MODE AVION : PARLONS DES ÉCRANS

Compétences ciblées (basées sur ÉKIP et OMS)	COMPOSER AVEC LES ÉMOTIONS ET LE STRESS APPRENDRE À SE CONNAÎTRE RÉSOUDRE DES PROBLÈMES UTILISER DES HABITUDES DE VIE QUI CONTRIBUENT AU BIEN-ÊTRE
Compétence transversale (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL
Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)	Fiche 17 : Comprendre différentes composantes de la santé mentale Fiche 18: Connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions
Objectifs généraux de l'atelier	À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure de : • Comprendre les effets des notifications sur l'attention et sur sa capacité à écouter et à interagir avec les autres. • Faire des liens entre ses émotions (ex. : ennui, solitude), ses besoins et l'utilisation des écrans. • Utiliser des actions alternatives concrètes et hors écran pour répondre à un besoin ou à un inconfort précis.

Durée totale
60 MINUTES

Matériel et préparation
- Imprimer la fiche *Le vrai besoin derrière l'écran* (1 x élève)
- Imprimer la fiche *Agir au lieu de scroller* (1 x classe) et découper les 5 tableaux
- Disposer d'un tableau avec craies ou d'un tableau numérique interactif (TNI)

A. *Swipe* pour commencer l'atelier! (10 minutes)

1. Pendant l'activité brise-glace « Swipe pour commencer l'atelier… », des sons et des images inspirés des applications mobiles apparaîtront dans le diaporama pour simuler des distractions. Animez l'activité comme si de rien n'était. Débutez l'animation du diaporama après avoir expliqué l'activité brise-glace ci-dessous.
2. Expliquez aux élèves que l'atelier commence par un brise-glace. En grand groupe, invitez les élèves à imaginer que leur écran peut parler. Que dirait-il au sujet de leur utilisation? Voici quelques pistes de réflexion pour animer la discussion. Par exemple, que partagerait leur écran par rapport aux informations suivantes :

- À quel moment utilisez-vous votre cellulaire?
- Quelle est l'application que vous utilisez le plus souvent?
- Quand écoutez-vous de la musique?

3. Faites un retour sur leur expérience pendant l'exercice :


4

   - Est-ce que les bruits ont rendu la concentration difficile?
   - Étiez-vous en mesure de comprendre ce que vos collègues de classe partageaient et de participer à la discussion?
   - Quelle était l'émotion ressentie en recevant autant de notifications?

4. Vous nommez ensuite que la capacité à porter attention à une activité ou à une tâche peut être impactée négativement par les distractions que procurent l'utilisation des écrans. Il peut être difficile de se concentrer et de travailler efficacement lorsque des notifications apparaissent. Poursuivez avec une discussion sur les effets des notifications et des sons provenant des appareils électroniques dans leur quotidien. Expliquez que ces stimuli peuvent parfois être déroutants, anxiogènes ou stressants pour certaines personnes (Institut national de santé publique du Québec, 2024a, 2024b).

5. Terminez la discussion en présentant la capsule vidéo suivante pour illustrer les concepts abordés : Bien-être numérique - Grandeur et misère du *multitasking* - YouTube


5

B. Quand ton cerceau *scroll* (10 minutes)

1. La façon dont nous percevons et interprétons les situations modifie ensuite nos réactions. Mentionnez que nos pensées influencent nos sensations physiques, nos émotions et nos réactions : c'est ce qu'on appelle la triade cognitive. En prenant conscience du lien entre nos pensées, nos émotions et nos comportements, il devient plus facile de comprendre pourquoi nous avons parfois le réflexe de nous tourner vers un écran dans certaines situations.


6

2. Donnez l'exemple suivant : si je pense : « je n'ai rien à faire », je peux ressentir de l'ennui ou un vide intérieur et avoir tendance à prendre mon téléphone pour me divertir. Cette interaction entre pensées, émotions et comportements fonctionne comme un « radar intérieur » qui nous aide à comprendre ce qui se passe en nous.
3. Demandez aux élèves de donner un autre exemple où une pensée les amène à utiliser un écran.

Saviez-vous que…

Selon l'EQSJS, près du quart des élèves au secondaire passent plus de 4h par jours sur les écrans à des fins de communications et de loisirs (Traoré et al., 2024). Une surexposition aux écrans entraîne des effets délétères pour la santé des jeunes : isolement social, fragilisation de l'estime de soi, détresse psychologique, anxiété, diminution du temps consacré au loisir, activité physique et sommeil, etc. (Direction de santé publique, 2025).

Compte tenu de la place grandissante des écrans dans la vie des jeunes, il devient essentiel de réfléchir à leur usage en milieu scolaire. Selon l'Institut national de santé publique du Québec (2024b), la lecture sur support numérique et la distraction liée aux appareils en classe peuvent affecter certaines fonctions cognitives des élèves et nuire à l'apprentissage. Ce faisant, il est recommandé d'utiliser les écrans avec intention : de façon limitée, avec un objectif pédagogique clair, et uniquement lorsqu'ils offrent une valeur ajoutée aux apprentissages.

C. Le vrai besoin derrière l'écran (20 minutes)

1. Expliquez aux élèves que l'objectif de cette activité est de mieux comprendre l'utilisation des écrans ainsi que les besoins réels qui se cachent derrière ce comportement. Remettez à chaque élève la fiche à imprimer *Le vrai besoin derrière l'écran*. Demandez-leur de remplir la fiche qui contient ces énoncés : 7

   - Je vais sur Instagram ou Snapchat lorsque...
   - Je joue en ligne pendant plusieurs heures lorsque...
   - Je regarde des vidéos pendant plusieurs minutes lorsque...
   - Je regarde des plateformes de *streaming* lorsque...

2. En s'appuyant sur les besoins présentés dans le diaporama d'animation, animez une discussion autour de ces besoins en utilisant les questions ci-dessous. Au besoin, revenez à la diapositive précédente pour soutenir la discussion. 8-9

   - Nommez quelques exemples de besoins que vous cherchez à combler avec l'utilisation des écrans?
   - Est-ce que l'écran répond réellement à ce besoin ou vous en éloigne?
   - Vous arrive-t-il parfois de ressentir du stress lorsque vous ne répondez pas immédiatement ou de craindre que vos amies ou amis soient en colère parce que vous n'avez pas répondu assez vite?
   - Ressentez-vous parfois le besoin de ne rien manquer, d'être toujours au courant?

3. Le besoin de ne rien manquer est souvent lié à l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux. Utilisez les questions suivantes pour animer une discussion sur le *Fear of missing out* (FOMO) : 10

   - Avez-vous déjà entendu parler du FOMO ?
   - Qu'est-ce que ça veut dire pour vous ?

4. Complétez les réponses en expliquant qu'il s'agit de la peur d'être hors connexion et de rater quelque chose. Cela peut être la peur de manquer une nouvelle, un événement ou de ne pas connaître la dernière tendance (Généreux, 2025). 11

5. Afin d'explorer l'impact du FOMO dans leur vie, proposez au groupe un questionnaire à main levée. Expliquez aux élèves le déroulement de l'activité : 12

   - À mon signal, je vous invite à fermer les yeux et à rester en silence. Si vous n'êtes pas à l'aise de fermer les yeux, vous pouvez regarder au sol en mettant vos mains de chaque côté de vos yeux pour éviter de regarder les autres. Je nommerai à voix haute différentes situations. Pour chacune d'elles, les élèves qui sentent que cette situation les concerne lèveront la main, en gardant leurs yeux fermés ou dirigés vers le sol.
   - J'inviterai ensuite ces mêmes élèves, uniquement, à ouvrir leurs yeux quelques secondes et à se regarder avec bienveillance, toujours en silence. Ces élèves pourront ensuite refermer leurs yeux ou diriger leur regard vers le sol.
   - Les élèves qui sentent que la situation ne les concerne pas devront pour leur part garder les yeux fermés ou dirigés vers le sol.
   - Vous pourrez recommencer, ainsi de suite pour chacune des situations :

i. Utilisez-vous les réseaux sociaux?

ii. Vous arrive-t-il de rester connecté ou connecté plus longtemps pour ne rien manquer?

iii. Quand vous terminez l'école, est-ce qu'une des premières choses que vous faites est de vérifier vos notifications?

iv. Vérifiez-vous votre téléphone dès que vous vous réveillez pour voir ce qui s'est passé?

v. Regardez-vous souvent les *stories* ou publications pour voir ce que font vos amies et amis?

vi. Ressentez-vous du stress lorsque vous ne pouvez pas consulter votre téléphone pendant un moment?

vii. Avez-vous déjà eu envie d'être à un endroit juste parce que vous l'avez vu sur les réseaux?

6. À la fin de l'exercice, faites un retour à l'aide de ces questions :
   - Ressentiez-vous l'envie de regarder les réponses des autres?
   - Qu'avez-vous ressenti en regardant les autres élèves qui partageaient la même réalité?
   - Qu'avez-vous découvert sur les autres? Et sur vous-même?

Saviez-vous que…

Les jeunes perçoivent souvent les écrans comme un moyen de renforcer leurs amitiés et de rendre leurs loisirs plus satisfaisants. Toutefois, les experts observent un paradoxe : une utilisation élevée des écrans est associée à une diminution du temps consacré aux interactions sociales en personne et aux loisirs dans le monde réel. Elle est également liée à des effets négatifs sur le sommeil, la réussite scolaire et la vie familiale (Généreux, 2025).

Cet écart entre la perception des jeunes et les effets observés souligne l'importance d'offrir des occasions concrètes de connexion, d'échange et de participation dans leur environnement quotidien. C'est pourquoi la Commission spéciale sur les impacts des écrans recommande de multiplier l'accès à des activités sportives, culturelles, artistiques, scientifiques et sociales afin d'équilibrer la place du numérique et de favoriser le bien-être des jeunes (Assemblée nationale du Québec, 2025).

D. Agir au lieu de *scroller* (20 minutes)

1. Expliquez aux élèves que nous venons de réfléchir aux besoins et aux émotions en lien avec l'utilisation des écrans et que pour vraiment y répondre, il est important de penser à notre bien-être dans son ensemble. Le bien-être n'est pas seulement de ressentir de la joie ou d'être calme, c'est aussi prendre soin de plusieurs aspects de notre vie.

2. Parcourez avec les élèves les cinq grands domaines du bien-être afin d'explorer des stratégies pouvant s'y rattacher (Ross et al., 2020). Expliquez brièvement chaque domaine :
   - Santé physique et mentale : bouger, bien manger, dormir.
   - Liens sociaux et valeurs positives : avoir des amies et amis, aider les autres, développer son empathie.

- Autonomie : faire des choix, croire en soi.
- Identité et expression de soi : s'affirmer, avoir des projets.
- Sécurité et soutien : se sentir en confiance, avoir des personnes qui nous soutiennent, faire partie d'un groupe.

3. Continuez l'exercice en posant aux élèves la question suivante : est-ce qu'il vous arrive d'utiliser les réseaux sociaux lorsque vous ressentez des émotions fortes telles que la colère, la tristesse, l'angoisse ou même l'ennui?



14

4. Rappelez aux élèves que toutes les émotions sont normales et peuvent coexister. Expliquez que, dans certaines situations, les écrans peuvent représenter une ressource utile pour répondre à un besoin ou composer avec une émotion. Par exemple, ils peuvent servir à organiser une activité, à entrer en contact avec une personne significative ou encore à utiliser une application favorisant la relaxation, la méditation ou le bien-être. Toutefois, dans d'autres contextes, les écrans peuvent aussi nous éloigner de nos besoins réels ou nous amener à éviter certaines émotions plutôt qu'à les comprendre. Le prochain exercice invitera les élèves à réfléchir à différents moyens pour répondre à leurs besoins et composer avec leurs émotions, avec ou sans les écrans.

5. Séparez la classe en 5 groupes et remettez à chaque groupe un des tableaux découpés de la fiche à imprimer *Agir au lieu de scroller*. Chaque sous-groupe recevra une situation et devra compléter le tableau de la manière suivante :



15

   i. Identifier l'émotion ressentie dans la situation inscrite;
   ii. Décrire leur réaction habituelle liée aux écrans (ex. : *scroller*, envoyer des messages, comparer);
   iii. Se questionner afin de savoir si la stratégie est aidante ou non et pourquoi;
   iv. Proposer une stratégie alternative pour composer avec cette émotion;
   v. Associer cette stratégie à un domaine du bien-être (ex. : santé physique et mentale, liens sociaux et valeurs positives, autonomie, identité et expression de soi, sécurité et soutien).

6. Donnez l'exemple suivant qui se trouve aussi sur la diapositive :

Situation	Émotion(s)	Dans cette situation, de quelle façon utiliseriez-vous votre écran?	Questionnez-vous afin de savoir si la stratégie est aidante ou non et décrivez pourquoi	Sinon, identifiez d'autres stratégies et faites un lien avec un des domaines du bien-être
Je dois ranger ma chambre	Ennui ou colère	Je vais sur mes écrans pour faire défiler des vidéos	Non, parce que je procrastine	Stratégie : Planifier mon horaire en conséquence, questionner mes pensées Domaine : Autonomie
Je dois annoncer une mauvaise nouvelle à mes parents	Peur	Je vais sur mon application respi-relaxe	Oui, ça me permet de m'apaiser	Domaine: Santé physique et mentale

7. Finalement, invitez les sous-groupes à discuter de situations personnelles où un écran a été utilisé pour composer avec des émotions, puis de choisir une de ces situations afin de compléter de la même manière la ligne vide de leur tableau.

8. Faites un retour en grand groupe avec les élèves pour revenir sur l'exercice. Voici quelques suggestions de questions pour animer la discussion :



16

   - Quelles situations font que vous utilisez les écrans?
   - Quelles applications ou quels réseaux sociaux utilisez-vous en général dans ces situations?
   - Quelles sont les autres stratégies possibles?
   - Laquelle de ces stratégies pourriez-vous essayer cette semaine?

9. Distribuez quelques *post-it* à chaque élève. Demandez aux élèves de prendre un temps individuellement pour identifier sur leur *post-it* des gestes qui leur font du bien. Demandez aux élèves de cibler des moyens réalistes qu'elles et ils pourraient utiliser et mettre en place de façon autonome. Suggérez aux élèves de conserver ces *post-its* dans un endroit qui leur convient (ex.: agenda ou casier) et de les utiliser lorsqu'elles et ils auront besoin de prendre une pause de leur écran.



17

E. Défi HORS-PISTE

Invitez les élèves à faire une pause lorsqu'elles et ils utilisent un écran et à se questionner sur la raison de leur utilisation à ce moment précis. Encouragez-les à identifier le besoin qui se cache derrière cette action, puis proposez-leur de trouver une alternative hors écran pour répondre à ce besoin.



18

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leur contribution à la cocréation de cet atelier : Maxime Charest-Caron (APPR, Santé Québec Montérégie-Centre), Émilie St-Onge (coordonnatrice, Santé Québec Montérégie-Centre), Dre Mélissa Généreux (médecin-conseil, DSPu de l'Estrie et professeure titulaire, FMSS, UdeS), Dr Charles-Antoine Baribeau Meunier (Médecin résident, Université McGill), Benoit Gauthier (APPR, DSPu Santé Québec Montérégie-Centre), Joelle Lepage (Adjointe à la direction du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale), Marilou Hamelin (APPR, Santé Québec Montérégie-Centre), Laura Jalbert (APPR, Santé Québec Montérégie-Centre), Marie-Ève Roy Leblanc (APPR, Santé Québec Montérégie-Centre), Caroline Marcoux (APPR, Santé Québec Montérégie-Centre) et Valérie Serres (APPR, Santé Québec Montérégie-Centre).



Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. © *Programme HORS-PISTE* par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

Références

Assemblée nationale du Québec. (2025). *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*. https://www.assnat.qc.ca/fr/document/211813.html

Direction de santé publique. (2025). *Utilisation équilibrée et consciente des écrans : Intervenir en promotion et en prévention en contexte scolaire*. https://extranet.santemonteregie.qc.ca/app/uploads/2025/07/fiche-utilisation-equilibree-consciente-ecrans.pdf

Généreux, M. (2025). *Renforts: un essai pour la santé mentale*. Leméac Éditeur.

Institut national de santé publique du Québec. (2024a). *Les écrans à l'école*. https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/ecole

Institut national de santé publique du Québec. (2024b). *L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition.* Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-02/3434-utilisation-ecrans-contexte-scolaire-sante-jeunes.pdf

Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A. et Mohan, A. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health*, *67*(4), 472- 476. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.042

Traoré, I., Simard, M. et Julien, D. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire: résultats de la troisième édition - 2022-2023*. Institut de la statistique du Québec.

Fiche à imprimer
Le vrai besoin derrière l'écran

Je vais sur Instagram ou Snapchat lorsque...

_____
_____
_____
_____

Je joue en ligne pendant plusieurs heures lorsque...

_____
_____
_____
_____

Je regarde des vidéos pendant plusieurs minutes lorsque...

_____
_____
_____
_____

Je regarde des plateformes de streaming lorsque...

_____
_____
_____
_____

Fiche à imprimer

Agir au lieu de scroller

Situation	**Émotion**	**Dans cette situation, de quelle façon utiliseriez-vous votre écran?**	**Autres stratégies et liens avec un des domaines du bien-être**
Je n'ai rien à faire			

Situation	**Émotion**	**Dans cette situation, de quelle façon utiliseriez-vous votre écran?**	**Autres stratégies et liens avec un des domaines du bien-être**
Ma publication reçoit des commentaires négatifs			

Situation	**Émotion**	**Dans cette situation, de quelle façon utiliseriez-vous votre écran?**	**Autres stratégies et liens avec un des domaines du bien-être**
J'ai un examen important demain et je ne me sens pas prête ou prêt			

Situation	**Émotion**	**Dans cette situation, de quelle façon utiliseriez-vous votre écran?**	**Autres stratégies et liens avec un des domaines du bien-être**
Je me dispute avec une amie ou un ami			

Situation	**Émotion**	**Dans cette situation, de quelle façon utiliseriez-vous votre écran?**	**Autres stratégies et liens avec un des domaines du bien-être**
Mon groupe participe à une activité à laquelle je n'ai pas été invitée ou invité			