

Aide à la réflexion pour l'usage des écrans à l'école

Cet outil a pour but de **soutenir la réflexion quant à l'usage des écrans** dans les milieux œuvrant auprès d'**élèves du primaire** du Centre de services scolaire de Charlevoix.

Le 30 mai 2025, une Commission spéciale créée par l'Assemblée nationale du Québec déposera un rapport incluant des pistes de solutions pour mieux encadrer l'utilisation des écrans dans le contexte scolaire (voir le rapport intérimaire). En attendant ce rapport, **les services éducatifs vous proposent cet outil qui s'appuie sur les recherches récentes faites au Québec et au Canada.**

ARBRE DÉCISIONNEL

« J'aimerais faire une activité qui implique un écran. »

L'utilisation des **outils d'aide technologique**, des cahiers numériques ainsi que des tableaux numériques interactifs (TNI) en remplacement des tableaux verts — par exemple pour l'affichage de consignes ou l'utilisation du crayon interactif lors d'une résolution de problème — **N'EST PAS VISÉ PAR CET ARBRE DÉCISIONNEL.**



1 L'utilisation de l'écran vise-t-elle une **intention pédagogique axée sur le développement des compétences** du Programme de formation de l'école québécoise et du Programme éducatif en service de garde ?

« OUI »

« NON »

« Les enfants ayant regardé davantage la télévision auraient moins eu la chance de vivre des interactions sociales riches[...] ce qui réduirait leur capacité à entrer en relation avec les autres avec confiance et respect. [...] L'utilisation régulière des écrans pour calmer ou distraire un enfant[...] peut compromettre sa capacité à réguler ses émotions. » (p. 44) 5

J'ajuste ma planification pour offrir des activités de **récompense et de divertissement** centrées sur l'interaction.



2 L'intégration de l'écran dans cette activité **enrichit-elle de façon significative l'apprentissage** par rapport à une démarche sans écran ?

« OUI »

« NON »

« Étant donné les divers risques à la santé associés à l'usage des écrans chez les jeunes, il importe de s'assurer que leur présence en classe vise exclusivement un usage pédagogique circonscrit dans le temps et amène des effets positifs sur l'apprentissage qui outrepassent ceux observés en leur absence. » (p. 2) 4

Je mobilise d'**autres moyens pédagogiques** que le numérique.



3 L'usage de l'écran **remplace-t-il une occasion d'interaction** verbale ?

« NON »

« OUI »

On constate dans plusieurs études que le temps d'écran (ici la télévision étudiée) qui substitue une occasion d'interaction verbale est plus néfaste qu'un temps d'écran qui serait de toute façon un moment seul. 2 3

J'ajuste ma planification pour **favoriser les échanges** entre personnes réelles.



4 Le temps d'écran planifié dans la journée **respecte-t-il les besoins développementaux et l'âge** des enfants ?

« OUI »

« NON »

Selon l'INSPQ (2023), l'exposition prolongée aux écrans peut augmenter la fatigue cognitive, affectant ainsi la capacité des élèves à participer activement et efficacement aux activités scolaires. Donc si on peut, on remplace par une activité sans écran. 4

J'ajuste ma planification globale afin de **favoriser un équilibre** avec d'autres activités essentielles au développement.



Pour résumer

Avant d'utiliser un écran, assurez-vous que l'activité :

- S'inscrit dans une compétence du programme ;
- Apporte une valeur ajoutée significative par rapport aux méthodes sans écran ;
- N'empêche pas des interactions sociales enrichissantes ;
- Est interactive et adaptée à l'âge des élèves en termes de durée et de contenu.

Le cas échéant, envisagez une alternative sans écran.

Des bonnes pratiques et exemples au verso.



Définition de l'usage des écrans dans le cadre de cet outil

Le visionnement et/ou la manipulation de contenus multimédias sur un tableau numérique interactif (TNI) ou un écran portatif (tablette, ordinateur, cellulaire) par un adulte ou un·e élève. Cela inclut **la projection de capsules vidéo, de films, de jeux interactifs, de chansons animées et de musique imagée.**



Bonne pratiques et recommandations

«Loin d'être un problème individuel qui se limite au milieu familial, l'usage des écrans et ses risques sur la santé appelle à un partage de responsabilités et à des actions concertées sur les environnements.» (p. 32) ⁴

LORS DE LA PLANIFICATION DE L'ACTIVITÉ :

- **Prioriser les contenus** les plus importants pour les apprentissages.
- Se questionner sur la **durée de l'écoute en lien avec l'intention pédagogique**.
- **Sélectionner** la partie de la vidéo plutôt que de planifier le visionnement au complet.
- **Planifier un découpage** de la vidéo qui sera interrompu par des échanges avec les élèves.
- Considérer le propos (contenu) et la forme (vitesse de changement de plans) **appropriés selon l'âge des élèves**.



AVANT LE VISIONNEMENT AVEC LES ÉLÈVES :

- **Activer des connaissances antérieures** et donner une **intention d'écoute** aux élèves.
- **Enseigner explicitement des stratégies** d'écoute active.

PENDANT LE VISIONNEMENT AVEC LES ÉLÈVES :

- Rendre l'**écoute interactive** : faire bouger les élèves; faire des réponses chorales.
- Solliciter la **participation active des élèves** lors de l'écoute: arrêter le visionnement pour poser des questions.
- **Modéliser une écoute active et critique** aux élèves.

APRÈS LE VISIONNEMENT AVEC LES ÉLÈVES :

- Utiliser l'écoute pour **stimuler des échanges réels**.
- **Revenir sur l'intention d'écoute** et soutenir les élèves à **faire des liens avec le contenu** pour favoriser une **rétenion de leurs apprentissages**.
- Modéliser une **réflexion critique en lien avec le contenu**.

LES EFFETS DES ÉCRANS SUR LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF :

«...une trop grande exposition aux écrans [à la petite enfance] serait associée à une capacité plus faible à se concentrer pendant des tâches complexes à l'école; entraînerait plus de difficultés à exercer un autocontrôle sur leurs comportements; serait liée à moins d'engagement en classe à la fin du primaire, ce qui peut se traduire par une difficulté à respecter les consignes et les instructions ainsi que par une autonomie et des efforts moindres dans l'apprentissage.»

(p.42) ⁵

POURQUOI S'EN SOUCIER À L'ÉCOLE ?

« le développement cognitif des jeunes repose en grande partie sur les apprentissages faits en contexte scolaire (Bouchard, 2022). »

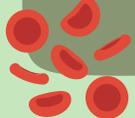
(p.3) ⁴



Exemples par discipline d'utilisations significatives:

SCIENCES

PRÉSENTATION DES PHÉNOMÈNES NATURELS POUR ENRICHIR LEUR COMPRÉHENSION DU MONDE NATUREL.



FRANÇAIS

UTILISATION D'UNE APPLICATION DE LECTURE DANS LE CONTEXTE D'UN ATELIER EN CARROUSSEL.



ANGLAIS

ÉCOUTER DES ÉCHANGES AUTHENTIQUES POUR DIVERSIFIER L'EXPOSITION À LA LANGUE ANGLAISE.



CCQ

PRÉSENTATION D'ÉLÉMENTS CULTURELS AUX ÉLÈVES POUR LEUR DONNER ACCÈS À DIVERSES PERSPECTIVES ET VOIX.



Le temps d'écran

Le temps d'écran s'accumule tout au long de la journée d'un enfant, et ce, dans ses différents contextes. L'utilisation à l'école contribue à cette équation. Toutefois, au-delà des limites de temps, la Société Canadienne de Pédiatrie nous invite à **favoriser les utilisations interactives, adaptées à l'âge plutôt que l'utilisation passive**.

Les recommandations sur le temps d'écran de loisir selon l'âge sont disponibles sur le [site du gouvernement du Québec](#).

TEMPS D'ÉCRAN



MAISON



SERVICE DE GARDE



CLASSE

Références :

- 1 [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Impacts des écrans et des réseaux sociaux chez les jeunes. Assemblée nationale du Québec, rapport intermédiaire 2025, avril; rapport final attendu le 30 mai 2025.](#)
- 2 [Cordier, A., & Erhel, S. \(2023\). Les enfants et les écrans. \(Collection Mythes et Réalités\). Retz.](#)
- 3 [Esseily, Rana & Guellai, Bahia & Chopin, Adrien & Somogyi, Eszter. L'écran est-il bon ou mauvais pour le jeune enfant ? : Une revue de la littérature sur la prévalence de l'écran et ses effets sur le développement cognitif précoce. Spirale, 2017; 83 \(28\).](#)
- 4 [Institut national de santé publique du Québec. L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition. Gouvernement du Québec, 2023.](#)
- 5 [Observatoire des tout-petits. Les écrans et les tout-petits, Montréal, Québec, Fondation Lucie et André Chagnon, 2024.](#)
- 6 [Société canadienne de pédiatrie, 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. Paediatr Child Health 2019 24\(6\): 409-417.](#)
- 7 [Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. Gouvernement du Québec, mise à jour 2024, décembre.](#)

