

FAITS CONNECTÉ PAS CONTRÔLÉ



Ce document présente des faits sur l'utilisation de la technologie numérique dont peuvent se servir les élèves dans leurs vidéos.

Rappel – les élèves doivent inclure au moins un fait et un appel à l'action dans leurs vidéos.

Ta vidéo sera rejetée si tu utilises des faits qui ne sont pas vrais. Assure-toi que ton message clé est fondé sur des faits tirés du site Connecté pas contrôlé, de ce document ou de toute autre ressource dont le lien figure ici :

- [Société canadienne de pédiatrie : Le temps d'écran et les médias numériques](#)
- [HabiloMédias : Adopter de meilleures habitudes technologiques : un guide pour le bien-être numérique](#)
- [Sick Kids : Temps d'écran : comment aider votre enfant à fixer des limites saines](#)
- [Jeunesse J'écoute : Ressources sur les médias sociaux](#)
- [Telus Averti^{MD} - Aider les jeunes à adopter des comportements sécuritaires en ligne](#)

COMPRENDRE LES PROBLÈMES ASSOCIÉS À L'UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE NUMÉRIQUE



- Comme la technologie numérique occupe une place prédominante dans notre quotidien, il faut savoir comment en faire une utilisation saine et sécuritaire.
- **Utilisation problématique de la technologie** est un terme utilisé pour décrire une utilisation excessive de la technologie numérique (jeux vidéo, médias sociaux, etc.). Ce type de comportement peut nuire à notre santé physique et mentale ainsi qu'à nos relations sociales^[1].
 - Plutôt que d'utiliser le terme « dépendance » pour désigner ce phénomène, utilise plutôt des expressions comme « utilisation problématique de la technologie », « utilisation problématique du téléphone intelligent » ou « utilisation problématique des médias sociaux ».
 - Ces termes réduisent les sentiments négatifs associés au phénomène et nous font réfléchir aux raisons pour lesquelles nous utilisons la technologie. Ainsi, nous pouvons déterminer s'il existe un équilibre entre notre utilisation de la technologie et d'autres aspects de notre quotidien.
- Le temps d'écran à des fins récréatives, c'est le temps passé devant des écrans – télé, ordinateur, tablette, cellulaire – pendant les moments de loisir où nous ne sommes pas actifs. Il ne s'agit pas de l'utilisation d'écrans pour apprendre à l'école ou faire des devoirs.

FAITS CONNECTÉ PAS CONTRÔLÉ

Impact de l'utilisation de la technologie numérique sur ta santé mentale



- **Dépression, anxiété, stress chronique et mauvaise estime de soi :** La recherche révèle qu'une trop grande utilisation des médias numériques peut nuire à la santé mentale des enfants et des jeunes.^[2]
- **Automutilation :** Les médias sociaux peuvent parfois normaliser les comportements comme l'automutilation et les pensées suicidaires ou même encourager les jeunes à adopter de tels comportements.^[2]
- **Multitâche numérique :** Ce terme désigne l'utilisation simultanée de plus d'un écran ou de différentes applications de médias sociaux. Ce comportement peut perturber ton sommeil et ta capacité à te concentrer, ce qui peut avoir des répercussions sur tes travaux scolaires et tes interactions avec les autres. Le multitâche numérique peut nuire à ta capacité de lecture, à ton aptitude à résoudre des problèmes et même à ta confiance en tes propres habiletés à faire des devoirs. Il est important de te concentrer sur une chose à la fois pour mieux réussir à l'école et dans la vie.^[2]
- **Différences selon le genre :** Les filles et les jeunes femmes passent plus de temps sur les médias sociaux que les garçons. Cela signifie qu'elles risquent davantage d'être victimes de cyberintimidation et d'avoir plus de problèmes de santé mentale.^[2]
- **Plus le temps d'écran est élevé, plus les risques sont importants :** Plus le nombre d'heures passées chaque jour devant les écrans est élevé, plus les jeunes risquent de développer des problèmes de santé mentale. Ces problèmes peuvent se manifester par de fortes réactions émotionnelles, des inquiétudes ou un moral bas.^[3]
- **Développement du cerveau chez les adolescents :** Pendant l'adolescence, le cortex préfrontal du cerveau croît en volume et se développe. Il aide les jeunes à prendre des décisions et à contrôler leurs actions et leurs comportements. Comme cette partie du cerveau se développe jusqu'à la mi-vingtaine, les adolescents sont plus susceptibles de prendre des risques.^[4]
- **Système de récompense et gratification instantanée :** La technologie comme les médias sociaux et les jeux vidéo peut nous donner un sentiment de bien-être parce que son utilisation libère de la dopamine. Cette substance chimique est associée au plaisir et à la motivation. Lorsque les jeunes passent beaucoup de temps devant les écrans, p. ex. en parcourant leurs différents fils, ils obtiennent des récompenses instantanées. Cela peut devenir une habitude : notre cerveau recherche de plus en plus ces récompenses rapides et nous voulons tout avoir immédiatement (gratification instantanée).^[5]

FAITS CONNECTÉ PAS CONTRÔLÉ

Impact de l'utilisation de la technologie numérique sur ta santé physique et ton sommeil



- **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures :** Ces directives offrent une occasion de réfléchir à la manière dont nous passons notre journée^[6]. Elles portent sur l'activité physique, le comportement sédentaire (inactivité) et le sommeil. Voici ce qui y est recommandé :
 - **Temps d'écran :** Les enfants et les ados de 5 à 17 ans devraient passer tout au plus 2 heures de temps de loisir devant un écran chaque jour.
 - **Sommeil :** Les enfants et les ados ont besoin d'un sommeil ininterrompu et de bonne qualité ainsi que des heures de coucher et de lever régulières.
 - Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.
 - Les ados de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.
 - **Activité physique :** Les enfants et les ados devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chaque.

En maintenant un équilibre entre le temps d'écran et ces activités, tu peux rester en santé et donner le meilleur de toi-même chaque jour!



Les jeunes respectent-ils les directives?

Le *Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario 2023* a recueilli des données sur les élèves de la 7^e à la 12^e année de la région de Windsor et du comté d'Essex. En voici quelques résultats :

- 82 % des jeunes passent 3 heures ou plus par jour devant les écrans.
 - 52,6 % de ces jeunes passent 5 heures ou plus par jour devant les écrans.
- 50 % passent 3 heures ou plus sur les médias sociaux.
- 62 % obtiennent 7 heures ou moins de sommeil les soirs d'école.
- 32 % font au moins 60 minutes d'activité physique 6 ou 7 jours par semaine.

FAITS CONNECTÉ PAS CONTRÔLÉ

Impact de l'utilisation de la technologie numérique sur ta santé physique et ton sommeil



- **Repousser les activités** : Le temps d'écran ne devrait pas remplacer des activités importantes comme être actif, jouer dehors, dormir suffisamment ou passer du temps avec ses amis et sa famille.
- **Retirer les écrans de la chambre à coucher** : Avoir des écrans dans la chambre à coucher peut nuire au sommeil. Il est alors plus difficile de s'endormir et d'avoir un sommeil de qualité, ce qui mène à la fatigue le lendemain.^[7]
- **Insomnie et autres troubles du sommeil** : Une trop grande utilisation de la technologie pendant la journée peut aussi nuire à la qualité du sommeil. Lorsque tu passes trop de temps devant les écrans, tu pourrais te coucher tard et avoir de la difficulté à t'endormir, et donc dormir moins. Tu risques alors de ressentir de la fatigue pendant la journée. Lorsque les jeunes sont fatigués, ils ont du mal à se concentrer et à donner le meilleur d'eux-mêmes.^[8]
- **Distraction** : La distraction est l'un des risques les plus importants associés à l'utilisation des écrans. Cela peut se produire lorsque les jeunes envoient des textos ou écoutent de la musique avec des écouteurs pendant qu'ils accomplissent d'autres activités comme la conduite automobile, la marche, le jogging ou le vélo. La distraction peut provoquer des accidents et constitue un risque grave pour la santé physique.^[9]

Impact de l'utilisation de la technologie numérique sur les relations saines



- **Comparaison sociale et cyberintimidation** : Les médias sociaux peuvent changer la façon dont les jeunes se perçoivent et établissent des liens avec les autres. Lorsqu'ils voient les publications des autres, ils peuvent commencer à se comparer à eux, ce qui peut entraîner des sentiments négatifs. De plus, les expériences négatives comme la cyberintimidation peuvent blesser les gens et rompre les amitiés.^[10]
- **Rapports sociaux** : En grandissant, les jeunes utilisent Internet pour échanger avec d'autres. C'est particulièrement important pour ceux qui n'ont pas beaucoup d'amis à proximité. Pour les jeunes 2SLGBTQIA+, le soutien en ligne leur permet de trouver des amis et de se sentir compris. Nouer des liens en ligne peut vraiment améliorer leur qualité de vie en les aidant à se sentir soutenus et moins seuls.^[11]
- **Influences de la famille et des pairs** : Le stress familial, la pression des pairs et les relations ont une incidence importante sur l'utilisation de la technologie numérique des jeunes. Ces influences peuvent contribuer à éviter des problèmes associés à cette utilisation ou en créer. Il est important de comprendre comment la famille et les amis peuvent soutenir les jeunes ou augmenter leur stress à ce chapitre.^[12]

FAITS CONNECTÉ PAS CONTRÔLÉ

Solutions à l'utilisation de la technologie numérique et adoption de meilleures habitudes



- **Plans médiatiques, et périodes et espaces sans écrans** : L'utilisation saine d'écrans et l'adoption de stratégies comme l'établissement de plans médiatiques familiaux et de périodes sans écrans peuvent aider les familles à prévenir l'utilisation problématique de la technologie et à y remédier^[13].
- **Compétences en littératie médiatique numérique** : Pour faire une utilisation sensée des médias numériques, les jeunes doivent acquérir des compétences importantes. Ils doivent, entre autres, pouvoir :
 - **Accéder aux médias numériques et s'y retrouver** : Savoir comment trouver et utiliser différents types de médias en ligne.
 - **Analyser et évaluer les médias de façon critique** : Examiner les médias avec soin pour comprendre le message diffusé et décider s'il est véridique et utile.
 - **Utiliser les outils numériques** : Utiliser la technologie pour faire des devoirs et pratiquer des passe-temps.
 - **Interagir avec les médias** : Utiliser les médias pour s'exprimer et échanger avec d'autres membres de leur communauté, en ligne et dans la vraie vie.

Ces compétences sont essentielles pour faire des choix sensés dans un monde numérique!

- **Citoyenneté numérique** : Agir en bon citoyen numérique, c'est utiliser Internet de manière sécuritaire et responsable. Il est important de traiter les autres avec respect en ligne en publiant des messages gentils et en partageant des renseignements utiles. Lorsque nous nous trouvons dans un espace numérique, nous devons réfléchir aux effets de nos actions sur nos communautés. En étant positifs et aimables en ligne, nous contribuons à créer un environnement sain et favorable pour tous^[14].
- **Le temps d'écran - quatre recommandations** :
 - **Minimiser le temps d'écran** : Essaie de passer moins de temps devant les écrans.
 - **Atténuer les risques** : Tente de réduire les problèmes associés à une utilisation trop grande des écrans.
 - **Faire une utilisation consciente** : Prends conscience de ton utilisation des écrans et fais de bons choix.
 - **Donner l'exemple d'une saine utilisation des écrans** : Montre aux plus jeunes comment utiliser les écrans d'une manière sécuritaire et positive.
- Il est important pour les parents et les tuteurs d'avoir leur mot à dire sur la manière dont les jeunes utilisent les appareils numériques. Lorsque les familles travaillent ensemble sur le temps d'écran, elles peuvent prendre de meilleures décisions et apprécier les médias sociaux d'une manière plus sécuritaire.

FAITS CONNECTÉ PAS CONTRÔLÉ

RÉFÉRENCES (EN ANGLAIS)

- **1.** Centre for Addiction and Mental Health [CAMH]. 2024. Youth, Smartphones and Social Media Use. Retrieved from <https://kmb.camh.ca/uploads/0b9d214a-e13a-4f9c-8240-3dc057bb81f4.pdf>
- **2.** Abi-Jaoude, E., Naylor, K.T. & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192 (6), E136-E141. Available: <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- **3.** School Mental Health Ontario. (2025). Helping your child manage digital technology. Retrieved from <https://smho-smsso.ca/online-resources/info-sheet-helping-your-child-manage-digital-technology/>
- **4.** Crone, E.A., Konijn, E.A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications* 9, 588. Retrieved from <https://www.nature.com/articles/s41467-018-03126-x#citeas>
- **5.** Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311; doi:10.3390/ijerph14030311
- **6.** Canadian Society for Exercise Physiology. (2023). Canadian 24-Hour Movement Guidelines: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. Retrieved from <https://csepguidelines.ca>
- **7.** Michelle Ponti, Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world, *Paediatrics & Child Health*, Volume 28, Issue 3, June 2023, Pages 184-192, <https://doi.org/10.1093/pch/pxac125>
- **8.** Thomée, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (12), Article 2692. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph15122692>.
- **6.** Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Pediatric Child Health*, 24(6):402-408
- **10.** Gerwin, R. L., Kaliebe, K., & Daigle, M. (2018). The Interplay Between Digital Media Use and Development. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 27(2), 345-355. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.002>
- **11.** Ybarra, M.L., Mitchell, K.J., Palmer, N.A. & Reisner, S.L. (2015). Online social support as a buffer against online and offline peer and sexual victimization among U.S. LGBT and non-LGBT youth. *Child Abuse & Neglect*, 39, 123-136. Available: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.08.006>.
- **12.** Lahti, H., Kulmala, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., Kleszczewska, D., Boniel-Nissim, M., ... & Paakkari, L. (2024). What counteracts problematic social media use in adolescence? A cross-national observational study. *Journal of Adolescent Health*, 74(1), 98-112.
- **13.** Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario. (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 24(6), 402-408.
- **14.** MediaSmarts. (2024). Building better tech habits: A guide to digital well-being. Retrieved from https://mediasmarts.ca/sites/default/files/2024-09/guide_building_better_tech_habits.pdf