports électroniques, [Les impacts des programmes de sport électronique sur les joueurs](#), novembre 2024, p. 6.

¹⁴⁹ Antoine Lemay et autres, « Esport programs in high school : what's at play? », *Front. Psychiatry*, 2024, p. 2.

¹⁵⁰ *Ibid.*, p. 7.

¹⁵¹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Magali Dufour, 19 septembre 2024 à 12 h 15 ; *Ibid.*, Antoine Lemay, 5 février 2025 à 15 h.

¹⁵² M. Caron, préc., note 146, p. 15.

¹⁵³ *Ibid.*

Le sport électronique à l'école

Au Québec, le sport électronique s'est graduellement implanté dans le réseau scolaire. On le retrouve davantage dans les cégeps et les universités, où certaines institutions ont mis sur pied des équipes ou des activités compétitives. Dans les écoles secondaires, la présence du sport électronique demeure limitée, bien que quelques établissements aient commencé à l'intégrer sous forme d'activités parascolaires ou de projet pédagogique particulier.

Ce type de programme comprend généralement des cours théoriques et stratégiques sur le sport électronique, des séances d'entraînement en ligne, des périodes d'activités physiques, des ateliers sur les saines habitudes de vie et des participations à divers événements. Dans certains cas, pour être admissibles, les élèves ont besoin d'une autorisation parentale, ils doivent maintenir ou améliorer leurs résultats scolaires et participer à une heure d'activité physique supplémentaire chaque semaine¹⁵⁴. La structure peut toutefois varier en fonction de l'école et du type de programme offert (concentration scolaire ou activité parascolaire).

Certains voient des bienfaits potentiels à l'introduction du sport électronique dans les écoles, notamment la possibilité de favoriser la persévérance scolaire et d'offrir une activité supervisée et structurée. D'autres personnes s'inquiètent plutôt des risques associés à la pratique des jeux vidéo comme le mode de vie sédentaire, l'augmentation du temps d'écran et le développement d'une dépendance ou d'un trouble du jeu vidéo.

Les effets du sport électronique sur la santé et le développement des jeunes

Une des préoccupations soulevées devant l'introduction des programmes de sport électronique dans les écoles est l'augmentation du temps d'écran chez les jeunes. La plupart des témoins entendus en audition publique à ce sujet soutiennent que la pratique du sport électronique à l'école a pour effet d'ajouter au temps d'écran total des jeunes.

Les psychologues Magali Dufour et Antoine Lemay ont abordé en audition les résultats d'études réalisées sur le temps d'écran des jeunes joueurs et joueuses de sport électronique. Selon ces études, ils et elles passent plus de temps à pratiquer des loisirs sur écran que leurs pairs. Ces jeunes consacraient en moyenne 50 heures par semaine à des activités sur écrans comparativement à 32 heures pour leurs collègues de classe¹⁵⁵. La professeure et psychologue Magali Dufour nous a présenté les résultats d'une seconde étude. Il en ressort qu'ils et elles passent en moyenne 14 heures par semaine à pratiquer des sports électroniques en plus du temps consacré à jouer à d'autres formes de jeux vidéo¹⁵⁶. Bien que le nombre d'heures par semaine varie d'une étude à l'autre, le constat demeure le même : la pratique du sport électronique s'ajoute à l'ensemble des loisirs réalisés sur écran et augmente significativement le temps d'écran global¹⁵⁷. Ce constat infirme l'hypothèse selon laquelle les programmes de sport électronique ont pour effet de remplacer la pratique des jeux vidéo à la maison.

¹⁵⁴ Antoine Lemay, « Les eSportifs en milieu scolaire : des joueurs comme les autres? » Thèse, Montréal (Québec), Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie, 2024, p. 11; Académie Esport de Québec, [Concentration Esport](#).

¹⁵⁵ A. Lemay, préc., note 154, p. 51.

¹⁵⁶ A. Lemay et autres, préc., note 149, p. 7.

¹⁵⁷ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Antoine Lemay, 5 février 2025 à 15 h.

L'augmentation du temps d'écran des joueurs et des joueuses comporte des risques pour leur santé physique et psychologique. D'entrée de jeu, la pratique du sport électronique est associée à un comportement sédentaire. La Fédération québécoise de sports électroniques souligne dans son mémoire que les jeunes qui pratiquent les sports électroniques présentent une composition corporelle moins saine que leurs pairs¹⁵⁸.

« La fin de semaine, lorsque mes parents se couchent, je vais reconnecter la box et je joue jusqu'à 5 heures du matin. C'est un jeu en ligne, tu ne peux pas arrêter comme tu veux. »

Témoignage d'un élève du 3^e cycle du primaire.

D'autres aspects de la santé physique des joueurs et joueuses peuvent être affectés. La pratique du sport électronique est également associée à des blessures posturales, des troubles musculosquelettiques, des troubles du sommeil et de la fatigue oculaire¹⁵⁹. Dans son mémoire, la Fédération québécoise de sports électroniques ajoute que la qualité du sommeil est affectée par le temps passé devant un écran en soirée. Selon elle, il s'agit d'un enjeu majeur chez les joueurs et les joueuses de sport électronique¹⁶⁰. La réduction de la qualité et de la durée du sommeil peut entraîner des répercussions dans différentes sphères de la vie des jeunes. Comme le soulignait la Fédération des médecins spécialistes du Québec, le sommeil est l'un des facteurs de protection en santé mentale¹⁶¹.

Par ailleurs, certains facteurs de risque associés au sport électronique ont aussi été soulevés. Par exemple, Antoine Lemay et d'autres intervenants et intervenantes ont mentionné que les jeunes qui s'y adonnent présentent souvent une faible estime de soi¹⁶². Magali Dufour a souligné en audition que 22 % des joueurs et des joueuses rapportent avoir un problème de jeu, alors que, dans les faits, une petite proportion (5,6 %) est considérée comme ayant un comportement problématique¹⁶³. La professeure avance l'hypothèse qu'ils et elles éprouvent une certaine culpabilité face à leurs habitudes de jeu. Le sport électronique peut également devenir une source de stress, notamment lors des compétitions ou en cas de conflits au sein de l'équipe¹⁶⁴.

Les constats présentés ci-dessus, notamment le temps d'écran élevé, les troubles du sommeil, la faible estime de soi et le stress vécu dans un cadre compétitif, illustrent bien les facteurs qui peuvent favoriser

¹⁵⁸ Fédération québécoise de sports électroniques, [Résumé du rapport sur les impacts des programmes de sports électroniques sur les joueurs](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 1.

¹⁵⁹ A. Lemay et autres, préc., note 149, p. 3; M. Caron, préc., note 146, p. 24.

¹⁶⁰ FQSE, préc., note 158, p. 1.

¹⁶¹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Fédération des médecins spécialistes du Québec, 30 janvier 2025 à 11 h 50.

¹⁶² A. Lemay et autres, préc., note 149, p. 3.

¹⁶³ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Magali Dufour, 19 septembre 2024 à 12 h 20.

¹⁶⁴ M. Caron, préc., note 146, p. 25.

l'émergence d'un trouble du jeu vidéo. Selon l'Organisation mondiale de la santé, le trouble du jeu vidéo est caractérisé par :

une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables¹⁶⁵.

Antoine Lemay soulignait en audition que les jeunes qui pratiquent le sport électronique présentent une prévalence du trouble du jeu vidéo plus élevée que les joueuses et joueurs récréatifs. Chez les élèves du secondaire, la proportion de joueurs et de joueuses de sport électronique à risque de développer un trouble du jeu vidéo est significativement plus élevée (32,8 %) que leurs pairs (12,8 %)¹⁶⁶. Le trouble du jeu vidéo peut entraîner des conséquences dans la vie des jeunes et affecter leurs activités personnelles, familiales, sociales et éducatives.

À l'instar de Magali Dufour et d'Antoine Lemay, nous estimons que les intervenants et intervenantes responsables des programmes de sport électronique doivent être outillés afin d'être en mesure de détecter les comportements problématiques qui posent un risque pour la santé et le développement des jeunes. Ces personnes sont aux premières loges pour ouvrir la discussion avec les jeunes sur les risques liés à la pratique des sports électroniques.

Recommandation 32

La Commission recommande que les intervenants scolaires des programmes de sport électronique soient outillés afin de détecter les problèmes de santé des jeunes, dont la cyberdépendance. Ils devraient également être outillés sur les manières de faciliter la discussion sur les jeux vidéo, notamment concernant les aspects addictogènes qui peuvent s'y retrouver.

Plusieurs intervenants et intervenantes entendus au cours de nos travaux ont fait valoir que l'encadrement des jeunes inscrits aux programmes de sport électronique peut donner des résultats positifs pour les personnes à risque de développer une dépendance¹⁶⁷. Antoine Lemay croit que les activités de prévention et de sensibilisation offertes dans ces programmes peuvent avoir un effet protecteur. Dans certains cas, les jeunes inscrits peuvent avoir accès à différentes ressources d'aide par l'entremise de leur programme.

Dans le cadre de nos travaux, nous avons eu l'occasion de rencontrer des jeunes inscrits dans un programme de sport électronique. Les élèves rencontrés apprécient leur programme. Ils indiquent avoir eu des formations sur les saines habitudes de vie et plus de cours d'éducation physique. Ils ont aussi mentionné avoir apprécié les cours sur la stratégie et la cohésion d'équipe.

Ces constats sont corroborés par les témoignages des experts entendus en audition. Selon Magali Dufour et Antoine Lemay, les joueurs et les joueuses de sport électronique rapportent voir des bienfaits de ces

¹⁶⁵ Organisation mondiale de la santé, [Trouble du jeu vidéo](#), 22 octobre 2020.

¹⁶⁶ A. Lemay et autres, préc., note 149, p. 6.

¹⁶⁷ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Antoine Lemay, 5 février 2025 à 15 h.

mesures d'accompagnement sur leur santé physique, leur santé psychologique et leurs relations sociales¹⁶⁸. Nos échanges avec les experts et les élèves, sur le terrain, nous ont aussi montré que les programmes de sport électronique peuvent avoir des bénéfices pour les jeunes. Ils contribuent à la création de communautés de joueurs et de joueuses, favorisent les relations d'amitié et encouragent le développement de compétences comme le leadership et l'esprit d'équipe.

Le fait d'offrir des programmes de sport électronique à l'école peut avoir plusieurs bienfaits pour les jeunes. Ils peuvent être une véritable source de motivation scolaire pour les amateurs et amatrices de jeux vidéo. Néanmoins, l'augmentation du temps d'écran ainsi que le risque de développer un trouble du jeu vidéo demeurent une source de préoccupations pour nous. Cette activité requiert de nombreuses heures d'entraînement et de jeu devant un écran. Pour ces raisons, nous jugeons que ces programmes doivent faire la promotion d'un équilibre de vie tenant compte d'activités essentielles au bien-être des jeunes, telles que la pratique d'un sport, l'entretien de liens sociaux avec leurs amis et leur famille, le temps consacré à soi, ainsi que des périodes de repos suffisantes. Nous estimons que les efforts de prévention et de sensibilisation auprès des jeunes sont essentiels au bon déroulement des programmes de sport électronique. De plus, ces programmes devraient être encadrés rigoureusement et s'appuyer sur des objectifs pédagogiques clairs, afin que les élèves en tirent le maximum de bénéfices.

Recommandation 33

La Commission recommande que les établissements scolaires renforcent l'encadrement des programmes de sport électronique chez les jeunes, afin de s'assurer qu'ils se déroulent dans un environnement sain, sécuritaire et équilibré. La Commission recommande aussi de définir des objectifs pédagogiques clairs pour ces programmes, notamment le développement de compétences comme la communication, l'esprit d'équipe et l'autorégulation.

Recommandation 34

La Commission recommande que les programmes de sport électronique en milieu scolaire intègrent des mesures de prévention et de sensibilisation aux enjeux liés à l'augmentation du temps d'écran, à la cyberdépendance, à la performance et à la santé globale (physique, mentale et sociale), notamment par l'organisation d'ateliers sur la gestion des écrans, les saines habitudes de vie et les perspectives d'emploi. Il est important que les établissements scolaires encouragent un équilibre sain entre le sport électronique et d'autres activités essentielles au bien-être des jeunes, comme l'exercice physique, les interactions sociales en personne et le repos. Les élèves devraient aussi être sensibilisés à l'ergonomie, à la posture et aux effets de la sédentarité.

À la lumière de ces témoignages, nous arrivons à la conclusion que les programmes scolaires de sport électronique comportent à la fois des avantages et des inconvénients pour les jeunes. Dans ce contexte, nous misons sur une approche de réduction des méfaits. Nous sommes d'avis que, pour assurer leur succès,

¹⁶⁸ *Ibid.*

les programmes de sport électronique offerts dans les écoles doivent être encadrés et faire l'objet d'un suivi du ministère de l'Éducation.

Recommandation 35

La Commission recommande qu'avant l'implantation de tout nouveau programme de sport électronique, un établissement d'enseignement privé ou le conseil d'établissement d'une école publique informe le ministère de l'Éducation de sa décision de mettre en place ce type de programme et que celui-ci fasse l'objet d'une surveillance accrue de la part du ministère. La Commission recommande au gouvernement de mettre à la disposition des centres de services scolaires et des établissements un document d'accompagnement visant à encadrer l'implantation de programmes pédagogiques particuliers de sport électronique qui doit être suivi par les écoles. Ce document devrait s'appuyer sur les données disponibles et favoriser une prise de décision éclairée quant aux effets possibles sur la santé, les risques associés, la réussite scolaire, la motivation et le bien-être des élèves. Par ailleurs, la Commission recommande que le ministère de l'Éducation assure un suivi accru de l'évolution des programmes de sport électronique dans le réseau scolaire afin de tenir compte du développement et du bien-être des jeunes. Les écoles doivent fournir les données nécessaires à ce sujet annuellement.



LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les effets des réseaux sociaux

Les jeunes nous le disent d'emblée : les réseaux sociaux se sont imposés dans leur quotidien. Porteurs de nouvelles possibilités, il faut reconnaître qu'ils font aussi émerger certains risques inédits. Au cours de la tournée des écoles, les élèves nous ont spontanément exprimé leurs préoccupations et fait part d'expériences négatives vécues en ligne. Cette lucidité sur les risques des réseaux sociaux s'est aussi reflétée dans la consultation en ligne : 84 % des jeunes de 14 à 17 ans ayant répondu au questionnaire ont affirmé connaître et comprendre les écueils liés à l'usage des écrans et des réseaux sociaux¹⁶⁹. Qu'il s'agisse de mécanismes addictogènes, de cyberintimidation ou de pornodivulgation, les jeunes et les spécialistes s'entendent : les réseaux sociaux présentent certains risques pour le développement et le bien-être.

Les mécanismes employés par les réseaux sociaux

D'entrée de jeu, la plupart des intervenants et intervenantes que nous avons entendus soutiennent que les réseaux sociaux sont conçus de façon à inciter les jeunes à rester connectés ou à y revenir. Pour ce faire, les plateformes intègrent différents mécanismes qui ont pour objectif de capter et de maintenir leur attention. Les entreprises ont recours à différentes techniques comme le défilement infini, la lecture automatique de vidéos et l'envoi de notifications. C'est ce que Sandrine Prom Tep, professeure de marketing numérique à l'Université du Québec à Montréal, qualifie de design persuasif. Comme elle le mentionne, les plateformes numériques conçoivent leurs interfaces de manière à capter l'intérêt et à susciter l'engagement¹⁷⁰.

« L'algorithme TikTok te montre des vidéos qui vont t'intéresser, alors tu peux scroller pendant des heures et des heures. »

Témoignage d'un élève du 2^e cycle du secondaire.

La médecin Mélissa Généreux rapportait en audition que des entreprises de réseaux sociaux et de jeux vidéo vont jusqu'à embaucher des neuropsychologues pour les aider à développer des stratégies sonores, visuelles ou d'architecture visant à capter l'attention des jeunes et à maximiser leur temps sur ces plateformes. Elle donne l'exemple du point rouge utilisé dans plusieurs applications pour signaler de nouvelles notifications : « ce point rouge là est absolument calculé pour créer et générer un sentiment d'urgence. Dans le fond, quand on voit un point rouge, ça lance un signal : vas-y, c'est urgent, il y a quelque chose qui se passe¹⁷¹ ».

¹⁶⁹ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

¹⁷⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Sandrine Prom Tep, 4 février 2025 à 10 h 40.

¹⁷¹ *Ibid.*, Mélissa Généreux, 19 septembre 2024 à 15 h 50.

Les élèves rencontrés ont soulevé les risques associés aux algorithmes utilisés par les réseaux sociaux. Ils ont pour effet de proposer du contenu personnalisé dans le but de maintenir les utilisateurs et utilisatrices sur ces plateformes. Des jeunes ont aussi dit craindre que les algorithmes et l'intelligence artificielle employés les exposent à de la désinformation.

Ces différents mécanismes développés par les réseaux sociaux entraînent des conséquences concrètes. Ils ont pour effet d'accroître le temps d'écran et peuvent, dans certains cas, mener à une utilisation excessive. La psychiatre Victoria Dunckley mentionne que plusieurs des techniques employées par ces plateformes entraînent un effet surstimulant sur le cerveau des jeunes et affectent le système de récompense, ce qui fait en sorte que les jeunes souhaitent constamment y retourner¹⁷². Les jeunes eux-mêmes reconnaissent la puissance des algorithmes et des autres mécanismes employés sur les réseaux sociaux pour maintenir leur attention. Des élèves que nous avons rencontrés ont parlé des « chaînes de dopamines » pour désigner ce processus. Ils admettent que ces différents mécanismes ont des effets négatifs, leur font perdre la notion du temps et augmentent leur consommation d'écran.

Les effets sur la santé psychologique

Au cours de son audition, Patricia Conrod, professeure au Département de psychiatrie et d'addictologie de l'Université de Montréal, a exposé plusieurs effets préoccupants que les réseaux sociaux peuvent avoir sur la santé mentale des jeunes. Une étude à laquelle elle a contribué révèle que l'utilisation des réseaux sociaux est corrélée à des symptômes d'anxiété chez les adolescents et les adolescentes. Chaque heure additionnelle par jour passée sur les réseaux sociaux est associée à un accroissement des symptômes d'anxiété¹⁷³. Ses travaux montrent en outre qu'un usage intensif des réseaux sociaux peut être associé à court terme à une augmentation des comportements agressifs et, durablement, à des comportements antisociaux¹⁷⁴.

Une autre étude à laquelle la professeure Conrod a collaboré montre que l'utilisation des réseaux sociaux à l'adolescence est étroitement liée à l'augmentation des symptômes dépressifs¹⁷⁵. Elle précise que cet effet s'explique en grande partie par l'impact que les réseaux sociaux ont sur l'image et l'estime de soi des jeunes¹⁷⁶. Elle mentionne que le contenu diffusé sur ces plateformes tend à promouvoir des normes sociales irréalistes qui peuvent être néfastes pour les jeunes¹⁷⁷. La Fédération des médecins spécialistes du Québec a souligné en audition que les effets des réseaux sociaux sur l'estime de soi sont très rapides. Une exposition aussi brève que huit à neuf minutes à des contenus inadaptés faisant la promotion d'attentes corporelles utopiques est susceptible de perturber l'image que les jeunes ont d'eux-mêmes¹⁷⁸.

¹⁷² Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Victoria Dunckley, 16 septembre 2024 à 15 h 20.

¹⁷³ Elroy Boers et autres, « [Temporal Associations of Screen Time and Anxiety Symptoms Among Adolescents](#) », *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2020, vol. 65, n° 3, p. 207.

¹⁷⁴ Jasmina Wallace et autres, « [A Population-Based Analysis of the Temporal Association of Screen Time and Aggressive Behaviors in Adolescents](#) », *JAACAP Open*, 2023, vol. 1, n° 4, p. 288-290.

¹⁷⁵ Elroy Boers et autres, « [Association of Screen Time and Depression in Adolescence](#) », *JAMA Pediatrics*, 2019, vol. 173, n° 19, p. 853-859.

¹⁷⁶ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Patricia Conrod, 5 février 2025 à 15 h 50.

¹⁷⁷ *Ibid.*

¹⁷⁸ *Ibid.*, Fédération des médecins spécialistes du Québec, 30 janvier 2025 à 11 h 50.

Les élèves que nous avons rencontrés ont aussi mentionné que le contenu diffusé sur les réseaux sociaux est souvent irréaliste et véhicule des standards de beauté et de réussite difficiles à atteindre. À l'adolescence, une période critique pour la construction de l'identité, de nombreux jeunes sont portés à se comparer aux modèles présentés en ligne même s'ils savent qu'ils ne sont pas réalistes. Par exemple, une élève du secondaire nous a indiqué avoir des amies « qui avaient de la difficulté avec leur image » en raison des standards irréalistes qu'elles voient sur les réseaux sociaux et avec lesquels elles se comparent. Une autre élève a donné l'exemple de communautés sur les réseaux sociaux qui encouragent ouvertement l'anorexie qui peuvent aggraver les troubles alimentaires de jeunes personnes.

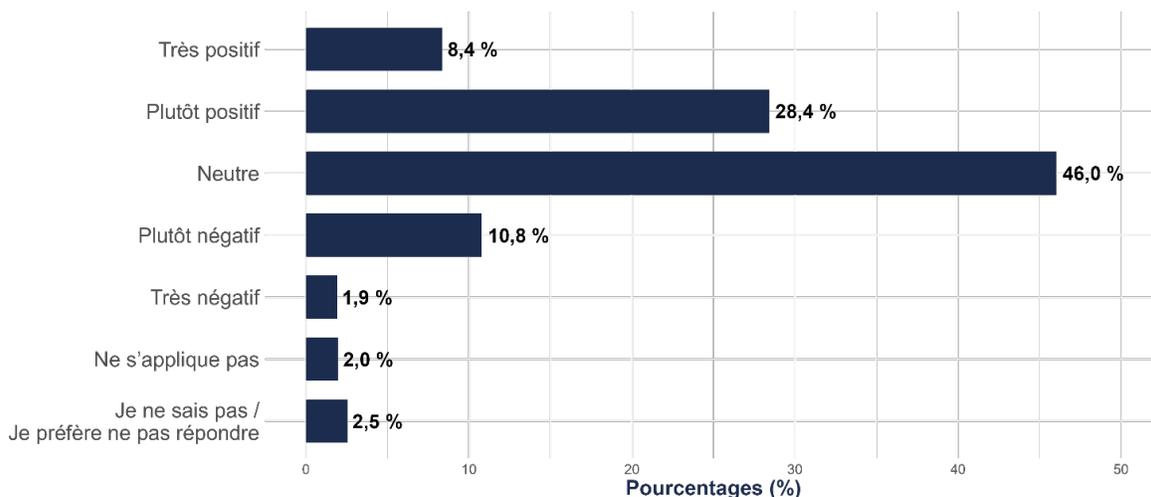
D'autres ont dénoncé les propos haineux et le racisme présents sur les réseaux sociaux, soulignant les effets néfastes que cela peut entraîner sur la santé psychologique des jeunes. Une élève nous a affirmé s'être déjà sentie « honteuse de ses origines » en raison de commentaires discriminatoires qui circulaient sur Internet. L'anonymat conféré par les réseaux sociaux est mis en cause par les jeunes : il donne l'impression à certaines personnes qu'elles peuvent tout dire sans devoir en assumer les conséquences.

« Il y a de la discrimination raciale sur les réseaux sociaux, et puisque ça fait le buzz, ces propos-là se normalisent et les gens se mettent à répéter ça. »

Témoignage d'une élève du 1^{er} cycle du secondaire.

Il faut néanmoins éviter de peindre un portrait entièrement négatif des réseaux sociaux. Au cours de nos rencontres, les élèves montraient une vision très nuancée de la situation. Certes, les réseaux sociaux peuvent avoir des effets négatifs, mais ils offrent aussi plusieurs avantages, notamment en facilitant la socialisation et la communication. Comme l'a souligné un élève du secondaire au cours de la tournée des écoles : « les réseaux sociaux, c'est un mode d'expression, ça peut même aider des gens qui ont plus de difficulté à s'exprimer en personne ». Les résultats de la consultation en ligne brossent un portrait similaire. La grande majorité des jeunes rapportent que, dans l'ensemble, les réseaux sociaux ont un impact neutre ou positif dans leur vie. Il n'en demeure pas moins que 13 % des jeunes de 14 à 17 ans estiment qu'ils ont un effet négatif dans leur vie.

RÉPARTITION DES JEUNES DE 14 À 17 ANS EN FONCTION DE LEUR PERCEPTION DE L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX DANS LEUR VIE



Source : Résultats de la consultation en ligne de la CSESJ.

La cyberintimidation et la violence en ligne

Les réseaux sociaux constituent un lieu de rencontre pour les jeunes, mais aussi un milieu où les comportements violents et haineux peuvent émerger. Comme mentionné précédemment, l'impression d'anonymat conféré par certaines plateformes peut certes favoriser la liberté d'expression, mais également favoriser l'expression de propos susceptibles d'attiser la prolifération de la cyberintimidation et de commentaires agressifs.

Les réseaux sociaux ne constituent pas les seules plateformes propices à la cyberintimidation. Comme nous l'a mentionné le Bureau des affaires de la jeunesse du Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP), elle peut se dérouler sur presque n'importe quelle plateforme liée à Internet. Ainsi, autant les réseaux sociaux que les jeux vidéo sont susceptibles d'être un environnement propice à la cyberintimidation¹⁷⁹. Emmanuelle Parent du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne a fait un rappel similaire; elle mentionne que la cyberintimidation peut tout aussi bien se passer par textos ou même sur les plateformes utilisées par l'école comme Teams¹⁸⁰.

L'une des particularités de la cyberintimidation est qu'elle n'offre pas de répit aux jeunes qui en sont victimes. Contrairement aux autres formes d'intimidation, elle les suit partout et en tout temps. L'omniprésence des appareils connectés et des réseaux sociaux dans nos vies explique ce phénomène¹⁸¹. Les jeunes peuvent donc être exposés à de la cyberintimidation à la maison, dans l'autobus, à l'école, le jour, le soir et la fin de semaine.

¹⁷⁹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Bureau des affaires de la jeunesse du Directeur des poursuites criminelles et pénales, 24 septembre 2024 à 16 h 20.

¹⁸⁰ *Ibid.*, Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne, 12 septembre 2024 à 14 h 20.

¹⁸¹ *Ibid.*, Bureau des affaires de la jeunesse du Directeur des poursuites criminelles et pénales, 24 septembre 2024 à 16 h 20.

Il s'agit malheureusement d'un phénomène trop répandu. Au Québec, 14 % des élèves du secondaire auraient subi de la cyberintimidation au cours de la dernière année, selon l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*. Les filles (17 %) en subissent proportionnellement plus que les garçons (11 %) ¹⁸². Dans son mémoire, la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse rappelle aussi que la cyberintimidation et le cyberharcèlement sont des phénomènes qui touchent particulièrement les filles. Elles sont davantage exposées à des pratiques de harcèlement sexuel comme le sextage et la sextorsion ¹⁸³.

Les élèves qui passent quatre heures ou plus par jour devant un écran pour communiquer ou pour pratiquer des loisirs sont plus susceptibles d'avoir vécu de la cyberintimidation que ceux qui y passent moins de quatre heures ¹⁸⁴. Selon l'*Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes*, les manifestations les plus fréquentes de la cyberintimidation sont les menaces ou les insultes en ligne (16 %), l'exclusion d'une communauté en ligne (13 %) et la publication sur Internet d'information blessante à son sujet (9 %) ¹⁸⁵.

Le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) nous a rapporté une hausse des actes criminels qui se déroulent sur les réseaux sociaux. Ces crimes vont de la cyberintimidation au harcèlement en passant par les menaces de mort et la diffusion d'images intimes. À lui seul, le SPVM a travaillé en 2024 sur un peu plus de 2000 dossiers qui concernent les jeunes et les réseaux sociaux. Les victimes sont d'ailleurs de plus en plus jeunes, plusieurs ayant 9, 10 ou 11 ans. Le corps de police nous a aussi mentionné que l'un des défis actuels est la diversité des plateformes utilisées par les jeunes. Pour certains dossiers, le SPVM doit être actif sur une vingtaine de plateformes ¹⁸⁶.

De son côté, le Centre canadien de la protection de l'enfance mentionne que les réseaux sociaux peuvent parfois être le théâtre de situations très graves, notamment le leurre d'enfants. En effet, ces plateformes offrent aux personnes malveillantes « un accès direct et sans entrave, 24 heures sur 24, sept jours sur sept » aux jeunes. L'organisme mentionne que, de 2016 à 2023, le nombre de signalements de leurre à cyberaide.ca a augmenté de 2640 % ¹⁸⁷. En audition, l'expert en cybersécurité Steve Waterhouse a expliqué que l'anonymat offert par les réseaux sociaux fait en sorte qu'il est difficile pour les jeunes de cerner les personnes mal intentionnées. Ces individus se servent de cet écran pour établir des liens avec des jeunes dans l'environnement numérique avant de les rencontrer en personne ¹⁸⁸.

Comme nous avons pu l'observer au cours de nos visites dans les écoles, les élèves sont tout à fait conscients des méfaits liés à la cyberintimidation. Bien que la majorité des jeunes n'en aient pas été directement victimes, plusieurs nous ont confié en avoir déjà été témoins. Ce constat rejoint les résultats de la consultation en ligne. Environ la moitié des adolescents et adolescentes de 14 à 17 ans auraient été témoins

¹⁸² Issouf Traoré et autres, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire : résultats de la troisième édition – 2022-2023*, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 616.

¹⁸³ Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, *Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*, mémoire déposé à la CSESJ, p. 4-5.

¹⁸⁴ I. Traoré et autres, préc., note 182, p. 619.

¹⁸⁵ Darcy Hango, *Les préjudices subis en ligne par les jeunes et les jeunes adultes : la prévalence et la nature de la cybervictimisation*, Ottawa, Statistique Canada, Regards sur la société canadienne, 2023, p. 2-3.

¹⁸⁶ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Service de police de la Ville de Montréal, 4 février 2025 à 16 h 10.

¹⁸⁷ *Ibid.*, Centre canadien de protection de l'enfance, 19 septembre 2024 à 11 h 30.

¹⁸⁸ *Ibid.*, Steve Waterhouse, 24 septembre 2024 à 11 h.

de cyberintimidation. La fréquence de ces situations est toutefois variable : 21 % affirment y avoir été exposés rarement, 14 % parfois, 7 % souvent et 5 % très souvent¹⁸⁹.

Les jeunes rencontrés nous ont donné des exemples très concrets de cyberintimidation. Dans plusieurs écoles, des élèves ont rapporté l'existence de comptes anonymes *Expose [nom de l'école]* sur les réseaux sociaux. Ces comptes ont pour but d'identifier et d'humilier certains jeunes en publiant des images accompagnées de commentaires malicieux. Même signalés, ces comptes tendent à réapparaître sous d'autres noms pour continuer leurs méfaits. À nouveau, l'anonymat est pointé du doigt. Il crée un sentiment d'impunité en ligne et facilite ainsi les comportements problématiques.

« Les personnes qui font ça sont faibles, dans le sens où elles auraient pas le courage d'affronter les personnes dans le monde réel. Elles se cachent derrière leur écran. »

Témoignage d'un élève du secondaire.

Les données sur l'ampleur de la cyberintimidation sont préoccupantes. Il s'agit d'un phénomène bien réel qui entraîne des répercussions graves sur la santé mentale et le bien-être des victimes. Les témoignages entendus à cet effet nous ont profondément touchés. Nous sommes conscients que, malgré les mesures contenues dans ce rapport, la cyberintimidation n'est pas un phénomène appelé à disparaître à court terme. C'est pourquoi il nous apparaît essentiel d'offrir des ressources d'aide à l'intention des jeunes qui en sont aujourd'hui victimes. Il est impératif que ces jeunes soient en mesure anonymement de s'informer sur les ressources qui sont à leur disposition.

Recommandation 36

La Commission recommande que le gouvernement veille à ce que le réseau de la santé et des services sociaux mette à la disposition des jeunes des ressources leur permettant anonymement de mieux s'informer sur les moyens à leur disposition s'ils sont victimes de cyberintimidation, comme des feuillets d'information.

La distribution sans consentement d'images intimes

Un autre phénomène inquiétant dont il a été question au cours de nos travaux est celui de la distribution sans consentement d'images intimes, aussi connu sous le nom de pornodivulgateur. Le Centre canadien de protection de l'enfance rapporte que, en ce domaine, les jeunes sont souvent victimes de leurs pairs, c'est-

¹⁸⁹ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

à-dire d'autres jeunes¹⁹⁰. En effet, selon les données de Statistique Canada, de 2015 à 2022, 97 % des victimes étaient âgées de 12 à 17 ans et 90 % des personnes accusées étaient dans cette même tranche d'âge¹⁹¹.

Malgré les données et les histoires alarmantes qui nous ont été présentées, nous saluons les différentes initiatives adoptées ces dernières années. Elles contribuent à réduire les méfaits liés à la pornodivulgateion. Le projet SEXTO du Bureau des affaires de la jeunesse du DPCP en est un exemple. Lancé en 2016, il vise à répondre rapidement aux demandes de retrait d'images intimes en ligne. Si un jeune se plaint en milieu scolaire qu'une de ses photos a été distribuée en ligne, une réaction rapide de tous les intervenants concernés la fait retirer. Le délai entre la demande et le retrait de l'image est généralement de 24 à 48 heures. Depuis 2016, 1625 cas ont été traités par le projet SEXTO¹⁹².

Soulignons aussi l'adoption à l'automne 2024 du projet de loi n° 73, *Loi visant à contrer le partage sans consentement d'images intimes et à améliorer la protection et le soutien en matière civile des personnes victimes de violence*. La Loi apporte différentes modifications au droit civil québécois afin d'offrir un nouveau recours aux personnes victimes de partage non consentuel d'images intimes. Elle permet à une personne victime d'un partage ou d'une menace de partage non consentuel d'une image intime d'obtenir une ordonnance urgente de cessation ou de prévention. La demande sera traitée par un juge de la Cour du Québec ou un juge de paix magistrat¹⁹³.

Parallèlement à ces initiatives, il est essentiel de poursuivre les efforts de sensibilisation des jeunes aux enjeux liés aux sextos et à la pornodivulgateion. Une éducation à la sexualité saine et adaptée à leur âge leur permettra de développer leur pensée critique en ligne et d'adopter les bons réflexes en matière d'utilisation des réseaux sociaux. Comme l'a souligné la Fondation Marie-Vincent en audition, il faut cependant éviter une approche culpabilisante dans les messages adressés aux jeunes et dans les campagnes de sensibilisation. Une telle approche peut avoir pour effet de renforcer le sentiment de honte ou de culpabilité des victimes. L'organisme privilégie plutôt d'aborder ces questions sous l'angle du consentement et des responsabilités des jeunes dans le cadre de leurs relations intimes et amoureuses¹⁹⁴.

Le contenu généré par l'intelligence artificielle

Le Centre canadien de protection de l'enfance nous a aussi mis en garde contre les risques grandissants que pose l'intelligence artificielle. Au cours de la dernière année, il indique avoir traité plus de 4000 images sexuellement explicites mettant en scène des enfants, générées à l'aide de l'intelligence artificielle. Les outils nécessaires à la création de ces images sont maintenant accessibles et simples d'utilisation, ce qui en facilite la production par un plus grand nombre de personnes. Lorsqu'une image est diffusée sans consentement, le Centre formule des demandes de suppression aux plateformes concernées. Environ 50 % des images sont

¹⁹⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Centre canadien de protection de l'enfance, 19 septembre 2024 à 11 h 30.

¹⁹¹ Laura Savage, *L'exploitation sexuelle des enfants en ligne : un profil statistique des affaires déclarées par la police au Canada, 2014 à 2022*, Ottawa, Statistique Canada, 12 mars 2024, p. 11.

¹⁹² Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Bureau des affaires de la jeunesse du Directeur des poursuites criminelles et pénales, 24 septembre 2024, 16 h 10.

¹⁹³ *Loi visant à contrer le partage sans consentement d'images intimes et à améliorer la protection et le soutien en matière civile des personnes victimes de violence*, LQ 2024, c. 37, art. 6.

¹⁹⁴ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Fondation Marie-Vincent, 26 septembre 2024 à 14 h 10.

retirées dans un délai de 24 heures. Toutefois, des opérateurs se montrent plus réfractaires : certains mettent plusieurs jours avant de supprimer les images alors que d'autres vont jusqu'à contester les demandes de retrait¹⁹⁵.

Le SPVM a aussi fait un rappel en lien avec les images modifiées à l'aide de l'intelligence artificielle : la plupart d'entre elles sont créées à partir de photos ou de contenu que les personnes victimes, ou leurs parents, ont eux-mêmes publiés sur les réseaux sociaux. Le corps de police souligne ainsi l'importance de sensibiliser la population au contenu publié et diffusé en ligne¹⁹⁶.

L'altération d'images par l'intelligence artificielle soulève des enjeux sérieux qui dépassent d'ailleurs la question des contenus à caractère intime. Avec ces outils, il est dorénavant facile de créer de faux contenus extrêmement réalistes rendant la distinction entre le vrai et le faux de plus en plus difficile. La prolifération de ces contenus sur les réseaux sociaux pose des risques réels, notamment en matière d'atteinte à la réputation, de désinformation et de manipulation de l'opinion publique. Dans ce contexte, il apparaît essentiel d'amorcer une réflexion sur le sujet, d'autant plus que l'intelligence artificielle évolue rapidement et continue à se démocratiser.

Recommandation 37

La Commission recommande que le gouvernement mène des travaux d'analyse concernant la prolifération des images générées par l'intelligence artificielle générative sur les plateformes de réseaux sociaux et des moyens d'en faciliter le discernement par les mineurs, notamment sous l'angle des droits et libertés de la personne.

L'encadrement des réseaux sociaux

Devant les multiples risques associés à l'utilisation des réseaux sociaux, de nombreux témoins ont mentionné que l'autorégulation de l'industrie ne fonctionne pas. La chercheuse Catherine L'Ecuyer rappelle que ces entreprises ont pour objectif de maximiser le temps que les jeunes passent en ligne, un modèle d'affaires qui va à l'encontre d'une utilisation saine des réseaux sociaux¹⁹⁷.

Toutefois, les géants du numérique affirment mettre en place des mesures pour protéger les jeunes en ligne. Bien qu'ils aient décliné l'invitation à participer aux auditions publiques, certains d'entre eux, dont TikTok Canada, Google (YouTube) et Meta Canada, nous ont soumis un mémoire présentant ces mesures.

Dans son mémoire, Meta Canada met de l'avant le lancement à l'automne 2024 des comptes Ado sur Instagram. Ces comptes sont activés par défaut pour toutes les personnes de moins de 18 ans¹⁹⁸. Avec cette mesure, les jeunes de moins de 16 ans ont besoin de l'autorisation d'un parent pour assouplir les restrictions

¹⁹⁵ *Ibid.*, Centre canadien de protection de l'enfance, 19 septembre 2024 à 11 h 40.

¹⁹⁶ *Ibid.*, Service de police de la Ville de Montréal, 4 février 2025 à 16 h 20.

¹⁹⁷ *Ibid.*, Catherine L'Ecuyer, 16 septembre 2024 à 14 h 00.

¹⁹⁸ Meta Canada, [Meta](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 1.

associées à ce type de compte. Les jeunes de 16 et 17 ans peuvent quant à eux retirer ces fonctionnalités sans avoir besoin d'obtenir une autorisation parentale. Les comptes Ado sont associés à plusieurs fonctionnalités activées par défaut : ils sont privés, les interactions sont restreintes, les paramètres de modération de contenu sont plus restrictifs et les comptes sont placés en mode veille entre 22 h et 7 h¹⁹⁹.

Des mesures similaires sont proposées par TikTok Canada. Par exemple, l'ensemble des personnes mineures sont encouragées à créer un compte privé²⁰⁰. D'autres mesures sont appliquées par défaut en fonction de l'âge. Par exemple, pour les jeunes âgés de 14 et 15 ans, la messagerie directe est autorisée seulement aux personnes abonnées au compte et les notifications sont désactivées entre 22 h et 8 h²⁰¹. TikTok offre également la possibilité aux parents ou aux tuteurs et tutrices de relier leur compte à celui de l'enfant afin de définir certains contrôles. Ils peuvent notamment contrôler le temps d'écran quotidien, obtenir un résumé du temps passé sur TikTok et restreindre certains contenus ou modifier les paramètres du compte²⁰².

Concernant son algorithme, TikTok indique utiliser un système de recommandation personnalisé qui est diffusé sur la page « Pour toi » des utilisateurs et des utilisatrices en fonction de leurs préférences. Selon l'entreprise, les contenus sont classés en différents niveaux de sorte que les images et les vidéos destinés à un public adulte ne soient pas accessibles aux jeunes²⁰³. À titre d'exemple, les publications qui montrent ou promeuvent les opérations de chirurgie esthétique sans avertissement sur les risques liés à ce type de procédures ne peuvent pas être vues par les personnes mineures²⁰⁴.

Google affirme qu'elle modère également le contenu proposé aux jeunes sur la plateforme YouTube. L'entreprise mentionne qu'elle interdit les contenus qui encouragent ou glorifient les troubles de l'alimentation et qu'elle supprime ceux susceptibles de provoquer une détresse émotionnelle²⁰⁵. L'entreprise indique aussi que sa plateforme YouTube offre aux utilisateurs et utilisatrices plusieurs paramètres pour favoriser leur bien-être. Ainsi, pour les personnes de moins de 18 ans, la lecture automatique des vidéos est désactivée par défaut et il y a des rappels qui indiquent qu'il est temps de faire des pauses²⁰⁶.

On observe toutefois que, malgré les mesures mises de l'avant par ces plateformes, les effets des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes sont réels. C'est pour cette raison que de nombreux groupes et spécialistes entendus estiment que les gouvernements doivent intervenir.

La protection des intérêts des jeunes

Comme mentionné précédemment, les réseaux sociaux exposent les jeunes à divers risques : cyberintimidation, contenus inappropriés, collecte abusive de données personnelles, fausses informations,

¹⁹⁹ *Ibid.*, p. 2-3.

²⁰⁰ TikTok Canada, [Mémoire de TikTok Canada](#), document déposé à la CSESJ, p. 5.

²⁰¹ *Ibid.*, p. 5-6.

²⁰² *Ibid.*, p. 7-8.

²⁰³ *Ibid.*, p. 3.

²⁰⁴ *Ibid.*, p. 6.

²⁰⁵ Google, [Soumission à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 3.

²⁰⁶ *Ibid.*, p. 6.

etc. Certains experts et groupes consultés recommandent une responsabilité accrue des plateformes ainsi qu'un encadrement juridique plus strict afin de protéger les jeunes fondé sur l'intérêt supérieur de l'enfant.

Le principe de l'intérêt supérieur de l'enfant est tiré de la Convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies depuis 1989 dont le Québec et le Canada sont parties²⁰⁷. La Convention prévoit que :

[d]ans toutes les décisions qui concernent les enfants, qu'elles soient le fait des institutions publiques ou privées de protection sociale, des tribunaux, des autorités administratives ou des organes législatifs, l'intérêt supérieur de l'enfant doit être une considération primordiale²⁰⁸.

Selon les observations générales du Comité des droits de l'enfant des Nations Unies, l'intérêt supérieur de l'enfant est un concept évolutif qui doit être apprécié dans son contexte²⁰⁹. Les intérêts des parties doivent être mis en balance, mais, comme l'indique l'article précité, l'intérêt de l'enfant doit primer. Les autorités canadiennes en matière de protection de la vie privée ajoutent que l'intérêt supérieur de l'enfant « signifie que le bien-être et les droits des jeunes soient des considérations primordiales dans les décisions et actions qui les concernent directement ou indirectement. Dans divers contextes, ce principe directeur peut s'appliquer et permettre d'évaluer et de concilier les intérêts des jeunes par rapport à d'autres²¹⁰ ». Ce principe doit ainsi être interprété selon les circonstances et à la lumière de chaque situation particulière.

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse ainsi que la doctorante en droit Marie-Pier Jolicoeur ont souligné en outre qu'il ne s'agit pas seulement d'un principe, mais d'une obligation qui s'applique à tout moment, en tout lieu et dans tous les contextes du monde numérique. Sara Eve Levac d'Option consommateurs ajoute que ce principe offre une « protection parapluie » puisqu'elle s'applique à tous les procédés et à toutes les nouvelles technologies qui pourraient émerger à l'avenir²¹¹. À son avis, les mécanismes employés par les réseaux sociaux comme la lecture automatique de vidéos, le défilement infini et les interfaces truquées pourraient être analysés à la lumière de l'intérêt supérieur de l'enfant.

En somme, nous avons entendu plusieurs intervenants et intervenantes soulever l'importance du principe de l'intérêt de l'enfant et des principes de la Convention relative aux droits de l'enfant. Ces principes devraient guider les plateformes dans la gestion des renseignements personnels des jeunes.

La protection des renseignements personnels des jeunes

Plusieurs témoins, dont la Commission d'accès à l'information (CAI) et l'Office de la protection du consommateur (OPC), ont abordé la question de la protection des jeunes à travers le prisme de la protection de leurs renseignements personnels. Dans son mémoire, la Commission d'accès à l'information souligne entre autres que les renseignements personnels des jeunes sont au cœur de leurs activités en ligne et que

²⁰⁷ Le Québec et le Canada ont [ratifié](#) la Convention en 1991.

²⁰⁸ [Convention relative aux droits de l'enfant](#), 20 novembre 1989, 1577 RTNU 3, art. 3(1).

²⁰⁹ Les observations s'appuient sur différentes sources comme la jurisprudence internationale, des séries de consultations avec les États et une consultation internationale regroupant 709 jeunes provenant de 28 pays. Comité des droits de l'enfant, [Observation générale n°25 \(2021\) sur les droits de l'enfant en relation avec l'environnement numérique](#), Doc. N.U. CRC/C/GC/25, (2021), par. 36.

²¹⁰ Résolution des commissaires fédéral, provinciaux et territoriaux à la protection de la vie privée et des ombuds responsables de la protection de la vie privée, « [Mettre l'intérêt supérieur des jeunes à l'avant-plan en matière de vie privée et d'accès aux renseignements personnels](#) », 6 octobre 2023.

²¹¹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Sara Eve Levac, 16 septembre 2024 à 16 h 40.

la collecte, l'utilisation, la communication et la conservation de ceux-ci sont des causes de risques dans l'environnement numérique²¹².

Comme nous l'avons précédemment mentionné, les jeunes utilisent les réseaux sociaux à différentes fins. Ils échangent entre eux, créent du contenu, visionnent des vidéos et plus encore. L'ensemble de ces activités laisse des traces en ligne. Ces traces numériques représentent une mine d'or pour les plateformes. La CAI rappelle que le modèle d'affaires de ces entreprises est de recueillir un grand volume de renseignements personnels qui nourriront leurs algorithmes afin de proposer du contenu adapté aux préférences des internautes, d'augmenter le nombre d'utilisateurs et d'utilisatrices et de les encourager à demeurer connectés²¹³.

« YouTube qu'est-ce qu'ils veulent c'est que tu regardes des vidéos le plus longtemps possible car ça leur rapporte de l'argent. »

Témoignage d'un élève du 2^e cycle du secondaire.

Dans ce modèle de l'économie de l'attention, les jeunes sont à la fois des consommateurs et des produits. Ils utilisent gratuitement les plateformes et, en contrepartie, ils partagent des renseignements sur leurs habitudes de vie²¹⁴. Selon la CAI, ces entreprises capitalisent sur la valorisation et la revente de ces renseignements. Ils représentent un intérêt commercial majeur pour les plateformes numériques puisqu'ils permettent d'améliorer leurs services et de renforcer leurs mécanismes persuasifs, comme les recommandations de contenu et les notifications²¹⁵. Par ailleurs, les jeunes représentent une cible particulièrement intéressante pour les entreprises publicitaires puisqu'ils sont appelés à demeurer une clientèle à long terme.

Nous croyons que les jeunes devraient pouvoir évoluer dans un environnement numérique sans que leur présence en ligne fasse l'objet d'un stratagème commercial. Sara Eve Levac rappelle que le Québec a été à l'avant-garde à l'échelle internationale en interdisant la publicité destinée aux enfants de moins de 13 ans. Pourtant, aujourd'hui, les plateformes utilisent les renseignements personnels des jeunes à des fins commerciales²¹⁶. Plusieurs intervenants et intervenantes nous ont fait part de leurs préoccupations à cet égard. Ils et elles faisaient notamment valoir la pertinence d'interdire la vente de renseignements personnels des personnes mineures, même avec l'obtention d'un consentement.

²¹² Commission d'accès à l'information, [Mieux protéger les renseignements personnels des jeunes pour assurer leur bien-être numérique](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 1.

²¹³ *Ibid.*

²¹⁴ *Ibid.*

²¹⁵ *Ibid.*, p. 2.

²¹⁶ Option consommateurs, [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 4.

Recommandation 38

La Commission recommande d'interdire la vente ou toute autre forme d'aliénation de renseignements personnels et d'interdire le profilage (« publicités ciblées ») des mineurs de moins de 14 ans, et cela, même en obtenant le consentement du titulaire de l'autorité parentale ou du tuteur.

Dans son mémoire, la CAI souligne que le traitement des renseignements personnels des jeunes fait en sorte que leurs vies sont « observées et mises en données sous de multiples aspects : intérêts, comportements, relations sociales, émotions, corps, etc.²¹⁷ ». Elle ajoute que le partage des données de géolocalisation à une application peut habituer les jeunes à la surveillance et les exposer à du harcèlement ou à des offres publicitaires insistantes.

Dans son rapport *Mieux protéger les renseignements personnels des mineurs à l'ère du numérique*, la Commission d'accès à l'information met de l'avant que :

Les choix opérés par les entreprises sur la base de leurs intérêts commerciaux ne sont pas neutres. Ils peuvent influencer de manière importante la probabilité et la nature des risques de toutes sortes auxquels les mineurs sont exposés dans l'environnement numérique²¹⁸.

Elle justifie sa position en soulignant la vulnérabilité des personnes mineures qui naviguent dans un environnement numérique conçu avant tout pour des adultes²¹⁹.

Cet avis est partagé par plusieurs témoins que nous avons entendus au cours des derniers mois. De plus, la vaste majorité (93 %) des personnes qui ont participé à la consultation en ligne estiment que les géants du Web devraient mieux protéger les renseignements personnels des jeunes²²⁰. Nous croyons que la protection des renseignements personnels des personnes mineures doit être renforcée et que les plateformes ont un rôle à jouer en la matière.

²¹⁷ CAI, préc., note 212, p. 1.

²¹⁸ Commission d'accès à l'information, *Mieux protéger les renseignements personnels des jeunes à l'ère du numérique*, 2022, p. 8.

²¹⁹ *Ibid.*, p. 9.

²²⁰ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

Recommandation 39

La Commission recommande d'améliorer la protection des renseignements personnels des mineurs, d'assurer une interprétation favorable aux mineurs et de responsabiliser davantage les plateformes numériques en précisant dans les lois applicables notamment que celles-ci :

- Ne devraient pas recueillir, utiliser, communiquer, conserver ou détruire des renseignements personnels d'une façon qui pourrait nuire à un mineur;
- Ne devraient pas tenter d'influencer le comportement ou les décisions d'un mineur;
- Ne devraient pas tenter d'influencer un mineur de 14 ans et plus afin d'obtenir son consentement pour effectuer du profilage afin de lui transmettre des publicités ciblées.

La responsabilité des plateformes

Les personnes entendues au cours de nos travaux sont unanimes : les plateformes devraient aussi être responsables de la protection des jeunes. La Fédération des médecins spécialistes du Québec a souligné en audition que les réseaux sociaux doivent faire de plus grands efforts pour bloquer les contenus inappropriés auxquels les jeunes peuvent être exposés. Les citoyens et citoyennes qui ont répondu à la consultation en ligne abondent dans le même sens : 90 % d'entre eux estiment que les géants du Web devraient en faire plus pour modérer le contenu auquel les jeunes sont exposés en ligne²²¹. Or, selon Emmanuelle Parent du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne, il est difficile, voire impossible, de contrôler le contenu auquel les jeunes sont exposés comme les diètes, le contenu violent ou les commentaires négatifs.

Les professeurs de droit Céline Castets-Renard et Vincent Gautrais ont porté à notre attention un levier d'action potentiel, soit la *Loi concernant le cadre juridique des technologies de l'information*²²². Elle encadre les prestataires de services qui agissent à titre d'intermédiaires pour offrir des services de conservation de documents technologiques sur un réseau de communication²²³. Cette loi de 2001 a toutefois été adoptée dans un contexte visant à favoriser l'industrie des nouvelles technologies qui en était encore à ses balbutiements.

La notion de prestataires de services, aussi connus sous le nom d'intermédiaires techniques, peut être interprétée comme faisant référence aux hébergeurs de contenus, mais aussi aux environnements numériques, comme les réseaux sociaux, dont le contenu est généré par les utilisateurs et utilisatrices²²⁴. Néanmoins, l'application de la notion d'intermédiaire technique aux réseaux sociaux n'a pas fait l'objet de nombreuses interprétations et nécessite encore aujourd'hui d'être clarifiée par les tribunaux.

²²¹ *Ibid.*

²²² RLRQ, c. C-1.1.

²²³ *Ibid.*, art. 22 et s.

²²⁴ Vincent Gautrais, Pierre Trudel et Nicolas Vermeys, *LCCJTI+ : perspectives de mise à jour de la Loi concernant le cadre juridique des technologies de l'information (RLRO c C-1.1) 2001 – 2023 – Rapport final*, 2023, p. 72.

De plus, la Loi exclut la responsabilité des intermédiaires techniques à l'égard du contenu disponible sur leur plateforme. Elle prévoit qu'ils ne sont pas responsables des activités de leurs utilisateurs et utilisatrices, sauf à quelques exceptions. Céline Castets-Renard et Vincent Gautrais estiment que ce régime de responsabilité ne correspond plus à la réalité d'aujourd'hui et au rôle actif que les plateformes numériques jouent sur le contenu qu'elles présentent et la manière dont elles le font²²⁵.

Selon les professeurs Castets-Renard et Gautrais, bien que cette loi présente des limites, elle constitue un bon point de départ pour revoir et renforcer la responsabilité des plateformes. À la lumière des différents témoignages que nous avons reçus, nous sommes d'avis que les plateformes ont un rôle à jouer dans la protection des jeunes. Ce sont des acteurs incontournables dans la société qui doivent contribuer à façonner un environnement numérique sain pour les jeunes. Le cadre juridique qui s'y rapporte doit toutefois être cohérent avec cette vision.

Recommandation 40

La Commission recommande que le gouvernement mène une réflexion globale sur la mise à jour de la *Loi concernant le cadre juridique des technologies de l'information*, qui pourrait porter notamment sur le concept d'intermédiaire technique. Cette réflexion viserait par exemple à réévaluer la responsabilité des entreprises numériques face aux pratiques jugées contraires à l'intérêt de l'enfant.

Devant la place grandissante qu'occupent les réseaux sociaux dans la vie des jeunes, nous estimons qu'un encadrement rigoureux de ces plateformes est nécessaire. Les mesures proposées doivent viser non seulement à limiter les risques, mais aussi à promouvoir un environnement numérique sain, inclusif et respectueux des droits des jeunes.

²²⁵ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Céline Castet-Renard, 30 janvier 2025 à 16 h 30.

Recommandation 41

La Commission recommande que le gouvernement prévoie la mise à jour des lois applicables afin que les plateformes numériques tiennent compte des risques pour la santé physique et mentale des mineurs lorsque leurs produits sont conçus principalement pour l'usage des mineurs ou sont utilisés de manière prépondérante par les mineurs, en exigeant par exemple qu'elles :

- Respectent les principes de la vie privée dès la conception;
- Adoptent des mécanismes de modération efficaces pour signaler ou bloquer les contenus violents, haineux, sexuels ou inappropriés;
- Adoptent des pratiques de sécurité vérifiables de leurs mécanismes de collecte de données des mineurs;
- Adoptent des mesures contrant la désinformation, incluant celle véhiculée par l'intelligence artificielle;
- N'utilisent pas les types de design considérés comme étant des interfaces truquées;
- Mettent en garde contre les effets néfastes et rendent obligatoire l'affichage des ressources d'aide pour les jeunes afin d'y avoir un accès rapide.

L'âge minimal d'inscription aux réseaux sociaux

À l'heure actuelle, la majorité des réseaux sociaux ont mis en place un âge minimal pour l'ouverture d'un compte. Les principales plateformes exigent que les utilisateurs et utilisatrices aient au moins 13 ans pour pouvoir s'inscrire et accéder à leurs services. Certaines de ces plateformes se sont quant à elles adaptées au cadre légal québécois et demandent que leurs utilisateurs et utilisatrices aient au moins 14 ans.

C'est en vertu de l'article 4.1 de la *Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé* que certains réseaux sociaux exigent que leurs utilisateurs et utilisatrices aient au moins 14 ans. Cet article fixe l'âge à partir duquel une personne peut consentir à la collecte de renseignements personnels en précisant que :

Les renseignements personnels concernant un mineur de moins de 14 ans ne peuvent être recueillis auprès de celui-ci sans le consentement du titulaire de l'autorité parentale ou du tuteur, sauf lorsque cette collecte est manifestement au bénéfice de ce mineur²²⁶.

²²⁶ *Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé*, RLRQ c. P-39.1, art. 4.1.

Malgré cette disposition et l'âge minimal exigé par les réseaux sociaux, plusieurs personnes entendues en auditions publiques nous ont mentionné que des jeunes parviennent à s'inscrire bien avant d'avoir atteint l'âge requis. Les propos recueillis auprès des jeunes vont dans le même sens. Au cours de nos visites des écoles, la plupart des élèves rencontrés nous ont confié avoir déjà menti sur leur âge pour s'inscrire sur les réseaux sociaux. Dans bien des cas, le contournement des règles s'est fait avec l'accord des parents. Plusieurs jeunes nous ont dit avoir créé leur compte avec leurs parents, parfois même à la demande de ces derniers. D'autres se sont créé un compte en utilisant une date de naissance aléatoire ou celle de leur grand frère ou leur grande sœur. Quelques jeunes ont mentionné avoir été bannis des applications, car ils n'avaient pas l'âge requis. Ils ont cependant réussi à se réinscrire sans trop de difficultés.

« C'est trop long d'attendre d'avoir le bon âge! »

Témoignage d'un élève du 3^e cycle du primaire.

Devant ce constat, plusieurs personnes ont suggéré l'instauration d'un âge minimal d'inscription aux réseaux sociaux, une mesure souvent désignée sous le nom de majorité numérique. Au fil de nos travaux, nous avons constaté un certain intérêt pour cette mesure. Afin de mieux protéger les jeunes, plusieurs États ont légiféré, ou envisagent de le faire, afin de fixer un âge minimal pour s'inscrire aux réseaux sociaux. Au Québec, l'instauration d'une majorité numérique retient aussi l'attention : plusieurs spécialistes et organismes entendus en auditions ont exprimé leur appui à une telle initiative. Toutefois, les avis divergent quant à l'âge précis à partir duquel l'accès aux réseaux sociaux devrait être permis.

Le Barreau du Québec s'est prononcé en faveur d'un âge minimal d'inscription aux réseaux sociaux. Sans recommander un âge précis, il évalue qu'il devrait se situer dans la fourchette allant de 14 à 16 ans. Le Barreau indique dans son mémoire que cette fourchette « s'harmonise avec l'ensemble de la législation québécoise et permet de tendre à un équilibre entre la protection des mineurs et l'accroissement progressif de leur autonomie²²⁷ ». Comme le rappelle le Barreau, le cadre légal québécois établit plusieurs limites d'âge pour exercer certains droits. Par exemple, il faut avoir 14 ans pour consentir aux soins requis par l'état de santé²²⁸, 14 ans pour faire une demande de changement de nom²²⁹, 14 ans pour travailler (sauf quelques exceptions)²³⁰, 16 ans pour une simple émancipation par le tuteur²³¹ et 16 ans pour obtenir un permis de conduire²³².

La Fédération des médecins spécialistes du Québec préconise une approche légèrement différente. Elle recommande la mise en place d'une « majorité numérique progressive²³³ ». Selon cette proposition, l'âge minimal d'inscription devrait être fixé à 16 ans, mais les jeunes âgés de 14 à 16 ans pourraient aussi s'inscrire

²²⁷ Barreau du Québec, [Mémoire du Barreau du Québec](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 5.

²²⁸ *Code civil du Québec*, RLRQ c. CCQ-1991, art. 14.

²²⁹ *Ibid.*, art 56.2 et 60.

²³⁰ *Loi sur les normes du travail*, RLRQ c. N.-1.1, art. 84.3.

²³¹ RLRQ c. CCQ-1991, art. 167.

²³² *Code de la sécurité routière*, RLRQ c.C-24.2, art. 67.

²³³ FMSQ, préc., note 18, p. 17.

sous réserve d'un consentement parental. Il serait complètement interdit pour les jeunes de moins de 14 ans de s'inscrire sur les réseaux sociaux.

Mesures adoptées ailleurs dans le monde

Au cours des dernières années, quelques États ont décidé de mettre en place un âge minimal d'inscription aux réseaux sociaux ou ont décidé de le rehausser. Un des exemples les plus notoires est celui de l'**Australie**. En novembre 2024, le Parlement australien a adopté le *Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age)* afin d'imposer un âge minimal à 16 ans pour se créer un compte sur les réseaux sociaux. Pour ce faire, la Loi introduit le concept de « age-restricted social media platform », c'est-à-dire des réseaux sociaux qui sont visés par l'imposition d'un âge minimal pour y accéder²³⁴. Le gouvernement précise que les plateformes visées par cette disposition incluent notamment Snapchat, TikTok, Facebook, Instagram et X. D'autres plateformes, qui ont des visées éducatives par exemple, ne sont pas concernées. Ainsi, aucun âge minimal n'est nécessaire pour accéder à des plateformes comme YouTube, Google Classroom ou Kids Helpline²³⁵. Les entreprises qui ne se soumettront pas à la Loi et ne prendront pas les mesures raisonnables pour empêcher les jeunes de moins de 16 ans de se créer des comptes sur leurs plateformes feront l'objet de sanctions.

En **France**, le Président de la République a promulgué la Loi n° 2023-566 du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne. Cette loi apporte des modifications à la Loi n° 2004-575 du 21 juin 2004 pour la confiance dans l'économie numérique. En vertu de l'article 4 de la nouvelle Loi, les fournisseurs de services de réseaux sociaux doivent interdire l'inscription à leurs plateformes aux personnes de 15 ans et moins. La disposition prévoit néanmoins une exception. Un jeune de moins de 15 ans peut s'inscrire sur un réseau social si l'un des titulaires de l'autorité parentale donne son autorisation²³⁶. La Loi précise que les fournisseurs de services de réseaux sociaux doivent recueillir dans les meilleurs délais l'autorisation d'un des titulaires de l'autorité parentale pour les comptes déjà créés et détenus par les personnes de 15 ans et moins²³⁷. Ainsi, les personnes déjà inscrites et les personnes qui désirent s'inscrire sur un réseau social sont visées par la Loi²³⁸. Si un fournisseur de services de réseaux sociaux ne respecte pas ses obligations légales, il sera passible d'une amende « ne pouvant excéder 1 % de son chiffre d'affaires mondial pour l'exercice précédent²³⁹ ».

D'autres témoins entendus en auditions ont proposé de mettre un âge minimal encore plus élevé. Par exemple, le pédiatre Jean-François Chicoine est d'avis qu'aucun jeune de moins de 16 ans ne devrait avoir le droit de s'inscrire sur les réseaux sociaux. Il précise qu'en deçà de cet âge, les jeunes sont plus susceptibles

²³⁴ [Online Safety Amendment \(Social Media Minimum Age\) Bill 2024](#), Act n° 127, Australie, art. 7, 63C (1).

²³⁵ Anthony Albanese et Michelle Rowland, « [Social media reforms to protect our kids online pass Parliament](#) », communiqué de presse, 29 novembre 2024.

²³⁶ [Loi n° 2023-566 du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne](#), JORF n°0157 du 8 juillet 2023, France, art. 4 (art. 6-7.-I).

²³⁷ *Ibid.*

²³⁸ Les obligations en matière de vérification de l'âge et d'autorisation de l'autorité parentale ne s'appliquent pas aux encyclopédies en ligne à but non lucratif et aux répertoires éducatifs ou scientifiques à but non lucratif. *Ibid.*, art. 4 (art. 6-7.-III).

²³⁹ *Ibid.*, art. 4 (art. 6-7.-II).

d'agir de façon impulsive en navigant sur les réseaux sociaux²⁴⁰. La chercheuse Catherine L'Ecuyer affirme que les jeunes ne devraient pas utiliser ces plateformes avant 18 ans. À son avis, accéder aux réseaux sociaux avant cet âge peut être « destructif²⁴¹ ».

À l'inverse, d'autres spécialistes expriment des réserves sur l'instauration d'un âge minimal pour l'inscription aux réseaux sociaux. C'est notamment le cas de l'Association québécoise des neuropsychologues qui nous a mis en garde contre les effets potentiellement négatifs d'un seuil d'âge trop élevé. Elle rappelle que les jeunes développent leurs capacités d'autorégulation dès le jeune âge, lorsqu'ils bénéficient d'un encadrement familial ou scolaire. Or, à 16 ans ou à 18 ans, cet encadrement est souvent moins présent, ce qui réduit les occasions d'apprendre à gérer de manière autonome leurs comportements en ligne²⁴². Cette association et d'autres organismes comme la Fondation des gardiens virtuels privilégient donc une approche fondée sur l'éducation et la sensibilisation visant à encourager une utilisation saine et équilibrée des réseaux sociaux²⁴³.

Interdire aux jeunes l'accès aux réseaux sociaux pourrait aussi avoir des effets néfastes pour les personnes marginalisées. Au cours de son audition, Emmanuelle Parent du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne a mentionné que ces jeunes utilisent parfois les réseaux sociaux pour trouver du soutien dans les diverses communautés en ligne²⁴⁴. La médecin Mélissa Généreux a abondé dans le même sens en soulignant que les réseaux sociaux aident à briser l'isolement, notamment chez les personnes partageant des intérêts spécifiques ou encore les personnes issues de groupes marginalisés comme la communauté LGBTQ+. Les plateformes numériques peuvent créer chez ces jeunes un sentiment d'appartenance à une communauté²⁴⁵. Les jeunes Inuit et membres des Premières Nations peuvent aussi bénéficier de ces communautés en ligne qui contribuent à briser l'isolement physique et à renforcer les liens sociaux.

Les spécialistes ne sont pas les seuls à être partagés sur la pertinence de mettre en place un âge minimal pour accéder aux réseaux sociaux. Les jeunes le sont aussi. Plusieurs élèves rencontrés ont indiqué voir cette idée d'un bon œil, la considérant comme un moyen de limiter les effets négatifs des réseaux sociaux. Nous avons cependant relevé un certain paradoxe : les élèves qui appuyaient la mesure proposaient souvent un âge inférieur au leur. Autrement dit, les jeunes soutiennent le principe, tant qu'il ne s'applique pas à eux. De même, plusieurs ont admis que, plus jeunes, ils n'auraient pas aimé être soumis à cette mesure.

D'autres élèves étaient tout simplement défavorables à l'idée d'imposer un âge minimal pour accéder aux réseaux sociaux. Pour eux, ces plateformes sont devenues essentielles pour communiquer et faire entendre leur voix. Comme l'a dit un élève « les réseaux sociaux, c'est un mode d'expression, ça peut même aider des gens qui ont plus de difficulté à s'exprimer en personne. Ce serait injuste d'enlever ça ». Des jeunes ont aussi expliqué que, dans les faits, cette mesure serait facile à contourner : beaucoup de jeunes continueraient simplement à mentir sur leur âge ou trouveraient d'autres façons d'accéder aux réseaux sociaux.

²⁴⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Jean-François Chicoine, 30 janvier 2025 à 15 h 10.

²⁴¹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Catherine L'Ecuyer, 16 septembre 2024 à 14 h 20.

²⁴² *Ibid.*, Association québécoise des neuropsychologues, 4 février 2025 à 17 h 50.

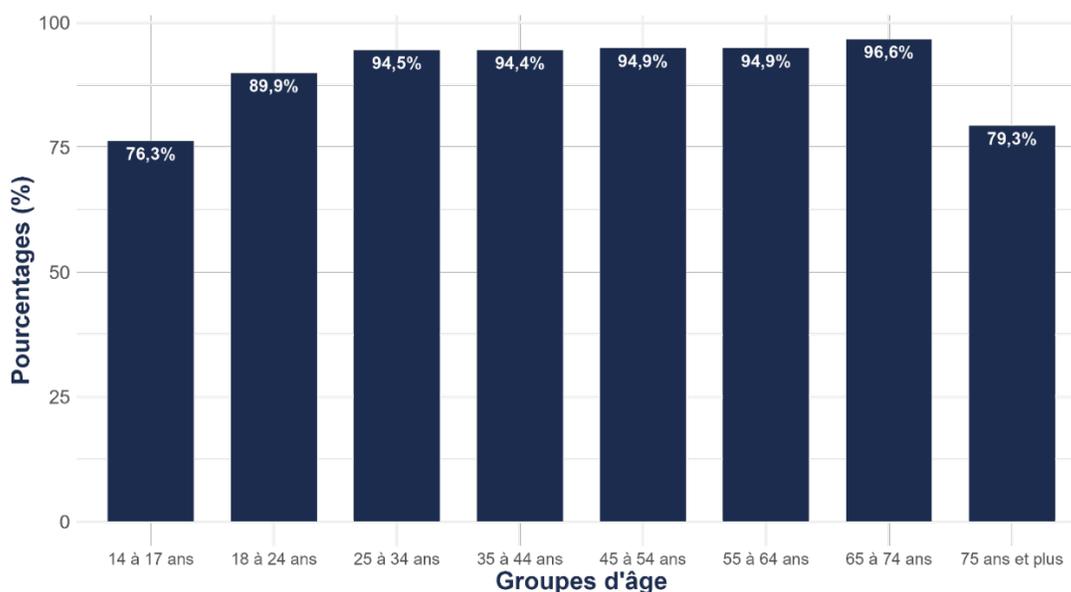
²⁴³ *Ibid.*, Fondation des gardiens virtuels, 19 septembre 2024 à 14 h 20.

²⁴⁴ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne, 12 septembre 2024 à 14 h 10.

²⁴⁵ *Ibid.*, Mélissa Généreux, 19 septembre 2024 à 16 h.

La consultation en ligne que nous avons menée révèle un appui important à l'instauration d'un âge minimal d'inscription aux réseaux sociaux. Pas moins de 90 % des personnes ayant répondu au questionnaire soutiennent cette mesure. Cependant, des écarts apparaissent selon les groupes d'âge. L'appui à la majorité numérique est plus faible chez les 14 à 17 ans (76 %) et tend à croître avec l'âge des répondants et répondantes²⁴⁶.

**PROPORTION DES PERSONNES EN FAVEUR
D'UN ÂGE MINIMAL POUR S'INSCRIRE ET ACCÉDER AUX RÉSEAUX SOCIAUX²⁴⁷**



Source : Résultats de la consultation en ligne de la CSESJ.

Il ressort de nos travaux que les réseaux sociaux jouent un grand rôle dans le quotidien des jeunes, particulièrement à l'adolescence. Ces plateformes sont devenues des outils incontournables pour communiquer, tisser des liens et satisfaire un besoin de socialisation. Les jeunes désirent parler, échanger et rester connectés avec leurs proches. La socialisation est devenue indissociable de l'utilisation du numérique. D'ailleurs, les résultats de notre consultation en ligne montrent que la raison principale pour laquelle les jeunes utilisent les réseaux sociaux est pour demeurer en contact avec des amis et de la famille²⁴⁸. Dans ce contexte, restreindre uniformément l'accès aux réseaux sociaux à tous les jeunes soulève certaines réserves. Une interdiction généralisée, surtout si elle est fixée à un âge élevé, pourrait faire en sorte que certains jeunes hésitent à parler de ce qu'ils vivent en ligne ou à demander du soutien auprès d'adultes, alors qu'il est essentiel qu'ils se sentent à l'aise de se tourner vers ces derniers en cas de difficulté ou de détresse.

²⁴⁶ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

²⁴⁷ Ces résultats comprennent les personnes qui se sont dites « plutôt d'accord » et « totalement d'accord » avec la mesure.

²⁴⁸ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

À notre avis, la mise en place d'un âge minimal d'inscription constitue néanmoins un levier qui peut contribuer à la protection des jeunes en ligne, en particulier des enfants. Il est cependant essentiel que cette mesure soit en cohérence avec le cadre légal québécois et les autres seuils d'âge en vigueur afin de favoriser l'adhésion à cette mesure. Comme nous l'ont souligné de nombreux témoins, l'âge de 14 ans a été retenu dans plusieurs dispositions du cadre légal applicables aux personnes mineures. Il nous apparaît donc logique que l'âge minimal requis pour s'inscrire sur les réseaux sociaux soit lui aussi fixé à 14 ans. Si un jeune peut consentir à des soins de santé ou autoriser le prélèvement d'organes ou de tissus, nous considérons qu'il peut aussi s'inscrire à un réseau social tout en comprenant les risques et méfaits potentiels associés. Cet âge est d'ailleurs en parfaite cohérence avec la *Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé* qui fixe déjà à 14 ans l'âge minimal auquel une personne peut consentir à la collecte de renseignements personnels²⁴⁹. Ce seuil d'âge s'inscrit aussi dans la lignée des mesures mises en place par d'autres États.

Recommandation 42

La Commission recommande que le gouvernement mette en place une majorité numérique interdisant l'inscription et l'accès aux réseaux sociaux avant l'âge de 14 ans sans le consentement de son tuteur légal.

Conclusion 1

La recommandation 42 s'appuie sur les balises déjà établies dans le cadre législatif québécois, qui reconnaît la capacité des mineurs de 14 ans à consentir seuls dans plusieurs sphères de la vie courante.

Les spécialistes et organismes que nous avons rencontrés s'entendent sur un point : fixer un âge minimal d'inscription n'est pas en soi une mesure suffisante pour protéger les jeunes des effets néfastes des réseaux sociaux. Pour atteindre cet objectif, il faut un ensemble de mesures. Nous partageons cet avis. C'est pourquoi nous croyons qu'il faut agir sur plusieurs fronts à la fois. Le présent rapport contient ainsi autant des recommandations visant à responsabiliser les entreprises qui gèrent les réseaux sociaux que des recommandations visant à sensibiliser les jeunes aux risques en ligne. Sans cette éducation aux saines habitudes en matière d'utilisation des réseaux sociaux, les jeunes qui atteindront l'âge légal pour s'inscrire sur ces plateformes demeureront vulnérables.

Nous considérons qu'une majorité numérique à 14 ans, combinée aux autres recommandations, aura un effet bénéfique et contribuera à modifier la norme sociale vers une plus grande sobriété concernant l'utilisation des réseaux sociaux. Cette approche globale misant sur la sensibilisation participerait à une prise de conscience collective et à un partage de responsabilités entre les acteurs concernés : jeunes, parents, organismes, plateformes numériques et société dans son ensemble.

²⁴⁹ RLRQ c. P-39.1, art. 4.1.

Nous sommes aussi conscients que cette mesure n'est pas infaillible. Il est probable que des jeunes réussissent à s'inscrire sur les réseaux sociaux avant d'avoir atteint l'âge de 14 ans si cette mesure est mise en œuvre. Comme nous l'ont rappelé plusieurs intervenants et intervenantes, les jeunes sont très habiles en ligne et trouvent souvent des façons créatives de contourner les règles²⁵⁰. Plusieurs élèves rencontrés ont eux-mêmes admis avoir enfreint les règles pour se créer un compte sur leurs plateformes préférées. Cela dit, nous sommes d'avis que l'instauration d'une majorité numérique à 14 ans peut malgré tout envoyer un signal fort à la société : les réseaux sociaux ne sont pas adaptés aux jeunes enfants. Comme l'a mentionné Carolanne Campeau, chargée de cours à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, ce type de mesure a un « pouvoir symbolique²⁵¹ » et peut contribuer à limiter la banalisation de l'utilisation des réseaux sociaux en bas âge.

Recommandation 43

En ce sens, la Commission recommande que le gouvernement évalue à quelle instance ou organisme approprié il revient d'élaborer des normes ou des lignes directrices pour les plateformes numériques, qui traiteraient notamment :

- De la simplicité et de la clarté attendues pour la transmission d'informations aux jeunes et aux mineurs;
- De la clarification des obligations des plateformes notamment afin qu'elles affichent clairement que les jeunes de moins de 14 ans ne peuvent s'inscrire sur les réseaux sociaux et ne peuvent consentir seuls à la divulgation de leurs renseignements personnels;
- De l'établissement de fonctionnalités ou de mesures de contrôle différenciées pour les comptes ou profils de mineurs, notamment, au regard de la protection de leurs renseignements personnels en s'inspirant par exemple de l'approche basée sur le principe du respect des droits des enfants dès la conception du produit (*Children's Rights by Design*);
- Des sanctions prévues en cas de non-respect de ces exigences.

Les mécanismes de vérification de l'âge

À l'heure actuelle, l'inscription sur les réseaux sociaux repose sur un mécanisme d'autodéclaration. Cette approche permet à de nombreux jeunes de fournir de fausses informations sur leur date de naissance et de se créer un compte même s'ils n'ont pas l'âge requis. L'éventuelle mise en œuvre d'un âge minimal pour s'inscrire aux réseaux sociaux entraînerait des défis similaires : comment faire en sorte que seules les personnes ayant atteint l'âge minimal peuvent s'y inscrire?

²⁵⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Audrey-Ann Deneault, 30 janvier 2025 à 14 h 20; *Ibid.*, Steve Waterhouse, 24 septembre 2024 à 10 h 50, *Ibid.*, Fondation des Gardiens virtuels, 19 septembre 2024 à 14 h.

²⁵¹ *Ibid.*, Carolanne Campeau, 18 septembre 2024 à 12 h 20.

Parmi les pistes de solution évoquées, plusieurs intervenants et intervenantes nous ont parlé des systèmes de vérification de l'âge. Ces systèmes reposent sur divers processus visant à estimer ou à confirmer l'âge d'un internaute avec des degrés de précision et de fiabilité variables. Ils sont généralement conçus et employés pour restreindre l'accès à certains contenus numériques aux personnes qui n'ont pas atteint l'âge requis. Cependant, ils présentent de nombreux défis, notamment parce que les systèmes les plus robustes et les plus fiables nécessitent la collecte de renseignements personnels.

Les différents types de mécanismes de vérification de l'âge

En 2024, le Commissariat à la protection de la vie privée du Canada a mené une consultation exploratoire sur les mécanismes visant à déterminer l'âge d'un individu. Dans son appel à contributions, le Commissariat présente trois grandes catégories de mécanismes :

- **Déclaration de l'âge** : Un individu (ou bien une personne qui le connaît) déclare avoir plus d'un certain âge. En général, cette déclaration n'est pas vérifiée par l'organisation.
- **Vérification de l'âge** : Un individu fournit à l'organisation une preuve de son âge. Il peut s'agir d'une preuve fournie directement (par exemple une copie d'un document d'identité délivré par un gouvernement) ou indirectement (par exemple demander à un service tiers de fournir une preuve d'âge). La nature et la quantité de renseignements reçus par l'organisation au cours de ce processus pourront varier.
- **Estimation de l'âge** : L'âge de l'individu est estimé au moyen d'une analyse biométrique ou comportementale, généralement effectuée par un système d'intelligence artificielle²⁵².

Comme le souligne la doctorante en droit Marie-Pier Jolicoeur, les connaissances techniques sur la vérification de l'âge évoluent rapidement. Ces dernières années, les méthodes pour vérifier l'âge en ligne se sont diversifiées²⁵³. Nous estimons donc important de poursuivre les travaux d'analyse afin de définir dans quelles situations les mécanismes de vérification de l'âge sont nécessaires, ainsi que les critères qu'ils devraient respecter, le cas échéant.

La Commission d'accès à l'information (CAI) fait plusieurs mises en garde à cet effet, en appelant à la prudence et à la parcimonie. Elle rappelle que les mécanismes de vérification de l'âge ne sont pas inconditionnellement désirables, car ils impliquent toujours un traitement additionnel de renseignements personnels. En effet, ceux-ci nécessitent la collecte, le traitement, la communication et la conservation d'un volume important de renseignements personnels, parfois sensibles. Or, la simple collecte de données constitue en soi un facteur de risque²⁵⁴. Elle souligne aussi que lorsqu'un site Web ou une application impose une vérification de l'âge, tous les utilisateurs et utilisatrices qui souhaitent y accéder doivent fournir des renseignements personnels, exposant ainsi l'ensemble des internautes à des risques pour leur vie privée

²⁵² Commissariat à la protection de la vie privée du Canada, [Protection de la vie privée et confirmation de l'âge – Consultation exploratoire](#), 10 juin 2024.

²⁵³ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Marie-Pier Jolicoeur, 24 septembre 2024 à 17 h 20.

²⁵⁴ *Ibid.*, Commission d'accès à l'information, 5 février 2025 à 11 h 30.

et pour la protection de leurs renseignements personnels. En effet, comme l'indique la CAI dans son mémoire :

[...] des mécanismes plus probants entraînent un traitement plus étendu - pensons à l'estimation de l'âge par analyse faciale, qui implique la collecte d'un égoportrait (et une analyse biométrique), ou à la numérisation des pièces d'identité, qui implique celle d'une multitude de renseignements non pertinents²⁵⁵.

Pour limiter ces risques elle recommande d'adopter le principe de proportionnalité, en minimisant la quantité de données collectées afin d'assurer que les mesures mises en place sont justifiées et limitées aux situations qui le nécessitent :

Il n'est pas toujours nécessaire, au sens légal du terme, d'opter pour ce mécanisme. Dans de nombreux cas, l'application du principe de protection dès la conception et par défaut, pour tous les utilisateurs, est une solution plus universelle et désirable, surtout lorsqu'il est clair qu'une proportion importante des utilisateurs sont mineurs. Si la vérification de l'âge est retenue, la méthode choisie devrait être adaptée au niveau de risque. Il peut par exemple être suffisant d'opter pour l'estimation de l'âge (p. ex. test de capacités), plutôt que pour sa détermination certaine (p. ex. preuve par un tiers)²⁵⁶.

De son côté, le Barreau du Québec estime primordial de mettre préalablement en place des mécanismes de contrôle d'âge fiables afin que la majorité numérique soit applicable et effective. Il présente quelques principes qui devraient guider la vérification de l'âge et insiste sur l'importance de la transparence. Selon le Barreau, la transparence permet aux spécialistes en protection de la vie privée et aux autorités compétentes d'examiner la robustesse des processus et de vérifier l'efficacité des mesures de sécurité visant à préserver la confidentialité des renseignements personnels.

Le Barreau précise aussi que les mécanismes de vérification de l'âge devraient s'appuyer sur des mesures de protection de la vie privée dès la conception (*privacy by design*) afin de limiter les risques liés au partage de renseignements personnels. Enfin, il recommande que les données collectées soient traitées localement, c'est-à-dire sur l'appareil de l'internaute, plutôt que d'être transférées vers des serveurs externes ou des centres de données²⁵⁷.

Les différents témoignages reçus au cours de nos travaux nous invitent donc à la prudence. Les mécanismes de vérification de l'âge peuvent être très utiles, mais ils soulèvent encore de nombreuses questions. Des témoins ont remis en question l'efficacité de ces mécanismes, faisant valoir que des jeunes pourraient les contourner. D'autres ont mis l'accent sur leur caractère intrusif et les risques qu'ils posent à la vie privée et aux renseignements personnels. Or, il est essentiel d'envisager la protection des jeunes en ligne sous l'angle de la protection des renseignements personnels. Il ne nous apparaît donc pas opportun à ce stade de trancher de façon définitive sur la mise en place de mécanismes de vérification de l'âge.

²⁵⁵ CAI, préc., note 212, p. 4.

²⁵⁶ *Ibid.*

²⁵⁷ *Ibid.*, p. 10.

Recommandation 44

La Commission recommande d'aborder avec prudence et parcimonie la mise en place de mécanismes de vérification de l'âge, ceux-ci n'étant pas inconditionnellement désirables. Bien qu'ils puissent contribuer à la protection des jeunes, ces mécanismes impliquent souvent un traitement additionnel de renseignements personnels, tant pour les mineurs que pour les adultes, ce qui soulève des préoccupations importantes en matière de vie privée.

En conséquence, la Commission recommande que le gouvernement mène des travaux d'analyse avant toute imposition d'un mécanisme de vérification de l'âge à un secteur d'activités ou à une entreprise. Cette analyse rigoureuse doit reposer sur les principes de faisabilité, d'applicabilité et de proportionnalité en plus de tenir compte des avancées législatives et techniques sur la scène internationale. Cet examen devrait notamment prendre en considération :

- La nécessité de limiter la collecte et l'utilisation des renseignements personnels exclusivement à la vérification de l'âge;
- L'adaptation du mécanisme de vérification de l'âge en fonction du niveau de risque associé, dans une approche proportionnelle tenant compte de la gravité et de la probabilité des préjudices potentiels pour les mineurs;
- Le respect des libertés et des droits fondamentaux, incluant la liberté d'expression, des adultes comme des mineurs;
- L'intégration des principes de protection de la vie privée dès la conception (*privacy by design*);
- L'exigence d'un traitement local des données;
- La transparence des mécanismes de vérification de l'âge mis en place et des acteurs impliqués.

Au fil de nos travaux, nous avons constaté que les normes techniques relatives au développement de mécanismes de vérification de l'âge fiables et sécuritaires sont encore en cours d'élaboration à l'échelle internationale. Par exemple, en Australie, le gouvernement en est à la phase expérimentale. Il a accordé un contrat afin d'effectuer des tests de vérification de l'âge dans la foulée de l'adoption d'une loi visant à interdire l'accès aux réseaux sociaux aux jeunes de moins de 16 ans²⁵⁸. De son côté, l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique de France a publié un référentiel technique sur la vérification de l'âge pour mieux protéger les personnes mineures en ligne. Il met notamment en place des exigences minimales qui s'appliquent à tous les systèmes de vérification de l'âge²⁵⁹. Des États américains

²⁵⁸ Gouvernement de l'Australie, « [Tender awarded for age assurance trial](#) », communiqué de presse, 15 novembre 2024; Thomson Reuters, « [Australia passes youth social media ban. Now, it has to figure out how it will actually work](#) », *CBC News*, 28 novembre 2024.

²⁵⁹ Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique, [Référentiel déterminant les exigences techniques minimales applicables aux systèmes de vérification de l'âge mis en place pour l'accès à certains services de communication au public en ligne et aux plateformes de partage de vidéos qui mettent à disposition du public des contenus pornographiques](#), France, 2024, 22 p.

ont aussi adopté des lois en vue d'exiger la vérification de l'âge sur certains sites Web. Cependant, plusieurs de ces lois sont contestées devant les tribunaux²⁶⁰. Bien que ces initiatives soient récentes et n'aient pas encore pleinement fait leurs preuves, il nous semble essentiel d'en tirer des apprentissages.

De nombreux États se posent présentement les mêmes questions sur les mécanismes de vérification de l'âge et, plus largement, sur l'encadrement des plateformes numériques. Le Québec aurait tout intérêt à collaborer avec ses partenaires internationaux et à participer activement aux instances multilatérales afin de s'inspirer des meilleures pratiques. Nous sommes d'avis qu'une approche globale, concertée et cohérente est plus susceptible d'en arriver à un encadrement rigoureux de l'environnement numérique, dans le but de mieux protéger les jeunes en ligne.

Recommandation 45

La Commission recommande que le gouvernement du Québec entame des travaux au sein des instances intergouvernementales et multilatérales desquelles il est membre afin d'inciter l'adoption d'une réglementation des plateformes numériques à l'échelle internationale et en droit interne qui soit fondée sur une approche globale.

²⁶⁰ CBS News, « [Federal judge blocks Mississippi law that would require age verification for websites](#) », CBS News, 2 juillet 2024.

The image features a solid yellow background. A large, semi-transparent white circle is centered on the page. The text 'LES JEUX VIDÉO' is written in a dark blue, sans-serif font within this circle. Surrounding the circle are decorative patterns of small blue dots. These dots are arranged in a grid that tapers off towards the corners, creating a halftone effect. The dots are more densely packed in the upper right and lower left areas and become sparser towards the center and other corners.

LES JEUX VIDÉO

Le jeu vidéo est un secteur en forte croissance. La diversité et la multiplicité des jeux sur le marché témoignent des efforts déployés par les acteurs de l'industrie vidéoludique pour atteindre de nouveaux publics. Les jeux vidéo se distinguent selon plusieurs caractéristiques dont :

- Le genre, comme les jeux de rôle, d'aventure ou de tir;
- La narration, c'est-à-dire l'histoire racontée dans le jeu;
- Les mécaniques, soient les modalités d'interactions entre le jeu et la personne;
- Les fonctionnalités, comme la possibilité de jouer en ligne, en réseau ou seul;
- Les plateformes sur lesquelles ils sont disponibles;
- Le modèle économique, par exemple s'ils sont payants ou gratuits.

Les enfants et les adolescents sont des clientèles cibles de l'industrie vidéoludique. Les résultats de la consultation en ligne confirment l'attrait de ce divertissement auprès des jeunes. Parmi les répondants et répondantes de 14 à 17 ans, 42,5 % ont affirmé jouer à des jeux vidéo quotidiennement. En comparaison, cette proportion chute à 18,6 % pour l'ensemble des personnes qui ont participé à la consultation²⁶¹.

Les effets des jeux vidéo sur la santé et le développement des jeunes

Au cours de nos travaux, nous avons constaté que les jeux vidéo peuvent avoir des effets autant positifs que négatifs chez les jeunes. La Fédération des médecins spécialistes du Québec (FMSQ) souligne dans son mémoire que les effets varient en fonction des types de jeux pratiqués. Par exemple, les jeux stratégiques et collaboratifs sont susceptibles de favoriser le développement de compétences cognitives comme la résolution de problèmes et la prise de décision²⁶². Les jeux vidéo peuvent également encourager les comportements prosociaux et favoriser la collaboration entre les pairs. Pour en tirer des bénéfices, la pratique des jeux vidéo doit toutefois être réalisée de façon modérée. Une approche équilibrée est essentielle afin de valoriser le potentiel éducatif et ludique des jeux vidéo tout en s'assurant qu'ils ne nuisent pas à la santé et au développement des jeunes.

La Guilde du jeu vidéo du Québec et l'Association canadienne du logiciel de divertissement font valoir que les jeux vidéo procurent aux joueurs et aux joueuses un soulagement du stress et une stimulation mentale positive. Selon ces organisations, les jeux vidéo sont susceptibles d'améliorer la mémoire et l'attention visuelle ainsi que stimuler la créativité²⁶³.

²⁶¹ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

²⁶² FMSQ, préc., note 18, p. 20.

²⁶³ Guilde du jeu vidéo du Québec et Association canadienne du logiciel de divertissement, [Points de vue de l'industrie québécoise et canadienne du jeu vidéo, Promouvoir la confiance, la sécurité et le jeu responsable pour les jeunes et les joueurs](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 8-9.

Les jeunes rencontrés pendant la tournée des écoles ont témoigné des bénéfices qu'ils retirent de cette activité. Ils considèrent que les jeux vidéo leur permettent de rencontrer de nouveaux amis en ligne et d'échanger dans différentes langues. Une jeune fille du primaire a souligné que les jeux en ligne l'aident à pratiquer sa langue maternelle, l'italien, avec des joueurs et joueuses de l'étranger. De plus, les jeunes apprécient le sentiment de progression, notamment à travers les jeux collaboratifs, où la participation de chacun est essentielle au succès de l'équipe. C'est d'ailleurs une source de stimulation pour eux. Ils sont motivés par le fait de se développer dans le jeu et de contribuer au succès de leur équipe. À cet égard, 30 % des répondants et des répondantes de 14 à 17 ans de la consultation en ligne estiment que les jeux vidéo leur donnent l'impression d'appartenir à une communauté²⁶⁴.

« C'est très facile de voir ses progrès sur un jeu comme celui-là contrairement à la vraie vie où c'est plus difficile de voir sa progression par exemple à l'école. »

Témoignage d'un élève du 2^e cycle du secondaire.

Bien que les jeux vidéo présentent des avantages, plusieurs témoins ont souligné les effets parfois néfastes sur la santé et le développement des jeunes. Selon la FMSQ, la pratique intensive des jeux vidéo comporte plusieurs risques non négligeables :

Puisque les jeux vidéo se pratiquent devant un écran, une exposition prolongée peut nuire à la concentration, la gestion du temps, la vision et le sommeil. À l'instar des écrans et des réseaux sociaux, les jeux vidéo peuvent aussi favoriser un comportement sédentaire nocif pour la santé. En effet, absorbés par des environnements immersifs et des mécanismes de récompense instantanée, les jeunes peuvent éprouver des difficultés à s'investir dans des activités hors ligne, notamment les études²⁶⁵.

La professeure à la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke Caroline Fitzpatrick apporte toutefois la nuance suivante : les effets des jeux vidéo varient généralement en fonction de l'âge des jeunes. Elle a souligné en audition que l'utilisation des jeux vidéo n'est pas la même pour les enfants que pour les adolescents et les adolescentes. Ces derniers jouent souvent de façon intensive et moins supervisée par leurs parents que les plus jeunes enfants. Ainsi, ils sont plus à risque de développer certains symptômes du TDAH, soit l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité²⁶⁶.

Les jeux vidéo peuvent aussi entraîner des difficultés dans la gestion des émotions. Emmanuelle Parent du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne a donné comme exemple que les jeunes vont parfois éprouver de la colère associée à la tricherie ou au fait de perdre une partie. Selon elle, les jeunes utilisent déjà différentes stratégies pour gérer leurs émotions lorsqu'ils jouent à des jeux comme prendre des pauses ou parler avec leurs parents. Elle estime qu'il est important de les aider à développer des stratégies

²⁶⁴ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

²⁶⁵ FMSQ, préc., note 18, p. 20.

²⁶⁶ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Caroline Fitzpatrick, 16 septembre 2024 à 15 h 40.

d'autorégulation de leurs émotions pour éviter des comportements négatifs, comme celui de briser des objets ou des manettes de jeux²⁶⁷.

Les jeux vidéo comportent plusieurs éléments susceptibles de générer l'addiction. Les lots aléatoires (*loot box*), les microtransactions, la publicité, les offres limitées, les interfaces truquées (*dark patterns*)²⁶⁸ et les notifications poussées sont des stratégies utilisées pour capter l'attention²⁶⁹. D'autres jeux récompensent ou punissent les joueurs et les joueuses en fonction des comportements qu'ils adoptent²⁷⁰. Ces stratégies employées par l'industrie sont utilisées pour retenir l'attention et, donc, augmenter le temps et la fréquence d'utilisation²⁷¹. De plus, les jeux vidéo proposent fréquemment de la publicité, ce qui expose les enfants à ces contenus malgré le cadre légal en vigueur. Ces pratiques font l'objet de plusieurs critiques et les rapprochent de certains mécanismes de jeux de hasard et d'argent.

Les élèves rencontrés dans le cadre de la tournée des écoles mentionnent être conscients du potentiel addictif des jeux vidéo. Certains ont reconnu que, lorsque la partie est en cours, il peut être difficile de s'arrêter. Ils sont également au fait que les entreprises déploient des efforts pour les inciter à jouer plus longtemps. Néanmoins, les jeunes ont une perception nuancée de l'impact des jeux vidéo dans leur vie. Dans le cadre de notre consultation en ligne, 36 % des 14 à 17 ans considèrent qu'ils ont un impact positif dans leur vie alors que 26 % affirment qu'ils ont un impact neutre²⁷².

²⁶⁷ *Ibid.*, Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne, 12 septembre 2024 à 14 h 20.

²⁶⁸ Une interface truquée, ou « dark pattern » en anglais, est un site Web, une application ou une interface conçue de façon à influencer le processus décisionnel du joueur ou de la joueuse à l'aide d'éléments manipulateurs ou trompeurs. L'interface truquée peut avoir pour but d'ajouter des frais à la conclusion d'une transaction, de rendre difficile l'annulation d'un service ou encore de dissimuler de l'information aux internautes.

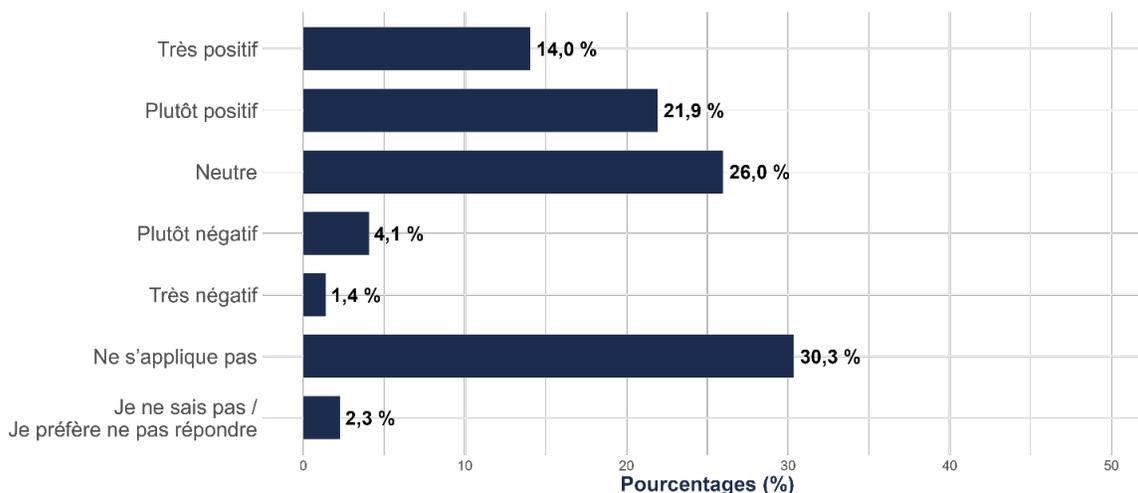
²⁶⁹ Maude Bonenfant et Alexandra Dumont, [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p 7.

²⁷⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Magali Dufour, 19 septembre 2024 à 12 h 14.

²⁷¹ Observatoire des tout-petits, préc., note 33, p. 25.

²⁷² Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

RÉPARTITION DES JEUNES DE 14 À 17 ANS EN FONCTION DE LEUR PERCEPTION DE L'IMPACT DES JEUX VIDÉO DANS LEUR VIE



Source : Résultats de la consultation en ligne de la CSESJ.

Maude Bonenfant, professeure au Département de communication sociale et publique de l'Université du Québec à Montréal, considère que les jeunes ne sont pas suffisamment sensibilisés aux problématiques associées aux jeux vidéo. Les enfants sont particulièrement vulnérables à ces stratégies puisqu'ils n'ont pas la maturité nécessaire pour comprendre qu'ils se font manipuler²⁷³. Ils sont plus à risque de développer des comportements néfastes²⁷⁴.

Dans son mémoire, la Maison Jean Lapointe souligne notamment que l'usage excessif des jeux vidéo peut mener au développement d'une cyberdépendance²⁷⁵. Le trouble du jeu vidéo est d'ailleurs reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)²⁷⁶. Comme les autres problèmes de dépendance, il est associé à une perte de contrôle du comportement et à une obsession envers l'application ou le jeu concerné. La dépendance au jeu vidéo peut engendrer une détresse psychologique, un taux plus élevé de comorbidité, de l'anxiété, de la dépression, des idées ou des comportements suicidaires et une faible estime de soi²⁷⁷. Les études récentes sur le phénomène montrent une augmentation du nombre de jeunes à risque de développer un problème de jeux vidéo. Cette hausse coïncide avec le nombre plus élevé d'heures passées en ligne des jeunes²⁷⁸.

Devant ces constats, nous croyons qu'il faut encourager la création de jeux vidéo éthiques au Québec. Des témoins ont souligné l'importance de renforcer la transparence des pratiques commerciales des studios de création et de mettre en place des mesures de protection spécifiques pour les jeunes dès la conception. Nous avons la chance d'avoir un écosystème dynamique du jeu vidéo. Plusieurs studios sont présents sur

²⁷³ M. Bonenfant et A. Dumont, préc., note 269, p. 5.

²⁷⁴ *Ibid.*, p. 9.

²⁷⁵ Maison Jean Lapointe, [La prévention, ça marche!](#), mémoire déposée à la CSESJ, p. 5.

²⁷⁶ OMS, préc., note 165.

²⁷⁷ M. Dufour, préc. note 58, p. 2 à 5.

²⁷⁸ *Ibid.*, p. 2-3.

le territoire québécois, notamment en raison de la main-d'œuvre qualifiée. Chaque année, de nombreux programmes d'études collégiales et universitaires en jeux vidéo forment de nouveaux diplômés. C'est pourquoi nous estimons qu'il est essentiel de sensibiliser ces futurs travailleurs et travailleuses aux pratiques de développement responsable et aux mécanismes potentiellement néfastes pour les jeunes.

Recommandation 46

La Commission recommande d'intégrer dans les programmes de formation des développeurs de jeux vidéo des contenus de nature éthique les sensibilisant à l'impact de certains mécanismes pouvant être nuisibles aux jeunes.

L'encadrement de l'industrie vidéoludique

Au Québec, l'industrie vidéoludique ne fait pas l'objet d'un encadrement spécifique, ce qui soulève des préoccupations de la part de spécialistes. En effet, plusieurs ont déploré l'absence de balises claires, notamment face à la présence de mécaniques jugées nocives pour les jeunes dans des jeux qui leur sont pourtant destinés ou accessibles. Or, comme nous l'ont rappelé des témoins, encadrer cette industrie demeure complexe, en raison de sa nature évolutive, de sa diversité et de son caractère international. Pour l'instant, elle repose essentiellement sur l'autorégulation.

Nous partageons la position de plusieurs intervenants et intervenantes qui estiment que l'autorégulation de l'industrie n'est pas suffisante pour garantir le bien-être numérique des jeunes²⁷⁹. Nos échanges avec les différents témoins entendus au cours de nos travaux et avec les jeunes rencontrés lors de la tournée nous ont permis de dégager des pistes de solutions pour mieux encadrer cette industrie, notamment, par le biais de la classification des jeux vidéo et l'encadrement des lots aléatoires et des microtransactions.

La classification des jeux vidéo

Dans l'environnement vidéoludique, une cote est attribuée aux jeux vidéo en fonction de différents critères. À l'échelle internationale, les deux principaux systèmes de classification des jeux vidéo sont développés par l'Entertainment Software Rating Board (ESRB) en Amérique du Nord et le Pan-European Game Information (PEGI) en Europe. Ces deux systèmes ont été créés par les acteurs de l'industrie vidéoludique. En effet, l'ESRB est une organisation créée par l'Entertainment Software Association (ESA), qui représente les acteurs de l'industrie, alors que le PEGI provient de son équivalent européen, l'Interactive Software Federation of Europe (ISFE). Ces deux organisations sont des groupes d'intérêts. Pour les jeux numériques européens et nord-américains, le processus est réalisé par l'International Age Rating Coalition (IARC). L'IARC attribue des

²⁷⁹ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Maude Bonenfant et Alexandra Dumont, 24 septembre 2024 à 11 h 25 ; *Ibid.*, Magali Dufour, 19 septembre 2024 à 12 h 14 ; *Ibid.*, Jonathan Bonneau, 4 février 2025 à 11 h 26.

cotes pour l'âge et les descripteurs de contenus selon les régions alors que les cotes pour les éléments interactifs sont universelles²⁸⁰.

En Amérique du Nord, l'ESRB s'occupe de la classification des jeux physiques. Le processus utilise trois catégories d'étiquettes pour les jeux qu'elle évalue :

- Les catégories de classement, pour déterminer à quel groupe d'âge le jeu convient;
- Les descripteurs de contenus, comme la présence d'éléments se rapportant aux drogues, à la violence ou à la sexualité;
- Les éléments interactifs, comme le partage de la localisation du joueur ou de la joueuse ou la capacité d'interagir avec les autres utilisateurs du jeu²⁸¹.

Ces étiquettes de classification sont associées à des pictogrammes qui sont placés sur le matériel promotionnel et les emballages des jeux vendus.

En plus du système de l'ESRB, plusieurs plateformes numériques utilisent leur propre système de classification pour les jeux vidéo. C'est notamment le cas de certains magasins virtuels d'applications qui assignent et établissent des catégories d'âge pour les applications et les jeux mobiles qu'ils distribuent²⁸². Ainsi, la classification peut varier entre les plateformes pour un même jeu²⁸³.

Malgré leur utilisation répandue sur le marché, les classifications ESRB et PEGI sont peu encadrées par les États. La participation aux systèmes de classification repose sur une démarche volontaire des entreprises qui développent ou distribuent des jeux vidéo et des applications²⁸⁴. C'est notamment le cas au Québec où la classification des jeux vidéo est réalisée par l'industrie.

Plusieurs intervenants et intervenantes entendus remettent en question la neutralité et l'impartialité de ce système, du fait qu'il repose sur des mécanismes et des critères établis par les acteurs du milieu vidéoludique. Par exemple, l'ESRB a retiré la cote « Petite enfance » en 2018 puisque peu d'entreprises l'utilisaient. Il s'agissait de la catégorie la plus restrictive. Les jeux destinés aux tout-petits sont donc classés dans la catégorie générale « pour tous » ou « E »²⁸⁵. Or, les contenus, les fonctionnalités et les caractéristiques des jeux et des plateformes ne sont pas conçus pour le niveau développemental des 0 à 5 ans²⁸⁶. De plus, le stade développemental de l'enfant n'est pas un critère considéré dans la classification²⁸⁷.

D'autres critiques fréquemment formulées se rapportent à la transparence et à l'imputabilité du système. Comme la classification est réalisée par des organisations privées, les gouvernements ne participent pas aux décisions ni à la formulation des critères. De surcroît, l'ESRB est une organisation américaine. Certains s'interrogent sur l'applicabilité même des catégories d'âge de l'ESRB en contexte québécois : ce qui est jugé

²⁸⁰ International Age Rating Coalition (IARC), [How IARC Works](#).

²⁸¹ Entertainment Software Rating Board (ESRB), [Guide des Cotes](#).

²⁸² Sara M. Grimes, Darshana Joyemanne et Seth Giddings, « [Rethinking Canada's Approach to Children's Digital Game Regulation](#) », *Canadian Journal of Communication*, 2023, vol. 48, n° 1.

²⁸³ Maude Bonenfant et autres, *Les jeux vidéo pour enfants : bien les comprendre pour mieux les choisir*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2024.

²⁸⁴ *Ibid.*

²⁸⁵ M. Bonenfant et autres, préc., note 283, p. 126.

²⁸⁶ INSPQ, préc., note 17, p. 11.

²⁸⁷ Observatoire des tout-petits, préc., note 33, p. 27.

approprié pour un groupe d'âge peut varier en raison des différences culturelles entre le Québec et les États-Unis, voire entre les provinces canadiennes²⁸⁸.

Selon Maude Bonenfant, le système de classification de l'ESRB ne tient pas compte de plusieurs facteurs qui influencent le public à qui est destiné un jeu. Par exemple, les mécaniques du jeu, la présence de publicités, le niveau de maturité nécessaire pour y jouer, les pratiques de collecte et d'utilisation des données personnelles ainsi que la présence de microtransactions et de lots aléatoires n'ont pas d'incidence sur l'évaluation finale du jeu. En conséquence, un jeu classifié « pour tous » peut comporter de la publicité et des mécanismes s'apparentant à des jeux de hasard et d'argent²⁸⁹. Maude Bonenfant suggérait notamment qu'une cote de classification soit attribuée aux jeux contenant des lots aléatoires ou des mécaniques s'apparentant aux jeux d'argent et de hasard afin de faciliter leur repérage sur le marché²⁹⁰.

Nous constatons que la classification actuelle repose essentiellement sur un système autorégulé et développé par l'industrie elle-même. Elle ne prend pas en compte la présence de certaines mécaniques qui sont problématiques pour les jeunes comme les microtransactions et les lots aléatoires. Puisque ces éléments ne sont pas classifiés, il est plus difficile pour les parents de choisir des jeux appropriés pour leurs enfants. Il nous apparaît donc nécessaire que les jeunes et les parents aient accès à plus d'information sur la nature des jeux vidéo et des mécaniques qui s'y trouvent.

Nous reconnaissons l'importance de ces systèmes de classification pour les consommateurs et les consommatrices, car ils donnent plus de renseignements sur un jeu vidéo, notamment sur l'âge recommandé pour y jouer, les types de contenus qu'ils proposent et ses fonctionnalités. Pour ces raisons, nous sommes d'avis qu'il est essentiel qu'un organisme indépendant de l'industrie élabore et fasse connaître une classification des mécaniques qui sont inappropriées pour les mineurs dans les jeux vidéo. Ces informations sont très utiles aux parents voulant faire des choix éclairés de jeux pour leurs enfants.

Recommandation 47

La Commission recommande que le gouvernement mandate un organisme approprié, par exemple l'Institut national de santé publique du Québec, afin qu'il élabore et fasse connaître une classification des mécaniques inappropriées aux mineurs dans la conception des réseaux sociaux et des jeux vidéo (telles que les flux continus, la captation permanente d'informations, le défilement infini, les pratiques addictogènes, les lots aléatoires, etc.). La diffusion de cette classification pourrait se faire, par exemple, en collaboration avec Option consommateurs ou la revue Protégez-vous.

Parallèlement à cette démarche, il nous paraît nécessaire d'effectuer des représentations auprès de l'industrie afin que les principaux systèmes de classification prennent en compte certaines mécaniques ayant des effets néfastes pour les jeunes dans leur évaluation des jeux. Il s'agit notamment de sensibiliser les organisations responsables de ces systèmes sur la nécessité de mieux informer la population sur les

²⁸⁸ S. M. Grimes, D. Joyemanne et S. Giddings, préc., note 282.

²⁸⁹ M. Bonenfant et A. Dumont, préc., note 269, p. 4.

²⁹⁰ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Maude Bonenfant et Alexandra Dumont, 24 septembre 2024 à 11 h 30.

contenus et les mécaniques des jeux vidéo. Une révision des critères par l'industrie et une plus grande transparence aideraient à limiter l'accès des jeunes à des jeux munis de mécanismes prédateurs.

Recommandation 48

La Commission recommande notamment d'exiger de l'industrie du jeu vidéo, par des représentations auprès de l'industrie et par l'entremise des instances intergouvernementales dont le Québec est membre, que les cotes attribuées à un jeu vidéo prennent en compte la présence de microtransactions ou de lots aléatoires payants ainsi que d'assurer un suivi des pratiques commerciales dans les jeux adressés aux mineurs.

Ces représentations pourraient se faire, par exemple, par la mise en place d'un canal de communication souple et évolutif entre les ministères concernés, les chercheurs et les représentants de l'industrie du jeu vidéo.

Les lots aléatoires et les microtransactions

Au début des années 2000, l'industrie du jeu vidéo a connu des changements majeurs. Elle s'est progressivement transformée pour adopter un modèle de services plutôt qu'un modèle basé sur la vente d'un produit tel qu'une cartouche ou un disque de jeu²⁹¹. Depuis, pour plusieurs acteurs de l'industrie, leurs revenus ne reposent plus uniquement sur la vente du jeu, mais plutôt sur la multiplication des achats par les joueurs et les joueuses à même le jeu. Ces achats prennent plusieurs formes comme des extensions et des microtransactions. Ils permettent de débloquer du contenu supplémentaire comme de la monnaie virtuelle, de nouvelles fonctionnalités du jeu ou des *skins*.

Les skins

Les *skins* sont des objets virtuels permettant de personnaliser l'apparence des personnages et des objets au sein d'un jeu vidéo. Ils n'ont habituellement aucun effet sur la performance du joueur ou de la joueuse. Leur valeur varie selon leur attrait esthétique et leur rareté. Dans un jeu vidéo, ces objets peuvent être gagnés ou achetés dans la boutique en ligne, avec des monnaies réelles ou virtuelles. Ils peuvent aussi être acquis par les lots aléatoires. Ils peuvent aussi être revendus ou mis aux enchères. Il s'agit du phénomène de la bourse d'objets virtuels (*skin betting* ou *skin gambling*).

²⁹¹ M. Bonenfant et autres, préc., note 283, p. 75-76.

Les lots aléatoires sont une sorte de microtransaction²⁹². Ils permettent d'acquérir de façon aléatoire, en échange d'argent réel ou de la monnaie du jeu, des récompenses virtuelles dont la nature n'est révélée qu'après l'achat. La popularité des lots aléatoires auprès des joueurs et des joueuses s'explique par des facteurs psychologiques et sociaux ainsi que par l'expérience de jeu. D'abord, des incitatifs psychologiques sont fréquemment utilisés pour stimuler l'achat de lots aléatoires, comme des rabais, la disponibilité limitée de certains articles ou l'exclusivité des récompenses²⁹³. Les entreprises de jeux vidéo font aussi affaire avec des personnalités connues ou des influenceurs pour promouvoir leur achat²⁹⁴. L'ensemble de ces stratégies contribue à créer chez les joueurs et les joueuses une anxiété de ratage (*fear of missing out* ou *fomo*) s'ils n'achètent pas des lots aléatoires²⁹⁵. Les enfants sont plus vulnérables à ces tactiques commerciales entraînant parfois des achats impulsifs ou des comportements addictifs²⁹⁶.

« Je suis content de l'avoir parce que ça améliore ton gameplay [...] plus que tu dépenses, meilleur que t'es. »

Témoignage d'un élève du 3^e cycle du primaire.

Maude Bonenfant estime que les lots aléatoires mobilisent des mécanismes psychologiques et structurels similaires à ceux des jeux de hasard et d'argent. Par exemple, les dépenses plus élevées en lots aléatoires ne sont pas corrélées à des récompenses ayant une plus grande valeur²⁹⁷. Selon elle, la présence des récompenses aléatoires contribue au phénomène de la casinification (*gamblification*) des jeux vidéo en raison de leurs ressemblances aux jeux de hasard et d'argent²⁹⁸.

Pendant la tournée des écoles, plusieurs élèves qui jouent aux jeux vidéo ont affirmé effectuer des transactions en ligne. Un jeune a par exemple déclaré avoir dépensé de 700 \$ à 1000 \$ dans le jeu Fortnite depuis la pandémie. Selon ces jeunes, il est facile de faire des achats puisque les plateformes contiennent des mécanismes pour faciliter les achats intrajeu. Par exemple, les plateformes enregistrent les numéros des cartes de crédit.

²⁹² Les termes « coffres à butin » ou « coffre à surprise » sont aussi utilisés dans la littérature pour désigner les lots aléatoires.

²⁹³ James Close et Joanne Lloyd, [Lifting the Lid on Loot-Boxes](#), GambleAware, 2021, p. 2.

²⁹⁴ Koen Geens, « [Les lootboxes de trois jeux vidéo contraires à la législation relative aux jeux de hasard](#) », communiqué de presse, 25 avril 2018.

²⁹⁵ J. Close et J. Lloyd, préc., note 293, p. 2.

²⁹⁶ INSPQ, préc., note 17, p. 18.

²⁹⁷ J. Close et J. Lloyd, préc., note 293.

²⁹⁸ M. Bonenfant et autres, préc., note 283, p. 162.

« Je demande à ma mère pour télécharger des jeux qui coûtent de l'argent, mais je sais quoi faire pour l'acheter. »

Témoignage d'un élève du 3^e cycle du primaire.

Des intervenantes et intervenants entendus au cours de nos travaux ont exprimé leurs inquiétudes face aux lots aléatoires et aux microtransactions, étant donné leurs effets négatifs sur les jeunes. Ces mécanismes prédateurs sont renforcés par le manque de sensibilisation et de prévention auprès des enfants, des adolescents et adolescentes et des parents sur la casinification des jeux vidéo. Les personnes qui ont participé à la consultation en ligne sont du même avis : 74 % de l'ensemble des répondants et des répondantes sont d'accord pour interdire les microtransactions des jeux vidéo. Nous estimons aussi que la présence de ce type d'éléments dans des jeux destinés aux enfants soulève des préoccupations importantes.

Conclusion 2

La Commission conclut que la présence des lots aléatoires payants et des microtransactions dans les jeux vidéo pose des préoccupations importantes lorsque ceux-ci s'adressent aux mineurs et ne devraient pas être permis.

Les groupes qui ont participé à nos travaux ont formulé différentes propositions pour encadrer les lots aléatoires et les microtransactions dans les jeux vidéo. Pour Anne Elizabeth Lapointe, directrice générale de la Maison Jean Lapointe, les lots aléatoires devraient être interdits dans les jeux vidéo qui sont accessibles aux personnes mineures puisqu'ils incitent les jeunes à adopter des comportements compulsifs et les initient de façon précoce aux jeux de hasard et d'argent²⁹⁹.

Nous partageons cette vision. Les microtransactions et les lots aléatoires devraient être interdits dans les jeux accessibles aux personnes mineures. Nous sommes d'avis que les jeux vidéo, et plus particulièrement les pratiques prédatrices qu'ils contiennent, doivent être mieux encadrés afin d'offrir un environnement numérique plus sain pour nos jeunes. Nous estimons qu'il est essentiel de mieux définir le phénomène et de choisir les meilleurs moyens pour encadrer les contenus et les mécanismes qui se retrouvent dans les jeux vidéo.

²⁹⁹ Maison Jean Lapointe, préc., note 275, p. 5.

Recommandation 49

La Commission recommande que les lots aléatoires payants et les microtransactions soient interdits dans les jeux vidéo s'adressant aux mineurs (par exemple les jeux classés E).

La Commission recommande que le gouvernement entame un travail d'analyse visant à définir et à encadrer, incluant par des moyens législatifs applicables et appropriés, les mécanismes tels que les lots aléatoires, les systèmes de récompenses incohérentes, les interfaces truquées ou les microtransactions dans les jeux s'adressant aux mineurs. De plus, ce travail d'analyse pourrait notamment porter sur la manière d'encadrer plus rigoureusement ces mécanismes par exemple en exigeant le signalement de la présence de lots aléatoires dans les fiches produits (boutiques virtuelles, etc.) ainsi que dans les publicités des jeux vidéo, en exigeant une transparence accrue de la part des développeurs ou des plateformes et d'obliger la divulgation des probabilités des lots aléatoires quant à leur contenu.

Enfin, ce travail d'analyse pourrait porter également sur les pratiques de conception des jeux vidéo s'adressant aux personnes mineures, tels que le respect du principe de sécurité intégrée dès la conception (*safety by design*), les incitatifs comportementaux abusifs et autres mécaniques persuasives.

The background is a solid yellow color. A large, semi-transparent white circle is centered on the page. In the corners, there are decorative patterns of small blue dots arranged in a grid that fades out towards the edges. The text is centered within the white circle.

**L'EXPOSITION
AU CONTENU
EN LIGNE**

Au cours des derniers mois, les témoins entendus en auditions publiques et les élèves rencontrés pendant la tournée des écoles ont partagé avec nous différents exemples de contenu auquel les jeunes sont exposés en ligne. Ces différents types de contenus peuvent entraîner des conséquences sur leur santé physique et psychologique. Malgré le cadre légal existant, les jeunes ne sont pas à l'abri des effets des pratiques publicitaires persuasives et de l'exposition au contenu pour adultes.

La publicité destinée aux jeunes

Au Canada, l'encadrement du contenu publicitaire est régi par le Bureau de la concurrence ainsi que par des lois provinciales. La *Loi sur la concurrence* interdit notamment la publicité trompeuse dans l'ensemble du pays³⁰⁰. Il existe d'autres mécanismes mis en place par l'industrie comme le Code canadien des normes de la publicité du Conseil canadien de la publicité pour encadrer la pratique³⁰¹. Toutefois, ce mécanisme d'autorégulation n'a pas la valeur d'une loi ou d'un règlement.

Différents intervenants et intervenantes entendus en audition ont souligné qu'à cet effet, le Québec fait office de précurseur en matière de protection des jeunes³⁰². Depuis 1978, la *Loi sur la protection du consommateur* (LPC) interdit la publicité commerciale destinée aux enfants de moins de 13 ans³⁰³. L'interdiction est générale et indifférente du support utilisé. Elle s'applique autant aux publicités imprimées qu'aux diffusions à la radio, à la télévision, sur les réseaux sociaux ou dans les jeux vidéo.

Selon la LPC, pour déterminer si un message est destiné à une personne de moins de 13 ans, il faut prendre en considération le contexte de la présentation du message et l'impression générale qui est laissée par la publicité. Elle établit trois critères d'analyse :

1. La nature et la destination du bien;
2. La manière de présenter la publicité;
3. Le moment et l'endroit où elle est présentée³⁰⁴.

La relation entre ces trois critères permet de déterminer s'il s'agit d'une publicité destinée aux enfants. De plus, la LPC prohibe les pratiques commerciales trompeuses³⁰⁵. Elle précise que la publicité peut prendre la forme d'une affirmation, d'une omission ou d'un comportement³⁰⁶.

Certaines pratiques contemporaines soulèvent néanmoins des questions sur leur caractère licite au regard des lois assurant la protection des consommateurs. Le marketing d'influence en est un exemple. Omniprésent sur les réseaux sociaux, le marketing d'influence se manifeste sous différentes formes. Il peut s'agir d'une collaboration commerciale entre un individu et une entreprise. Il peut aussi se décliner sous

³⁰⁰ LRC 1985, c. C-34, art. 52 (1).

³⁰¹ Normes de la publicité, [Code canadien des normes de la publicité](#).

³⁰² Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Yasemin Beykont et Sydney L. Forde, 4 février 2024 à 9 h 45.

³⁰³ *Loi sur la protection du consommateur*, RLRQ c. P-40.1, art. 248-249.

³⁰⁴ *Ibid.*, art. 249.

³⁰⁵ *Ibid.*, art. 219.

³⁰⁶ *Ibid.*, art. 216.

forme de recommandations ou de comportements de la part d'une personne dont la notoriété est reconnue sur les réseaux sociaux (influenceur ou influenceuse).

En pratique, les collaborations commerciales sont identifiées avec un pictogramme qui indique qu'il s'agit d'une publicité. On observe parfois dans la description de la publication des mots-clés comme *#pub* *#commandité* ou, en anglais, *#ad* *#sponsored* pour signaler qu'il s'agit d'une publicité.

Dans son mémoire, TikTok précise que lorsque les utilisateurs et utilisatrices publient du contenu destiné à promouvoir une marque, un produit ou un service, ils doivent activer un paramètre à cet effet³⁰⁷. De cette manière, le contenu est identifié comme étant une publicité à l'aide d'un bandeau indiquant « Publicité ». Si la mention est absente, le contenu peut être supprimé ou restreint par TikTok³⁰⁸. Pour sa part, Google présente dans son mémoire les directives applicables aux créateurs de contenus qui incluent des placements de produits sur la plateforme YouTube. En pratique, toutes les promotions payantes doivent respecter les règles de Google Ads et les directives communautaires de YouTube. Les créateurs et créatrices de contenus ainsi que les marques qui les commanditent ont la responsabilité de respecter les obligations en matière de promotion rémunérée³⁰⁹. Toutefois, ces directives relèvent de l'industrie et sont susceptibles de varier en fonction de l'application utilisée.

À cet effet, Option consommateurs recommande de prévoir spécifiquement une obligation de divulgation de contenu publicitaire en ligne. Selon l'organisme, le législateur pourrait, à même la *Loi sur la protection du consommateur*, exiger que le contenu publicitaire soit identifié et proposer les mots-clés à utiliser³¹⁰.

Recommandation 50

La Commission recommande que le gouvernement mène des travaux d'analyse pour améliorer les obligations en matière de divulgation de contenu publicitaire en ligne, par exemple dans le cadre du marketing d'influence, ainsi que concernant l'intégration et l'efficacité de mots clés ou d'indicateurs appropriés, afin d'améliorer la transparence et de permettre aux jeunes de reconnaître plus aisément la publicité.

Pour les jeunes, il peut être difficile de distinguer le contenu publicitaire du contenu non publicitaire. Le marketing d'influence adopte une approche où la promotion du produit est implicite³¹¹. Selon la professeure de marketing numérique à l'Université du Québec à Montréal, Sandrine Prom Tep, le marketing d'influence est une façon de favoriser une publicité sans que la marque soit directement impliquée ou que le message soit évident³¹². Par exemple, il peut s'agir d'influenceurs et d'influenceuses qui reçoivent gratuitement des produits et qui les essaient devant la caméra et présentent leurs commentaires. Cette forme de contenu laisse une impression d'authenticité alors qu'en pratique, la personne devant la caméra

³⁰⁷ TikTok Canada, préc., note 200, p. 11.

³⁰⁸ *Ibid.*

³⁰⁹ Google, préc., note 205, p. 3.

³¹⁰ Option consommateurs, préc., note 216, p. 6.

³¹¹ Clarisse N'Kaa, *Le marketing d'influence : la publicité à l'ère des médias sociaux*, Option consommateurs, 2021, p. 11-12.

³¹² Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Sandrine Prom Tep, 4 février 2024 à 10 h 40.

reçoit une rémunération pour ce qu'elle a créé³¹³. Selon Sandrine Prom Tep, cette méthode capitalise sur la confiance des internautes envers des intermédiaires.

Parfois, le contenu produit par les influenceurs et les influenceuses ne relève pas nécessairement de la publicité puisque l'intention derrière la publication n'est pas de vendre ou de faire la promotion d'un produit. C'est le cas notamment lorsqu'ils et elles montrent à la caméra leurs derniers achats, leurs produits préférés ou vaquent simplement à leurs occupations. Sans être des publicités, ces vidéos peuvent néanmoins exercer une influence sur le comportement des consommateurs en encourageant un mode de vie ou en mettant de l'avant certains produits.

Dans leurs mémoires, le Collectif Vital et l'Ordre des diététistes et nutritionnistes du Québec nous ont sensibilisés au fait que certains contenus qui font la promotion d'habitudes alimentaires ou de styles de vie pouvaient être malsains. Ils abordaient entre autres les méfaits liés à la promotion d'aliments non nutritifs en ligne. Selon les deux organismes, les pratiques marketing dans l'industrie alimentaire touchent, la plupart du temps, des produits peu nutritifs et leur promotion peut exercer une influence sur les habitudes de consommation des jeunes³¹⁴. L'Ordre ajoute que les jeunes ne reconnaissent pas toujours clairement le marketing alimentaire fait en ligne contrairement aux publicités dans les médias traditionnels³¹⁵. Certaines tendances sur les réseaux sociaux comme les vidéos qui présentent ce qu'une personne mange dans une journée peuvent avoir pour effet de normaliser des comportements alimentaires non recommandés.

En ligne, les jeunes sont susceptibles d'être exposés à du contenu publicitaire qui n'est pas adapté à leur âge. Certains utilisent les appareils numériques de leurs parents, de leurs frères et sœurs ou falsifient leur âge pour accéder à certaines applications. Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), le fait d'être exposé fréquemment à du contenu faisant la promotion de produits néfastes pour la santé comme l'alcool, le cannabis, les jeux de hasard et d'argent et les aliments ou boissons à faible valeur nutritive peut avoir pour effet de normaliser et de banaliser la consommation de ces produits³¹⁶. Considérant la variété des contenus produits en ligne, nous sommes d'avis que les personnes qui font du marketing d'influence et créent du contenu devraient être sensibilisées et mieux accompagnées dans leur pratique. Le contenu qu'ils et elles produisent peut exercer une grande influence chez les jeunes.

Recommandation 51

La Commission recommande que le gouvernement, notamment par l'Office de la protection du consommateur, élabore des pistes d'amélioration dans l'accompagnement des influenceurs et des créateurs de contenus en matière de publicité destinée aux mineurs.

En audition, l'Office de la protection du consommateur a abordé la question de l'encadrement du marketing d'influence et, plus spécifiquement, des influenceurs et des créateurs de contenu. L'OPC soulignait que les jeunes n'ont pas toujours conscience qu'ils sont constamment exposés à la publicité pendant qu'ils défilent

³¹³ C. N'Kaa, préc., note 311, p. 12.

³¹⁴ Collectif Vital, préc., note 145, p. 8 et s.; Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec, [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 10.

³¹⁵ Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec, préc., note 314, p. 10.

³¹⁶ INSPQ, préc., note 17, p. 14.

du contenu sur leur téléphone³¹⁷. Selon l'OPC, bien que chaque cas doive faire l'objet d'une analyse spécifique, les influenceurs et les influenceuses sont assujettis à la *Loi sur la protection du consommateur*. Concrètement, ils et elles sont considérés comme des publicitaires au sens de la loi³¹⁸.

L'OPC nous a d'ailleurs présenté en audition un guide d'application des articles 248 et 249 de la *Loi sur la protection du consommateur* destiné au grand public datant de 2012³¹⁹. Ce guide explique les contours de l'interdiction en matière de publicité destinée aux jeunes de moins de 13 ans et présente les différentes exceptions. Nous croyons que ce guide de bonne pratique est un outil utile pour l'ensemble des citoyens et des citoyennes. Il peut leur permettre de mieux comprendre le cadre juridique québécois en matière de publicité. Il serait, selon nous, pertinent de le mettre à jour afin de tenir compte des nouvelles pratiques publicitaires comme le marketing d'influence.

Recommandation 52

La Commission recommande que l'Office de la protection du consommateur mette à jour le Guide d'application des articles 248 et 249 de la *Loi sur la protection du consommateur* portant sur la publicité destinée aux enfants de moins de treize ans, afin d'actualiser les bonnes pratiques dans le contexte numérique comme le marketing d'influence et la publicité numérique.

Les jeunes rencontrés voient un avantage à la publicité ciblée. Plusieurs ont mentionné que le ciblage rend la publicité plus pertinente pour eux puisqu'ils voient des choses qui les intéressent. Ils sont toutefois conscients que cette forme de publicité est très efficace, notamment le contenu publié par des influenceurs et influenceuses. Plusieurs ont indiqué avoir déjà été influencés par ce type de contenu. À cet effet, près du tiers (32 %) des jeunes de 14 à 17 ans ayant participé à la consultation en ligne utilisent les réseaux sociaux afin de suivre des personnalités, des influenceurs et des influenceuses³²⁰.

Par ailleurs, certaines pratiques commerciales visent spécifiquement les enfants. Même si les plateformes interdisent l'accès aux jeunes âgés de moins de 13 ans, les méthodes de contournement sont multiples. Dans le cas des enfants influenceurs ou influenceuses, il peut s'agir du compte du parent qui met de l'avant son enfant. On y observe des enfants qui déballet des jouets devant la caméra ou se filment en train de jouer à des jeux. Ce type de contenu est particulièrement attrayant pour un jeune public.

Au cours de la dernière année, nous avons entendu différents témoignages de spécialistes et de jeunes qui brossent un portrait peu reluisant des pratiques commerciales visant les personnes mineures. Nous avons été à même de constater que la publicité en ligne expose les jeunes à des contenus commerciaux souvent

³¹⁷ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Office de la protection du consommateur, 3 février 2024 à 17 h 25.

³¹⁸ Office de la protection du consommateur, [Mémoire présenté à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 6.

³¹⁹ Office de la protection du consommateur, [Publicité destinée aux enfants de moins de 13 ans : Guide d'application des articles 248 et 249 de la Loi sur la protection du consommateur](#), 2012, 27 p.

³²⁰ Résultats de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes.

difficilement identifiables, et susceptibles de nuire à leur santé, à leur développement ou à leur autonomie de jugement. Il peut s'agir de promotion de la malbouffe, de chirurgies plastiques ou de produits amaigrissants.

Bien que le Québec demeure un exemple en matière d'encadrement de la publicité destinée aux mineurs, la popularité grandissante des influenceurs et influenceuses ainsi que de créateurs et créatrices de contenu amène de nouveaux défis autant pour le législateur que pour les jeunes. Selon nous, un chantier de réflexion doit être mené pour mieux comprendre les contours de cette nouvelle forme de publicité.

Recommandation 53

La Commission recommande que le gouvernement mène des travaux d'analyse visant à définir et à encadrer davantage le travail des influenceurs, incluant les influenceurs mineurs, ainsi que les contrats entre les influenceurs, leurs agents et les annonceurs dès lors que leur contenu rejoint des utilisateurs au Québec.

L'accès des personnes mineures à la pornographie

Par le passé, l'accès au contenu pour adultes se limitait pour l'essentiel à la location de vidéos ou à l'achat de magazines spécialisés. Aujourd'hui, l'environnement numérique facilite grandement la consultation de contenu pornographique par un public de tout âge. Les jeunes peuvent ainsi être exposés, volontairement ou involontairement, à des images, à des jeux en ligne ou à des vidéos à caractère pornographique. Selon une étude menée au Canada par HabiloMédias, un tiers (32 %) des jeunes a été exposé à du contenu pornographique en ligne sans en avoir fait la recherche. La plupart des jeunes avaient entre 9 et 13 ans lorsqu'ils en ont vu pour la première fois³²¹. Selon cette même étude, 22 % des jeunes ont activement cherché ce type de contenu sur Internet. Parmi ceux-ci, environ la moitié (52 %) ont effectué leur première recherche entre 9 et 13 ans³²².

Comme nous l'ont signalé des intervenants et intervenantes en auditions, l'exposition à la pornographie en bas âge n'est pas sans conséquence et constitue un enjeu de santé publique. Elle soulève de sérieuses inquiétudes relatives au développement sexuel et affectif des jeunes ainsi qu'à leur perception des rapports humains. Dans son mémoire, la Fédération des médecins spécialistes du Québec brosse un portrait préoccupant :

Les jeunes exposés prématurément au contenu pour adultes peuvent développer une hypersexualisation de leurs comportements ou une vision objectivante de leurs pairs. Ils sont également à risque d'adopter des stéréotypes et des dynamiques de pouvoir dans leurs relations sexuelles. Cette consommation est

³²¹ Kara Brisson-Boivin et Samantha McAleese, « [Jeunes Canadiens dans un monde branché. Phase IV : Le contenu préjudiciable et malaisant en ligne](#) », Ottawa, HabiloMédias, 2022, p. 15-16.

³²² *Ibid.*

associée à un comportement sexuel précoce, à un nombre accru de partenaires sexuels et à une moindre satisfaction dans leurs relations amoureuses et sexuelles durant l'adolescence³²³.

Au cours de son témoignage, la sénatrice Julie Miville-Dechêne a abordé les effets à long terme de l'accès des jeunes à la pornographie en relayant le point de vue de plusieurs spécialistes. Elle a notamment cité la pédiatre Megan Harrison qui mentionne que les images vues par un enfant affectent le développement de son cerveau. Les images, les idées et les valeurs constamment répétées qui sont captées par le cerveau puis intériorisées à l'enfance et à l'adolescence peuvent avoir une incidence durable³²⁴. De façon plus précise, la consommation de pornographie en bas âge peut renforcer des stéréotypes de genre et contribuer à l'objectification des femmes. Elle peut aussi créer une confusion par rapport au corps, aux attentes sur le plan sexuel et à ce qui est considéré comme normal ou non³²⁵.

Considérant les conséquences graves de l'exposition des jeunes à la pornographie, plusieurs témoins appellent à un encadrement rigoureux des entreprises qui produisent et diffusent en ligne du contenu pour adultes. Selon la sénatrice Miville-Dechêne, l'autoréglementation est un échec. Elle rappelle que ces entreprises tirent leurs revenus de la publicité. Elles ont ainsi intérêt à maximiser le nombre de clics sur leurs sites, quel que soit l'âge des internautes³²⁶. C'est pour cette raison que, la plupart du temps, l'accès aux sites pour adultes repose sur l'autodéclaration de l'âge et que certains sites Web n'effectuent aucun contrôle de l'âge des internautes.

Afin de restreindre l'accès des personnes mineures aux sites pour adultes, la sénatrice Miville-Dechêne a présenté au Sénat le 22 novembre 2021 le projet de loi S-210, *Loi limitant l'accès en ligne des jeunes au matériel sexuellement explicite*. Bien que ce projet de loi n'ait pas franchi l'étape de l'adoption, il proposait des pistes de solution pour limiter l'accès des jeunes aux sites pornographiques. Il avait pour objectif de créer une infraction qui punirait les organisations qui rendent accessible du matériel sexuellement explicite à une personne mineure³²⁷. Il exigeait également que les organisations qui travaillent dans le domaine du contenu pour adultes mettent en place des mécanismes de vérification de l'âge. Enfin, il visait à permettre aux fournisseurs de service Internet de bloquer l'accès à des sites qui ne se seraient pas soumis aux exigences de la loi.

Bien que ce projet de loi n'ait pas été adopté, il offre un point de départ à la discussion sur l'accès des jeunes au contenu pornographique. Nous partageons l'avis d'experts entendus en auditions qui ont rappelé la nécessité pour les plateformes offrant du contenu pour adultes de mettre en place des mécanismes robustes de vérification de l'âge, difficilement contournables et non intrusifs. Ce dernier élément est d'ailleurs essentiel : les mécanismes de vérification de l'âge doivent respecter les principes de protection de la vie privée.

L'entreprise Aylo, qui détient plusieurs sites de contenus pour adultes, dont Pornhub, affirme que les mécanismes de vérification de l'âge des internautes comportent des risques en matière de vie privée et ne protègent pas les personnes mineures. Au cours de leur audition, les représentants de l'entreprise nous ont

³²³ FMSQ, préc., note 18, p. 23.

³²⁴ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Julie Miville-Dechêne, 24 septembre 2024 à 17 h 40.

³²⁵ *Ibid.*

³²⁶ *Ibid.*

³²⁷ *Loi limitant l'accès en ligne des jeunes au matériel sexuellement explicite*, projet de loi S-210 (examen en comité – 7 juin 2024) 1^{er} sess., 44^e légis. (Can.), art. 4.

mentionné que certains mécanismes de vérification de l'âge peuvent accroître les risques de fuites de données, d'hameçonnage et d'usurpation d'identité³²⁸.

De son côté, la doctorante en droit Marie-Pier Jolicoeur affirme qu'il existe des mécanismes de vérification de l'âge plus respectueux de la vie privée que d'autres. Elle cite en exemple le principe du double anonymat qui repose sur l'intervention d'un tiers indépendant chargé de confirmer l'âge de l'internaute. Cette méthode offre l'avantage de limiter le transfert de renseignements personnels vers les entreprises détenant les sites pour adultes³²⁹.

Compte tenu de la complexité entourant la mise en place de mécanismes de vérification de l'âge, la coopération, tant avec des partenaires québécois que dans le reste du monde, nous semble essentielle. En effet, comme l'a mentionné Marie-Pier Jolicoeur, il peut être difficile de faire appliquer des lois nationales à des entreprises multinationales³³⁰. Elle impose à notre avis une grande collaboration intergouvernementale en vue de garantir l'efficacité des mesures adoptées et leur conformité aux droits fondamentaux. La collaboration est notamment nécessaire afin d'assurer une cohérence entre les mécanismes mis en place par différentes juridictions, ces mécanismes pouvant aujourd'hui aisément être contournés par les internautes grâce aux réseaux privés virtuels.

Recommandation 54

La Commission recommande que le gouvernement du Québec, afin d'assurer un encadrement québécois efficace, se coordonne avec le gouvernement fédéral et ceux des autres États fédérés pour imposer aux plateformes diffusant du contenu sexuellement explicite la mise en place de mécanismes de vérification de l'âge fiables, non contournables et respectueux de la vie privée.

En ce sens, les sites pour adultes ne devraient être accessibles qu'après une vérification de l'âge finalisée avec succès et ces paramètres devraient être activés par défaut sur les appareils, systèmes d'exploitation ou navigateurs utilisés.

Le Québec n'est pas le seul État à réfléchir aux façons d'encadrer l'industrie pornographique. Plusieurs gouvernements ont mis en place des mesures au cours des dernières années pour restreindre l'accès des personnes mineures au contenu pour adultes. Par exemple, aux États-Unis, la Louisiane a adopté une loi visant à limiter l'accès à la pornographie aux jeunes. Elle impose aux entreprises de contenus pour adultes de mettre en place un mécanisme de vérification de l'âge afin de pouvoir visiter leur site. Les entreprises qui ne respectent pas ces exigences s'exposent à des amendes ou même à des poursuites criminelles³³¹.

La Loi impose aussi aux internautes qui souhaitent consommer du contenu pour adultes en ligne de vérifier leur âge à l'aide d'une pièce d'identité délivrée par le gouvernement. La vérification doit être réalisée par

³²⁸ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Aylo, 5 février 2025 à 16 h 50.

³²⁹ *Ibid.*, Marie-Pier Jolicoeur, 24 septembre 2024 à 17 h 20.

³³⁰ Marie-Pier Jolicoeur, [Observations autour des droits des enfants dans l'environnement numérique contributives à la réflexion québécoise sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#), mémoire déposé à la CSESJ, p. 9.

³³¹ Ossie Brown, « [Louisiana Porn Law](#) », *Blogue*, 22 juillet 2024.

un site indépendant afin d'assurer la protection de leur vie privée. Enfin, les sites pour adultes doivent prévenir le contournement des mesures grâce à un VPN (réseau privé virtuel) ou à d'autres méthodes. Pour ce faire, la Loi exige qu'ils conservent un historique des tentatives de vérification de l'âge afin de démontrer leur conformité. D'autres États américains ont emboîté le pas, dont l'Arkansas, le Mississippi et l'Utah³³².

En France, le *Code pénal* interdit la diffusion de contenu pornographique susceptible d'être vu par une personne mineure³³³. Cette interdiction générale a récemment été renforcée par la *Loi n° 2024-449 du 21 mai 2024 visant à sécuriser et à réguler l'espace numérique* qui encadre l'accès à la pornographie. En vertu de la Loi, l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom) veille à ce que le contenu pornographique ne soit pas accessible aux personnes mineures³³⁴. Pour ce faire, elle établit et publie des normes régissant les exigences techniques minimales pour vérifier l'âge des internautes. En octobre 2024, cet organisme a publié un référentiel technique sur la vérification de l'âge. Il établit que les utilisateurs et utilisatrices qui accèdent à un site offrant ce type de contenu devront se voir proposer au moins un dispositif de vérification de l'âge en double anonymat, soit un système qui inclut un tiers indépendant³³⁵.

Comme nous l'a mentionné l'Arcom à son passage en audition, elle a le pouvoir de mettre en demeure les sites qui ne se conforment pas aux normes de vérification de l'âge³³⁶. De plus, l'Arcom dispose d'un second levier en vertu de cette loi. Elle peut exiger des fournisseurs d'accès à Internet ainsi que des fournisseurs de noms de domaines d'empêcher l'accès aux adresses des sites visés. L'accès doit être restreint dans un délai de 48 heures³³⁷. Enfin, l'Arcom peut exiger aux moteurs de recherches que l'accès aux sites soit déréférencé.

Les témoignages recueillis au cours de nos travaux confirment que tous les États sont confrontés à des défis similaires. Comme l'a souligné l'Arcom au cours de son audition, réglementer l'accès au contenu pour adultes en ligne est particulièrement complexe en raison de la puissance de l'industrie pornographique. De plus, les mesures adoptées par les gouvernements font souvent l'objet de contestations judiciaires, ce qui freine leur mise en œuvre³³⁸. Dans ce contexte, nous considérons que les États ont tout intérêt à collaborer tant pour partager les bonnes pratiques que pour favoriser une approche concertée visant à mieux protéger les jeunes de l'exposition à des contenus pornographiques.

³³² Associated Press, « [Louisiana lawmakers pass bill to fine porn sites not verifying age of users](#) », AP, 4 juin 2023.

³³³ [Code pénal](#), France, art. 227-24.

³³⁴ [Loi n° 2024-449 du 21 mai 2024 visant à sécuriser et à réguler l'espace numérique](#), JORF n°0117 du 22 mai 2024, France, art. 1 ; [Loi n° 2004-575 du 21 juin 2004 pour la confiance dans l'économie numérique](#), JORF n°0143 du 22 juin 2004, France, art. 10-I al. 1.

³³⁵ Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique, [Référentiel déterminant les exigences techniques minimales applicables aux systèmes de vérification de l'âge mis en place pour l'accès à certains services de communication au public en ligne et aux plateformes de partage de vidéos qui mettent à disposition du public des contenus pornographiques](#), France, 2024, p. 10.

³³⁶ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique, 26 septembre 2024 à 11 h 40.

³³⁷ [Loi n° 2024-449 du 21 mai 2024 visant à sécuriser et à réguler l'espace numérique](#), JORF n°0117 du 22 mai 2024, art. 2.

³³⁸ Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique, 26 septembre 2024 à 11 h 40.

Recommandation 55

La Commission recommande que le gouvernement du Québec entame des travaux au sein des instances intergouvernementales et multilatérales desquelles il est membre afin de promouvoir une approche coordonnée et à long terme visant à restreindre efficacement l'accès des mineurs aux matériels sexuellement explicites en ligne.

Nous sommes conscients que l'encadrement d'une industrie comme celle de la pornographie est complexe et comporte plusieurs défis. La voie législative n'est toutefois pas la seule option à envisager pour protéger les jeunes. Comme le mentionne la Fédération des médecins spécialistes du Québec, l'éducation à la sexualité joue un rôle clé pour contrer les effets de l'exposition à la pornographie en bas âge. Des contenus éducatifs qui misent sur une sexualité saine et respectueuse peuvent « aider les jeunes à développer une compréhension critique des contenus qu'ils pourraient rencontrer en ligne³³⁹ ».

Nous souscrivons pleinement à cette vision. L'éducation à la sexualité est essentielle pour donner aux jeunes les outils nécessaires afin de porter un regard critique sur les contenus auxquels ils peuvent être exposés en ligne. Elle peut contribuer également à déconstruire les stéréotypes de genre et à favoriser des relations plus égalitaires.

Recommandation 56

La Commission recommande que le gouvernement valorise les contenus d'éducation à la sexualité offerts dans le cadre scolaire, en incluant des notions évolutives sur la pornographie, le consentement, les stéréotypes sexuels et les impacts psychologiques liés à l'exposition précoce à du contenu explicite.

³³⁹ FMSQ, préc., note 18, p. 24.

CONCLUSION

Dès le début de notre mandat, nous avons constaté le vif intérêt que suscitent, chez les citoyens et citoyennes de tous âges, les enjeux liés à l'omniprésence des écrans et des réseaux sociaux dans le quotidien des jeunes, qu'il s'agisse de leur santé physique, mentale ou de leur développement global. La place prépondérante que prennent les écrans dans notre quotidien soulève des préoccupations légitimes. Ce rapport était donc attendu et nous avons espoir qu'il apportera des pistes de solutions à la hauteur du défi. Il représente l'aboutissement d'une année de travail rigoureux mené dans un esprit de collaboration.

Nos recommandations sont le fruit d'échanges constructifs et de vastes consultations tant auprès des spécialistes, des parties prenantes, que des citoyens et citoyennes. Naturellement, nous avons aussi sollicité l'avis des jeunes eux-mêmes. La diversité de perspectives entendues nous a permis d'en arriver à des propositions équilibrées, nuancées et dans l'intérêt des jeunes.

Tout au long de notre mandat, nous avons eu à cœur de mettre leur bien-être et leurs préoccupations à l'avant-plan. Nous soulignons d'ailleurs leur contribution exceptionnelle à notre mandat. Nos échanges avec des élèves dans les écoles constituent un moment phare de nos travaux. La franchise de ces jeunes nous a à la fois surpris et émus. À travers leurs histoires, ils et elles nous ont offert un portrait nuancé et humain de leur relation aux écrans. Nous avons été impressionnés par leur lucidité sur les effets des écrans dans leurs vies, comme en témoignent les citations qui ponctuent ce rapport. La voix des jeunes est essentielle dans toute réflexion qui les concerne. Il était impératif pour nous de l'écouter pour éclairer les témoignages des spécialistes.

Dans ce rapport, nous proposons une approche globale qui mobilise plusieurs axes d'intervention : la prévention, la sensibilisation, l'éducation, l'encadrement légal et la collaboration intergouvernementale. C'est en agissant sur plusieurs fronts que nous parviendrons à tendre vers une plus grande sobriété numérique et, surtout, à favoriser le bien-être des jeunes. Nos recommandations forment un ensemble cohérent qui, nous en sommes convaincus, aura un impact réel et durable sur notre société. C'est en combinant et en multipliant les actions concrètes que nous parviendrons à réduire les méfaits associés à certains pans de l'environnement numérique et à développer un rapport sain aux écrans.

Le travail ne se termine pas avec le dépôt de ce rapport. Il commence. L'effort de mise en œuvre de nos recommandations sera grand. Il est toutefois nécessaire pour offrir aux jeunes un environnement favorable à leur développement. En ce sens, nous interpelons le gouvernement, les organismes concernés et les diverses parties prenantes mentionnées dans ce rapport afin de mettre en œuvre ces recommandations.

Bien que notre mandat s'achève, nous demeurerons à l'affût des suites données à ce rapport. Comme parlementaires, mais surtout comme citoyennes et citoyens engagés, nous suivrons avec intérêt la réalisation des recommandations. Nous invitons d'ailleurs l'ensemble de la population québécoise à s'approprier ce rapport. Il offre une compréhension multidisciplinaire du phénomène. Au-delà des recommandations concrètes qu'il contient, il propose une vision : celle d'une société où les jeunes peuvent s'épanouir pleinement, dans un environnement sain, sécuritaire et respectueux.

BIBLIOGRAPHIE

Législation

Législation québécoise

Code civil du Québec, RLRQ c. CCQ-1991.

Code de la sécurité routière, RLRQ c. C-24.2.

Loi concernant le cadre juridique des technologies de l'information, RLRQ c. C-1.1.

Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé, RLRQ c. P-39.1.

Loi sur la protection du consommateur, RLRQ c. P-40.1.

Loi sur les normes du travail, RLRQ c. N.-1.1.

Loi sur l'instruction publique, RLRQ, c. I-13.3.

Loi visant à contrer le partage sans consentement d'images intimes et à améliorer la protection et le soutien en matière civile des personnes victimes de violence, LQ 2024, c. 37.

Décret 1498-2023 concernant l'approbation de la 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, (2023) 155 G.O. II, n° 42, p. 4785-4786.

Législation fédérale

Loi sur la concurrence, LRC 1985, c. C-34.

Loi limitant l'accès en ligne des jeunes au matériel sexuellement explicite, projet de loi S-210 (examen en comité – 7 juin 2024) 1^{re} sess., 44^e légis., Canada.

Législation internationale

Code pénal, France.

Convention relative aux droits de l'enfant, 20 novembre 1989, 1577 RTNU 3.

Loi n° 2004-575 du 21 juin 2004 pour la confiance dans l'économie numérique, JORF n°0143 du 22 juin 2004, France.

Loi n° 2023-566 du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne, JORF n°0157 du 8 juillet 2023, France.

Loi n° 2024-449 du 21 mai 2024 visant à sécuriser et à réguler l'espace numérique, JORF n°0117 du 22 mai 2024, France.

Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Bill 2024, Act n° 127, Australie.

Bibliographie générale

Académie Esport de Québec. [Concentration Esport](#).

Académie de la transformation numérique. [NETendances 2024 : Famille numérique](#), vol. 15 n° 6, 2025, 43 p.

Académie de la transformation numérique. [Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises](#), 2023, 79 p.

Albanese, Anthony et Michelle Rowland. « [Social media reforms to protect our kids online pass Parliament](#) », communiqué de presse, 29 novembre 2024.

Associated Press. « [Louisiana lawmakers pass bill to fine porn sites not verifying age of users](#) », AP, 4 juin 2023.

Association canadienne des optométristes. [Syndrome de la vision informatique \(fatigue oculaire numérique\)](#).

Auger, Alexis et Amélie Groleau. [Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 1 – Portrait des caractéristiques, de l'environnement et du parcours préscolaire des enfants de maternelle 5 ans pour le Québec et ses régions](#), Québec, Institut de la statistique du Québec, 2023, 158 p.

Auger, Alexis et Amélie Groleau. [Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle 2022. Rapport statistique. Tome 2 – Mieux comprendre la vulnérabilité des enfants de maternelle 5 ans : les facteurs associés](#), Québec, Institut de la statistique du Québec, 2023, 110 p.

Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique. [Référentiel déterminant les exigences techniques minimales applicables aux systèmes de vérification de l'âge mis en place pour l'accès à certains services de communication au public en ligne et aux plateformes de partage de vidéos qui mettent à disposition du public des contenus pornographiques](#), France, 2024, 22 p.

Auxier, Brooke, Monica Anderson, Andrew Perrin et Erica Turner. « [Parenting Children in the Age of Screens](#) », Pew Research Center, 2020, 85 p.

Boers, Elroy, Mohammad H. Afzali et Patricia Conrod. « [A longitudinal study on the relationship between screen time and adolescent alcohol use: The mediating role of social norms](#) », *Preventive Medicine*, 2020, vol. 132.

Boers, Elroy, Mohammad H. Afzali, Nicola Newton et Patricia Conrod. « [Association of Screen Time and Depression in Adolescence](#) », *JAMA Pediatrics*, 2019, vol. 173, n° 19, p. 853-859.

- Boers, Elroy, Mohammad H. Afzali et Patricia Conrod. « [Temporal Associations of Screen Time and Anxiety Symptoms Among Adolescents](#) », *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2020, vol. 65, n° 3, p. 206-208.
- Bonenfant, Maude, Simon Delorme, Alexandra Dumont et Cédric Duchaineau. *Les jeux vidéo pour enfants : bien les comprendre pour mieux les choisir*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2024, 322 p.
- Brisson-Boivin, Kara et Samantha McAleese. « [Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase IV : Le contenu préjudiciable et malaisant en ligne](#) », Ottawa, HabiloMédias, 2022, 39 p.
- Brown, Ossie. « [Louisiana Porn Law](#) », *Blogue*, 22 juillet 2024.
- CBS News. « [Federal judge blocks Mississippi law that would require age verification for websites](#) », *CBS News*, 2 juillet 2024.
- Center on the Developing Child. *Brain Architecture*, Université Harvard.
- Centrale des syndicats du Québec. *Le numérique, un défi à relever, un accompagnement à assurer*, 2018, 11 p.
- Close, James et Joanne Lloyd. *Lifting the Lid on Loot-Boxes*, GambleAware, 2021, 54 p.
- Commissariat à la protection de la vie privée du Canada. *Protection de la vie privée et confirmation de l'âge – Consultation exploratoire*, 10 juin 2024.
- Conseil supérieur de l'éducation. *Éduquer au numérique - Rapport sur l'état et les besoins de l'éducation 2018-2020*, 102 p.
- Deneault, Audrey-Ann, André Plamondon, Ross D. Neville, Rachel Eirich, Brae Anne McArthur, Suzanne Tough et Sheri Madigan. « [Perceived Parental Distraction by Technology and Mental Health Among Emerging Adolescents](#) », *JAMA Netw Open*, 2024, vol. 7, n° 8.
- Doré, Nicole et Danielle Le Hénaff. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les parents*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2025, 816 p.
- Boers, Elroy, Mohammad H. Afzali et Patricia Conrod. « [A longitudinal study on the relationship between screen time and adolescent alcohol use: The mediating role of social norms](#) », *Preventive Medicine*, 2020, vol. 132.
- Caron, Maryse. *Pratique du jeu vidéo de compétition et santé des adolescents et jeunes adultes : état des connaissances*, Québec, Institut national de la santé publique du Québec, 2023, 107 p.
- Chevalier, Serge et Denis Allard. « [Pour une perspective de santé publique des jeux de hasard et d'argent](#) », *Institut national de santé publique du Québec*, octobre 2021, 49 p.
- Comité des droits de l'enfant. *Observation générale n°25 (2021) sur les droits de l'enfant en relation avec l'environnement numérique*, Doc. N.U. CRC/C/GC/25, (2021).
- Commission d'accès à l'information. *Mieux protéger les renseignements personnels des jeunes à l'ère du numérique*, 2022, 158 p.

Dufour, Magali, Natacha Brunelle, Joel Tremblay, Danielle Leclerc, Marie-Marthe Cousineau, Yasser Khazaal, Andrée-Anne Légaré, Michel Rousseau et Djamal Berbiche. « [Gender Difference in Internet Use and Internet Problems among Quebec High School Students](#) », *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 2016, vol. 61, n° 10, p. 663-668.

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. [Anxiété et dépression](#).

Entertainment Software Rating Board. [Guide des Cotes](#).

European Parliament committee on Internal Market and Consumer Protection. « [Loot boxes in online games and their effect on consumers, in particular young consumers](#) », juillet 2020, 56 p.

Ferguson, Yan et Fanny Lemétayer. [Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire](#), Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2023, 57 p.

Fitzpatrick, Caroline, Alexa Johnson, Angélique Laurent, Mathieu Bégin et Elizabeth Harvey. « [Do parent media habits contribute to child global development?](#) », *Frontiers in Psychology*, 2024, vol. 14.

Fitzpatrick, Caroline et Elroy Boers. « [Developmental Associations Between Media Use and Adolescent Prosocial Behavior](#) », *Health Education & Behavior*, 2022, vol. 49, n° 2, p. 265-271.

Fitzpatrick, Caroline, Maira Lopes Almeida, Elizabeth Harvey, Gabrielle Garon-Carrier, Félix Berrigan et Mark Asbridge. « [An examination of bedtime media and excessive screen time by Canadian preschoolers during the COVID-19 pandemic](#) », *BMC Pediatrics*, 2022, vol. 22, n° 212.

Fitzpatrick, Caroline, Marie-Andrée Binet, Elizabeth Harvey, Rachel Barr, Mélanie Couture et Gabrielle Garon-Carrier. « [Preschooler screen time and temperamental anger/frustration during the COVID-19 pandemic](#) », *Pediatr Res*, 2023, n° 94, p. 820-825.

Gaudreault, Zacharie. « [Une majorité d'enseignants en faveur de l'interdiction du cellulaire partout à l'école](#) », *Le Devoir*, 11 mars 2025.

Gauthier, Benoit et Linda S. Pagani. « [Accès aux écrans dans les espaces privés au début de l'adolescence et difficultés scolaires et sociales à la fin des études secondaires chez les garçons et les filles](#) », *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 2024, vol. 44, n° 2, p. 41-49.

Gautrais, Vincent, Pierre Trudel et Nicolas Vermeys. [LCCJTI+ : perspectives de mise à jour de la Loi concernant le cadre juridique des technologies de l'information \(RLRQ c C-1.1\) 2001 – 2023 – Rapport final](#), 2023, 135 p.

Geens, Koen. « [Les lootboxes de trois jeux vidéo contraires à la législation relative aux jeux de hasard](#) », communiqué de presse, 25 avril 2018.

Généreux, Mélissa. *D'un bouleversement à l'autre : une enquête sur le bien-être des familles québécoises*, 12 mars 2025.

Gouvernement de l'Australie. « [Tender awarded for age assurance trial](#) », communiqué de presse, 15 novembre 2024.

Gouvernement du Québec. [Actions intégrées favorisant la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes](#).

Gouvernement du Québec. [À propos du Programme de formation de l'école québécoise](#).

Gouvernement du Québec. [Programme de formation de l'école québécoise](#), Québec, 2006, 15 p.

Gouvernement du Québec. [Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes](#), Québec, décembre 2024.

Grimes, Sara M., Darshana Joyemanne et Seth Giddings. « [Rethinking Canada's Approach to Children's Digital Game Regulation](#) », *Canadian Journal of Communication*, 2023, vol. 48, n° 1.

Hango, Darcy. [Les préjudices subis en ligne par les jeunes et les jeunes adultes : la prévalence et la nature de la cybervictimisation](#), Ottawa, Statistique Canada, Regards sur la société canadienne, 2023, 24 p.

International Age Rating Coalition. [How IARC Works](#).

Jinghong, Liang, Yingqi Pu, Jiaqi Chen, Meiling Liu, Bowen Ouyang, Zhengge Jin, Wenxin Ge, Zhuowen Wu, Xiuzhi Yang, Chunsong Qin, Cong Wang, Shan Huang, Nan Jiang, Lixin Hu, Yushan Zhang, Zhaohuan Gui, Xueya Pu, Shaoyi Huang, Yajun Chen. « [Global prevalence, trend and projection of myopia in children and adolescents from 1990 to 2050: a comprehensive systematic review and meta-analysis](#) », *Br J Ophthalmol.*, 2024.

Lavoie, Amélie et Alexis Auger. [Être parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022](#), Québec, Institut de la statistique du Québec, 2023, 336 p.

Lavoie, Christine, Magali Dufour, Djamal Berbiche, Danyka Therriault et Julie Lane. « [The relationship between problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender](#) », *Computers in Human Behavior*, 2023, vol. 140, 11 p.

Lemay, Antoine. « Les eSportifs en milieu scolaire : des joueurs comme les autres? » Thèse, Montréal (Québec), Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie, 2024, 104 p.

Lemay, Antoine, Magali Dufour, Mathieu Goyette et Djamal Berbiche. « Esport programs in high school : what's at play? », *Front. Psychiatry*, 2024, 10 p.

Lemétayer, Fanny, Élisabeth Papineau, Daniela Gonzalez-Sicilia, Benoit Lasnier et Direction du développement des individus et des communautés. [Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage prépandémie auprès des parents québécois](#), Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2022, 62 p.

Lillard, Angeline S. et Jennifer Peterson. « [The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function](#) », *Pediatrics*, 2011, vol. 128, n° 4, p. 644-649.

Mercier, Marie-Pier. « [Un programme de sport électronique s'invite dans une école secondaire de Québec](#) », *Radio-Canada Info*, 3 septembre 2024.

Ministère de l'Éducation. [Fiche thématique 04 - Verbes utilisés \(adopter, approuver, consulter, informer, etc.\)](#), s. d., 2 p.

- Ministère de l'Éducation. [Programme de formation de l'école québécoise - Primaire](#), Québec, 2006, 362 p.
- Ministère de l'Éducation. [Programme de formation de l'école québécoise - Secondaire, 1^{er} cycle](#), Québec, 2006, 631 p.
- Ministère de l'Éducation. [Référentiel de compétences professionnelles - Profession enseignante](#), Québec, 2020, 106 p.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. [Cadre de référence de la compétence numérique en éducation et en enseignement supérieur](#), Québec, 2019, 34 p.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. [Continuum de développement de la compétence numérique](#), Québec, 2019, 37 p.
- N'Kaa, Clarisse. [Le marketing d'influence : la publicité à l'ère des médias sociaux](#), Option consommateurs, 2021, 130 p.
- Normes de la publicité. [Code canadien des normes de la publicité](#).
- Observatoire des tout-petits. [Rapport thématique : les écrans et les tout-petits](#), Montréal, Québec, Fondation Lucie et André Chagnon, 2024, 87 p.
- Office de la protection du consommateur. [Publicité destinée aux enfants de moins de 13 ans : Guide d'application des articles 248 et 249 de la Loi sur la protection du consommateur](#), 2012, 27 p.
- Organisation mondiale de la santé. « [Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage](#) », communiqué de presse, 24 avril 2019.
- Organisation mondiale de la santé. [Trouble du jeu vidéo](#), 22 octobre 2020.
- Ponti, Michelle, Société canadienne de pédiatrie et Groupe de travail sur la santé numérique. « [Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique : document de principes](#) », *Paediatrics & Child Health*, 2023, vol. 28, n° 3, p. 193-202.
- Ponti, Michelle, Société canadienne de pédiatrie et Groupe de travail sur la santé numérique. « [Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents](#) », *Paediatrics & Child Health*, 2019, vol. 24, n° 6, p. 409-417.
- Poirier, Krystel, Lise Gauvin, Slim Haddad, Richard E. Bélanger, Scott T. Leatherdale, Anne-Marie Turcotte-Tremblay. « [Evolution of Sleep Duration and Screen Time Between 2018 and 2022 Among Canadian Adolescents: Evidence of Drifts Accompanying the COVID-19 Pandemic](#) », *Journal of Adolescent Health*, 2024, vol. 74, n° 5.
- Résolution des commissaires fédéral, provinciaux et territoriaux à la protection de la vie privée et des ombuds responsables de la protection de la vie privée. « [Mettre l'intérêt supérieur des jeunes à l'avant-plan en matière de vie privée et d'accès aux renseignements personnels](#) », 6 octobre 2023.
- Savage, Laura. « [L'exploitation sexuelle des enfants en ligne : un profil statistique des affaires déclarées par la police au Canada, 2014 à 2022](#) », Ottawa, Statistique Canada, 12 mars 2024, 32 p.

Stockless, Alain et Stéphane Villeneuve. « Les compétences numériques chez les enseignants », dans Margarida Romero, Benjamin Lille et Azeneth Patiño (dir.), dans *Usages créatifs du numérique pour l'apprentissage au XXI^e siècle*, Presses de l'Université du Québec, 2017, 186 p.

Thomson Reuters. « [Australia passes youth social media ban. Now, it has to figure out how it will actually work](#) », *CBC News*, 28 novembre 2024.

Traoré, Issouf, Micha Simard et Dominic Julien. [Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire : résultats de la troisième édition – 2022-2023](#), Québec, Institut de la statistique du Québec, 2024, 759 p.

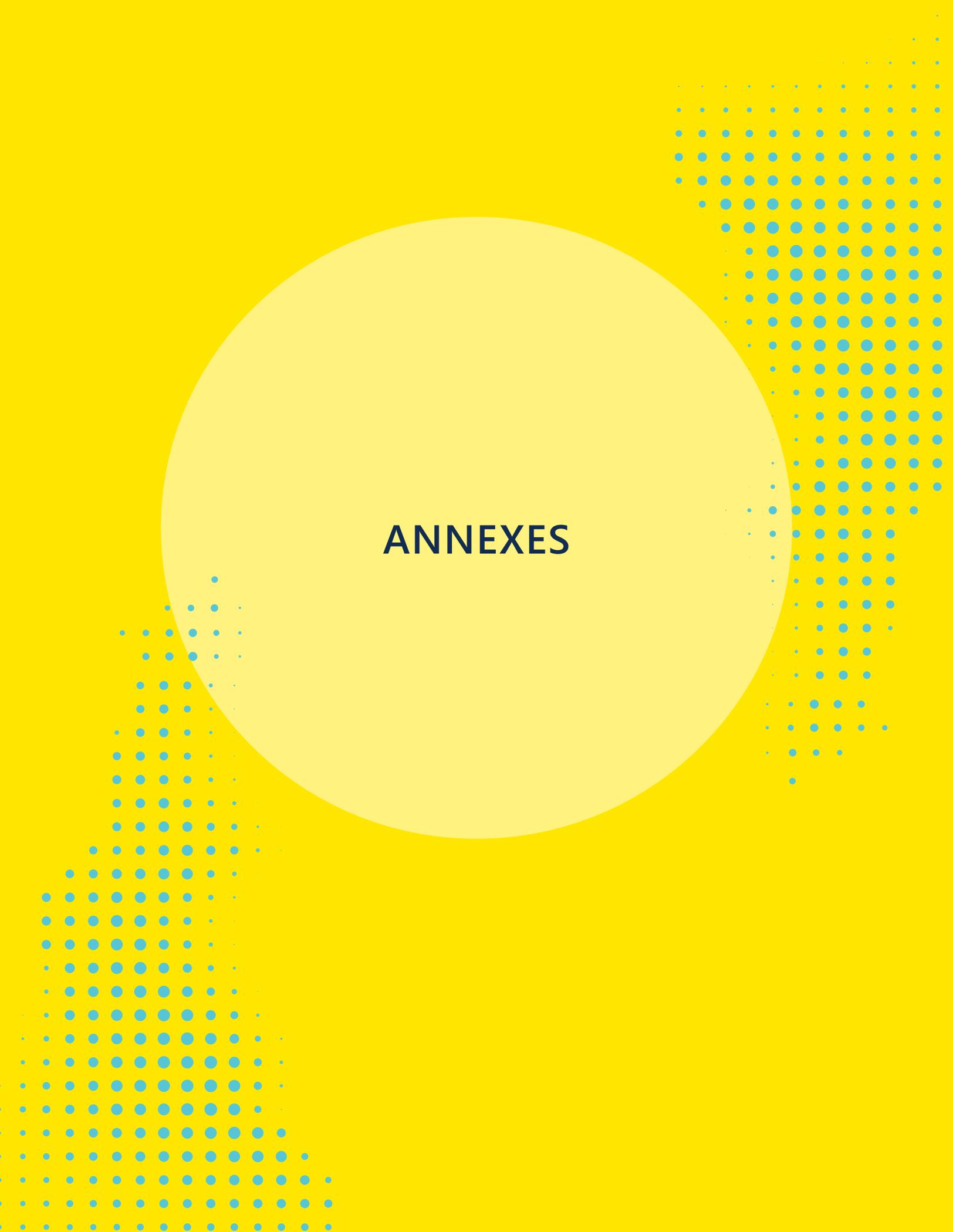
Traoré, Issouf, Micha Simard, Hélène Camirand, Florence Conus et Gisèle Contreras. [Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes](#), Québec, Institut de la statistique du Québec, 2021, p. 194 p.

Tremblay, Tania. [L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition](#), Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2023, 58 p.

UNESCO. [Résumé du rapport mondial de suivi sur l'éducation, 2023: les technologies dans l'éducation : qui est aux commandes?](#), 2023, 33 p.

Wallace, Jasmina, Elroy Boers, Julien Ouellet, Mohammad H. Afzali et Patricia Conrod. « [Screen time, impulsivity, neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms](#) », *Scientific Reports*, 2023, vol. 13.

Wallace, Jasmina, Elroy Boers, Julien Ouellet et Patricia Conrod. « [A Population-Based Analysis of the Temporal Association of Screen Time and Aggressive Behaviors in Adolescents](#) », *JAACAP Open*, 2023, vol. 1, n° 4, p. 284-294.



ANNEXES

ANNEXE I – OBSERVATION, CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS

Les écrans et les jeunes

Recommandation 1

La Commission recommande d'optimiser l'utilisation des infrastructures existantes, entre autres dans les municipalités et les centres de services scolaires au bénéfice des familles pour des activités sans écran gratuites ou à faible coût. Par exemple, en éclairant les parcs en soirée et en utilisant les locaux publics, comme les gymnases d'école, les transformant ainsi en aires de jeux intérieures, notamment en hiver.

Recommandation 2

La Commission recommande de poursuivre le déploiement d'infrastructures polyvalentes et adaptées, en plus de proposer une vaste gamme d'activités à faible coût, dans le but de favoriser la pratique d'activités physiques, sportives, récréatives, sociales, culturelles et parascolaires. L'objectif étant d'encourager et de promouvoir la déconnexion des jeunes, particulièrement dans les communautés défavorisées ainsi qu'en région éloignée.

Recommandation 3

La Commission recommande de mieux soutenir les organismes de loisir, les fédérations sportives, les organismes multisports, les maisons des jeunes, les organismes communautaires Famille ainsi que les autres organismes jeunesse tout en exigeant qu'ils offrent une diversité d'activités sans écran attrayantes.

Recommandation 4

La Commission recommande de poursuivre la mise en œuvre d'une offre de services psychosociaux dans les établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour les jeunes présentant des symptômes de dépendance liés à l'utilisation des écrans. La Commission recommande que leurs parents et leurs tuteurs légaux soient référés aux ressources appropriées.

Recommandation 5

La Commission recommande que soit assurée une veille de l'utilisation des écrans et de leurs effets sur la santé des jeunes en collectant des données régulières sur les tout-petits, les jeunes du primaire, les adolescents et les jeunes adultes. Elle recommande de promouvoir la recherche afin notamment d'évaluer l'efficacité des initiatives mises en place et de mieux comprendre les motivations qui influencent les usages numériques des jeunes, tout en favorisant la diffusion des résultats. La Commission recommande également de documenter les effets des écrans sur la santé mentale et physique des jeunes en intégrant une analyse différenciée tenant compte par exemple des différentes populations du Québec ou des différents milieux socio-économiques afin d'adapter les interventions en conséquence.

Recommandation 6

La Commission recommande qu'on soutienne l'offre en matière de formation continue des intervenants au regard de l'utilisation des écrans et des risques associés, notamment auprès de celles et ceux qui travaillent dans les milieux de la santé, les milieux éducatifs et les milieux communautaires touchés.

Recommandation 7

La Commission recommande de mandater l'Institut national de santé publique du Québec pour formuler, publier et promouvoir dans les différents milieux de vie, des balises progressives sur le temps d'écran suivant des stades de développement des jeunes afin d'encadrer leur utilisation.

Recommandation 8

La Commission recommande que le gouvernement du Québec mette en place une stratégie nationale d'information et de sensibilisation concernant les recommandations en matière d'utilisation des écrans afin d'encourager la population et tout particulièrement les parents à les respecter. De plus, elle devrait sensibiliser les jeunes et leurs parents quant au temps d'écran et aux effets négatifs de ceux-ci.

Cette mesure devrait aussi sensibiliser et outiller les parents, les grands-parents, les familles élargies, ainsi que les intervenants jeunesse et les intervenants en petite enfance sur la façon de développer un rapport sain au numérique en soulignant les ressources et outils déjà disponibles, comme ceux offerts par Tel-Jeunes, Tel-Jeunes Parents, Capsana et nousParents. La stratégie nationale devrait adopter une approche visant l'équilibre et le bien-être, tout en cherchant à rejoindre les milieux défavorisés et les personnes vulnérables.

Recommandation 9

La Commission recommande que cette stratégie prévoie notamment d'inciter les parents à :

- Assurer leur exemplarité, notamment en matière de temps d'écran;
- Éviter d'exposer les enfants aux écrans avant l'heure du coucher;
- Proscrire les écrans dans les chambres;
- Prendre conscience des risques associés à la sédentarité et mettre en place les mesures nécessaires pour les éviter;
- Accompagner leurs jeunes enfants lors des temps d'écran;
- Utiliser des outils de contrôle parental pour limiter le temps d'écran;
- Éviter l'utilisation des écrans lors de moments familiaux (soupers, activités communes), même en arrière-plan;
- Éviter l'utilisation systématique des écrans pour calmer ou distraire les enfants;
- Éviter le contenu qui n'est pas adapté au stade de développement de leurs enfants (émission à rythme rapide versus émission à rythme lent);
- Encourager leurs enfants à utiliser certains outils pratiques (activation du mode monochrome, désactivation des notifications et réorganisation des applications pour réduire les sollicitations sur leur téléphone);
- Développer chez leurs enfants un sens critique envers les réseaux sociaux;
- Prendre conscience des risques liés à l'ouverture d'un compte sur les réseaux sociaux pour leurs enfants;
- Prendre conscience des risques liés à la prise de photos et de vidéos avec les outils non sécurisés des plateformes numériques;
- Prendre conscience des risques associés au partage d'images de leurs enfants sans leur consentement comme l'hypertrucage et la cyberexploitation;
- Mieux protéger la vie privée de leurs enfants;
- Prendre conscience des risques liés aux mécanismes de monétisation et aux lots aléatoires présents dans les jeux vidéo.

Recommandation 10

La Commission recommande que, dans le développement futur de toute mesure ou politique sur l'usage du numérique s'adressant et s'appliquant aux différentes communautés autochtones, selon leurs réalités distinctes, le gouvernement du Québec consulte leurs représentants intéressés.

Recommandation 11

La Commission recommande d'intégrer des contenus portant sur l'usage des écrans, en fonction de l'âge des enfants, aux principales sources d'information destinées aux parents, telles que le guide *Mieux vivre* et les outils utilisés par les organismes communautaires Famille ainsi que les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance. La Commission recommande de faire connaître ces contenus aux intervenants des différents milieux de vie, notamment au moyen d'infographies simples et accessibles. Elles pourraient être distribuées aux parents par différents canaux d'information comme les cours prénataux, les services de garde éducatifs à l'enfance et les écoles, afin de les aider à adopter de saines habitudes d'utilisation des écrans au sein de leur famille.

Recommandation 12

La Commission recommande de prévoir un volet traitant des impacts des écrans sur les tout-petits dans les programmes actuels tels que : Agir tôt et les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance.

Recommandation 13

La Commission recommande de mettre à jour les formations visant à améliorer les compétences numériques des parents en tenant compte de l'évolution des connaissances afin de les outiller à faire face aux enjeux liés à l'utilisation des écrans par leurs enfants.

Recommandation 14

La Commission recommande que le gouvernement du Québec intègre, lorsque pertinent, le thème de l'exposition des jeunes aux écrans et ses impacts dans l'élaboration des futurs plans d'action et stratégies gouvernementaux en santé. Elle souligne l'importance d'un arrimage cohérent et concerté des politiques publiques afin de favoriser la promotion de saines habitudes de vie, particulièrement chez les enfants, les adolescents, les personnes vulnérables ou les personnes provenant de milieux socioéconomiques défavorisés.

Recommandation 15

La Commission recommande de renforcer le travail de prévention et d'intervention des organismes communautaires spécialisés en prévention et en dépendances dans les écoles primaires et secondaires, pour soutenir les équipes-écoles dans la gestion de l'utilisation des écrans.

Recommandation 16

La Commission recommande de poursuivre le déploiement de l'offre d'ateliers de prévention sur des thématiques spécifiques, comme la cyberdépendance, la cyberintimidation, la sextorsion, les jeux vidéo et les réseaux sociaux.

Recommandation 17

La Commission recommande que les jeunes sur l'ensemble du territoire québécois soient sensibilisés, notamment au moyen d'ateliers, face aux risques liés à l'utilisation des écrans, incluant la collecte de leurs données personnelles et qu'ils soient outillés afin de développer leur sens critique et d'acquérir une littératie numérique leur permettant de faire des choix sains, équilibrés, conscients et responsables.

Les écrans à l'école

Dans une position minoritaire, le deuxième groupe d'opposition propose de procéder à l'implantation progressive et décentralisée de l'interdiction de l'usage du cellulaire pour le secondaire et d'éviter de mettre en place une directive dès la rentrée scolaire 2025-2026 considérant que les équipes-écoles, les parents et les élèves n'auront pas le temps de se concerter quant aux modalités d'application.

Toutefois,

Recommandation 18

La Commission recommande que le gouvernement du Québec interdise, dès la rentrée scolaire 2025-2026, l'usage des cellulaires, des écouteurs et autres appareils mobiles personnels dans l'ensemble des écoles primaires et secondaires jusqu'à la fin des cours, y compris sur le terrain de l'école, par une directive claire afin d'assurer une mise en œuvre uniforme, sauf lorsque cette utilisation est requise par les modalités d'intervention pédagogique prises par le personnel enseignant, par l'état de santé d'un élève ou par les besoins particuliers d'un élève handicapé ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage. Les modalités d'application seront établies notamment par les instances prévues par la *Loi sur l'instruction publique* et la *Loi sur l'enseignement privé*, dans les limites de leurs compétences (l'équipe-école, les élèves et les parents).

La Commission recommande également que le ministère de l'Éducation soutienne les établissements scolaires afin de faciliter la mise en application de l'interdiction totale des écrans personnels, notamment en favorisant davantage l'accès à des activités sans écran et en encourageant des initiatives de sensibilisation auprès des élèves.

Recommandation 19

La Commission recommande de restreindre l'utilisation des outils numériques en classe à des fins pédagogiques, en s'assurant qu'elle répond à des objectifs éducatifs clairs, notamment en favorisant un équilibre entre les différentes méthodes pédagogiques traditionnelles et numériques.

Recommandation 20

La Commission recommande que le ministère de l'Éducation, en collaboration avec des acteurs-clés, par exemple l'Institut national d'excellence en éducation, élabore et mette à jour des lignes directrices claires sur l'utilisation pédagogique des outils numériques.

Recommandation 21

La Commission recommande d'élaborer un cadre de référence afin de soutenir le milieu éducatif dans l'adoption d'une utilisation saine et équilibrée des écrans. Ce cadre pourrait inclure des balises sur le temps d'écran en fonction de l'âge et du stade de développement des jeunes et des normes en matière d'hygiène visuelle, notamment en favorisant des pauses fréquentes, une ergonomie adaptée, un éclairage adéquat, etc.

Observation 1

Le jugement et l'autonomie professionnelle des membres du personnel enseignant doivent être respectés en ce qui a trait aux usages permis ou proscrits des outils technologiques éducatifs, en conformité avec les finalités pédagogiques et éducatives.

Recommandation 22

La Commission recommande de favoriser le développement de solutions numériques en français afin d'offrir des solutions technologiques adaptées aux réalités culturelles et linguistiques du Québec et de la francophonie, tout en encourageant l'innovation locale et la souveraineté numérique.

Recommandation 23

La Commission recommande que le gouvernement du Québec harmonise et mette à jour le Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ), le Cadre de référence de la compétence numérique et la Politique d'évaluation des apprentissages afin d'établir un cadre cohérent pour l'utilisation du numérique à l'école et afin de tracer clairement la voie à suivre pour tous les intervenants du milieu scolaire. De plus, la Commission recommande d'évaluer l'opportunité d'instaurer la compétence numérique comme contenu obligatoire, en attendant son intégration complète dans les programmes du PFEQ appropriés.

Recommandation 24

La Commission recommande aux établissements scolaires d'intégrer la notion de citoyenneté numérique à leur code de vie afin de sensibiliser les élèves à l'impact de leurs actions en ligne et de les encourager à adopter des comportements respectueux, sécuritaires et responsables.

Que cette intégration repose notamment sur les principes suivants :

- **Respect et bienveillance** : Encourager des interactions courtoises sur les plateformes numériques, prévenir le cyberharcèlement et favoriser un comportement respectueux envers les pairs et la communauté en ligne.
- **Sécurité numérique** : Apprendre aux élèves à protéger leurs informations personnelles, utiliser des mots de passe sécurisés et signaler toute situation suspecte ou menaçante sur le Web.
- **Esprit critique** : Développer un regard critique sur l'information en ligne en apprenant à distinguer les sources fiables et à éviter la propagation de fausses nouvelles.
- **Engagement responsable** : Encourager une utilisation des outils numériques conforme aux lois et aux règlements de l'établissement, favorisant des échanges constructifs et positifs.
- **Empreinte numérique** : Sensibiliser les élèves aux traces laissées en ligne et aux répercussions possibles sur leur réputation et leur avenir.

Recommandation 25

La Commission recommande de planifier, à l'intention des jeunes, une stratégie d'information et de sensibilisation à la citoyenneté numérique portant notamment sur l'utilisation saine et constructive des écrans, les risques associés et le développement de leur sens critique face aux contenus en ligne.

Recommandation 26

La Commission recommande que l'équité soit prise en compte dans les politiques numériques mises en œuvre dans les écoles publiques afin de garantir un accès juste aux outils technologiques pour les jeunes en situation de vulnérabilité ou ayant des besoins particuliers, notamment ceux :

- vivant avec un handicap;
- ayant une condition médicale particulière;
- étant défavorisés sur le plan socioéconomique;
- évoluant en classes d'accueil; et
- les jeunes Inuit et des Premières Nations évoluant dans les écoles hors communauté.

Recommandation 27

La Commission recommande que des ressources matérielles et humaines suffisantes soient mises à disposition pour accompagner les élèves, notamment ceux ayant des besoins particuliers, dans l'utilisation des outils numériques.

Recommandation 28

La Commission recommande de garantir l'accès à des contenus sur les usages responsables des écrans dans la formation continue des enseignantes et des enseignants afin de les sensibiliser et de les outiller sur les enjeux, les avantages et les meilleures pratiques en matière d'utilisation pédagogique, créative et éthique des outils numériques.

Recommandation 29

La Commission recommande d'intégrer des contenus sur l'utilisation pédagogique des écrans et des ressources numériques dans le parcours universitaire des futurs enseignants et des enseignantes afin qu'ils en comprennent à la fois les enjeux et les avantages.

Recommandation 30

La Commission recommande aux écoles d'éviter l'utilisation des écrans à titre de récompenses dans les établissements primaires et secondaires du Québec. Elle recommande également que les écoles privilégient des options favorisant le bien-être des élèves, telles que l'activité physique, la lecture et les interactions sociales.

Recommandation 31

La Commission recommande de donner accès à une offre variée d'activités sportives, culturelles, artistiques, scientifiques ou sociales afin de préserver l'équilibre entre l'apprentissage numérique et le bien-être des élèves.

Recommandation 32

La Commission recommande que les intervenants scolaires des programmes de sport électronique soient outillés afin de détecter les problèmes de santé des jeunes, dont la cyberdépendance. Ils devraient également être outillés sur les manières de faciliter la discussion sur les jeux vidéo, notamment concernant les aspects addictogènes qui peuvent s'y retrouver.

Recommandation 33

La Commission recommande que les établissements scolaires renforcent l'encadrement des programmes de sport électronique chez les jeunes, afin de s'assurer qu'ils se déroulent dans un environnement sain, sécuritaire et équilibré. La Commission recommande aussi de définir des objectifs pédagogiques clairs pour ces programmes, notamment le développement de compétences comme la communication, l'esprit d'équipe et l'autorégulation.

Recommandation 34

La Commission recommande que les programmes de sport électronique en milieu scolaire intègrent des mesures de prévention et de sensibilisation aux enjeux liés à l'augmentation du temps d'écran, à la cyberdépendance, à la performance et à la santé globale (physique, mentale et sociale), notamment par l'organisation d'ateliers sur la gestion des écrans, les saines habitudes de vie et les perspectives d'emploi. Il est important que les établissements scolaires encouragent un équilibre sain entre le sport électronique et d'autres activités essentielles au bien-être des jeunes, comme l'exercice physique, les interactions sociales en personne et le repos. Les élèves devraient aussi être sensibilisés à l'ergonomie, à la posture et aux effets de la sédentarité.

Recommandation 35

La Commission recommande qu'avant l'implantation de tout nouveau programme de sport électronique, un établissement d'enseignement privé ou le conseil d'établissement d'une école publique informe le ministère de l'Éducation de sa décision de mettre en place ce type de programme et que celui-ci fasse l'objet d'une surveillance accrue de la part du ministère. La Commission recommande au gouvernement de mettre à la disposition des centres de services scolaires et des établissements un document d'accompagnement visant à encadrer l'implantation de programmes pédagogiques particuliers de sport électronique qui doit être suivi par les écoles. Ce document devrait s'appuyer sur les données disponibles et favoriser une prise de décision éclairée quant aux effets possibles sur la santé, les risques associés, la réussite scolaire, la motivation et le bien-être des élèves. Par ailleurs, la Commission recommande que le ministère de l'Éducation assure un suivi accru de l'évolution des programmes de sport électronique dans le réseau scolaire afin de tenir compte du développement et du bien-être des jeunes. Les écoles doivent fournir les données nécessaires à ce sujet annuellement.

Les réseaux sociaux

Recommandation 36

La Commission recommande que le gouvernement veille à ce que le réseau de la santé et des services sociaux mette à la disposition des jeunes des ressources leur permettant anonymement de mieux s'informer sur les moyens à leur disposition s'ils sont victimes de cyberintimidation, comme des feuillets d'information.

Recommandation 37

La Commission recommande que le gouvernement mène des travaux d'analyse concernant la prolifération des images générées par l'intelligence artificielle générative sur les plateformes de réseaux sociaux et des moyens d'en faciliter le discernement par les mineurs, notamment sous l'angle des droits et libertés de la personne.

Recommandation 38

La Commission recommande d'interdire la vente ou toute autre forme d'aliénation de renseignements personnels et d'interdire le profilage (« publicités ciblées ») des mineurs de moins de 14 ans, et cela, même en obtenant le consentement du titulaire de l'autorité parentale ou du tuteur.

Recommandation 39

La Commission recommande d'améliorer la protection des renseignements personnels des mineurs, d'assurer une interprétation favorable aux mineurs et de responsabiliser davantage les plateformes numériques en précisant dans les lois applicables notamment que celles-ci :

- Ne devraient pas recueillir, utiliser, communiquer, conserver ou détruire des renseignements personnels d'une façon qui pourrait nuire à un mineur;
- Ne devraient pas tenter d'influencer le comportement ou les décisions d'un mineur;
- Ne devraient pas tenter d'influencer un mineur de 14 ans et plus afin d'obtenir son consentement pour effectuer du profilage afin de lui transmettre des publicités ciblées.

Recommandation 40

La Commission recommande que le gouvernement mène une réflexion globale sur la mise à jour de la *Loi concernant le cadre juridique des technologies de l'information*, qui pourrait porter notamment sur le concept d'intermédiaire technique. Cette réflexion viserait par exemple à réévaluer la responsabilité des entreprises numériques face aux pratiques jugées contraires à l'intérêt de l'enfant.

Recommandation 41

La Commission recommande que le gouvernement prévoie la mise à jour des lois applicables afin que les plateformes numériques tiennent compte des risques pour la santé physique et mentale des mineurs lorsque leurs produits sont conçus principalement pour l'usage des mineurs ou sont utilisés de manière prépondérante par les mineurs, en exigeant par exemple qu'elles :

- Respectent les principes de la vie privée dès la conception;
- Adoptent des mécanismes de modération efficaces pour signaler ou bloquer les contenus violents, haineux, sexuels ou inappropriés;
- Adoptent des pratiques de sécurité vérifiables de leurs mécanismes de collecte de données des mineurs;
- Adoptent des mesures contrant la désinformation, incluant celle véhiculée par l'intelligence artificielle;
- N'utilisent pas les types de design considérés comme étant des interfaces truquées;
- Mettent en garde contre les effets néfastes et rendent obligatoire l'affichage des ressources d'aide pour les jeunes afin d'y avoir un accès rapide.

Recommandation 42

La Commission recommande que le gouvernement mette en place une majorité numérique interdisant l'inscription et l'accès aux réseaux sociaux avant l'âge de 14 ans sans le consentement de son tuteur légal.

Conclusion 1

La recommandation 42 s'appuie sur les balises déjà établies dans le cadre législatif québécois, qui reconnaît la capacité des mineurs de 14 ans à consentir seuls dans plusieurs sphères de la vie courante.

Recommandation 43

En ce sens, la Commission recommande que le gouvernement évalue à quelle instance ou organisme approprié il revient d'élaborer des normes ou des lignes directrices pour les plateformes numériques, qui traiteraient notamment :

- De la simplicité et de la clarté attendues pour la transmission d'informations aux jeunes et aux mineurs;
- De la clarification des obligations des plateformes notamment afin qu'elles affichent clairement que les jeunes de moins de 14 ans ne peuvent s'inscrire sur les réseaux sociaux et ne peuvent consentir seuls à la divulgation de leurs renseignements personnels;
- De l'établissement de fonctionnalités ou de mesures de contrôle différenciées pour les comptes ou profils de mineurs, notamment, au regard de la protection de leurs renseignements personnels en s'inspirant par exemple de l'approche basée sur le principe du respect des droits des enfants dès la conception du produit (*Children's Rights by Design*);
- Des sanctions prévues en cas de non-respect de ces exigences.

Recommandation 44

La Commission recommande d'aborder avec prudence et parcimonie la mise en place de mécanismes de vérification de l'âge, ceux-ci n'étant pas inconditionnellement désirables. Bien qu'ils puissent contribuer à la protection des jeunes, ces mécanismes impliquent souvent un traitement additionnel de renseignements personnels, tant pour les mineurs que pour les adultes, ce qui soulève des préoccupations importantes en matière de vie privée.

En conséquence, la Commission recommande que le gouvernement mène des travaux d'analyse avant toute imposition d'un mécanisme de vérification de l'âge à un secteur d'activités ou à une entreprise. Cette analyse rigoureuse doit reposer sur les principes de faisabilité, d'applicabilité et de proportionnalité en plus de tenir compte des avancées législatives et techniques sur la scène internationale. Cet examen devrait notamment prendre en considération :

- La nécessité de limiter la collecte et l'utilisation des renseignements personnels exclusivement à la vérification de l'âge;
- L'adaptation du mécanisme de vérification de l'âge en fonction du niveau de risque associé, dans une approche proportionnelle tenant compte de la gravité et de la probabilité des préjudices potentiels pour les mineurs;
- Le respect des libertés et des droits fondamentaux, incluant la liberté d'expression, des adultes comme des mineurs;
- L'intégration des principes de protection de la vie privée dès la conception (*privacy by design*);
- L'exigence d'un traitement local des données;
- La transparence des mécanismes de vérification de l'âge mis en place et des acteurs impliqués.

Recommandation 45

La Commission recommande que le gouvernement du Québec entame des travaux au sein des instances intergouvernementales et multilatérales desquelles il est membre afin d'inciter l'adoption d'une réglementation des plateformes numériques à l'échelle internationale et en droit interne qui soit fondée sur une approche globale.

Les jeux vidéo

Recommandation 46

La Commission recommande d'intégrer dans les programmes de formation des développeurs de jeux vidéo des contenus de nature éthique les sensibilisant à l'impact de certains mécanismes pouvant être nuisibles aux jeunes.

Recommandation 47

La Commission recommande que le gouvernement mandate un organisme approprié, par exemple l'Institut national de santé publique du Québec, afin qu'il élabore et fasse connaître une classification des mécanismes inappropriés aux mineurs dans la conception des réseaux sociaux et des jeux vidéo (telles que les flux continus, la captation permanente d'informations, le défilement infini, les pratiques addictogènes, les lots aléatoires, etc.). La diffusion de cette classification pourrait se faire, par exemple, en collaboration avec Option consommateurs ou la revue Protégez-vous.

Recommandation 48

La Commission recommande notamment d'exiger de l'industrie du jeu vidéo, par des représentations auprès de l'industrie et par l'entremise des instances intergouvernementales dont le Québec est membre, que les cotes attribuées à un jeu vidéo prennent en compte la présence de microtransactions ou de lots aléatoires payants ainsi que d'assurer un suivi des pratiques commerciales dans les jeux adressés aux mineurs.

Ces représentations pourraient se faire, par exemple, par la mise en place d'un canal de communication souple et évolutif entre les ministères concernés, les chercheurs et les représentants de l'industrie du jeu vidéo.

Conclusion 2

La Commission conclut que la présence des lots aléatoires payants et des microtransactions dans les jeux vidéo pose des préoccupations importantes lorsque ceux-ci s'adressent aux mineurs et ne devraient pas être permis.

Recommandation 49

La Commission recommande que les lots aléatoires payants et les microtransactions soient interdits dans les jeux vidéo s'adressant aux mineurs (par exemple les jeux classés E).

La Commission recommande que le gouvernement entame un travail d'analyse visant à définir et à encadrer, incluant par des moyens législatifs applicables et appropriés, les mécanismes tels que les lots aléatoires, les systèmes de récompenses incohérentes, les interfaces truquées ou les microtransactions dans les jeux s'adressant aux mineurs. De plus, ce travail d'analyse pourrait notamment porter sur la manière d'encadrer plus rigoureusement ces mécanismes par exemple en exigeant le signalement de la présence de lots aléatoires dans les fiches produits (boutiques virtuelles, etc.) ainsi que dans les publicités des jeux vidéo, en exigeant une transparence accrue de la part des développeurs ou des plateformes et d'obliger la divulgation des probabilités des lots aléatoires quant à leur contenu.

Enfin, ce travail d'analyse pourrait porter également sur les pratiques de conception des jeux vidéo s'adressant aux personnes mineures, tels que le respect du principe de sécurité intégrée dès la conception (*safety by design*), les incitatifs comportementaux abusifs et autres mécaniques persuasives.

L'exposition au contenu en ligne

Recommandation 50

La Commission recommande que le gouvernement mène des travaux d'analyse pour améliorer les obligations en matière de divulgation de contenu publicitaire en ligne, par exemple dans le cadre du marketing d'influence, ainsi que concernant l'intégration et l'efficacité de mots clés ou d'indicateurs appropriés, afin d'améliorer la transparence et de permettre aux jeunes de reconnaître plus aisément la publicité.

Recommandation 51

La Commission recommande que le gouvernement, notamment par l'Office de la protection du consommateur, élabore des pistes d'amélioration dans l'accompagnement des influenceurs et des créateurs de contenus en matière de publicité destinée aux mineurs.

Recommandation 52

La Commission recommande que l'Office de la protection du consommateur mette à jour le Guide d'application des articles 248 et 249 de la *Loi sur la protection du consommateur* portant sur la publicité destinée aux enfants de moins de treize ans, afin d'actualiser les bonnes pratiques dans le contexte numérique comme le marketing d'influence et la publicité numérique.

Recommandation 53

La Commission recommande que le gouvernement mène des travaux d'analyse visant à définir et à encadrer davantage le travail des influenceurs, incluant les influenceurs mineurs, ainsi que les contrats entre les influenceurs, leurs agents et les annonceurs dès lors que leur contenu rejoint des utilisateurs au Québec.

Recommandation 54

La Commission recommande que le gouvernement du Québec, afin d'assurer un encadrement québécois efficace, se coordonne avec le gouvernement fédéral et ceux des autres États fédérés pour imposer aux plateformes diffusant du contenu sexuellement explicite la mise en place de mécanismes de vérification de l'âge fiables, non contournables et respectueux de la vie privée.

En ce sens, les sites pour adultes ne devraient être accessibles qu'après une vérification de l'âge finalisée avec succès et ces paramètres devraient être activés par défaut sur les appareils, systèmes d'exploitation ou navigateurs utilisés.

Recommandation 55

La Commission recommande que le gouvernement du Québec entame des travaux au sein des instances intergouvernementales et multilatérales desquelles il est membre afin de promouvoir une approche coordonnée et à long terme visant à restreindre efficacement l'accès des mineurs aux matériels sexuellement explicites en ligne.

Recommandation 56

La Commission recommande que le gouvernement valorise les contenus d'éducation à la sexualité offerts dans le cadre scolaire, en incluant des notions évolutives sur la pornographie, le consentement, les stéréotypes sexuels et les impacts psychologiques liés à l'exposition précoce à du contenu explicite.

ANNEXE II – PERSONNES ET ORGANISMES AYANT PARTICIPÉ AUX TRAVAUX DE LA COMMISSION

Organismes et témoins entendus

- Action Toxicomanie (021M)
- Alloprof (040M)
- Association des comités de parents anglophones (039M)
- Association des Entreprises pour le développement des technologies éducatives au Québec (001M)
- Association des médecins ophtalmologistes du Québec
- Association québécoise des neuropsychologues (049M)
- Association québécoise du personnel de direction d'école (009M)
- Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique de France
- Aylo (054M)
- Pr^e Yasemin Beykont, professeure adjointe en communication – Marist University
- M. Jean-François Biron, chercheur, Direction régionale de santé publique, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
- M^{me} Maude Bonenfant, professeure, Département de communication sociale et publique – Université du Québec à Montréal (024M), accompagnée de :
M^{me} Alexandra Dumont, coordonnatrice de recherche
- Pr Jonathan Bonneau, professeur associé, École des médias, Laboratoire de recherche en médias sociaux numériques et ludification – Université du Québec à Montréal (051M)
- Bureau des affaires de la jeunesse, Directeur des poursuites criminelles et pénales
- M^{me} Carolanne Campeau, chargée d'enseignement, Département des sciences de la santé communautaire – Université de Sherbrooke (CSESJ-001)
- Capsana (030M)
- Pr^e Céline Castets-Renard, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en droit international et comparé de l'intelligence artificielle – Université d'Ottawa
- Centre canadien de protection de l'enfance
- Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne (004M)
- Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information
- Dr Jean-François Chicoine, pédiatre, CHU Sainte-Justine et professeur agrégé, Département de pédiatrie – Université de Montréal
- Collectif Vital (029M)
- Comité national des jeunes du Parti québécois (047M)

- Commission d'accès à l'information du Québec (031M)
- Commission-Jeunesse du Parti libéral du Québec (048M)
- Commission Relève de la Coalition avenir Québec
- Confédération des syndicats nationaux (005M)
- Pr^e Patricia Conrod, professeure titulaire, Département de psychiatrie et d'addictologie – Université de Montréal (053M), accompagnée de :
D^{re} Isabelle Ouellet-Morin, professeure titulaire, Chaire de recherche du Canada sur les origines développementales de la vulnérabilité et de la résilience, École de criminologie – Université de Montréal
- Conseil en éducation des Premières Nations (042M)
- COSMOSS (022M)
- Pr^e Audrey-Ann Denault, professeure adjointe, Département de psychologie – Université de Montréal et directrice du Laboratoire RISE (059M)
- D^{re} Magali Dufour, psychologue et professeure agrégée, Département de psychologie – Université du Québec à Montréal (033M)
- D^{re} Victoria Dunckley, psychiatre intégrative, experte en temps d'écran et autrice (011M)
- Fédération autonome de l'enseignement (010M)
- Fédération des centres de services scolaires du Québec (008M)
- Fédération des comités de parents du Québec (003M)
- Fédération des établissements d'enseignement privés (006M)
- Fédération des médecins spécialistes du Québec (043M)
- Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ)
- Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (026M)
- Pr^e Caroline Fitzpatrick, professeure associée, Faculté d'éducation – Université de Sherbrooke, accompagnée de :
Pr^e Gabrielle Garon-Carrier, professeure associée, Faculté d'éducation – Université de Sherbrooke et membre du Digital Child Lab
- Fondation des Gardiens virtuels (019M)
- Fondation Marie-Vincent (028M)
- M^{me} Sydney L. Forde, doctorante – Université de l'État de Pennsylvanie
- M. Benoit Gauthier, candidat au doctorat en sciences humaines appliquées et chargé de cours – Université de Montréal et responsable du dossier écrans, Direction de santé publique de la Montérégie (015M)
- D^{re} Mélissa Généreux, médecin spécialiste en santé publique et professeure titulaire, Faculté de médecine et des sciences de la santé – Université de Sherbrooke

- Dr Patrick Giroux, professeur titulaire en technologies éducatives et chercheur associé au CRIFPE et au GRIIPTIC – Université du Québec à Chicoutimi (041M), accompagné de :
 - D^{re} Jacinthe Dion, professeure titulaire, psychologue – Université du Québec à Trois-Rivières et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la violence sexuelle chez les jeunes vulnérables
 - D^{re} Eve Pouliot, professeure titulaire en travail social – Université du Québec à Chicoutimi et cotitulaire de la Chaire VISAJ sur la vie et la santé des jeunes
- HabiloMédias
- Institut national de santé publique du Québec (014M)
- M^{me} Marie-Pier Jolicœur, doctorante, Faculté de droit – Université Laval (016M)
- M^{me} Anne Elizabeth Lapointe, directrice de la Maison Jean Lapointe et du Centre québécois de la lutte aux dépendances (017M), accompagnée de :
 - M. Max Teisseire, directeur des programmes de prévention – Maison Jean Lapointe
- M^{me} Catherine L'Ecuyer, chercheuse, consultante, conférencière et autrice
- M. Antoine Lemay, psychologue
- M. Éric Martin, professeur en philosophie – Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, co-auteur de *Bienvenue dans la machine. Enseigner à l'ère numérique*
- Hon. Julie Miville-Dechêne, sénatrice indépendante du Québec
- D^{re} Servane Mouton, docteure en médecine, neurologue et neurophysiologiste, accompagnée de :
 - M. Jonathan Bernard, chargé de recherche, Inserm, Équipe de recherche sur les déterminants précoces de la santé (EAROH), Centre de recherche en épidémiologie et statistiques
- M. Sébastien Mussi, professeur en philosophie – Collège de Maisonneuve, co-auteur de *Bienvenue dans la machine. Enseigner à l'ère du numérique*
- Observatoire des tout-petits (032M)
- Office de la protection du consommateur (046M)
- Option Consommateurs (012M) (CSESJ-010)
- Pr^e Sandrine Prom Tep, professeure titulaire de marketing numérique, École des sciences de la gestion – Université du Québec à Montréal
- Regroupement des comités de parents autonomes du Québec (007M)
- Réseau militant jeunesse de Québec solidaire (052M)
- Service de police de la Ville de Montréal
- M. Robin Walker, ancien président de la Commission de l'éducation à la Chambre des communes du Royaume-Uni
- M. Steve Waterhouse, chargé de cours, microprogramme en sécurité de l'information – Université de Sherbrooke

Personnes et organismes n'ayant pas été entendus, mais ayant transmis un mémoire

- 5Rights Foundation (044M)
- Alliance Médias Jeunesse (023M)
- Association Canadienne du Logiciel de Divertissement et la Guilde du jeu vidéo du Québec (060M)
- Association québécoise des centres d'intervention en dépendance (027M)
- M^{me} Julie Baribeau (020M)
- Barreau du Québec (045M)
- M^{me} Véronique Bohbot (018M)
- M. François Champoux (CSESJ-011)
- Centrale des syndicats du Québec (013M)
- Comité de parents du Centre de services scolaire de la Capitale (002M)
- Comité de parents Marie-Victorin (CSESJ-004)
- Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (037M)
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (055M)
- Confédération des organismes familiaux du Québec (CSESJ-007)
- École secondaire C.-E.-Pouliot et l'École secondaire Esdras-Minville (058M)
- Epic Games (CSESJ-009)
- Fédération Québécoise de Sports Électroniques (050M)
- Google (036M)
- Institut du développement de l'enfant et de la famille (CSESJ-002)
- Meta Canada (038M)
- Mouvement Jeunes et santé mentale (CSESJ-006)
- Mouvement santé mentale Québec (CSESJ-005)
- Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (035M)
- Ordre des optométristes du Québec (025M)
- Protecteur national de l'élève (057M)
- Rassemblement ElectroSensibilité Québec (CSESJ-012)
- Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik (034M)
- Réseau québécois pour la réussite éducative (056M)
- Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire (CSESJ-008)
- Télé-Québec (CSESJ-013)
- TikTok Canada (CSESJ-003)
- M^{mes} Anne-Marie Turcotte-Tremblay, Lise Gauvin et autres. (CSESJ-015)

Les chiffres inscrits dans les parenthèses correspondent à la cote des mémoires (000M) et au numéro des documents déposés (CSESJ-000) sur le site Internet de l'Assemblée nationale.

Personnes ayant participé aux formations préparatoires

- M^e Vincent Gautrais, professeur, Faculté de droit – Université de Montréal et titulaire de la Chaire L.R. Wilson sur le droit des technologies de l'information et du commerce électronique
- M^{me} Emmanuelle Parent, docteure en communication, cofondatrice et directrice générale du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne (Le CIEL) et chargée de cours – Université de Sherbrooke
- M^e Sara Eve Levac, analyste, Option consommateurs

ANNEXE III - ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES VISITÉS

Collège Héritage (Châteauguay)

Collège Notre-Dame (Rivière-du-Loup)

École Bois-du-Nord (Baie-Comeau)

École Desbiens (Saint-Arsène)

École Gabriel-Le Courtois (Sainte-Anne-des-Monts)

École primaire Paul-Jarry (Montréal)

École polyvalente Nicolas-Gatineau (Gatineau)

École primaire Notre-Dame (Gatineau)

Écoles Saint-Nobert et de l'Escabelle (Cap-Chat)

École Saint-Victor (Petit-Matane)

École secondaire Cardinal-Roy (Québec)

École secondaire de La Seigneurie (Québec)

École secondaire de Rivière-du-Loup (Rivière-du-Loup)

École secondaire de Rochebelle (Québec)

École secondaire du Mistral (Mont-Joli)

École secondaire Uashkaikan (Pessamit)

École secondaire Westmount (Westmount)

ANNEXE IV - RÉSULTATS DE LA CONSULTATION EN LIGNE

Les résultats suivants sont tirés des réponses au questionnaire de la consultation en ligne menée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Le questionnaire a été accessible en ligne du 31 octobre 2024 au 31 janvier 2025.

Au total, 7075 participants et participantes ont répondu à l'ensemble des questions. Toutefois, les réponses des personnes qui n'ont répondu qu'à une partie des questions ont aussi été prises en compte. Pour les questions à choix multiples (tableaux 14, 17 et 23), seules les réponses des personnes qui ont poursuivi à la question subséquente ont été calculées afin de s'assurer qu'elles avaient terminé leurs choix. Ainsi, le nombre de répondants et répondantes varie d'une question à l'autre. Entre 7075 et 7993 personnes ont répondu aux différentes questions. Quelques questions s'adressaient spécifiquement à des sous-groupes, soit les jeunes de 14 à 24 ans, les parents et les membres du personnel scolaire. Ces questions ont donc un nombre plus faible de répondants et répondantes.

Pour les questions de nature sociodémographique (âge, genre, statut parental, etc.), les résultats ont été compilés à partir des participants et participantes qui ont répondu à l'ensemble des questions afin d'obtenir un portrait représentatif.

Dans les tableaux suivants, la lettre « N » désigne le nombre de répondants et répondantes.

Informations sociodémographiques

Tableau 1. Caractéristiques des répondantes et répondants

Caractéristique	N	Distribution ¹
Parent	7 075	52,2 %
Grand-parent	7 075	4,9 %
Travaille dans le domaine de l'éducation	7 075	28,2 %
S'intéresse au temps d'écran	7 075	44,7 %

Tableau 2. Genre

Genre	N=7 075
Féminin	71,6 %
Masculin	26,7 %
Non binaire	0,6 %
Autre	0,2 %
Je préfère ne pas répondre	0,9 %

Tableau 3. À quel groupe d'âge appartenez-vous?

Âge	N=7 075
14 à 17 ans	20,8 %
18 à 24 ans	5,8 %
25 à 34 ans	12,5 %
35 à 44 ans	27,4 %
45 à 54 ans	23,7 %
55 à 64 ans	6,2 %
65 à 74 ans	2,5 %
75 ans et plus	1,1 %

¹ Catégories non mutuellement exclusives.

Tableau 4. Région administrative

Région administrative	N = 7 075
Montréal (06)	16,5 %
Capitale-Nationale (03)	14,0 %
Montérégie (16)	12,1 %
Laurentides (15)	7,8 %
Chaudière-Appalaches (12)	6,5 %
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (11)	6,3 %
Estrie (05)	6,2 %
Mauricie (04)	6,4 %
Lanaudière (14)	4,5 %
Centre-du-Québec (17)	3,9 %
Laval (13)	2,8 %
Côte-Nord (09)	2,6 %
Outaouais (07)	2,5 %
Bas-Saint-Laurent (01)	2,5 %
Saguenay-Lac-Saint-Jean (02)	2,4 %
Abitibi-Témiscamingue (08)	1,2 %
Nord-du-Québec (10)	0,6 %
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	1,2 %

Questions sur le temps d'écran

Tableau 5. Temps d'utilisation quotidien selon le type d'utilisation

Utilisation	N	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	4 à 6 heures	6 à 8 heures	8 à 10 heures	Plus de 10 heures	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre
Temps d'écran accordé uniquement aux loisirs (ordinateur, téléphone cellulaire, tablette, télévision, console de jeu vidéo, etc.).	7 917	38,0 %	43,6 %	11,6 %	3,3 %	1,3 %	1,3 %	0,9 %
Temps total, incluant le travail, loisirs et autres obligations, passé devant un écran (ordinateur, téléphone cellulaire, tablette, télévision, console de jeu vidéo, etc.).	7 993	4,3 %	19,0 %	22,6 %	22,0 %	21,5 %	9,7 %	0,9 %

Tableau 6. Temps d'utilisation quotidien des écrans selon le type d'appareil

Appareils	N	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	4 à 6 heures	6 à 8 heures	8 heures et plus	Jamais	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre
Cellulaire	7 778	47,8 %	33,8 %	9,7 %	3,2 %	2,3 %	2,6 %	0,6 %
Jeux vidéo	7 777	13,5 %	3,4 %	1,1 %	0,5 %	0,6 %	80,2 %	0,8 %
Ordinateur	7 780	26,3 %	16,2 %	14,2 %	24,2 %	8,2 %	10,2 %	0,7 %
Tablette	7 778	23,4 %	5,3 %	1,2 %	0,4 %	0,5 %	68,3 %	0,8 %
Télévision	7 780	58,7 %	17,5 %	2,3 %	0,5 %	0,5 %	19,9 %	0,6 %

Tableau 7. Perceptions de l'utilisation des écrans

Perceptions	N	Totalement d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Totalement en désaccord	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre
Je passe trop de temps devant un écran.	7 605	36,4 %	42,1 %	15,2 %	4,8 %	1,6 %
J'essaie de réduire le temps que je passe devant un écran.	7 604	26,1 %	47,4 %	17,5 %	6,9 %	2,1 %
J'estime que ma gestion du temps d'écran est saine et équilibrée.	7 604	9,6 %	38,0 %	41,2 %	8,9 %	2,3 %
Il m'arrive d'éprouver des effets négatifs (fatigue, trouble du sommeil, difficulté de concentration, irritabilité, etc.) après avoir passé plusieurs heures devant un écran.	7 602	17,4 %	34,6 %	23,2 %	20,5 %	4,3 %
Les écrans (télévision, réseaux sociaux, tablettes, jeux vidéo, etc.) m'aident à me détendre.	7 601	14,0 %	54,7 %	19,1 %	9,0 %	3,2 %

Questions sur les écrans à l'école

Tableau 8. Perceptions des écrans à l'école

Perceptions	N	Totalement d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Totalement en désaccord	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre
Les écrans occupent une trop grande place à l'école.	7 438	24,6 %	28,6 %	24,9 %	9,6 %	12,3 %
Les outils numériques éducatifs devraient être utilisés dans les apprentissages des élèves.	7 434	24,1 %	48,1 %	17,2 %	5,6 %	5,0 %
L'utilisation des écrans-récompenses, soit le temps d'écran qui vise à récompenser ou à divertir, devrait être interdite à l'école.	7 429	40,0 %	24,5 %	18,0 %	11,2 %	6,2 %
L'interdiction d'utiliser son cellulaire en classe est une mesure efficace pour limiter les distractions.	7 428	66,0 %	19,6 %	6,2 %	5,9 %	2,2 %
Les cellulaires devraient être interdits dans les écoles, y compris dans les corridors et la cour.	7 427	43,7 %	16,8 %	16,1 %	20,5 %	3,0 %
Les programmes de sport électronique e-sports ne devraient pas être offerts à l'école.	7 425	37,5 %	17,5 %	17,6 %	11,4 %	15,9 %

Questions sur les réseaux sociaux et les jeux vidéo

Tableau 9. Perceptions des géants du Web, des réseaux sociaux et des microtransactions

Perceptions	N	Totalement d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Totalement en désaccord	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre
Les géants du Web comme Facebook, Instagram, Snapchat et TikTok devraient mieux protéger les renseignements personnels des jeunes.	7 289	77,0 %	15,7 %	2,0 %	1,0 %	4,3 %
Les géants du Web comme Facebook, Instagram, Snapchat et TikTok devraient en faire plus pour modérer le contenu auquel les jeunes sont exposés sur les réseaux sociaux.	7 287	74,5 %	15,7 %	5,0 %	1,7 %	3,2 %
Les mécanismes disponibles sur les réseaux sociaux pour prévenir la cyberintimidation signalements, blocages de comptes, etc. sont efficaces.	7 285	6,3 %	10,1 %	33,4 %	36,3 %	14,0 %
Les microtransactions devraient être interdites dans les jeux vidéo.	7 285	54,6 %	19,2 %	9,0 %	5,4 %	11,8 %

Tableau 10.1 Perception de l'âge minimal pour l'utilisation des réseaux sociaux

Devrait-il y avoir un âge minimal pour s'inscrire et utiliser les réseaux sociaux?	N=7 277
Non	6,2 %
Oui	90,2 %
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	3,6 %

Tableau 10.2 Perception de l'âge minimal pour l'utilisation des réseaux sociaux

À partir de quel âge les jeunes pourraient-ils avoir le droit de s'inscrire et d'utiliser les réseaux sociaux?	N=6 563
0 an	0,0 %
1 an	0,0 %
2 ans	0,0 %
3 ans	0,0 %
4 ans	0,0 %
5 ans	0,0 %
6 ans	0,1 %
7 ans	0,2 %
8 ans	0,2 %
9 ans	0,2 %
10 ans	1,5 %
11 ans	1,2 %
12 ans	10,3 %
13 ans	8,9 %
14 ans	24,3 %
15 ans	10,8 %
16 ans	29,6 %
17 ans	1,7 %
18 ans	7,0 %
Plus de 18 ans	3,4 %
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	0,7 %

Tableau 11. Perception de l'impact des réseaux sociaux

De façon générale, comment qualifiez-vous l'impact des réseaux sociaux dans votre vie?	N=7 264
Très positif	3,0 %
Plutôt positif	23,1 %
Neutre	44,1 %
Plutôt négatif	21,4 %
Très négatif	4,0 %
Ne s'applique pas	3,3 %
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	1,1 %

Tableau 12. Perception de l'impact des jeux vidéo

De façon générale, comment qualifiez-vous l'impact des jeux vidéo dans votre vie?	N=7 259
Très positif	5,7 %
Plutôt positif	13,6 %
Neutre	19,2 %
Plutôt négatif	6,2 %
Très négatif	2,9 %
Ne s'applique pas	51,2 %
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	1,2 %

Tableau 13. Fréquence d'utilisation d'un écran alors que la personne répondante aurait préféré faire autre chose

Indiquez la fréquence à laquelle il vous arrive de rester devant un écran (télévision, ordinateur, téléphone, console de jeu) alors que vous préféreriez faire autre chose	N=7 733
Tous les jours	23,7 %
Plusieurs fois par semaine	22,3 %
Quelques fois par semaine	21,6 %
Quelques fois par mois	18,0 %
Jamais	12,4 %
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	2,0 %

Questions posées uniquement aux jeunes

Tableau 14. Les motifs d'utilisation des écrans chez les jeunes

Pour quelle(s) raison(s) utilises-tu les écrans en général?	N	Distribution ²
Réseaux sociaux	2 218	72,9 %
Jeux vidéo	2 218	41,5 %
Visionnement de vidéos (télévision, YouTube, Netflix, etc.)	2 218	76,2 %
Clavardage (Messenger, Snapchat, textos, etc.)	2 218	76,4 %
Devoirs scolaires	2 218	50,5 %

² Catégories non mutuellement exclusives.

Tableau 15. Fréquence d'utilisation des écrans dans l'heure précédant le coucher

À quelle fréquence utilisez-vous les écrans durant l'heure précédant le temps d'aller dormir?	N=2 342
Tous les soirs	73,0 %
Quelques soirs par semaine	17,9 %
Quelques soirs par mois	2,1 %
Rarement	4,1 %
Jamais	1,5 %
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	1,3 %

Tableau 16. Soutien des intervenantes et intervenants de l'école pour des problèmes en ligne

Je peux compter sur l'aide d'intervenantes et d'intervenants de l'école pour des problèmes en ligne (cyberintimidation, harcèlement, etc.)	N=2 342
Totalement d'accord	22,8 %
Plutôt d'accord	33,0 %
Plutôt en désaccord	15,4 %
Totalement en désaccord	13,0 %
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	15,8 %

Tableau 17. Motifs d'utilisation des réseaux sociaux

De manière générale, pour quelle(s) raison(s) utilises-tu les réseaux sociaux?	N	Distribution ³
Pour rester en contact avec des ami(e)s et de la famille	2 013	89,9 %
Pour regarder des photos et des vidéos	2 013	75,5 %
Pour partager des photos et des vidéos	2 013	32,2 %
Pour suivre des personnalités, des influenceuses et influenceurs	2 013	34,7 %
Pour m'informer et suivre l'actualité	2 013	50,3 %
Autre	2 013	7,0 %

³ Catégories non mutuellement exclusives.

Tableau 18. Fréquences de diverses situations vécues sur les réseaux sociaux ou jeux vidéos

À quelle fréquence penses-tu vivre les situations suivantes sur les réseaux sociaux ou les jeux vidéo :	N	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	Ne s'applique pas
Il m'arrive de ressentir une pression sociale ou de l'anxiété en utilisant les réseaux sociaux.	1 957	4,8 %	7,1 %	17,8 %	27,0 %	36,3 %	2,0 %	5,1 %
Il m'arrive de voir du contenu en ligne que je préférerais éviter.	1 955	6,4 %	12,4 %	32,1 %	29,4 %	14,7 %	2,0 %	2,9 %
Il arrive que des personnes inconnues m'abordent en ligne.	1 955	7,1 %	11,4 %	23,5 %	27,8 %	25,6 %	1,8 %	2,9 %
Il m'arrive d'être témoin de cas de cyberintimidation sur les réseaux sociaux ou les plateformes de jeux vidéo.	1 954	5,7 %	7,8 %	14,6 %	22,3 %	41,9 %	2,5 %	5,3 %
J'ai tendance à acheter certains produits ou services présentés par des influenceurs ou influenceuses.	1 953	2,4 %	6,7 %	14,2 %	22,1 %	49,1 %	1,6 %	3,9 %
Lorsque je joue à des jeux vidéo, il m'arrive de ressentir le besoin d'acheter quelque chose pour m'amuser ou m'aider à progresser dans le jeu.	1 953	4,7 %	7,4 %	14,0 %	16,6 %	32,6 %	2,4 %	22,4 %
Il m'arrive de me sentir obligé de continuer à jouer aux jeux vidéo pour atteindre mes objectifs.	1 953	4,9 %	10,2 %	18,0 %	16,5 %	26,6 %	2,6 %	21,1 %

Tableau 19. Perceptions des réseaux sociaux et des jeux vidéo

Indiquez votre degré d'accord avec les énoncés suivants :	N	Totalement d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Totalement en désaccord	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	Ne s'applique pas
Les réseaux sociaux me permettent de communiquer plus facilement avec mes proches et mes ami(e)s.	1 917	69,6 %	21,5 %	2,9 %	1,4 %	2,0 %	2,6 %
Le nombre de réactions et de commentaires que j'obtiens au sujet de mes publications sur les réseaux sociaux est important pour moi.	1 917	5,1 %	20,7 %	23,0 %	28,7 %	4,8 %	17,8 %
Les jeux vidéo me donnent l'impression d'appartenir à une communauté.	1 917	9,7 %	20,8 %	14,7 %	17,1 %	5,4 %	32,5 %
Je connais les ressources qui peuvent me venir en aide si je vis des situations difficiles en ligne.	1 915	17,9 %	34,3 %	18,4 %	13,8 %	9,0 %	6,5 %
Je connais et je comprends les risques et les enjeux liés à l'usage des écrans et des réseaux sociaux.	1 915	44,1 %	40,3 %	6,9 %	2,1 %	3,8 %	2,8 %

Questions posées uniquement aux parents

Tableau 20. Perceptions des réseaux sociaux et des jeux vidéo

Indiquez votre degré d'accord avec les énoncés suivants:	N	Totalement d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Totalement en désaccord	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre
J'ai suffisamment d'information concernant le fonctionnement des différents réseaux sociaux.	3 907	16,7 %	47,4 %	27,3 %	7,9 %	0,8 %
J'ai suffisamment d'information concernant les risques et les effets liés aux écrans et aux réseaux sociaux.	3 905	27,2 %	46,7 %	19,6 %	6,0 %	0,5 %
J'aimerais avoir plus d'information sur l'utilisation des écrans à l'école.	3 903	47,0 %	34,9 %	9,9 %	4,5 %	3,6 %
J'estime important de pouvoir joindre mon enfant sur son cellulaire lorsqu'il ou elle est à l'école.	3 903	6,6 %	12,7 %	26,4 %	46,5 %	7,8 %
L'utilisation faite par mon/mes enfants des réseaux sociaux et/ou des jeux vidéo me préoccupe.	3 903	38,1 %	30,5 %	12,7 %	9,8 %	8,9 %

Tableau 21. Fréquence de discussion avec les enfants relativement aux enjeux liés à l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux

	N	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre
Indiquez la fréquence à laquelle il vous arrive de discuter avec votre/vos enfant(s) des enjeux reliés à l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux.	3 882	24,5 %	37,3 %	25,3 %	6,2 %	3,5 %	3,2 %

Tableau 22. Mise en place de règles pour limiter le temps d'écran chez les enfants

Avez-vous mis en place des règles pour limiter le temps d'écran de vos enfants?	N=4 126
Non	18,7 %
Oui	81,3 %

Tableau 23. Mesures mises en place pour limiter le temps d'écran

Mesures pour limiter le temps d'écran	N	Distribution ⁴
Interdiction des écrans pendant les repas	3 907	65,5 %
Pas d'écrans une ou deux heures avant l'heure du coucher	3 907	33,6 %
Utilisation d'applications de contrôle parental	3 907	33,5 %
Planification d'activités alternatives sans écran (sports, loisirs créatifs, etc)	3 907	62,2 %
Éducation sur les effets négatifs des écrans	3 907	50,8 %

⁴ Catégories non mutuellement exclusives.

Questions posées uniquement aux membres du personnel scolaire

Tableau 24. Perception des cellulaires, écrans et technologies pédagogiques

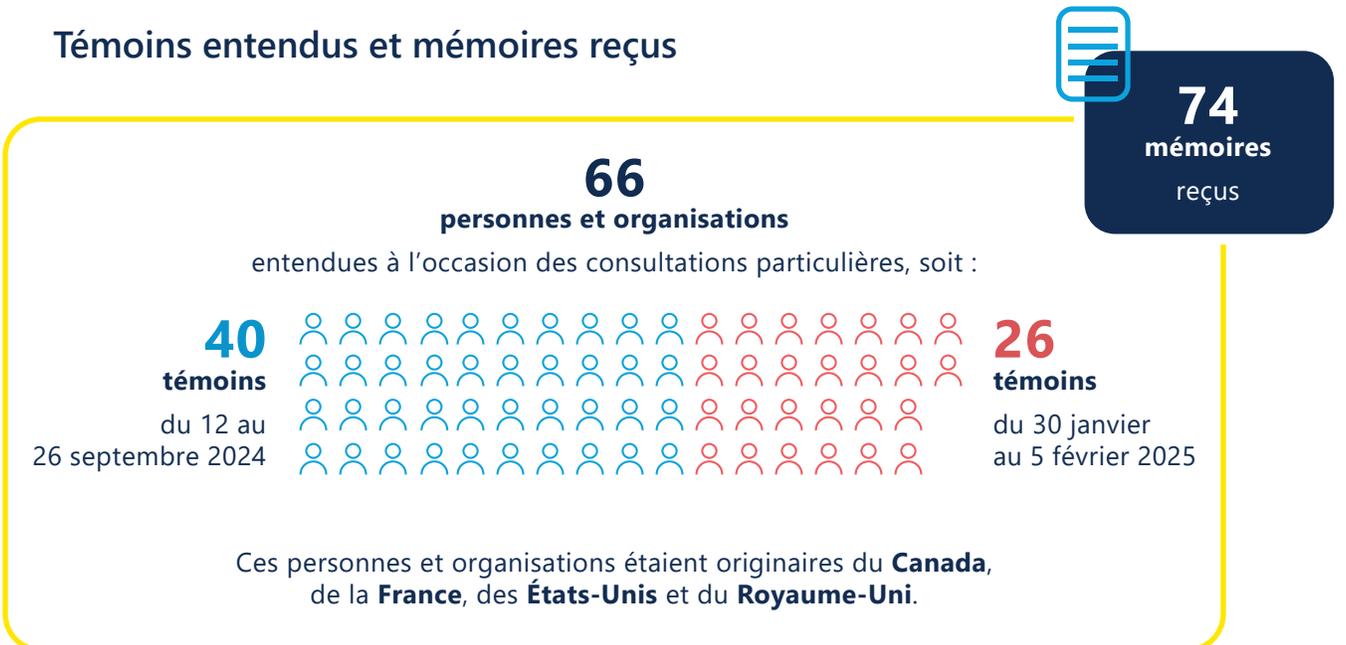
Indiquez votre degré d'accord avec les énoncés suivants:	N	Totalement d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Totalement en désaccord	Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre
L'interdiction des cellulaires en classe est une mesure efficace pour améliorer la concentration des élèves	2 044	67,4 %	24,1 %	5,0 %	2,1 %	1,5 %
Les enseignantes et enseignants devraient limiter le recours aux écrans utilisés à des fins pédagogiques en classe	2 044	32,5 %	36,0 %	22,7 %	6,8 %	2,1 %
Le personnel du milieu de l'éducation est suffisamment formé pour utiliser efficacement les technologies pédagogiques	2 044	6,0 %	25,7 %	41,3 %	20,9 %	6,0 %

ANNEXE V – LA COMMISSION SPÉCIALE EN CHIFFRES

Séances



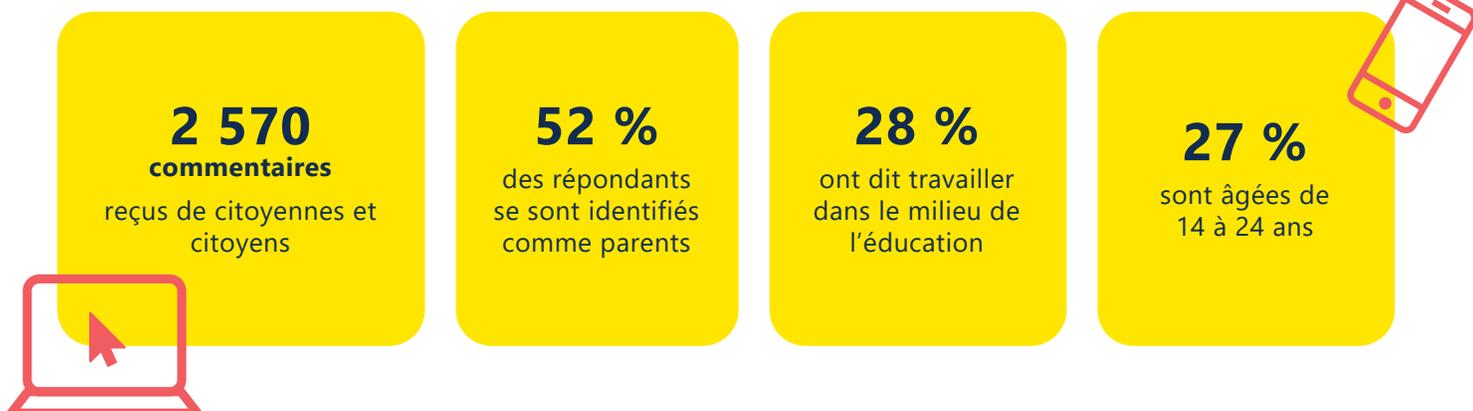
Témoins entendus et mémoires reçus



Tournée dans les écoles



Consultation en ligne



ANNEXE VI - MOTION DE CONSTITUTION DE LA COMMISSION SPÉCIALE

QUE, conformément à l'article 178 du Règlement de l'Assemblée nationale, soit constituée une commission spéciale sur les enjeux liés aux impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, notamment sur :

- le temps d'écran chez les jeunes;
- les mesures d'encadrement des écrans, notamment à l'école et sur le web, y compris l'accès aux outils numériques d'apprentissage;
- l'accès aux réseaux sociaux, y compris via les jeux vidéo;
- la cyberintimidation, y compris le partage de matériel sexuellement explicite;
- l'accès des mineurs à la pornographie sur le web;
- les mécanismes visant à créer une dépendance utilisés par certaines applications;
- la publicité destinée aux enfants sur les plateformes et les applications.

QUE la dénomination de cette commission soit « Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes »;

QUE la commission soit composée de douze (12) membres ainsi répartis :

sept (7) députés du groupe parlementaire formant le gouvernement, incluant la présidence de la commission;

trois (3) députés de l'opposition officielle, incluant la vice-présidence de la commission;

un (1) député du deuxième groupe d'opposition;

un (1) député indépendant siégeant sous la bannière du Parti Québécois;

QUE chaque groupe parlementaire transmette à la directrice des commissions parlementaires la liste de ses membres de la commission, y compris le nom de la présidence et de la vice-présidence, dans les sept (7) jours suivant l'adoption de la présente motion;

QUE la commission permette à tout député indépendant ne siégeant pas sous la bannière du Parti Québécois de participer à ses travaux selon les modalités prévues à l'article 132 du Règlement de l'Assemblée nationale;

QUE le comité directeur de la commission soit constitué de la présidence, de la vice-présidence, du membre du deuxième groupe d'opposition, du membre indépendant siégeant sous la bannière du Parti Québécois et du secrétaire;

QUE la commission puisse tenir des séances de travail à compter de l'adoption de la présente motion;

QUE la commission puisse tenir des consultations en ligne conformément à l'article 173.1 du Règlement de l'Assemblée nationale;

QUE la commission puisse procéder à des consultations particulières et auditions publiques;

QUE la commission puisse, de plus, procéder à des auditions en séance de travail ou à huis clos à la demande d'un témoin;

QUE la commission puisse recourir à l'utilisation de la visioconférence dans le cadre des auditions;

QUE la commission puisse tenir des auditions et des séances de travail virtuelles pourvu que les décisions se prennent à l'unanimité;

QUE la commission puisse se déplacer et se réunir à l'extérieur des édifices de l'Assemblée nationale;

QUE le comité directeur détermine les personnes et les organismes qu'elle souhaite entendre;

QUE le comité directeur puisse déterminer la durée totale de chaque audition ainsi que la durée de l'exposé et des échanges avec les membres de la commission;

QUE l'organisation des travaux soit confiée au comité directeur, notamment l'aménagement de l'horaire selon les éventuelles demandes de changement des personnes et des organismes;

QUE la commission soit convoquée par son président conformément à l'article 148 du Règlement de l'Assemblée nationale, même s'il s'agit d'un mandat confié par l'Assemblée;

QUE la commission ne soit pas limitée à trois (3) jours francs, après la fin des consultations particulières, pour déterminer en séance de travail les observations, conclusions et recommandations, le cas échéant, qu'elle entend formuler dans son rapport;

QUE la commission dépose son rapport au plus tard le 30 mai 2025;

QUE les règles de procédure relatives aux commissions permanentes s'appliquent à la commission dans la mesure où elles sont compatibles avec les dispositions de la présente motion;

QUE la Direction des commissions parlementaires assure le soutien nécessaire au bon fonctionnement de cette commission;

QUE la commission dispose des ressources nécessaires à la réalisation de son mandat, notamment en matière de soutien à la recherche et de publicité.

Direction des commissions parlementaires

Édifice Pamphile-Le May, 3^e étage
1035, rue des Parlementaires
Québec (Québec) G1A 1A3

Téléphone : 418 643-2722

commissions@assnat.qc.ca



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

assnat.qc.ca