

The background features a faint illustration of a robot on the left and mathematical symbols (+ and =) in the center, all in a light grey tone. A diagonal white line runs from the top right to the bottom left, separating the background from the main text area.

Faire mieux avec moins : optimiser le temps d'écran à l'école pour développer la compétence numérique

Colloque Les écrans et nos jeunes : perspectives et pistes de solution

Montréal, 30 mai 2025

Alexandre Lepage, Ph. D.

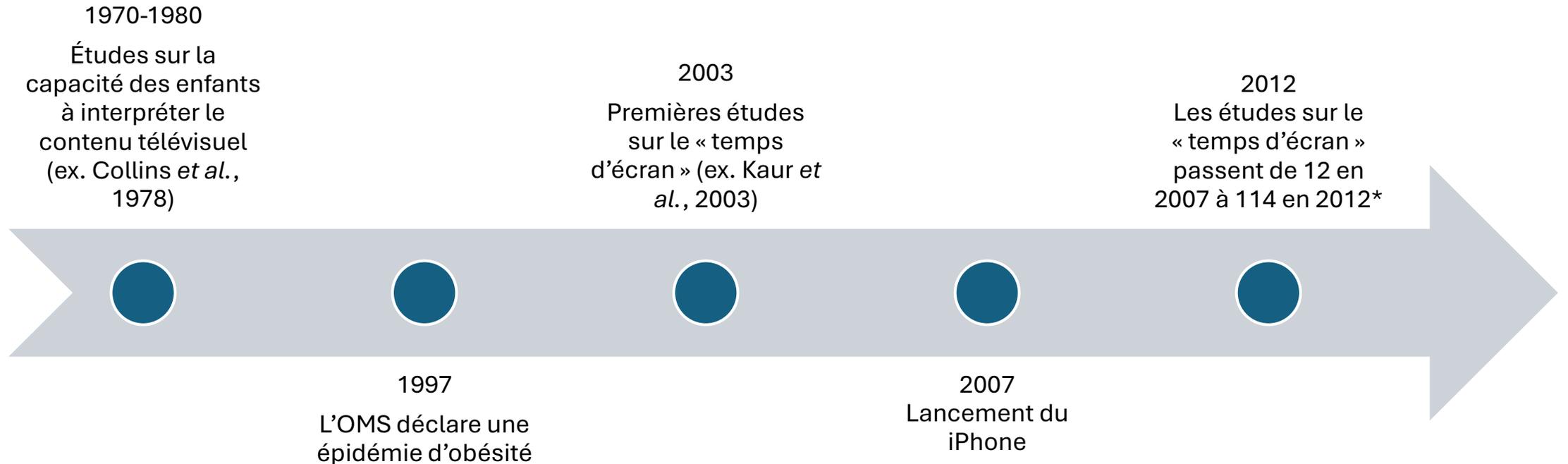
Chercheur postdoctoral

alexandre.lepage.20241@mail.concordia.ca

Plan de la présentation

1. Le temps d'écran : limites de la mesure
2. Vers des modèles plus complexes des usages du numérique
3. Pistes pour le développement de la compétence numérique

Depuis quand s'intéresse-t-on au temps d'écran ?



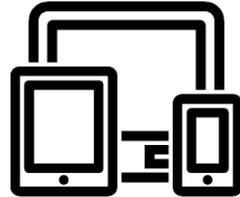
« Efforts to decrease overweight should consider interventions to reduce television time. » (Kaur *et al.*, 2003)

* Basé sur une recherche dans le Web of science le 27 mai 2025, résumé contenant « screen time »

Pendant ce temps...



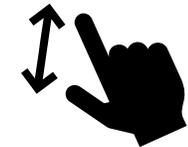
Passage d'une
expérience
commune (p. ex. la
télévision dans le
salon) à une
expérience
individualisée



Une multiplication
des appareils



Une
diversification
des usages



Des possibilités
d'interactions
grandissantes
(ordinateur -> Web ->
médias sociaux)

Une exposition involontaire

Télesnobisme ou technoférence

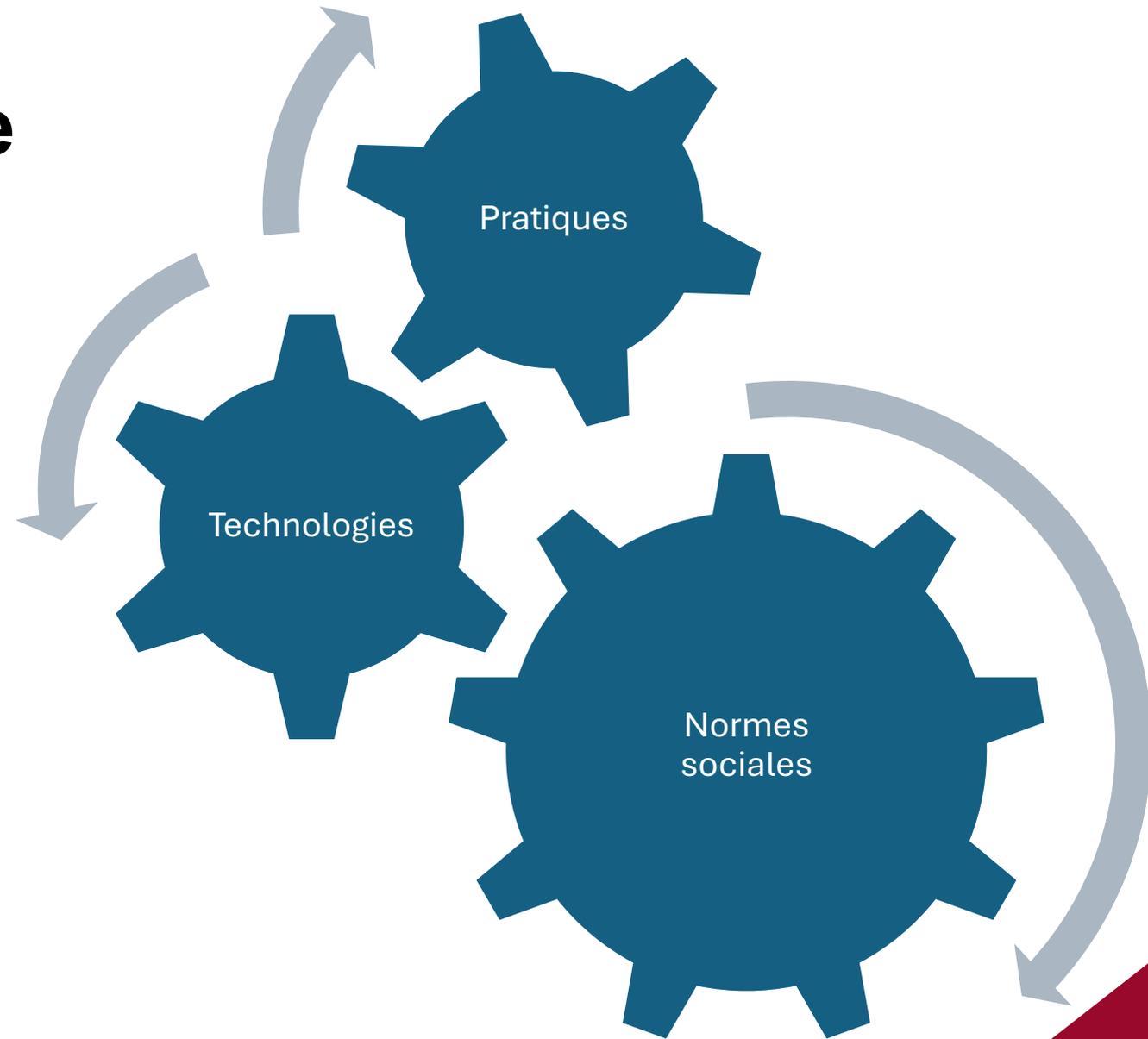
L'utilisation d'un appareil connecté au détriment des interactions avec les personnes en présence. (Macquarie Dictionary, 2013)



Image sous licence Pixabay. Auteur : popmelon

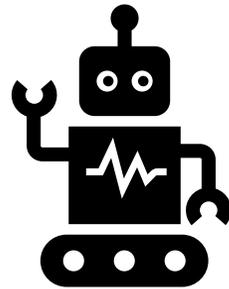
Une culture numérique

Des technologies, des pratiques, des usages, des normes sociales **en transformation** perpétuelle. (Proulx, 2002)

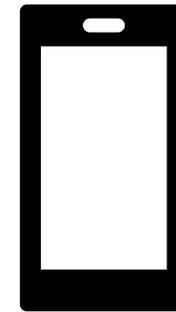


De nouvelles formes d'inégalités

La fracture de l'IA
(Carter et al., 2020)



Les personnes qui
font tout sur mobile
(Correa et al., 2020)



Carter, L., Liu, D. et Cantrell, C. (2020). Exploring the Intersection of the Digital Divide and Artificial Intelligence: A Hermeneutic Literature Review. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*, 12(4), 253-275. <https://doi.org/10.17705/1thci.00138>

Correa, T., Pavez, I. et Contreras, J. (2020). Digital inclusion through mobile phones?: A comparison between mobile-only and computer users in internet access, skills and use. *Information, Communication & Society*, 23(7), 1074-1091.

Doit-on réduire le temps d'écran à l'école ?



Image générée par ChatGPT. Prompt : « Image style cartoon d'une personne noire qui répare une fuite sous un lavabo. La fuite gicle et fait un énorme dégât. »

Quel est le vrai problème ?

La sédentarité et l'obésité ?

L'éducation au numérique ?

L'incapacité d'autorégulation des enfants ? (et des adultes ?)

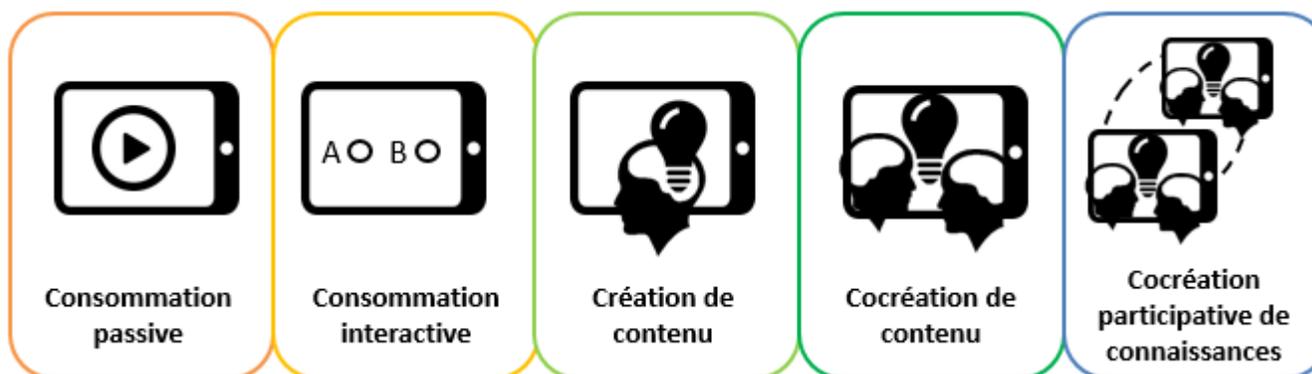
La privatisation d'Internet ?

La diminution des occasions de socialisation en personne ?

Les chambres d'écho ?

Les caractéristiques addictives de certaines applications ?

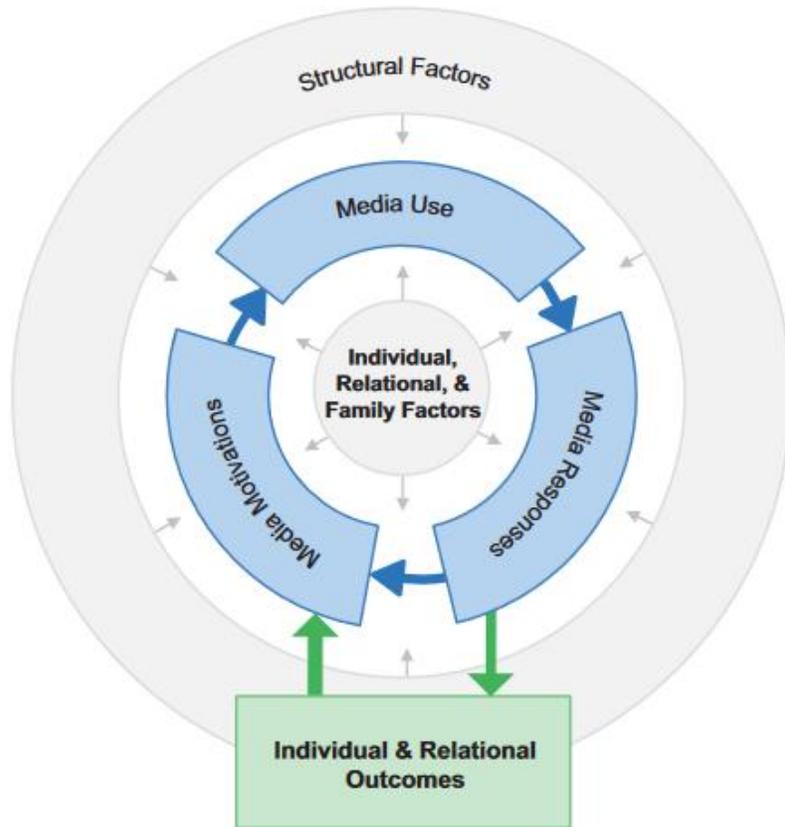
Usages passifs, interactifs ou créatifs



Romero, M., Laferrière, T. et Power, T. M. (2016). The Move is On! From the Passive Multimedia Learner to the Engaged Co-creator. *eLearn*, 2016(3).

<https://doi.org/10.1145/2904374.2893358>

Écologie familiale médiatique



Individual & Contextual Factors

Individual, relational, & family factors that moderate media dynamics and the associations between them (e.g., child temperament, parent executive function, attachment style, coparenting, presence of siblings)

Structural factors that moderate media dynamics and associations between them (e.g., access to child care, psychosocial stressors, COVID-19 lockdowns)

Media Dynamics at Varied Timescales

Media motivations for children and parents (e.g., to calm, escape from stress, share positive content, relax together)

Media use by children and parents, including amount, content, design, and context (e.g., joint media engagement, technofence)

Media responses for children and parents, including cognitive, affective, behavioral, and relational aspects (e.g., cognitive overload, connectedness, behavioral dysregulation when media use ends)

Longer-Term Outcomes

Individual and relational outcomes resulting from cumulative media dynamics over time and may have transactional effects on media dynamics (e.g., children's social competence, self-regulation, language skills; parents' self-efficacy, burnout, marital satisfaction; parent-child interaction quality)

Barr, R., Kirkorian, H., Coyne, S. et Radesky, J. (2024). *Early Childhood and Digital Media* (1^{re} éd.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108885751>

Tout ça, on le sait depuis longtemps

« L'utilisation d'un outil, si fréquente et diversifiée soit-elle, ne porte pas en elle-même les éléments qui permettent d'éclairer sa propre pratique. » (Bérard, 1993)

Bérard, J.-M. (1993). Ordinateur et système éducatif : quelques questions. Dans *Utilisations de l'ordinateur dans l'enseignement secondaire*. Hachette Éducation.

Compétence numérique

Le choix du numérique comme **outil au service des autres disciplines et non comme discipline.**



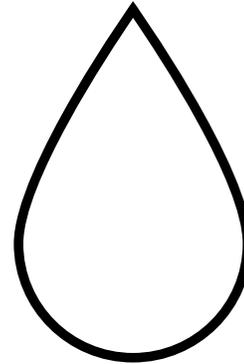
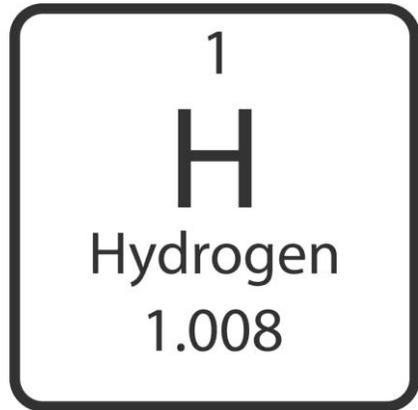
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2019). *Cadre de référence de la compétence numérique*. Gouvernement du Québec.
http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/Cadre-reference-competence-num.pdf

Des technologies qui nous aident à penser...

La **délégation de tâches cognitives intermédiaires**, le support aux fonctions exécutives.

... ou qui pensent à notre place

Le **même outil** peut engendrer une **augmentation cognitive** ou une **inhibition cognitive**.



Des pistes pour repenser le temps d'écran à l'école

- À quelle échelle ? À la journée ? À la semaine ? À l'année ?
- À déterminer en équipe-niveau ? Équipe-matière ?
- Dans certaines disciplines plus que d'autres ?
- Le recul sur les appareils personnels
- Sobriété numérique
 - Recul sur les BYOD
 - Éviter les distractions, baliser la tâche

Enseigner ce qui ne va pas de soi

Ne pas perdre de temps sur ce qui est intuitif et hautement *designé* (ex. nouvelle application, nouvelle fonctionnalité très intuitive).

Si vos élèves savent déjà faire ou comprennent très vite comment faire, **ils ne sont pas en train d'apprendre.**



Image sous licence Pixabay. Auteur : coffeebeanworks.

Faire une recherche d'information en 2025, est-ce que c'est facile ?

S'assurer que les élèves apprennent

Indices que vos élèves apprennent

- La tâche ne leur apparaît pas d'emblée claire (conflit cognitif)
- Ils commettent des erreurs
- Ils vivent des moments aha (eurêka !)



Des pistes en vrac

Privilégiez
l'**ordinateur**
portable plutôt que
les tablettes

Familiarisez-vous
avec les **logiciels**
libres et privilégiez-
les

Confrontez vos
élèves à des
usages
complexes du
numérique

Enseignez-leur à faire
mieux et plus que ce
qu'ils savent déjà
faire

Des logiciels libres



La Forge des communs numériques éducatifs

« L'union fait la forge ! »



SCRATCH

LA DIGITALE

Des services libres pour l'éducation

L'exemple de Framasoft



<https://degooglisons-internet.org/fr/>

Assurez-un équilibre

Les moments « d'effervescence numérique » devraient être suivis par des temps de débriefage, **d'explicitation et de consolidation des apprentissages.**

Des pistes de conception pédagogique

- Éviter le tout-numérique ou le rien-numérique : des projets complexes, des situations authentiques.
- Alternier entre des moments d'apprentissage de savoirs spécifiques au numérique et des savoirs liés à l'application dans d'autres disciplines