



Quels sont les effets de l'utilisation des écrans en milieu scolaire sur le comportement, la socialisation et l'apprentissage des élèves ?



Dorothée Gagnon

B. Éd., étudiante à la maîtrise en psychoéducation,
Faculté des sciences de l'éducation,
Université Laval



Jeanne Chouinard

M. A., étudiante au doctorat en psychoéducation,
Faculté des sciences de l'éducation,
Université Laval



Audrey Raynault

Ph. D., professeure adjointe,
Faculté des sciences de l'éducation,
Université Laval

Introduction

Dans le cadre de la 5^e journée *Questions de l'heure sous la loupe* de l'UMR Synergia, la professeure adjointe à la Faculté des sciences de l'éducation à l'Université Laval, Audrey Raynault, a répondu à la question « Quels sont les effets de l'utilisation des écrans en milieu scolaire sur le comportement, la socialisation et l'apprentissage des élèves ? ». Cet article propose d'abord une vision nuancée du numérique en milieu scolaire en se basant sur les concepts d'apprentissage, de socialisation et des comportements. La conférencière présente ensuite les effets, tant positifs que négatifs, afin de guider une intégration équilibrée et responsable du numérique à l'école. Ce texte propose ainsi une analyse des principaux impacts de l'utilisation des écrans en milieu scolaire, en s'appuyant sur les recherches récentes et sur les réflexions entourant la maturité numérique dans les milieux scolaires.

Comprendre l'univers distinct du numérique en milieu scolaire

L'omniprésence du numérique transforme la vie quotidienne, les interactions sociales et les façons d'apprendre. À l'école, cette présence accrue soulève des questions cruciales quant à ses impacts sur le comportement des élèves, leurs relations sociales et leurs apprentissages (Fernandez-Batanero et al., 2021). Le numérique ne constitue plus seulement un ensemble d'outils, mais bien un environnement complet dans lequel les jeunes évoluent, apprennent et construisent leur identité. Les technologies, qu'elles soient éducatives ou persuasives, façonnent désormais les modes de vie contemporains (Vitali-Rosati, 2014). Elles créent des opportunités, mais aussi des défis, particulièrement en milieu scolaire où elles influencent simultanément la motivation, la persévérance, les relations sociales et la réussite scolaire (Consoli et al., 2025).



Certains outils éducatifs soutiennent l'apprentissage, renforcent l'engagement et facilitent le processus d'enseignement (Fernandez-Batanero et al., 2021). À l'inverse, les plateformes persuasives, telles que les réseaux sociaux, les jeux et les applications (p. ex. Snapchat, Instagram, Strava) sont conçues pour retenir l'attention et soutiennent la dépendance (Magnago et al., 2024). Plusieurs chercheurs, comme Collin et al., (2016) soulignent d'ailleurs que l'accès aux outils ne suffit pas. Selon l'approche sociocritique d'intégration du numérique à l'école, ce sont les inégalités de compétences numériques, liées aux milieux socioéconomiques, aux valeurs des écoles et aux pratiques enseignantes (leaders pédagogiques), qui ont le plus d'impact sur la réussite et le bien-être des jeunes. Ainsi, afin de contrer la fracture numérique, il est impératif de soutenir les élèves pour qu'ils apprennent avec la technologie, de développer les connaissances et les compétences numériques du personnel enseignant et des parents et d'augmenter les opportunités d'utilisation de la technologie pour l'apprentissage des élèves (Beaudoin et al., 2022).

Construire et développer la sobriété numérique

Les effets du numérique sur le comportement sont largement documentés, particulièrement en ce qui concerne l'*hyperconnectivité* (INSPQ, 2025). L'accès constant à Internet, facilité par les appareils mobiles, mène certains jeunes à développer une utilisation excessive ou problématique de leur téléphone ou des réseaux sociaux (Magnago et al., 2024).

La cyberdépendance se traduit par l'utilisation problématique d'Internet (Serge-rie, 2020). Il existe plusieurs problèmes de comportements liés au numérique, notamment en ce qui a trait à une difficulté à se déconnecter, à une perte d'intérêt pour les activités hors ligne et à une utilisation du numérique comme moyen de fuir les émotions négatives (Généreux, 2025).

Pour contrer ces effets, la notion de *sobriété numérique* gagne en importance. Cette approche invite à prendre du recul face aux habitudes de consommation technologique, à réfléchir à l'utilité réelle des outils et à adopter des pratiques plus responsables. La sobriété numérique inclut également une dimension environnementale, sensibilisant les élèves aux impacts écologiques des usages intensifs (p. ex. *streaming*, remplacement fréquent des appareils). L'objectif n'est pas de bannir la technologie, mais de développer un rapport plus sain, équilibré et réfléchi au numérique (Descamps et al., 2022).

L'utilisation du numérique dans les relations sociales

Sur le plan social, les technologies jouent un rôle central dans la vie des jeunes. Les réseaux sociaux, les plateformes de communication et les jeux vidéo constituent des espaces où les adolescents échangent, se comparent et se construisent. Les usages diffèrent selon le genre. En effet, les filles utilisent davantage les plateformes à des fins sociales et communicationnelles et les garçons sont plus amateurs de jeux vidéo et exposés à davantage de contenus explicites (Généreux, 2025).



Dans le cadre de la conférence, Madame Raynault souligne l'importance de se préoccuper du temps d'écran et du bien-être psychologique, en raison des risques d'anxiété sociale, d'intimidation, de discrimination ou d'isolement, tant chez les élèves du primaire que du secondaire (Généreux, 2025). Pourtant, de nombreuses études révèlent également l'existence d'effets positifs lorsque les usages sont encadrés. Les technologies peuvent favoriser une socialisation positive, renforcer le sentiment d'appartenance sociale, soutenir la création et le maintien des amitiés, et même offrir des espaces d'expression sécuritaires pour des jeunes plus vulnérables (Third et al., 2017).

En classe, le numérique permet également une collaboration accrue entre élèves, un apprentissage entre pairs et des interactions plus équilibrées entre enseignants et apprenants lorsque les outils sont bien intégrés. En effet, des plateformes adaptées facilitent aussi la communication entre école et parents, contribuant à un meilleur suivi des apprentissages (Beaudoin et al., 2022). Finalement, la clé réside donc au sein de l'accompagnement et de l'importance de la valeur ajoutée du numérique et des usages prudents (Céci et al., 2024). Les jeunes évoluent dans un monde où les frontières entre réel et virtuel sont désormais perméables. Ainsi, tenter de déconnecter complètement un élève de son univers numérique serait illusoire, selon la professeure Raynault.

Le numérique et l'apprentissage

L'un des enjeux majeurs demeure l'effet du numérique sur l'apprentissage. Les recherches démontrent que la simple proximité du téléphone peut réduire la capacité cognitive, et ce, en lien avec les effets du multitâche du numérique (Ward et al., 2017). Afin de soutenir l'apprentissage, l'enseignement doit inclure des compétences permettant aux élèves de gérer leurs usages en évitant le multitâche. L'apprentissage ne peut être efficace que si l'attention est protégée, et ce, en favorisant les fonctions exécutives (mémoire de travail, inhibition et flexibilité cognitive) (Ward et al., 2017). Parallèlement, plusieurs études mettent en évidence des résultats très positifs lorsque le numérique est intégré de façon intentionnelle, réfléchie et cohérente. L'étude de Consoli et al. (2025) démontre que la qualité d'intégration technologique influence directement l'activation cognitive, le soutien à l'apprentissage, la gestion de classe et la différenciation pédagogique.

Une intégration du numérique de qualité est associée à un engagement plus élevé des élèves, ainsi qu'à un développement plus solide de leurs compétences numériques (Consoli et al., 2025). De plus, le numérique peut favoriser la motivation, la persévérance et l'accès à des ressources variées, en rendant l'apprentissage plus significatif et interactif pour les élèves (Floria et Dialde, 2023).

Que faire ? Vers une intégration durable, équilibrée et éducative du numérique

Après avoir présenté les différents impacts dans sa conférence, Madame Raynault conclut en expliquant que son étude (*Approche durable d'intégration du numérique en milieu scolaire, en cours*) dégagera prochainement les composantes d'une approche durable d'intégration du numérique en milieu scolaire. Une approche durable du numérique est basée sur une véritable plus-value et

des usages prudents pour l'apprentissage, la vie citoyenne et l'éducation. Ce faisant, plusieurs dimensions doivent être prises en compte : le temps (combien ?), le contenu (quoi ?), les modalités (comment ?), le contexte (où, quand et qui ?) et la finalité (pourquoi ?) (Chevrier et al., 2022). En somme, un usage devient nuisible lorsqu'il s'éloigne de la mission éducative de l'école.

Ainsi, le développement d'une maturité numérique dans les écoles représente un processus essentiel. Une organisation qui a atteint une maturité numérique élevée parvient à intégrer les technologies de manière cohérente et stratégique, en impliquant toutes les parties prenantes, y compris les parents. Cette maturité est associée à une amélioration de la réussite scolaire, à une meilleure socialisation et à une plus grande inclusion des élèves à besoins particuliers. Des initiatives comme le projet ÉCRAN misent sur l'évaluation collaborative, le co-développement de connaissances et la réduction des fractures numériques, encourageant ainsi une intégration pédagogique durable et innovante (Laferrière et al., 2024).

En somme, l'utilisation des écrans en milieu scolaire demeure un enjeu complexe et multidimensionnel. Elle peut contribuer au développement social, cognitif et académique des élèves, tout comme elle peut nuire à leur attention, à leur bien-être et à leur réussite lorsque les usages sont excessifs ou mal encadrés.

MOTS-CLÉS :

Utilisation du numérique, maturité numérique, école, socialisation, sobriété numérique

BIBLIOGRAPHIE

- Beaudoin, J., Laferrière, T., Collin, S., Ruel, C. et Voyer, S. (2022). Rapport ÉVA : Équité et Valeur ajoutée dans les usages du numérique pour l'enseignement et l'apprentissage. CTREQ. https://www.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2022/10/CTREQ-Rapport-EVA_VF-5.pdf
- Céci, J.-F., Heiser, L. et Raynault, A. (2024). Vers une typologie des prudences numériques en éducation : une réponse aux pratiques sociales de références actuelles ? *Revue internationale des technologies en pédagogie universitaire*, 21(2), 1–20. <https://doi.org/10.18162/ritpu-2024-v21n2-10>
- Chevrier, J. R., Binet, M.-A. et Fitzpatrick, C. (2022). Le régime médiatique ; bien plus que le temps d'écran. *Propulsion*, 35(2), 28-31.
- Collin, S., Brotcorne, P., Fluckiger, C., Grassin, J.-F., Guichon, N., Muller, C., Ntebutse, J. G., Ollivier, C., Roland, N., Schneider, É. et Soubrié, T. (2016). Vers une approche sociocritique du numérique en éducation : une structuration à l'œuvre. *Adjectif.net* [En ligne] <http://www.adjectif.net/spip/spip.php?article387>
- Consoli, T., Schmitz, M.-L., Antonietti, C., Gonon, P., Cattaneo, A. et Petko, D. (2025). Quality of technology integration matters : Positive associations with students' behavioral engagement and digital competencies for learning. *Education and Information Technologies*, 30(6), 7719–7752. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-13118-8>
- Descamps, S., Temperman, G. et Lièvre, B. D. (2022). Vers une éducation à la sobriété numérique. *Humanités numériques*, (5). <https://doi.org/10.4000/revuehn.2858>
- Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M. et Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of educational technology on teacher stress and anxiety : A literature review. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 548. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>
- Floria, C. et Dialde, Ma. (2023). Technology use and its effects to academic performance. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 959-965. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-12398>
- Généreux, M. (2025). *Une enquête sur le bien être des familles québécoises [Rapport]*. Fédération des comités de parents du Québec. https://www.fcpq.qc.ca/wp-content/uploads/2025/06/2025-05_Dre-Ge%CC%81ne%C%81reux.pdf
- INSPQ. (2025). Écrans et hyperconnectivité. <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite>
- Laferrière, T., Ntebutse, J. G., Allaire, S. et Barma, U. S. (2024). L'ÉCRAN : L'Évaluation Collaborative Réussie des Apprentissages par le Numérique. https://frq.gouv.qc.ca/app/uploads/2025/08/2021-0%ua-293516_rapport-le-cran_3_2025.pdf
- Magnago, W., Siqueira, N. K., Candeia, Á. S., Baiôcco, L. V., da Silva, E. I. V. N., Pinheiro, R. B., dos Santos, L. V. R., Pires, H. L., Ramos, A. M. et Bravim, S. C. S. (2024). *Digital dependence : how cell phones are influencing students' behavior*. Congresso Internacional Multidisciplinar (ICIM). <https://doi.org/10.56238/i-cim-007>
- Sergerie, M.-A. (2020). *Cyberdépendance*. Éditions La Presse. <https://editionslapresse.ca/products/cyberdependance>
- Third, A., Bellerose, D., De Oliveira, J. D., Lala, G. et Theakstone, G. (2017). *Young and online : Children's perspectives on life in the digital age (The state of the world's children 2017 companion report)*. Western Sydney University. <https://doi.org/10.4225/35/5a1b885f6d4db>
- Vitali-Rosati, M. (2014). Pour une définition du « numérique ». Dans M. E. Sinatra et M. Vitali-Rosati (dir.), *Pratiques de l'édition numérique* (p. 63-75). Presses de l'Université de Montréal.
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A. et Bos, M. W. (2017). Brain drain : The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154. <https://doi.org/10.1086/691462>