

ÉVALUATION

de la perception de
L'INTERDICTION DU CELLULAIRE
à l'École secondaire d'Oka

Photo : Martin Alarie, Journal de Montréal



Rapport d'évaluation 2024-2025

L'École secondaire d'Oka a interdit le cellulaire en septembre 2024
dans l'objectif notamment de favoriser la socialisation des élèves.
Données tirées de sondages menés auprès des élèves, des parents et du personnel scolaire.

Ce **projet d'évaluation** est une collaboration entre l'École secondaire d'Oka, le Centre de services scolaire des Mille-Îles et la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides.

École secondaire d'Oka, comité ÉSO sans cellulaire :

Isabelle Martel, directrice

Eric Gould, directeur adjoint 1^{re} et 2^e sec., CSP

Jean-François Guernon, directeur adjoint 4^e et 5^e sec., PO3, DM et TSA

Josée Pilette, directrice adjointe 3^e sec. et programme alternatif

Lucie Gratton, gestionnaire administrative

Isabelle Bédard, enseignante de français

Xavier Brodeur, enseignant d'éducation physique

Stéphanie Dumoulin, enseignante d'univers social

Simon Guilbault, enseignant d'éducation physique

Fanny Leblanc, enseignante de français

Ian Meloche, enseignant d'univers social

Samuel Sternthal-Ouimet, enseignant d'anglais

Eve-Marie Tremblay, enseignante d'art dramatique

Audrée Gagné, psychologue

Marie-Pier Lambert, psychoéducatrice

Carine Longpré, psychoéducatrice

Alexandre Roy, conseiller en formation scolaire

Marie-Lou Caron-Maurais, TES 1^{re} sec.

Vicky Dubeault, TES 3^e, 4^e et 5^e sec. programme alternatif

Kathleen Gauthier, TES 2^e sec.

Centre de services scolaire des Mille-Îles

Jeanne Bazinet, conseillère à la prévention, services éducatifs aux jeunes

Direction de santé publique des Laurentides

Arielle Homier, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR),
équipe prévention-promotion

Joanie Lefebvre, APPR, équipe surveillance, recherche et évaluation

Marjolaine Verville-Légaré, APPR, équipe surveillance, recherche et évaluation

Karine Ferland-Danis, agente administrative, équipe prévention-promotion

Table des matières

En résumé	4
Contexte	5
Méthodologie	6
Limites de l'évaluation	6
Profil des répondant(e)s	7
Niveau d'acceptation :	9
◦ Résultats	10
◦ Constats	11
Perception des impacts :	13
◦ Résultats de la perception des élèves	14
◦ Constats de la perception des élèves	16
◦ Résultats de la perception des parents	26
◦ Constats de la perception des parents	28
◦ Résultats de la perception du personnel scolaire	34
◦ Constats de la perception du personnel scolaire	36
Bons coups, obstacles et défis	39
◦ Résultats	40
◦ Constats	41
Conclusion	42
Références	43
Annexes	44
◦ Annexe 1	44
◦ Annexe 2	46

En résumé

Quelques mois après l'interdiction de l'utilisation du téléphone cellulaire pour les élèves de l'École Secondaire d'Oka en septembre 2024, une évaluation du niveau d'acceptation et de la perception des impacts de la mesure a été réalisée. Un sondage a été mené auprès des élèves, de leurs parents ainsi qu'auprès des membres du personnel scolaire. Ces derniers ont également été questionnés sur l'implantation de la mesure.

Niveau d'acceptation de la mesure

En comparaison avec les élèves, le personnel scolaire et les parents sont beaucoup plus nombreux à être en accord avec l'interdiction du cellulaire à l'école. Cependant, suite à l'implantation, le niveau d'acceptation a augmenté pour tous, incluant les élèves. D'ailleurs, même parmi les élèves en désaccord avec la mesure, certains ont tout de même perçu des impacts positifs sur leurs relations amicales, leur temps passé dehors et leur pratique d'activité physique, notamment.

Perception des impacts des élèves

Chez les élèves, la perception des impacts est en majorité neutre et la proportion d'impacts positifs et négatifs est plus ou moins semblable. Chez les parents et le personnel scolaire, la perception des impacts est en majorité positive. En général, il y a un décalage dans la perception des impacts entre les élèves et leurs parents, sauf pour le temps d'écrans de loisirs à la maison.

Les impacts positifs rapportés les plus importants de la mesure sont une plus grande socialisation et communication, une qualité accrue de leurs relations amicales, une plus grande concentration en classe, une augmentation de leur participation à des activités de loisirs, de leur pratique d'activité physique et de leur temps passé à l'extérieur ainsi qu'une diminution de leur temps d'écran total.

Les impacts négatifs rapportés les plus importants de la mesure sont liés à une moins bonne gestion de leur stress et de leur anxiété, une diminution de leur motivation scolaire, une augmentation du temps d'écrans de loisirs à la maison, une moins grande communication avec leur famille ou d'autres personnes à l'extérieur de l'école, un plus grand sentiment d'ennui et la privation du cellulaire qui représentait un outil pédagogique, d'organisation personnelle et qui permettait d'écouter de la musique.

Les élèves de genre féminin perçoivent avoir été impactées plus négativement que les élèves de genre masculin pour certains indicateurs tels que les relations familiales, la motivation scolaire, le temps d'écran de loisirs à la maison, la perception de leur apparence ainsi que la gestion du stress et de l'anxiété.

Implantation de la mesure

Selon le personnel scolaire, plusieurs bons coups ont facilité l'implantation de l'interdiction du cellulaire à l'école, soient l'augmentation et la diversification de l'offre d'activités, l'application constante et cohérente du règlement, la sensibilisation auprès de leurs élèves et leur implication ainsi que le rappel de la consigne en début de journée. Des obstacles et des défis ont aussi été rencontrés, tels un manque d'ordinateurs en classe, l'incompréhension face à la mesure, le contournement du règlement et l'habitude des élèves et des parents à pouvoir communiquer instantanément pendant la journée.

Les infographies présentant les **faits marquants** de cette évaluation sont disponibles à cette adresse : <https://eso.cssmi.qc.ca/nouvelles/evaluation-de-la-perception-de-linterdiction-du-cellulaire-a-eso/> :

- Faits marquants : Ce que nous disent les ÉLÈVES
- Faits marquants : Réponses des PARENTS
- Faits marquants : Réponses du PERSONNEL SCOLAIRE

Contexte

Depuis janvier 2024, les écoles publiques de la province interdisent l'utilisation des appareils mobiles individuels en classe (Gouvernement du Québec, 2023). Pour la rentrée 2024-2025, l'École secondaire d'Oka (ÉSO) a décidé d'élargir ce règlement et d'interdire le cellulaire sur l'ensemble du terrain, et ce, pour toute la durée de la journée.

Cette décision, prise par la direction en collaboration avec le comité ÉSO sans cellulaire de l'école, est notamment née de préoccupations liées aux impacts des écrans sur la santé des jeunes.

Dans le cadre d'une formation sur la santé mentale positive offerte par le Centre de services scolaires des Mille-Îles (CSSMI) aux membres du personnel de l'ÉSO, des résultats de l'*Enquête sur la santé psychologique des 12-25* ont été présentés. Un bloc de données portait sur l'utilisation des écrans (Généreux et col., 2023) :

- Près de 2 fois plus de symptômes anxieux et dépressifs chez les jeunes qui passent au moins 4 heures par jour sur les réseaux sociaux (contre ceux qui y passent moins de 2 heures par jour).
- Les filles rapportent plus d'impacts sur leur sommeil (63%) et la perception de leur apparence (51%).

Ces données ont permis d'initier une conversation en équipe-école en lien avec la réalité des jeunes et leurs besoins. Ces discussions ont mené au partage de constats quant à la place importante des cellulaires dans la vie des élèves. Une volonté est alors ressortie de prioriser des actions et de mettre en place des stratégies pour contribuer à diminuer le temps d'écran des élèves.

D'ailleurs, puisque l'une des missions de l'école est de favoriser la socialisation (Gouvernement du Québec, 2006), l'ÉSO jugeait essentiel de prendre en compte le fait que de nombreux élèves utilisaient leur cellulaire, parfois au détriment des interactions en personne. Ainsi, depuis septembre 2024, de la sortie des autobus jusqu'à la fin des classes, le cellulaire est interdit à l'ÉSO. Cette décision a été prise afin notamment de favoriser les interactions sociales chez les élèves ainsi que leur santé mentale positive.

Afin de documenter cette nouvelle réalité, l'ÉSO a entrepris, en collaboration avec le CSSMI et la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides, une démarche d'évaluation de la perception de l'interdiction du cellulaire à l'école. Les élèves, les parents ainsi que le personnel scolaire ont été sondés quant à leur niveau d'acceptation de la mesure et à leur perception des impacts sur plusieurs indicateurs touchant les relations interpersonnelles, la vie scolaire, les habitudes de vie et la santé mentale des élèves.

Objectifs de l'évaluation

Des sondages (Annexe 1) ont été distribués aux élèves, aux parents et au personnel scolaire afin de :

1. Évaluer :

- Le **niveau d'acceptation** de l'interdiction du cellulaire à l'école
- La **perception de l'impact** de l'interdiction du cellulaire à l'école sur plusieurs indicateurs touchant :
 - Les relations interpersonnelles, la vie scolaire, les habitudes de vie et la santé mentale des élèves (auprès des élèves et des parents)
 - Le climat scolaire (auprès du personnel scolaire)

2. Documenter les **conditions d'implantation** (bons coups, obstacles et défis) auprès du personnel scolaire

Méthodologie - collecte des données

Sondage destiné aux **ÉLÈVES**

- Sondage Google Forms
- 5 au 20 décembre 2024
- Envoyé par courriel à tous les élèves
- Demandé à tous les enseignant(e)s de français d'accorder un moment aux élèves pour répondre au questionnaire à l'ordinateur durant leur cours

412 élèves ont répondu sur un total de 1075 élèves. Le taux de participation est de 38 % :

- 108 élèves du programme alternatif ont répondu sur un total de 335 élèves (32 %)
- 46 élèves en adaptation scolaire ont répondu sur un total de 128 élèves (36 %)
- 258 élèves du programme régulier ont répondu sur un total de 612 élèves (42 %)

Sondage destiné aux **PARENTS**

- Sondage Google Forms
- 4 au 20 décembre 2024
- Envoyé par courriel dans l'Info-Parents

117 parents ont répondu pour 148 élèves. Le taux de participation des parents est de 14 %.

Sondage destiné au **PERSONNEL SCOLAIRE**

- Sondage Google Forms
- 9 au 20 décembre 2024
- Envoyé par courriel

49 membres du personnel ont répondu sur un total de 176 employés. Le taux de participation est de 28 %.

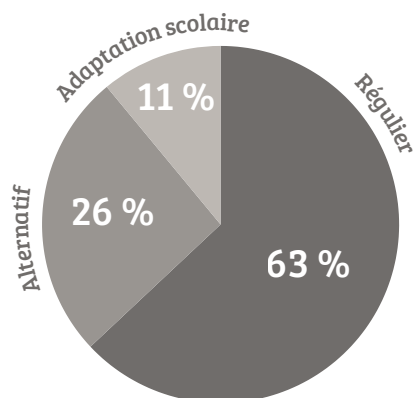
Limites de l'évaluation

- Collecte des données :
 - Il y a eu des enjeux pour obtenir les réponses des élèves en raison du manque d'accessibilité des ordinateurs en classe
 - La longueur du sondage pour les parents, surtout s'ils ont plusieurs enfants à l'ÉSO, a pu représenter un frein à la complétion
- Faible taux de participation pour le questionnaire aux parents et au personnel scolaire :
 - Au prochain cycle, il faudra réviser les stratégies pour essayer d'avoir un meilleur taux de participation afin que les réponses soient plus représentatives
- Pas de « Je ne sais pas » ou « Non applicable » dans les choix de réponse :
 - Ces choix seront ajoutés aux sondages au prochain cycle
- Le niveau d'acceptation peut biaiser la perception des impacts

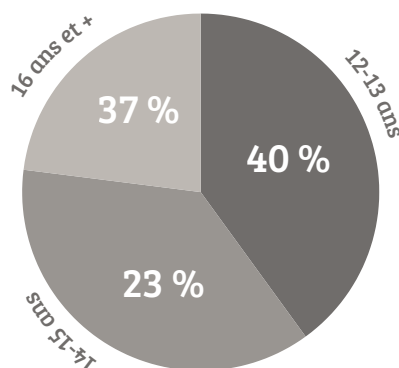
Profil des répondant(e)s

ÉLÈVES

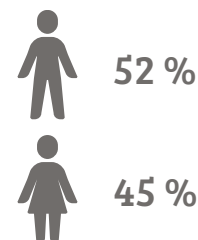
Programme scolaire



Âge



Identité de genre

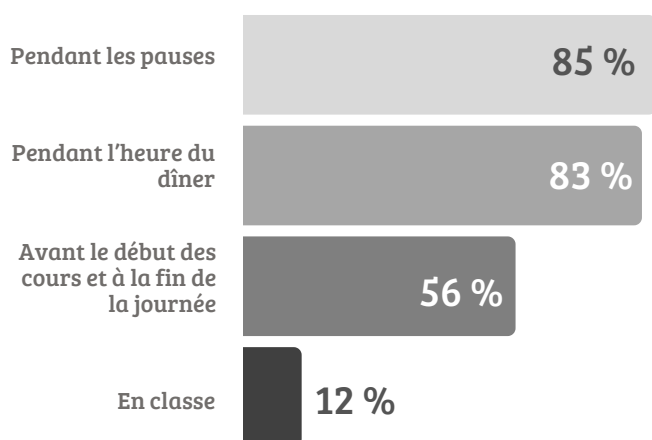


2 % préféraient ne pas répondre

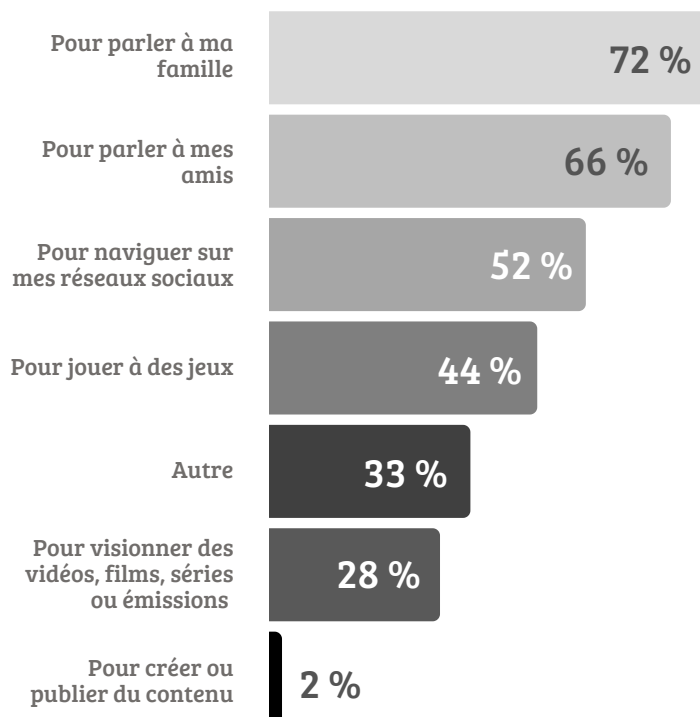
86 % possédaient un cellulaire au moment du sondage

Profil d'utilisation du cellulaire à l'école avant l'interdiction

Moments d'utilisation du cellulaire à l'école avant l'interdiction à des fins personnelles (n=271)



Raisons d'utilisation du cellulaire à l'école avant l'interdiction à des fins personnelles (n=270)

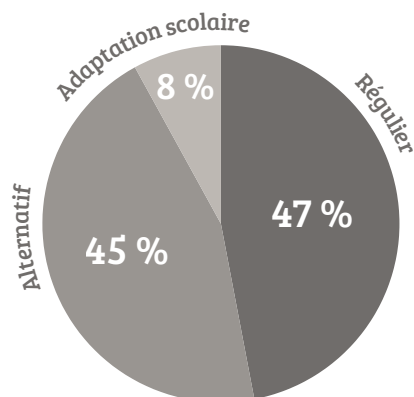


90 % des élèves qui possédaient un cellulaire l'apportaient tous les jours à l'école

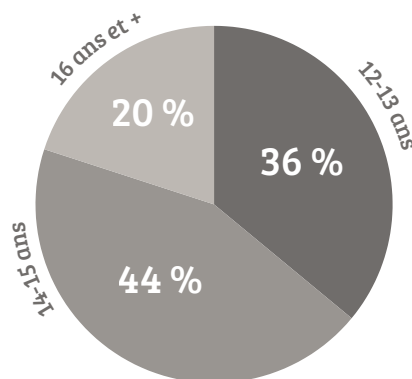
Profil des répondant(e)s (suite)

PARENTS

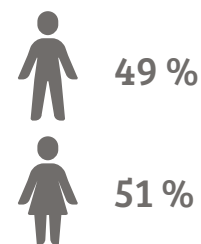
Programme scolaire
de leur enfant



Âge
de leur enfant



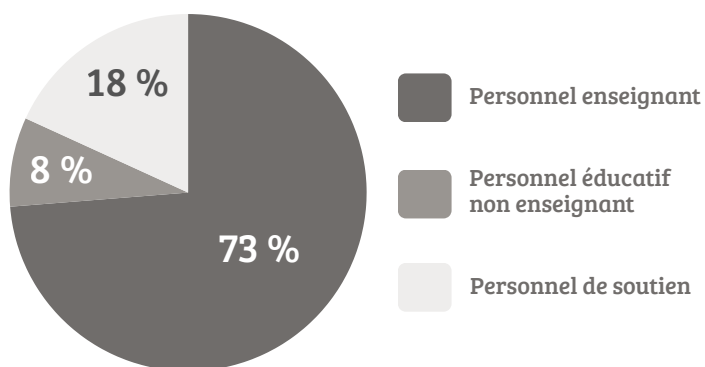
Identité de genre
de leur enfant



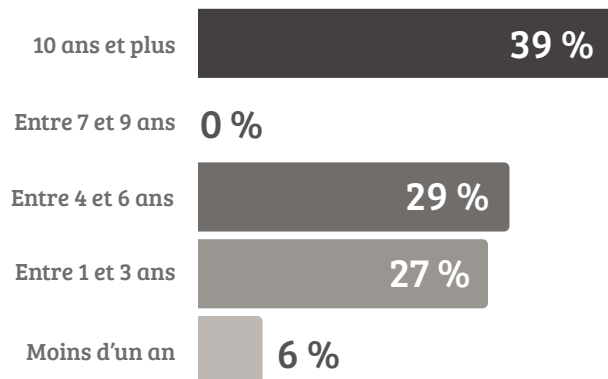
90 % de leurs enfants possédaient un cellulaire

PERSONNEL SCOLAIRE

Catégorie d'emploi



Nombre d'années d'ancienneté
au sein de l'école



Objectif d'évaluation :

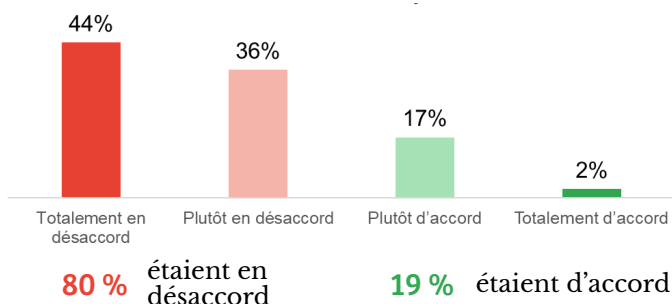
évaluer le niveau d'acceptation de l'interdiction du cellulaire à l'école

NIVEAU D'ACCEPTATION

Résultats - Niveau d'acceptation de l'interdiction du cellulaire à l'école

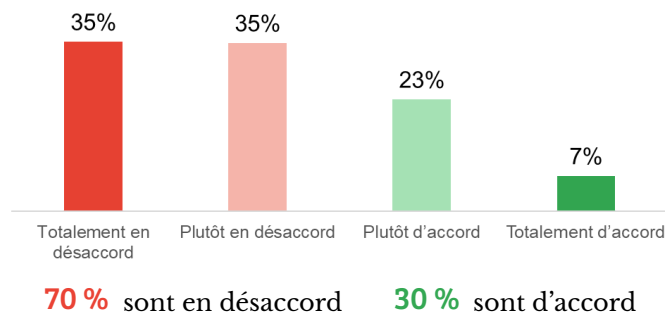
Niveau d'acceptation des **ÉLÈVES** au moment de l'annonce

(juin 2024) (n=297)



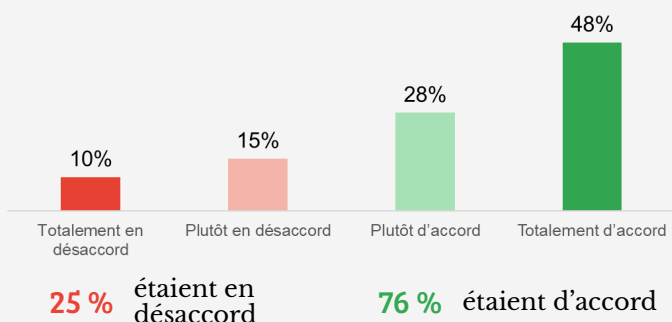
Niveau actuel d'acceptation des **ÉLÈVES**

(décembre 2024) (n=412)



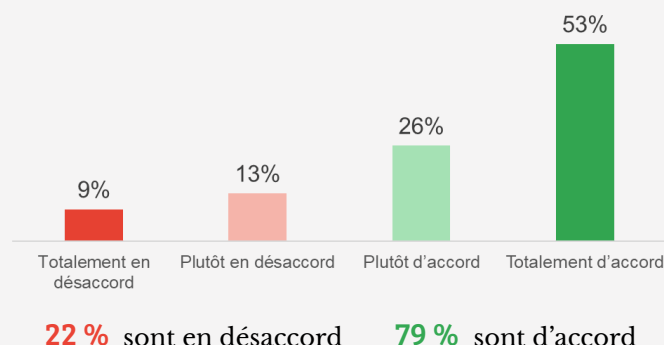
Niveau d'acceptation des **PARENTS** au moment de l'annonce

(juin 2024) (n=115)



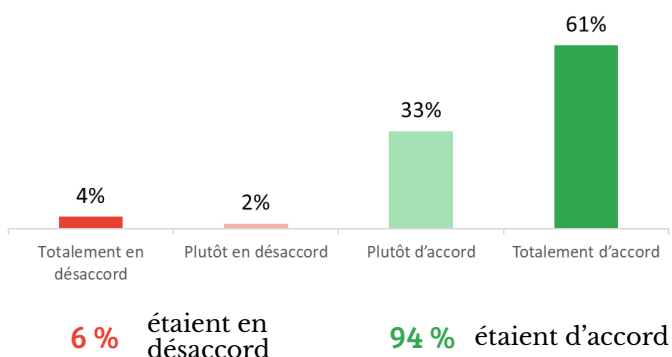
Niveau actuel d'acceptation des **PARENTS**

(décembre 2024) (n=117)



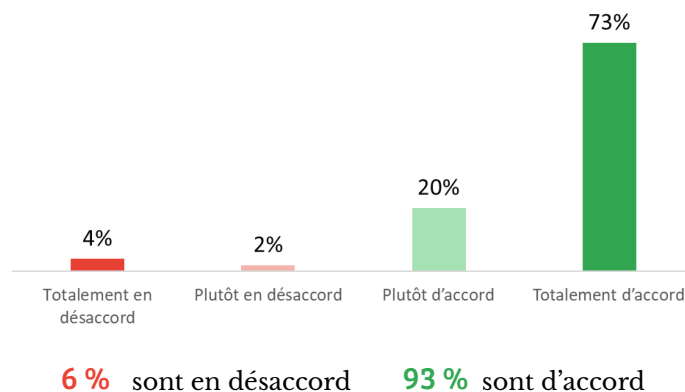
Niveau d'acceptation du **PERSONNEL SCOLAIRE** au moment de l'annonce

(juin 2024) (n=46)



Niveau actuel d'acceptation du **PERSONNEL SCOLAIRE**

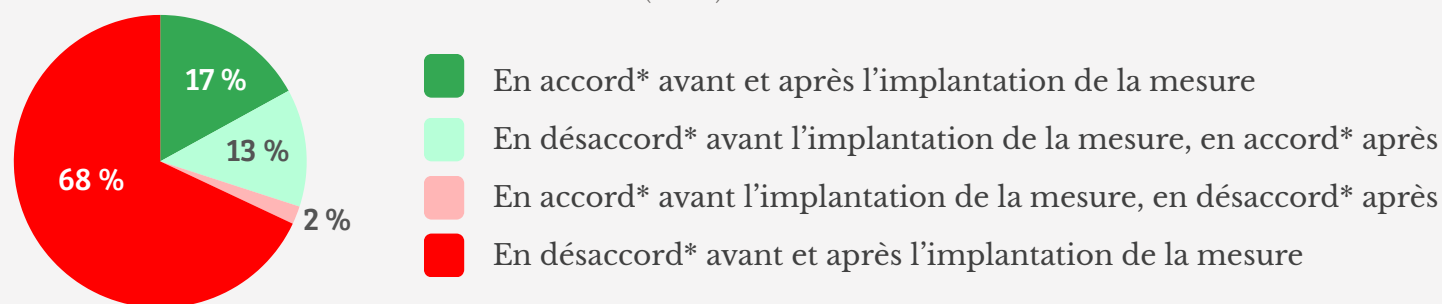
(décembre 2024) (n=49)



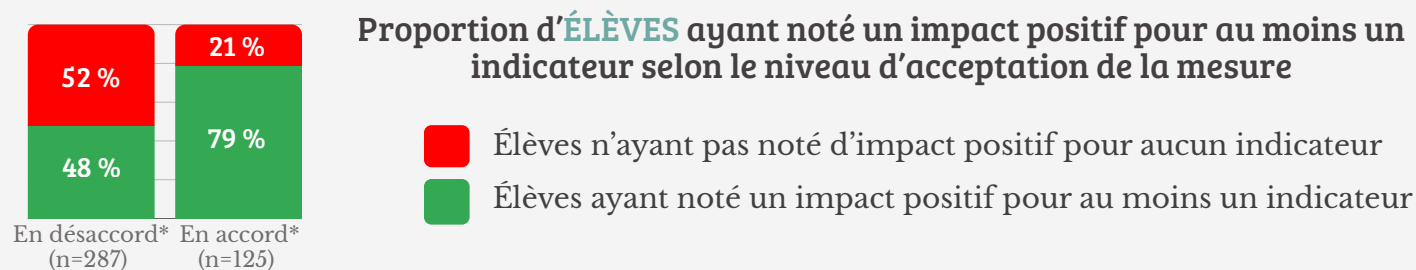
Constats - Niveau d'acceptation de l'interdiction du cellulaire à l'école

- Le niveau d'acceptation est beaucoup plus élevé chez le personnel scolaire et chez les parents, en comparaison avec les élèves ayant répondu au sondage.
- La proportion de « totalement d'accord » a augmenté chez les élèves, les parents et le personnel scolaire entre le moment de l'annonce et le moment du sondage. D'ailleurs, la proportion d'élèves de 12-13 ans totalement d'accord est passée de 0 % au moment de l'annonce à 10 % au moment du sondage.
- La proportion d'élèves en accord (plutôt ou totalement) est beaucoup plus élevée chez les élèves de 14-15 ans (42 % c. 26 % chez les 12-13 ans et 29 % chez les 16 ans et plus).
- La proportion d'élèves en accord (plutôt ou totalement) a augmenté pour tous les groupes d'âge au moment du sondage par rapport au moment de l'annonce.
- 13 % des élèves qui étaient en désaccord (plutôt ou totalement) avant l'implantation de la mesure sont devenus en accord (plutôt ou totalement) après l'avoir expérimentée pendant 4 mois. D'ailleurs, selon des discussions avec le comité ÉSO sans cellulaire, le personnel scolaire est d'avis que le niveau d'acceptation des élèves a augmenté entre le sondage et la fin de l'année scolaire.

Niveau d'acceptation des **ÉLÈVES** avec la mesure avant et après son implantation (n=297)



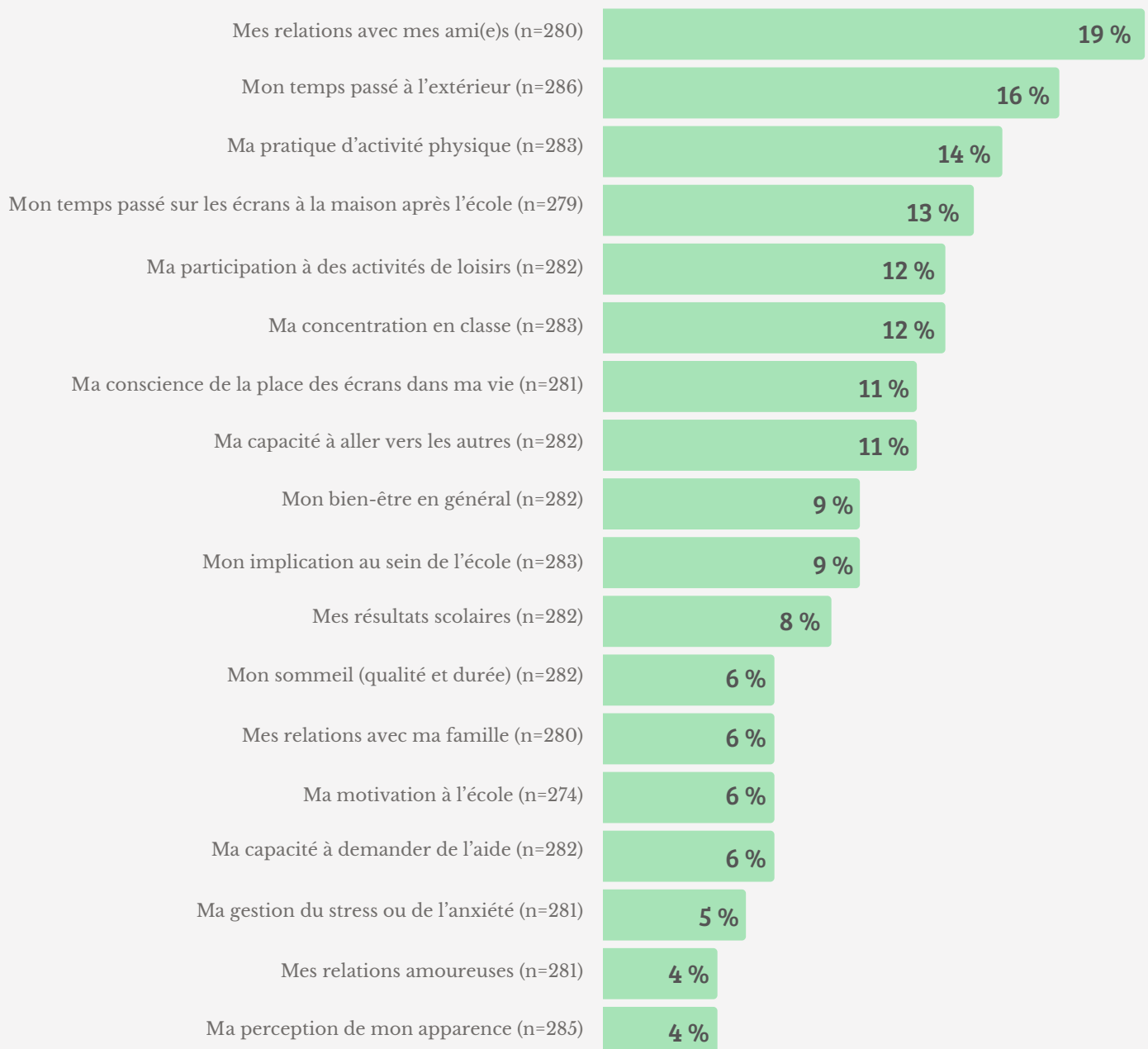
- Parmi les jeunes étant totalement en désaccord avec la mesure, parler à sa famille (52 %), parler à ses amis (48 %) et naviguer sur ses réseaux sociaux (33 %) étaient les principales raisons d'utilisation du cellulaire l'an dernier (2023-2024) (n=144).
- 48 % des élèves en désaccord (plutôt ou totalement) ont tout de même perçu un impact positif pour au moins un indicateur.



Constats - Niveau d'acceptation de l'interdiction du cellulaire à l'école (suite)

- Il y a un lien entre le niveau d'acceptation et la perception d'impacts positifs. Par contre, il n'est pas possible de connaître le sens de la relation : est-ce que les jeunes qui sont en désaccord sont biaisés et perçoivent moins (ou rapportent moins) les impacts positifs, ou est-ce que ceux qui ne voient pas d'impacts positifs sont alors en désaccord?
- Même les élèves en désaccord (plutôt ou totalement) avec la mesure ont parfois noté des impacts positifs, notamment sur leurs relations avec leurs amis (19 %), sur le temps passé à l'extérieur (16 %) et sur leur pratique d'activité physique (14 %).

Proportion d'ÉLÈVES en désaccord (plutôt ou totalement) avec la mesure ayant perçu un impact positif sur un indicateur

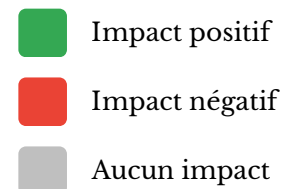


Objectif d'évaluation :

évaluer la perception de l'impact de l'interdiction du cellulaire à l'école
sur plusieurs indicateurs

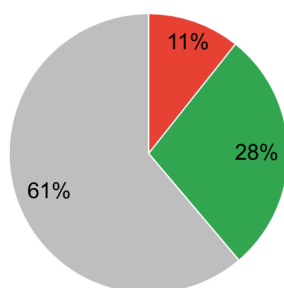
PERCEPTION DES IMPACTS

Résultats - perception des ÉLÈVES

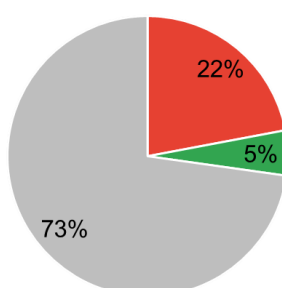


Perception de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur leurs **RELATIONS**

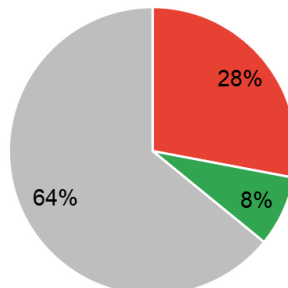
Relations amicales
(n=402)



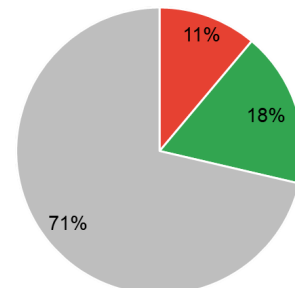
Relations amoureuses
(n=404)



Relations familiales
(n=404)

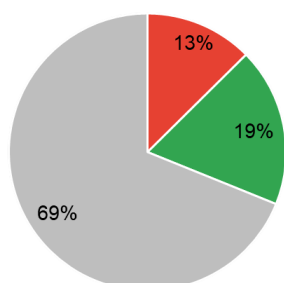


Capacité à aller vers les autres
(n=405)

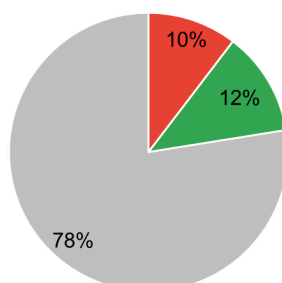


Perception de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur leur **VIE SCOLAIRE**

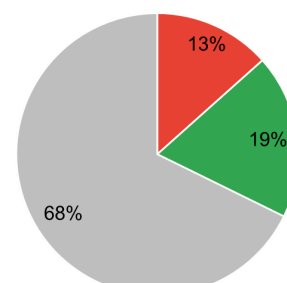
Participation à des activités de loisirs
(artistiques, culturelles, sociales, etc.)
(n=405)



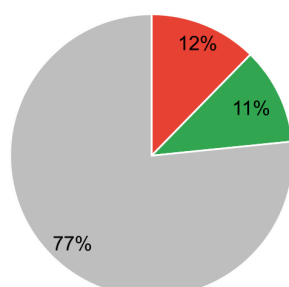
Implication au sein de l'école
(association étudiante, comités, groupes d'étudiants, etc.)
(n=405)



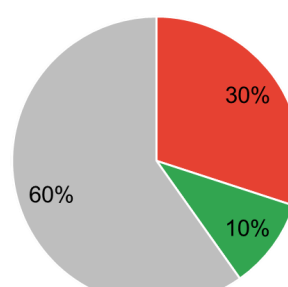
Concentration en classe
(n=403)



Résultats scolaires
(n=406)

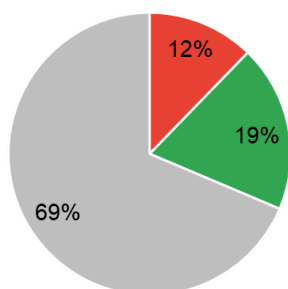


Motivation à l'école
(n=393)

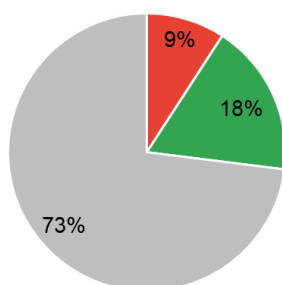


Perception de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur leurs **HABITUDES DE VIE**

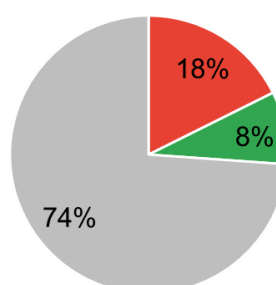
Temps passé à l'extérieur
(n=408)



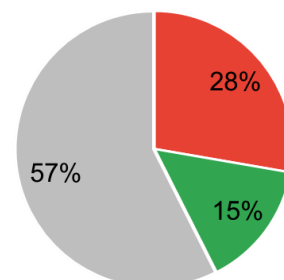
Pratique d'activité physique
(n=404)



Sommeil
(n=402)

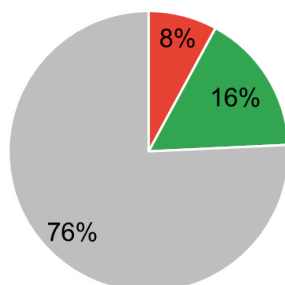


Temps d'écrans de loisirs à la maison après l'école
(n=404)

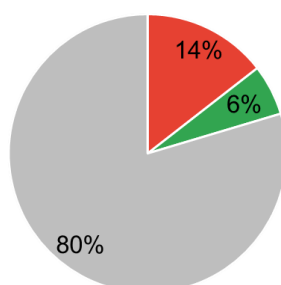


Perception de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur leur **SANTÉ MENTALE**

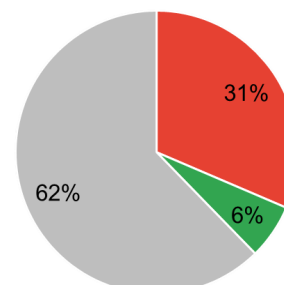
Conscience de la place des écrans dans sa vie
(n=404)



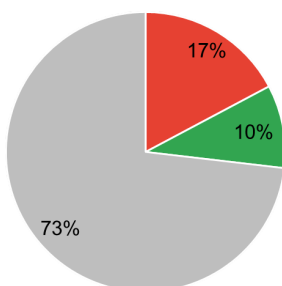
Perception de son apparence
(n=407)



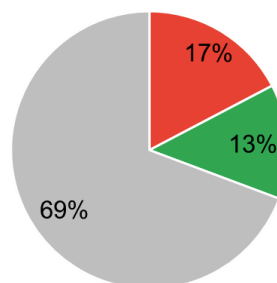
Gestion du stress et de l'anxiété
(n=398)



Capacité à demander de l'aide
(n=406)



Bien-être général
(n=404)



Constats - perception des **ÉLÈVES** sur leurs **RELATIONS**

- 28 % des élèves ont perçu que l'interdiction du cellulaire à l'école a eu un impact positif sur leurs **relations amicales**. 11 % ont tout de même perçu un impact négatif, notamment en lien avec le fait que certains ont des amis à l'extérieur de l'école.

« Je me suis sortie de ma zone de confort et j'ai redécouvert l'amitié réelle, et non à l'autre bout du monde » Emma, 14 ans*

« Tous mes amis du primaire sont dans des écoles différentes, je ne peux donc pas garder contact avec eux autant que je l'aurais voulu. » Julia, 13 ans

« Cela empêche les élèves qui n'ont pas d'amis à l'école de communiquer avec leurs autres amis et ça les rend rejet!!!! » Jade, 16 ans+

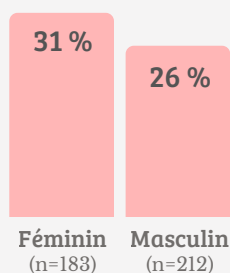
- 22 % des élèves ont perçu un impact négatif de la mesure sur leurs **relations amoureuses** :
 - 26% des élèves de 16 ans et plus ont rapporté un impact négatif sur leurs relations amoureuses (22 % des 12-13 ans et 15 % des 14-15 ans).
 - Les élèves du programme alternatif (25 %) et du programme régulier (23 %) sont plus nombreux à percevoir un impact négatif en comparaison à ceux inscrits en adaptation scolaire (11 %).

« Nous ne pouvons plus communiquer avec les gens à l'extérieur de l'école, comme par exemple notre famille, nos amis d'une autre école ou nos chums ou blondes, etc... » Julia, 13 ans

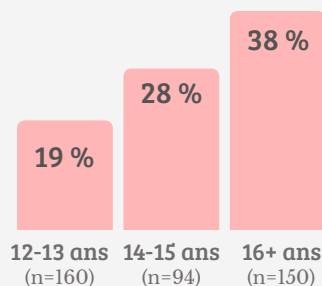
- 28 % des élèves ont perçu un impact négatif de la mesure sur leurs **relations familiales**. Il est intéressant de noter que 71 % de ces élèves utilisaient leur cellulaire l'an dernier à l'école pour parler avec leur famille.
 - Les élèves de genre féminin (31 %), ceux plus âgés (38 % des 16 ans+, 28 % des 14-15 ans) et ceux inscrits au programme alternatif (35 %) auraient davantage rapporté un impact négatif de la mesure sur leurs relations familiales.

Proportion des **ÉLÈVES** ayant rapporté un impact négatif sur leurs relations familiales

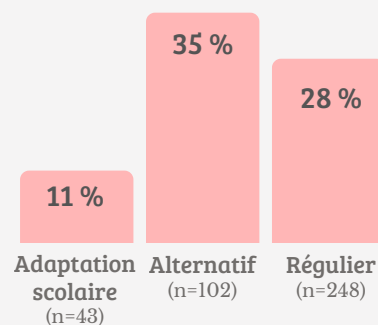
Selon le genre :



Selon l'âge :



Selon le programme scolaire :



« S'il a un problème, on ne peut pas texter nos parents, nous devons aller voir la secrétaire et ce que nous voulons dire à nos parents est parfois personnel. » Karine, 16 ans+

« Je passe moins de temps avec ma famille et nous passons moins de temps ensemble. » Philippe, 14 ans

- 18 % des élèves ont perçu un impact positif de la mesure sur leur capacité à aller vers les autres.

« Nous socialisons plus et apprenons tous à mieux nous connaître, car nous ne sommes pas plongés dans nos écrans. »
Léa, 15 ans

« Quand je parle à quelqu'un, il m'écoute vraiment au lieu d'être sur son téléphone en même temps » Hugo, 16 ans+

Dans son rapport, la *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes* (CSESJ) (2025) recommande, dès la rentrée scolaire 2025-2026, d'interdire les cellulaires, écouteurs et autres appareils mobiles personnels dans l'ensemble des écoles primaires et secondaires du Québec. Une des raisons principales ayant mené à cette recommandation est que l'interdiction du cellulaire devrait favoriser la socialisation des élèves et leurs interactions sociales.

Des jeunes rencontrés lors de ces travaux ont partagé leurs inquiétudes pour leurs camarades plus isolés ou avec peu d'amis : « le téléphone représente un moyen de se distraire, de s'évader et de créer un espace de réconfort dans un environnement parfois difficile » (CSESJ, 2025, p.34). D'autres ont avancé qu'au contraire, « l'interdiction du cellulaire pourrait inciter les personnes plus réservées à aller au-devant de leurs camarades de classe et à tisser de nouveaux liens d'amitié » (CSESJ, 2025, p.34).

Ces deux points de vue sont cohérents avec ce qui a été rapporté après que les élèves aient expérimenté la mesure pendant près de 4 mois. Il sera intéressant de voir à plus long terme l'impact sur leur socialisation, tout en portant une attention particulière aux élèves isolés afin de leur offrir le soutien et les ressources nécessaires.

- 19 % des élèves ont perçu un impact positif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur leur **participation à des activités de loisirs**. L'ÉSO a d'ailleurs bonifié son offre d'activités au sein de l'école (Annexe 2) en prévision de l'implantation de cette mesure. Il semblerait cependant que le cellulaire avait une fonction utilitaire et pouvait permettre à certains élèves d'être au courant de l'offre d'activités et de s'y inscrire.

« les gens apprécient plus les petites activités comme les tournois le midi vu qu'on n'a rien à faire d'autre. »
Pascal, 16 ans+

« Il est difficile de savoir ce qui est organisé à l'école comme par exemple les journées thématiques et les activités parascolaires. » Émilien, 16 ans+

- La perception des impacts positifs (12 %) et négatifs (10 %) de la mesure est similaire en ce qui concerne **l'implication au sein de l'école** (association étudiante, comités, groupes d'étudiants, etc.).

« Les gens qui étaient constamment sur Internet grâce à leurs appareils cellulaires participent plus activement à la vie scolaire. » Charlotte, 16 ans+

- 19 % des élèves ont perçu un impact positif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur leur **concentration en classe**. Cependant, pour certains, il est plus difficile de se concentrer puisqu'ils ne peuvent plus écouter de musique. D'ailleurs, au moment du sondage, certains élèves ont rapporté un impact négatif (12 %) et positif (11 %) sur leurs **résultats scolaires**.

« Les personnes dans la classe sont plus attentives, donc dérangent moins les autres. » Ève, 16 ans+

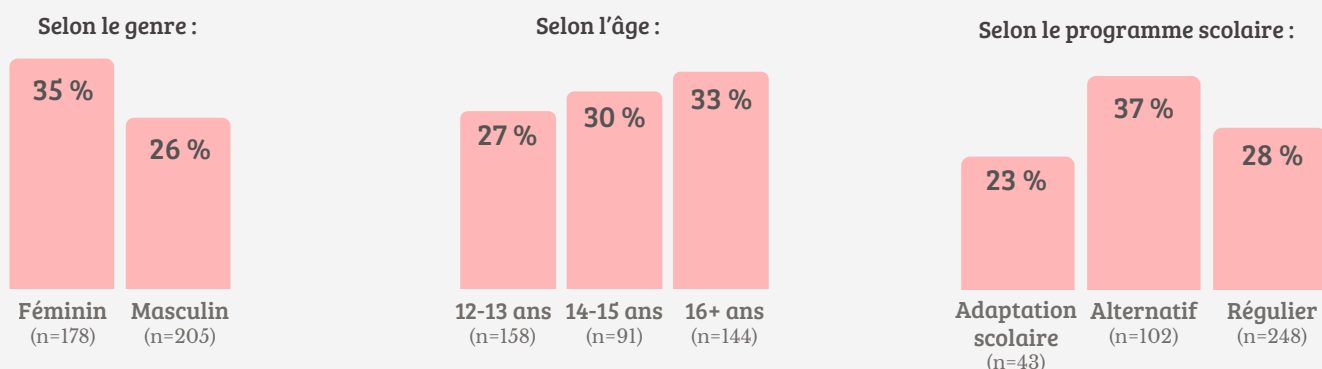
« Je ne peux plus bien me concentrer en classe lors des exercices puisque je ne peux pas mettre mes écouteurs et être dans ma bulle donc je suis tentée de parler avec les autres. » Salomé, 16 ans+

« Après avoir banni le téléphone, je me concentre plus dans mes études et en conséquent, j'ai des meilleures notes. » Antoine, 13 ans

- 30 % des élèves ont perçu que l'interdiction du cellulaire à l'école a eu un impact négatif sur leur **motivation à l'école** :
 - Les élèves de genre féminin (35 %) et ceux inscrits au programme alternatif (37 %) auraient davantage rapporté un impact négatif sur leur motivation scolaire depuis l'implantation de la mesure. Cette proportion semble aussi augmenter légèrement avec l'âge.

« J'aime moins l'école. »
Loïc, 14 ans

Proportion des **ÉLÈVES** ayant rapporté un impact négatif sur la motivation scolaire



Constats - perception des **ÉLÈVES** sur leurs **HABITUDES DE VIE**

- 19 % des élèves ont perçu un impact positif de la mesure sur leur **temps passé à l'extérieur** et 18 % ont perçu un impact positif sur leur **pratique d'activité physique**. Il semblerait que pour plusieurs, le fait de ne plus avoir droit au cellulaire leur ait permis d'accorder plus de temps à ces deux aspects.

« Je vois qu'il y a plus de monde dehors que l'année passée (...). »
Guillaume, 13 ans

« Me permet de bouger un peu plus durant les pauses et dîner. »
Dylan, 16 ans+

- 28 % des élèves ont noté un impact négatif de la mesure sur leur **temps d'écran de loisirs à la maison** après l'école. Pour 15 % des jeunes, l'interdiction du cellulaire aurait plutôt eu un impact positif en diminuant leur besoin d'utiliser leurs écrans à la maison.

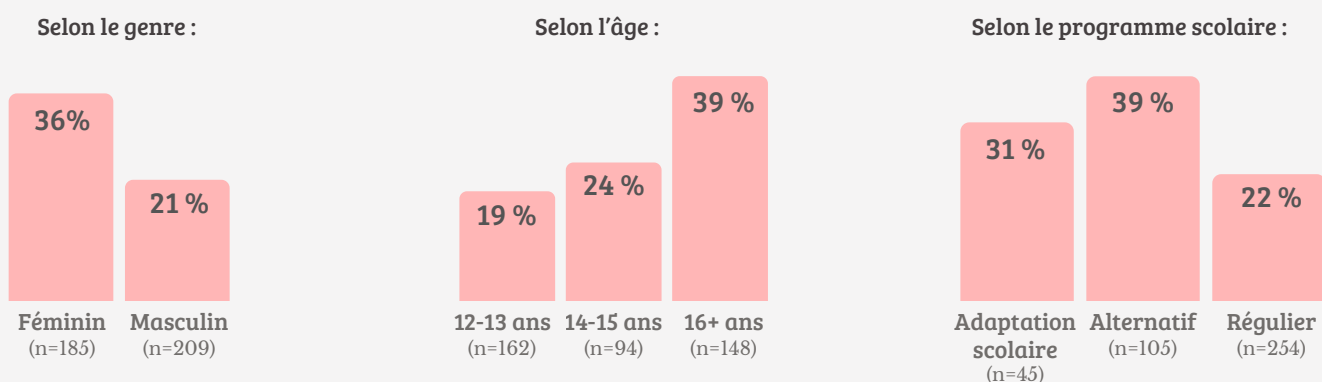
« [Le plus grand impact négatif est] le temps que je rattrape à la maison avec mon cell parce qu'à l'école, j'ai pas le droit. »
Noémie, 16 ans+

« Je ne l'utilise pas à l'école donc quand je rentre chez moi, je vais direct sur mon tel à la place de faire mes devoirs, mes études, etc. » Juliette, 12 ans

« Je ressens moins le besoin d'avoir mon cellulaire »
Charlotte, 16 ans+

- Les élèves de genre féminin (36 %), ceux âgés de 16 ans et plus (39 %) et ceux inscrits au programme alternatif (39 %) ont davantage rapporté avoir augmenté leur temps d'écran de loisirs à la maison après l'école depuis l'implantation de la mesure.

Proportion des **ÉLÈVES** ayant rapporté un impact négatif sur leur temps d'écrans de loisirs à la maison après l'école



- 18 % des élèves ont noté un impact négatif de la mesure sur leur **sommeil**. D'ailleurs, il semble y avoir une association entre l'augmentation du temps d'écran liée à la mesure et une qualité ainsi qu'une durée moindre du sommeil :
 - 41 % des élèves ayant rapporté un impact négatif de la mesure sur le temps passé sur les écrans à la maison après l'école pour se divertir ont aussi rapporté un impact négatif sur leur sommeil.

« Vu que je ne l'utilise pas pendant l'école, je reste dessus chez moi pis à cause de ça je ne dors pas assez, alors je suis toujours fatigué. » Antoine, 13 ans

Constats - perception des **ÉLÈVES** sur leur **SANTÉ MENTALE**

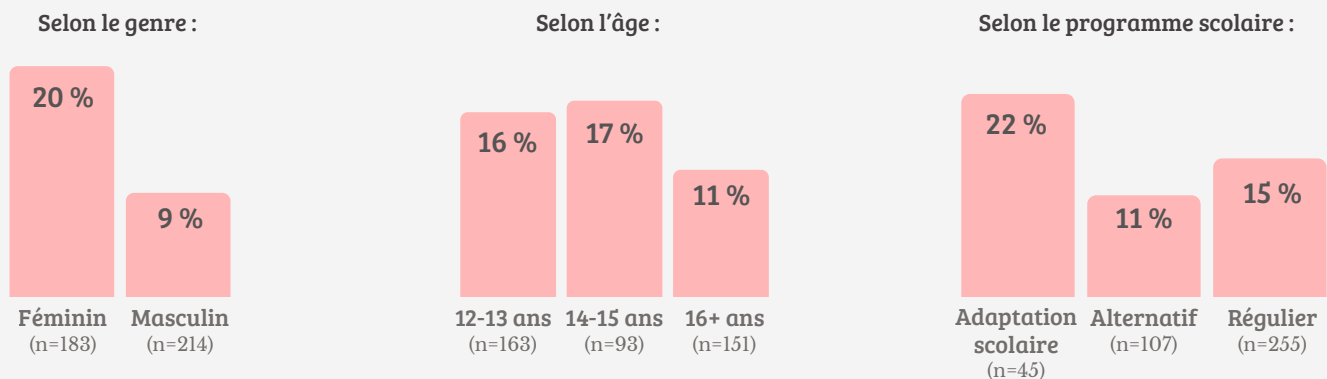
- 16 % des élèves rapportent que la mesure a eu un impact positif sur leur **conscience de la place des écrans dans leur vie**. Ces élèves semblent avoir profité de la déconnexion avec leur cellulaire en prenant conscience de la relation qu'ils entretenaient avec celui-ci et de sa place dans leur vie. Il s'agit d'ailleurs d'un bienfait documenté d'une pause d'écrans (PAUSE, 12 juillet 2021).

« Je ne passe pas l'intégralité de mes cours à me dire que j'ai hâte à la prochaine pause pour utiliser mon cell et voir qui m'a écrit. » Lucas, 16 ans+

« J'ai moins le réflexe de prendre mon téléphone quand je reçois un message. » Alexandre, 15 ans

- 14 % des élèves rapportent que l'interdiction du cellulaire a eu un impact négatif sur la **perception de leur apparence**. Une hypothèse du comité ÉSO sans cellulaire pour expliquer cette donnée est que l'interdiction du cellulaire pourrait limiter l'accès aux filtres et aux interactions sur les réseaux sociaux. Ainsi, certains élèves pourraient se sentir moins valorisés, ce qui affecterait la perception de leur apparence.
 - Les élèves de genre féminin (20 %), ceux âgés de 12-15 ans et ceux inscrits en adaptation scolaire (22 %) auraient davantage rapporté avoir été impactés négativement au niveau de la perception de leur apparence depuis l'implantation de la mesure.

Proportion des **ÉLÈVES** ayant rapporté un impact négatif sur la perception de son apparence



- 31 % des élèves ont perçu un impact négatif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur leur **gestion du stress et de l'anxiété**. Les élèves sont nombreux à mentionner que leur cellulaire leur permettait de s'autoréguler grâce à la musique, notamment.
 - Une plus grande proportion des élèves de genre féminin (44%) rapporte un impact négatif sur leur gestion du stress et de l'anxiété que ceux de genre masculin (20%).

« Je suis plus anxieuse et je me sens mal, car je n'ai pas de distraction (musique) pour me distraire de mon stress. »
Romane, 15 ans

« Ma gestion de l'anxiété reposait sur mon écran, alors mon anxiété a énormément amplifié après cette décision. » Anna, 16 ans+

Il y a un lien entre la gestion du stress et de l'anxiété et :

- la **motivation scolaire** : 58 % des élèves ayant rapporté un impact négatif sur leur gestion du stress et de l'anxiété ont aussi perçu un impact négatif sur leur motivation à l'école.
- les **relations familiales** : parmi les élèves ayant rapporté un impact négatif sur leur gestion du stress et de l'anxiété, 43 % ont aussi rapporté un impact négatif sur leurs relations familiales (vs 5 % qui ont rapporté un impact positif sur leurs relations familiales).

- 17 % des élèves ont perçu un impact négatif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur leur **capacité à demander de l'aide**. Pour certains, demander de l'aide à un membre du personnel scolaire semble être plus courant depuis l'implantation de la mesure.

« Je ne peux plus texter ma mère si j'ai un problème. Je dois aller l'appeler et souvent, elle ne répond pas aux appels. » Catherine, 13 ans

« Je demande un peu plus d'aide à mes profs lors de mes déclois. » Mathéo, 16 ans+

Il y a d'ailleurs un lien entre la capacité à demander de l'aide et le fait d'utiliser son cellulaire pour parler à sa famille :

- parmi les élèves ayant perçu un impact négatif de la mesure sur leur capacité à demander de l'aide, 54% utilisaient leur cellulaire l'année précédente pour parler avec leur famille (c. 28% parmi ceux ayant perçu un impact positif).
- 17 % des élèves ont perçu un impact négatif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur leur **bien-être** général. Toutefois, prendre une pause de cellulaire pendant la journée aurait eu un impact positif sur le bien-être de 13 % des élèves.

«Le fait de ne pas pouvoir écouter de la musique me tue à l'intérieur. La musique était ma ressource d'anti-stress, et le fait de ne plus y avoir accès est difficile. Aussi, si des choses imprévues arrivent, il est difficile de communiquer au travers de l'école. Il est impossible de communiquer avec des gens à l'extérieur de l'école (...). » Matis, 15 ans

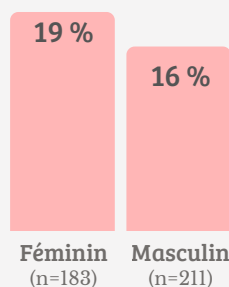
« Je me sens mieux en général de ne pas regarder mon téléphone tout le temps. » Jade, 13 ans

« Je me suis rendu compte que le téléphone est comme une drogue et quand tu es dessus, tu ne peux pas le lâcher et tu passes à côté de plein de trucs. Cette année m'a fait quelqu'un de meilleur, je ne suis plus sur mon téléphone et je suis plus dehors. » William, 13 ans

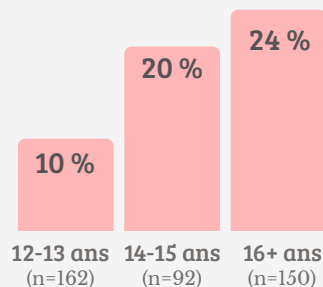
- La perception d'un impact négatif de la mesure sur le bien-être augmente avec l'âge et est plus importante chez les jeunes inscrits au programme alternatif et en adaptation scolaire.

Proportion des **ÉLÈVES** ayant rapporté un impact négatif sur leur bien-être général

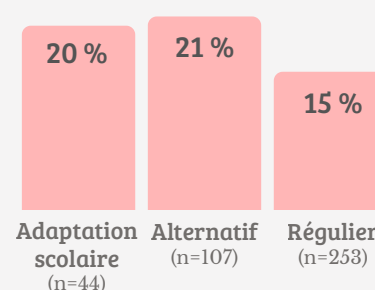
Selon le genre :



Selon l'âge :



Selon le programme scolaire :



Constats - plus grands impacts de la mesure NOMMÉS par les ÉLÈVES

À l'aide de questions ouvertes, nous avons demandé aux élèves quel était le plus grand impact positif et négatif de l'interdiction du cellulaire dans leur vie.

Les impacts positifs qui ont été nommés le plus souvent sont :

- une plus grande **socialisation et communication**
- une qualité accrue de leurs **relations amicales**
- une augmentation de leur pratique d'**activité physique** et du **temps passé à l'extérieur**
- une diminution de leur **temps passé sur les écrans**

À noter que plusieurs élèves ont aussi nommé qu'il n'y avait eu aucun impact positif dans leur vie. Les plus grands impacts positifs nommés sont cohérents avec ce qui a été observé plus haut. En effet, 28 % des élèves avaient remarqué un impact positif sur leurs relations amicales, 18 % sur leur pratique d'activité physique et 19 % sur leur temps passé dehors.

Pour la socialisation et la communication avec les personnes autour de soi, les élèves ont mentionné que le fait de ne plus avoir de cellulaire à l'école leur avait permis d'apprendre à mieux connaître les autres, de parler davantage aux personnes autour de soi, de développer une meilleure capacité d'écoute et d'avoir l'impression que son interlocuteur était plus attentif. Pour les relations amicales, les élèves ont nommé que la mesure leur avait permis de passer plus de temps avec leurs ami(e)s, de se parler plus et d'avoir de meilleures discussions face à face, d'avoir plus d'amis et de meilleures relations avec eux.

Ainsi, il semblerait qu'il y ait désormais moins de *technoférence*, ce qui signifie qu'il y a moins d'interruptions par les écrans dans les échanges des élèves avec les autres, ce qui est bénéfique pour leurs relations (PAUSE, 18 septembre 2024).

Les impacts négatifs qui ont été nommés le plus souvent sont :

- une moins grande **communication** avec sa famille et d'autres **personnes à l'extérieur** de l'école
- être privé(e)s d'un **outil** pédagogique et d'organisation personnelle
- être privé(e)s de **musique**
- l'**ennui**

À noter que certains élèves ont aussi nommé qu'il n'y avait eu aucun impact négatif de la mesure dans leur vie.

Concernant la communication avec des personnes à l'extérieur de l'école, le cellulaire permettait d'être en contact avec ses ami(e)s n'allant pas à la même école, sa famille, son employeur ou même des commerces. D'ailleurs, à cela s'ajoute le manque de confidentialité qui a été rapporté, puisque les élèves doivent aller au secrétariat pour leurs appels.

« Je ne peux pas répondre à aucun texto ni appel téléphonique de mon travail ou de mes parents durant une bonne partie de ma journée. » Dylan, 16 ans+

« (...) je ne peux plus appeler personne durant les heures où que je suis à l'école, surtout pour des compagnies qui ferment avant 16h la semaine. » Théo, 16 ans+

« Si nous avons des problèmes urgents, nous ne pouvons pas communiquer avec nos parents sans que la secrétaire nous écoute. » Margot, 16 ans+

Aussi, le cellulaire était utilisé comme outil à des fins personnelles et pédagogiques. Il permettait aux jeunes de payer à la cafétéria grâce à leurs cartes bancaires intégrées, d'organiser leur horaire, de l'utiliser en classe pour des *Kahoot*, de connaître les différents événements puis de s'y inscrire, ainsi que de consulter l'heure afin d'arriver à temps à leurs cours.

« Cela (...) complexifie la gestion de mon horaire et la communication inter-comité. »
Gabrielle, 16 ans+

« Surtout dans le programme alternatif, les appareils cellulaires étaient souvent utilisés pour les travaux scolaires, l'inscription aux périodes décroisonnées, la vérification de l'horaire et de l'heure pour être à temps à ses cours (dans une école de 5 étages) puisqu'il n'y a des horloges que dans les classes et qu'elles ne sont souvent pas à l'heure. » Liam, 16 ans+

La musique est aussi un aspect important et central qui a été soulevé. Écouter de la musique était bénéfique pour beaucoup d'élèves pour leur gestion du stress et de l'anxiété puis leur concentration en classe.

« Le fait de ne pas pouvoir écouter de la musique me tue à l'intérieur. La musique était ma ressource d'anti-stress, et le fait de ne plus y avoir accès est difficile (...). »
Matis, 15 ans

« Mon stress augmente à cause que j'ai pas mes écouteurs et ma musique pendant mes cours pour me concentrer sur autre chose que tous les petits bruits autour de moi qui m'angoissent. » Aurélie, 16 ans+

Pour plusieurs jeunes, l'ennui peut aussi être présent en raison de la perception de manquer d'alternatives à l'utilisation du cellulaire.

« Il y a rien à faire aux pauses et après, les surveillants nous chicanent car on niaise trop mais c'est parce qu'on a rien à faire d'autre. » Chloé, 12 ans

« Les journées à l'école sont plus longues et parfois ennuyantes. » Simon, 16 ans+

En plus de ces réponses, certains élèves ont aussi soulevé d'autres impacts intéressants à prendre en considération.

Par exemple, il semblerait qu'il y ait eu une certaine déception des élèves en secondaire 1, car ils s'attendaient à pouvoir utiliser leur cellulaire :

« Tous les élèves de secondaire 1, on pensait qu'il y aurait des téléphones, mais finalement, il n'y en a pas. Maintenant, tous les élèves se cachent pour voir leur téléphone » Amanda, 13 ans

Le cellulaire permettait aussi de prendre des photos et ainsi de garder des souvenirs :

« C'est ma dernière année au secondaire et je vais avoir aucun souvenir photo ou vidéo de ma dernière année. Je trouve ça décevant que les seuls souvenirs que je vais avoir sont dans l'album et il n'y a pas beaucoup de photos du régulier dans l'album. » Andréanne, 16 ans +

« On ne peut pas prendre des photos avec nos amis et immortaliser des moments comme des activités ou autres. Par exemple, l'année passée on prenait quelques photos en sortie avec nos amis, mais on ne peut plus le faire. » Alice, 14 ans

Il permettait de trouver plus facilement ses ami(e)s dans l'école :

« Si on perd nos amis pendant les pauses ou le dîner, on doit faire toute l'école pour les retrouver. » Béatrice, 15 ans

« [Le plus grand impact négatif est de] trouver mes amis dans l'école, car avant on pouvait leur texter et leur demander ils sont où, mais maintenant on doit les chercher dans cette gigantesque école. » Louis, 16 ans+

Des élèves ont aussi nommé des impacts positifs et négatifs associés à la violence, aux comportements agressifs et à l'intimidation :

« L'intimidation n'est pas prise en photo et les personnes qui ne veulent pas être prises en photo n'ont pas de chance d'être photographiées. » Sofia, 13 ans

« (...) À titre général, le niveau d'intimidation a **GRANDEMENT** monté. Les gens sans amis et un peu plus anti-sociaux n'ont rien à faire durant le loooooooooong dîner. Ils regardent le mur et subissent de l'intimidation à beaucoup plus grande échelle. Les activités au gym font juste créer de la rivalité et des conflits entre les gens sportifs nous divisent. » Mathéo, 16 ans+

Les membres du comité ÉSO sans cellulaire ont également rapporté qu'à l'annonce de l'interdiction du cellulaire et des autres appareils mobiles individuels à venir dès la rentrée 2025, les élèves de l'ÉSO ont eu des réactions positives. Il semblerait qu'il y ait eu un sentiment de fierté d'avoir déjà adopté cette mesure.

Par ailleurs, un impact négatif qui avait été soulevé est le fait que leurs ami(e)s des autres écoles pouvaient utiliser leur cellulaire, ce qui pouvait contribuer à alimenter leur peur de manquer quelque chose d'important ou de rater une occasion d'interagir socialement (FOMO - *fear of missing out*) (PAUSE, 12 décembre 2023). Avec l'entrée en vigueur de la nouvelle politique dès l'automne 2025, cet élément ne devrait plus être un enjeu.

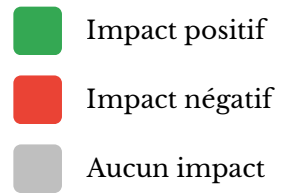
« C'est plate, on est la seule école secondaire à pas pouvoir utiliser notre téléphone. » Arthur, 12 ans

Dans son rapport, la *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes* (CSESJ) (2025) partage l'expérience d'une école qui a récemment mis en place cette mesure :

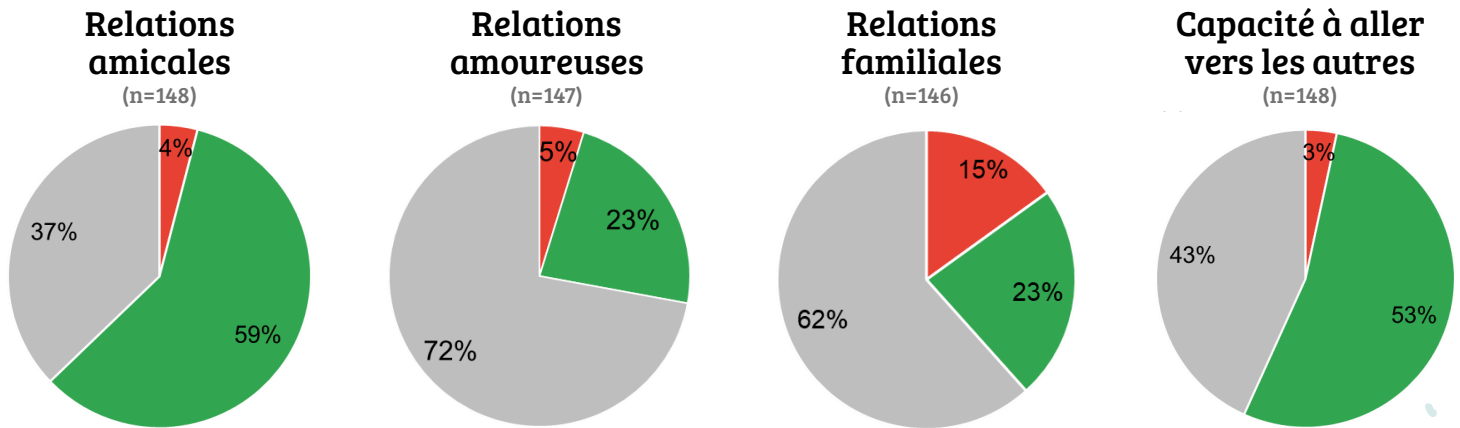
« Depuis son adoption, les élèves se parlent davantage entre eux et vont plus à l'extérieur. Les couloirs et la cafétéria sont plus animés qu'ils ne l'étaient avant. Les élèves nous ont aussi dit s'être adaptés à la situation assez rapidement. Les jeunes y voient tout de même quelques inconvénients. Plusieurs nous ont dit que sans leur cellulaire, il est plus difficile de retrouver ses amis sur l'heure du dîner ou pendant les pauses. D'autres élèves nous ont dit contourner les règles, par exemple, en sortant de la cour pour utiliser leur cellulaire ou en allant à la bibliothèque municipale tout près. » (CSESJ, 2025, p.37).

Cela est tout à fait cohérent avec l'expérience de l'ÉSO reflété dans le cadre de cette évaluation.

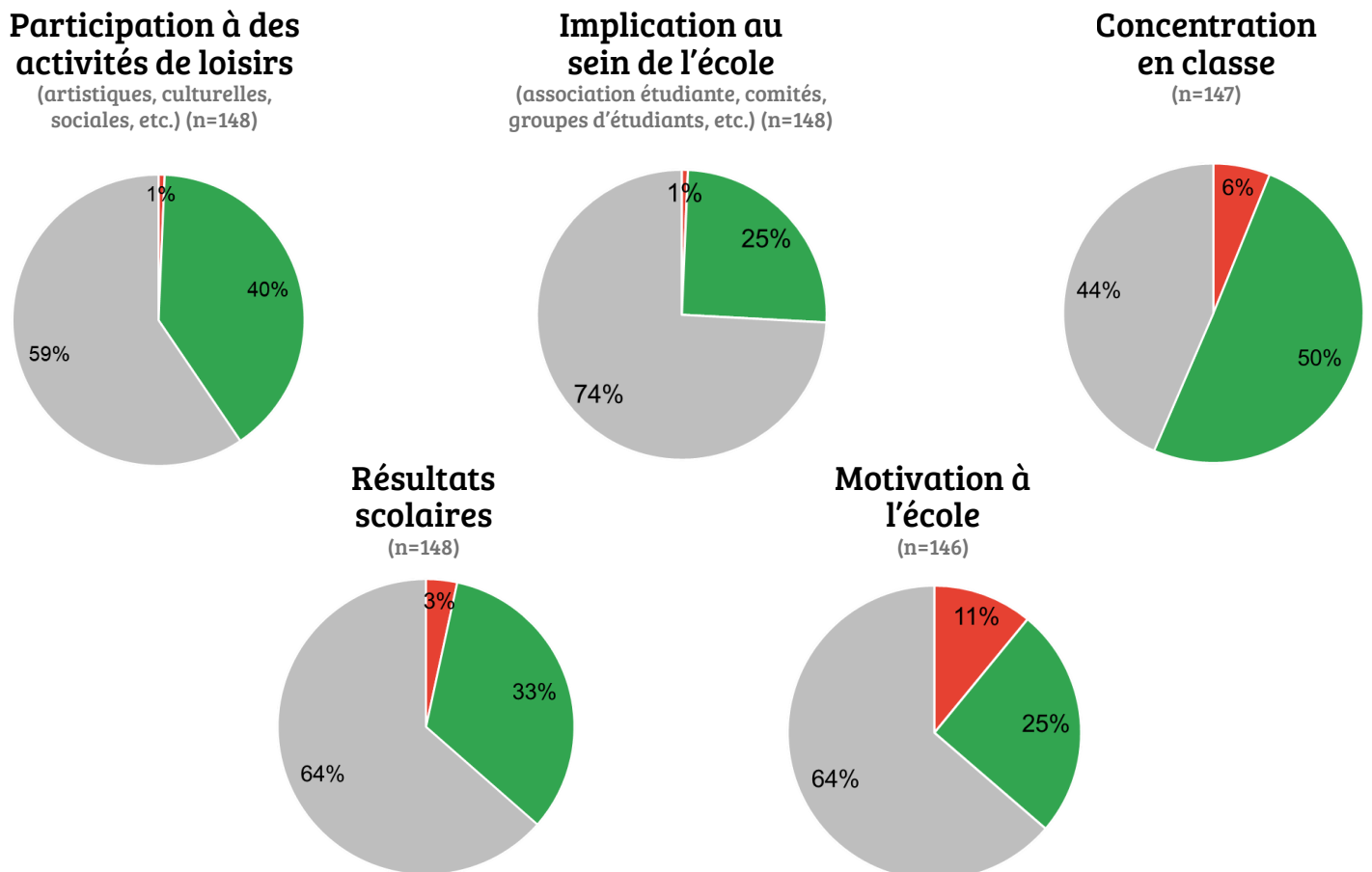
Résultats - perception des PARENTS



Perception des PARENTS de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur les RELATIONS interpersonnelles de leur enfant

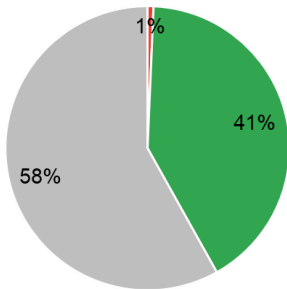


Perception des PARENTS de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur la VIE SCOLAIRE de leur enfant

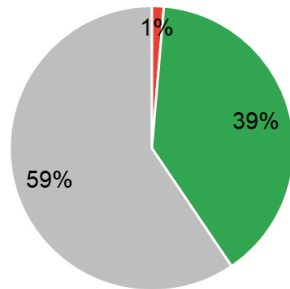


Perception des PARENTS de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur les **HABITUDES DE VIE** de leur enfant

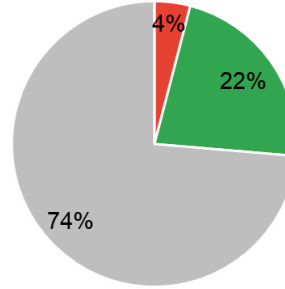
Temps passé à l'extérieur
(n=148)



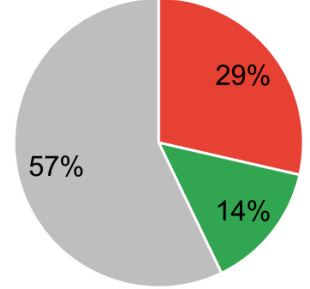
Pratique d'activité physique
(n=148)



Sommeil
(n=148)

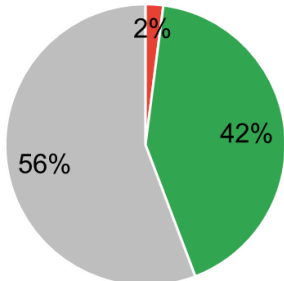


Temps d'écrans de loisirs à la maison après l'école
(n=147)

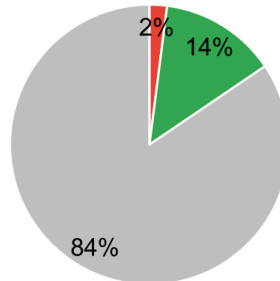


Perception des PARENTS de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur la **SANTÉ MENTALE** de leur enfant

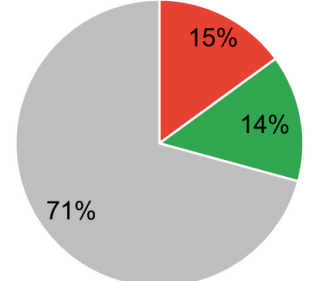
Conscience de la place des écrans dans sa vie
(n=147)



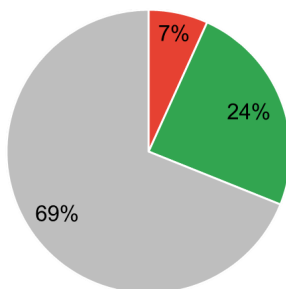
Perception de son apparence
(n=148)



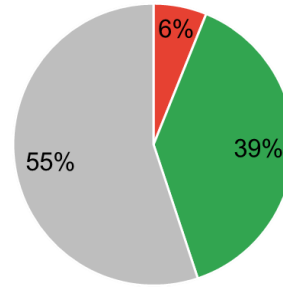
Gestion du stress et de l'anxiété
(n=147)



Capacité à demander de l'aide
(n=148)



Bien-être général
(n=147)



- La perception des impacts est en majorité positive ou neutre, c'est-à-dire que les parents ont mentionné que la mesure n'avait eu aucun impact auprès de leur enfant.
- Il y a une différence de perception entre les élèves et leurs parents pour plusieurs indicateurs. Par exemple :
 - pour les **relations familiales**, 28 % des élèves ont perçu un impact négatif de la mesure alors que 23 % des parents ont perçu un impact positif.
 - pour la **motivation à l'école**, 30 % des élèves ont perçu un impact négatif de la mesure alors que 25 % des parents ont perçu un impact positif.
 - pour le **sommeil**, 18 % des élèves ont perçu un impact négatif de la mesure alors que 22 % des parents ont perçu un impact positif.
- Les parents d'élèves de genre féminin ont rapporté une plus grande proportion d'impacts négatifs que les parents d'élèves de genre masculin pour certains indicateurs tels que les relations familiales, la motivation scolaire et la gestion du stress et de l'anxiété de leur enfant. Cela est cohérent avec la perception des élèves qui est plus élevée chez les élèves de genre féminin pour ces indicateurs.

RELATIONS de leurs enfants

- 59 % des parents perçoivent que l'interdiction du cellulaire à l'école a eu un impact positif sur les **relations amicales** de leur enfant. Une proportion aussi importante (53 %) estime que la mesure a eu un impact positif sur la **capacité à aller vers les autres** de leur enfant.

« Les relations avec ses amies, elles ont plus de plaisir durant les pauses! Ma fille trouve ce changement très positif alors qu'elle était fâchée et complètement en désaccord en août. »
Parent d'une élève de 14 ans

« Mon fils a de la difficulté à s'intégrer avec les autres. Ne pas avoir de téléphone lors des journées d'écoles a grandement aidé à le motiver à rencontrer de nouvelles personnes et participer à la vie d'école. »
Parent d'un élève de 12 ans

« Il crée des liens avec plus de gens, il a plus d'amis cette année. »
Parent d'un élève de 13 ans

- 23 % des parents perçoivent que la mesure a eu un impact positif sur les **relations familiales** de leur enfant. Cependant, 15 % d'entre eux ont aussi mentionné que cela avait eu un impact négatif, notamment parce qu'ils sont moins en mesure de communiquer au courant de la journée.

« Moins de communication avec moi. On s'écrivait pratiquement tous les midis. Juste pour savoir si tout allait bien ou pour des anecdotes. » Parent d'une élève de 14 ans

VIE SCOLAIRE de leur enfant

- 40 % des parents perçoivent que l'interdiction du cellulaire à l'école a eu un impact positif sur la participation de leur enfant à des **activités de loisirs** et le quart perçoivent également un impact positif sur l'**implication** de leur enfant au **sein de l'école**.

« Ça a amené ma fille à chercher quoi faire sans son cellulaire et à participer à une activité parascolaire. » Parent d'une élève de 15 ans

- 25 % des parents perçoivent que la mesure a eu un impact positif sur la **motivation scolaire** de leur enfant. Cependant, 11 % ont plutôt noté un impact négatif. Il est intéressant de noter la différence dans la perception alors qu'au contraire, 30 % des élèves ont perçu un impact négatif et 10 % ont perçu un impact positif sur leur motivation à l'école.

« [Le plus grand impact positif dans la vie de mon enfant est sa] motivation et socialisation. »
Parent d'un élève de 15 ans

« Ça les décourage encore plus de l'école. Une autre règle... et ils pensent juste à revenir à la maison pour ravoir son cellulaire. » Parent d'un élève de 14 ans

HABITUDES DE VIE de leur enfant

- 41 % des parents ont perçu que le fait de ne plus avoir de cellulaire à l'école a été bénéfique pour le **temps passé à l'extérieur** de leur enfant et 39 % ont perçu un impact positif sur la pratique d'**activité physique** de leur enfant.

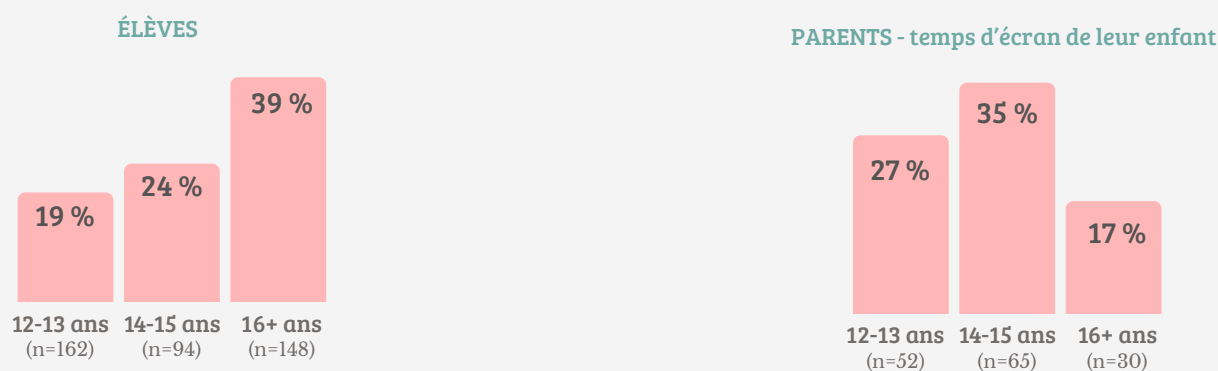
« Ses amis et lui jouent dehors à l'extérieur sur l'heure du midi (ils jouent à la balle, à la tag). Ils bougent et socialisent. C'est extraordinaire. » Parent d'un élève de 13 ans

« Il a commencé à s'entraîner sur les heures de dîner (salle de musculation) (...). »
Parent d'un élève de 13 ans

HABITUDES DE VIE de leur enfant (suite)

- 29 % des parents ont rapporté un impact négatif de la mesure sur le **temps d'écran de loisirs** de leur enfant **à la maison** après l'école. Il est intéressant de constater qu'il s'agit du seul indicateur pour lequel la perception des élèves et des parents est similaire. Cependant, ce sont les parents d'enfants plus jeunes qui ont davantage perçu un impact négatif alors que chez les élèves, ce sont davantage ceux de 16 ans et plus qui ont perçu un impact négatif. Aussi, la gestion des écrans occasionnerait parfois des tensions et des conflits à la maison.

Proportion des **ÉLÈVES** et des **PARENTS** ayant rapporté un impact négatif sur le temps d'écrans de loisirs à la maison après l'école selon l'âge



« Il revient complètement brûlé à la maison, car il a été trop sollicité par les amis, à l'école. Ainsi, dès son arrivée chez nous, il s'isole et cherche à utiliser ses outils technologiques pour « décompresser ». Nous vivons souvent des conflits au sujet de la gestion du temps d'écran à la maison. C'est un combat quotidien que nous vivons, son père et moi. » Parent d'un élève de 13 ans

« Aussitôt arrivé à la maison, c'est la première chose qu'il fait (prendre son téléphone). » Parent d'un élève de 15 ans

« Sentiment d'injustice et besoin d'aller sur son cellulaire rapidement et davantage arrivé à la maison. » Parent d'un élève de 16 ans+

« Quand l'école est finie, il faut continuer de la conscientiser sur la consommation pour ne pas que le réflexe soit de rattraper le temps sans cellulaire qu'elle a eu durant la journée. Briser ce sentiment d'avoir manqué quelque chose vu qu'elle ne l'avait pas, ce qui n'est pas le cas. » Parent d'une élève de 15 ans

En complément à l'interdiction du cellulaire, il s'avère essentiel de participer à sensibiliser les parents et à les outiller.

Par exemple, il est possible de leur partager des outils (contrat parent-ado d'utilisation du cellulaire, entente d'utilisation familiale des écrans, etc.) et de l'information de PAUSE. Il est aussi possible de les référer à Tel-jeunes parents pour du soutien par clavardage ou téléphone.

SANTÉ MENTALE de leur enfant

- 42 % des parents ont rapporté un impact positif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur la **conscience** qu'ont leur enfant de la **place des écrans** dans leur vie.

« Démontrer que l'on peut vivre sans être constamment connecté/rejoignable. »
Parent d'une élève de 14 ans

- Une proportion similaire de parents ont perçu un impact positif (14 %) et négatif (15 %) de la mesure sur la **gestion du stress et de l'anxiété** de leur enfant. Selon certains parents, la perception négative semble notamment être due au fait qu'ils ne peuvent plus communiquer ensemble au courant de la journée.

« Difficulté à gérer son anxiété puisqu'il ne peut communiquer avec nous. »
Parent d'un élève de 13 ans

- Près du quart (24 %) des parents ont perçu un impact positif sur la **capacité à demander de l'aide** de leur enfant.

« Sans avoir la certitude que c'est relié, le seul impact positif serait d'avoir augmenté sa capacité à demander de l'aide à sa TES plutôt que nous contacter en cas de problème. »
Parent d'une élève de 15 ans

- 39 % des parents ont perçu un impact positif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur l'état de **bien-être** général de leur enfant. Pour les parents ayant perçu un impact négatif (6 %), cela pouvait notamment être associé au fait de ne plus pouvoir écouter de musique à l'école.

« Vivre sa vie d'étudiante à son plein potentiel. »
Parent d'une élève de 15 ans

« Plus dans le moment présent. »
Parent d'un élève de 16 ans+

« Elle avait besoin de sa musique pour être dans sa bulle et ainsi être plus fonctionnelle à l'école. En être privé augmente son mal-être général. On souhaite vraiment qu'elle arrive à mieux gérer au cours des prochains mois. Et ce n'est pas un caprice, mais bien un besoin! »
Parent d'une élève de 15 ans

Constats - plus grands impacts de la mesure NOMMÉS par les **PARENTS**

À l'aide de questions ouvertes, nous avons demandé aux parents quel était le plus grand impact positif et négatif de l'interdiction du cellulaire dans la vie de leur enfant.

Les impacts positifs qui ont été nommés le plus souvent par les parents sont :

- une qualité accrue des **relations** et une plus grande **socialisation**
- une **utilisation** plus **saine** des **écrans**
- une plus grande **participation** à des **activités** de loisirs et parascolaires
- une meilleure **concentration en classe**

À noter que quelques parents ont aussi nommé qu'il n'y avait eu aucun ou peu d'impacts positifs dans la vie de leur enfant.

Les impacts négatifs qui ont été nommés le plus souvent sont :

- la capacité à **rejoindre ses parents**
- une augmentation du **temps d'écran** à la maison
- être privés de **musique**
- la **gestion du stress et de l'anxiété**
- une qualité moindre des **relations** et une plus faible **socialisation**

À noter que plusieurs parents ont aussi nommé qu'il n'y avait eu aucun impact négatif de la mesure dans la vie de leur enfant.

Il est intéressant de noter que parmi les plus grands impacts positifs, plusieurs ont nommé que leur enfant faisait une utilisation plus saine des écrans alors que plusieurs autres ont aussi nommé que le temps d'écran à la maison avait augmenté.

« [Le plus grand impact positif dans la vie de mon enfant est] le temps d'écran et la qualité du contenu regardé sur son cellulaire. » Parent d'une élève de 12 ans

« [Le plus grand impact positif dans la vie de mon enfant est] sa conscience du temps passé sur les écrans. » Parent d'une élève de 14 ans

« Aussitôt arrivé à la maison, c'est la première chose qu'il fait (prendre son téléphone). » Parent d'un élève de 15 ans

Les relations et la socialisation ont également été nommées par plusieurs parents comme le plus grand impact positif de l'interdiction du cellulaire à l'école dans la vie de leur enfant, mais aussi comme plus grand impact négatif par d'autres. Il semblerait que la mesure porte certains élèves à aller vers leurs camarades alors que pour d'autres, la mesure exacerbe leur solitude selon leurs parents.

« Quand il est seul, il se sent anxieux du regard des autres. » Parent d'un élève de 14 ans

Il semblerait également que selon plusieurs parents, la gestion du stress et de l'anxiété de leur enfant soit associée à la capacité à pouvoir rejoindre ses parents en tout temps et à pouvoir écouter de la musique.

« Augmentation de son stress ou anxiété reliée au fait que selon sa perception, il est plus difficile de nous joindre en cas d'urgence ou pour d'autres raisons. »
Parent d'une élève de 16 ans+

« Elle avait besoin de sa musique pour être dans sa bulle et ainsi être plus fonctionnelle à l'école. En être privée augmente son mal-être général. »
Parent d'une élève de 15 ans

D'autres impacts dans la vie de leur enfant ont aussi été nommés par les parents. Certains ont mentionné que la mesure avait :

- permis une diminution de la comparaison sociale

« Amélioration des interactions sociales en personne et ça leur évite de se comparer entre eux du genre : Lui à un cellulaire, pourquoi moi j'en ai pas? »
Parent d'un élève de 13 ans

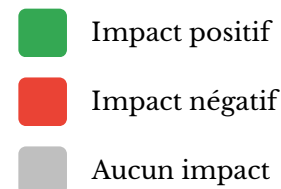
- permis à leur enfant d'apprendre à trouver des alternatives à l'utilisation du cellulaire

« Ils doivent trouver quelque chose à faire, bouger, parler, se promener pendant les récrés et heure du dîner. »
Parent d'une élève de 12 ans

- instauré un sentiment d'injustice et une certaine déresponsabilisation

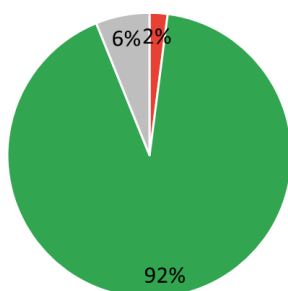
« Crée du stress et de la frustration car, ne se sent pas respectée et autonome. »
Parent d'une élève de 14 ans

Résultats - perception du PERSONNEL SCOLAIRE

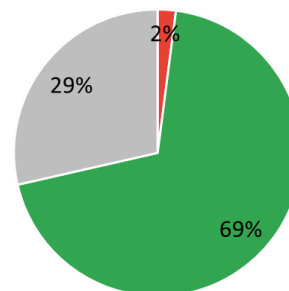


Perception du PERSONNEL SCOLAIRE de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur les RELATIONS des élèves à l'école

Relations entre les
élèves
(n=49)

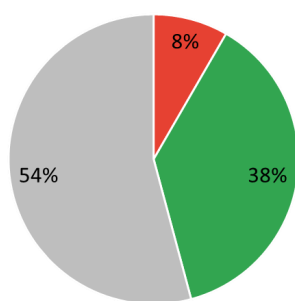


Relations entre le
personnel scolaire et les élèves
(n=49)

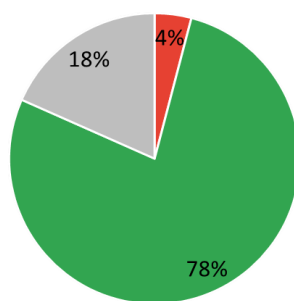


Perception du PERSONNEL SCOLAIRE de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur la VIE SCOLAIRE

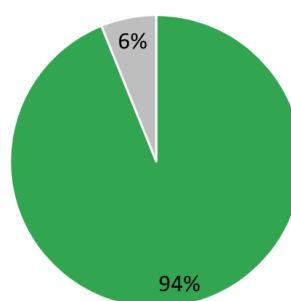
Violence et
comportements
agressifs
(n=48)



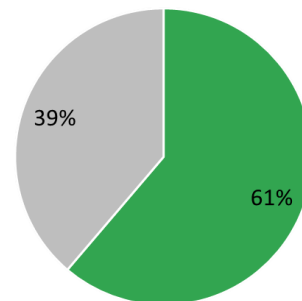
Ambiance générale
à l'école
(n=49)



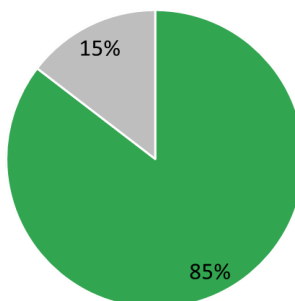
Participation à des
activités de loisirs
(artistiques, culturelles, sociales,
etc.) (n=49)



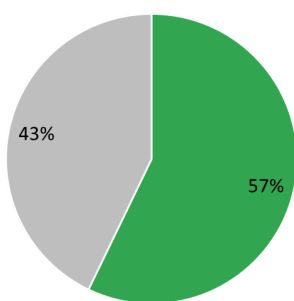
Implication au sein
de l'école
(association étudiante, comités,
groupes d'étudiants, etc.) (n=49)



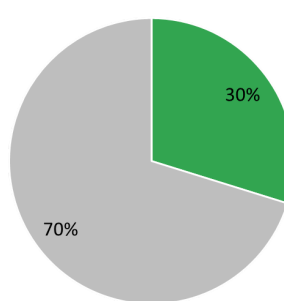
Concentration en
classe
(n=48)



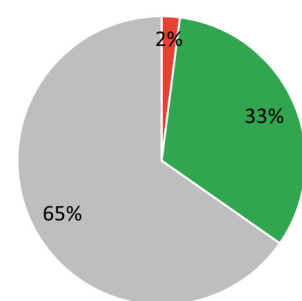
Climat d'entraide
en classe
(n=49)



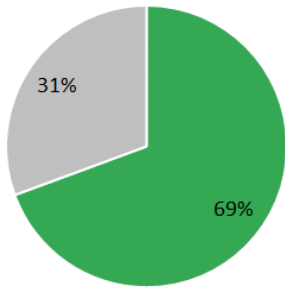
Résultats
scolaires
(n=47)



Motivation
à l'école
(n=49)

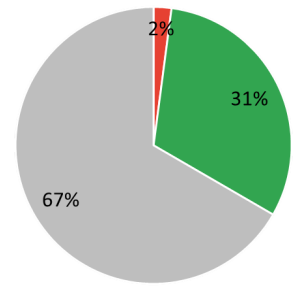


Perception du PERSONNEL SCOLAIRE de l'impact de l'interdiction du cellulaire sur les **HABITUDES DE VIE** et la **SANTÉ MENTALE** des élèves



Temps passé à l'extérieur
(pendant les pauses ou le dîner) (n=49)

Capacité à demander de l'aide
(n=48)



Constats - perception du **PERSONNEL SCOLAIRE**

- La perception des impacts de la mesure est en grande majorité positive, sauf pour la violence et les comportements agressifs, les résultats scolaires, la motivation à l'école et la capacité à demander de l'aide. Pour ces indicateurs, la perception était plutôt neutre, c'est-à-dire que l'interdiction du cellulaire n'aurait eu aucun impact selon le personnel scolaire.
- Aucun impact négatif de la mesure n'a été perçu sur la participation à des activités de loisirs, l'implication au sein de l'école, la concentration en classe, le climat d'entraide, les résultats scolaires des élèves et leur temps passé à l'extérieur pendant les pauses ou le dîner.

RELATIONS des élèves

- 92 % du personnel scolaire a perçu que l'interdiction du cellulaire à l'école a eu un impact positif sur les **relations entre les élèves**.

« Quand tu te promènes dans l'école, tu vois les jeunes parler entre eux au lieu d'être sur leur cellulaire. »

« Les élèves profitent davantage du moment présent, ils se parlent plus et socialisent mieux! »

« Les relations entre les élèves. Ils se parlent et s'écoutent sans avoir de cellulaire dans les mains ou des écouteurs dans les oreilles. »

- 69 % ont également perçu que l'interdiction du cellulaire à l'école avait eu un impact positif sur les **relations entre les élèves et le personnel scolaire**. Pour d'autres, il semblerait que l'application du règlement puisse plutôt impacter négativement leurs relations avec les élèves.

« Les élèves nous saluent, nous parlent davantage! »

« Je vois les yeux de mes élèves et les oreilles qui m'écoutent! »

« Certains élèves peuvent essayer de contourner les règles, ce qui peut créer des tensions entre les élèves et le personnel scolaire. »

VIE SCOLAIRE

- 78 % du personnel scolaire perçoit un impact positif de la mesure sur l'**ambiance générale à l'école**. Pour certains d'entre eux (4 %), il semblerait que l'interdiction et l'application du règlement puissent plutôt nuire à l'ambiance générale.

« Le côté humain redevient la priorité »

« Les élèves ont parfois le sentiment que l'interdiction sert à brimer leur liberté, il est désagréable de se sentir surveillé (particulièrement pour ceux qui ne comprennent pas l'intention et l'objectif positif de l'interdiction)... Cela crée parfois une ambiance désagréable entre eux et les intervenants de l'école. »

Il est intéressant de constater que les relations entre les élèves et le personnel scolaire se seraient améliorées selon la majorité des répondants, tout comme l'ambiance générale à l'école. Ainsi, des relations et une ambiance positives contribuent à offrir aux élèves un milieu sain, bienveillant et sécuritaire pouvant soutenir le développement de leurs compétences personnelles et sociales (Gouvernement du Québec, 2024).

« Plus souriants et plus attentifs aux interventions des enseignants surtout dans les corridors. Les élèves sont plus réveillés et allumés ! »

- 94 % du personnel scolaire perçoit un impact positif de la mesure sur la **participation** des élèves à des **activités de loisirs** et 61 % perçoivent un impact positif sur l'**implication** des élèves **au sein de l'école**.

« Les élèves se parlent plus, s'organisent plus d'activités en groupe. »

- 85 % du personnel scolaire perçoit un impact positif de la mesure sur la **concentration en classe**. De plus, le **climat d'entraide** en classe se serait également amélioré.

« La capacité d'attention des élèves semble augmenter... J'ai l'impression qu'ils prennent l'habitude d'être attentifs et de prendre des notes toute la journée. Ils lisent et écrivent (en français) et cela semble être moins ardu de se mettre au travail, puisque l'option de prendre son cellulaire pour se distraire autrement n'existe pas. »

À l'aide de questions ouvertes, nous avons demandé au personnel scolaire quel était le plus grand impact positif et négatif de l'interdiction du cellulaire sur le climat scolaire. Beaucoup ont partagé des réponses en lien avec les élèves.

Les impacts positifs qui ont été nommés le plus souvent par le personnel scolaire sont :

- une qualité accrue des **relations** et une plus grande **socialisation** entre les élèves
- une plus grande **concentration** en classe
- une plus grande **participation** à des **activités** de loisirs et parascolaires
- une plus grande **implication** des élèves au sein de l'école
- une **gestion de classe** plus positive

Les impacts positifs nommés par le personnel scolaire sont cohérents avec leur perception des impacts présentés plus haut. Par exemple, l'impact positif qui a été nommé le plus souvent est une qualité accrue des relations et une plus grande socialisation entre les élèves alors que 92 % avaient perçu un impact positif sur les relations entre les élèves.

Il est intéressant de noter que plusieurs membres du personnel scolaire pensent que le plus grand impact positif de l'interdiction du cellulaire à l'école est l'impact sur la gestion de classe.

« Le climat est plus propice aux apprentissages et nous ne perdons plus de temps à demander aux élèves de ranger leur cellulaire. »

Les impacts négatifs qui ont été nommés le plus souvent par le personnel scolaire sont :

- une augmentation de **comportements inadéquats**
- le fait que les élèves soient privés de **musique**
- d'être privés d'un **outil pédagogique**
- de la **résistance** à l'interdiction du cellulaire et des **contournements** du règlement

À noter que plusieurs membres du personnel scolaire ont aussi nommé qu'il n'y avait eu aucun impact négatif de la mesure sur le climat scolaire.

Plusieurs membres du personnel ayant répondu au sondage ont indiqué que le plus grand impact négatif de l'interdiction du cellulaire à l'école est lié aux comportements inadéquats relatifs à la violence verbale, au manque de respect ainsi qu'aux « mauvais coups ».

« Plus de violence verbale, car moins sur les réseaux sociaux. »

« Il y a plus de niaiseries et de comportements inadéquats durant les pauses et les dîners. »

Par ailleurs, les résistances à la mesure ainsi que les différents contournements du règlement ont aussi été nommés parmi les plus grands impacts négatifs.

« [Le plus grand impact négatif est] la circulation dans les couloirs pendant les cours pour aller texter en cachette. »

Il est intéressant de noter que comme les élèves et les parents, le fait de ne plus pouvoir écouter de la musique est encore ressorti parmi les plus grands impacts négatifs de cette mesure.

« L'écoute de la musique est un moyen pour plusieurs élèves de s'auto-réguler. Ils n'ont plus accès à ce moyen durant leur temps libre. »

« Les élèves trouvent cela injuste de ne pas avoir droit à un mp3 pour écouter leur musique. La musique est un aspect important pour les ados. »

Aussi, le cellulaire était utilisé à des fins pédagogiques. Pour pallier à l'interdiction du cellulaire, l'école devait fournir des ordinateurs en classe. Cependant, il y a eu des enjeux d'approvisionnement au début de l'année scolaire, ce qui pourrait expliquer en partie pourquoi cette réponse a été nommée par plusieurs membres du personnel scolaire.

« Parfois, l'appareil pouvait être utile pour Classroom ou simplement pour communiquer avec les élèves, par exemple, pour les différents comités. »

Certains ont aussi mentionné que la mesure avait soulevé l'enjeu du soutien offert aux élèves présentant certaines vulnérabilités sociales. Il s'avère alors pertinent de porter une attention particulière au développement des habiletés sociales des jeunes et de leur offrir des environnements leur permettant de développer ces habiletés.

« Le filet social des élèves anxieux, très timides, isolés et avec peu d'habiletés sociales n'est pas encore assez solide. Les alternatives au cellulaire à ce niveau restent encore à développer. Il y a une raison de plus que le vapotage pour occuper les toilettes. »

Objectif d'évaluation :

documenter les conditions d'implantation de la mesure auprès du personnel scolaire

BONS COUPS, OBSTACLES ET DÉFIS

Augmentation de
**l'offre d'activités
parascolaires
diversifiées**,
entre autres sur
l'heure du midi
(voir Annexe 2)

**Cohérence et
constance**
dans l'application du
règlement

Des
**adultes qui
montrent l'exemple**
en évitant d'utiliser
leur cellulaire
devant
les élèves

Des
**élèves impliqués
et sensibilisés**

**Accueil des
élèves le matin**,
par exemple, à la
sortie des autobus
pour rappeler de
ranger son
cellulaire

« Impliquer les élèves dans le processus de création des règles et des sanctions a permis de renforcer leur engagement et leur compréhension des enjeux. »

« Organiser des sessions de formation pour les enseignants et des ateliers de sensibilisation pour les élèves sur les impacts des cellulaires sur la concentration et le climat scolaire ont aidé à obtenir leur adhésion. »

OBSTACLES ET DÉFIS à la mise en place de l'interdiction du cellulaire à l'école

Manque
d'ordinateurs
en classe
pour remplacer les
cellulaires qui étaient
utilisés à des fins
pédagogiques

Incompréhension
de certains élèves
face à la décision

Contournement
du règlement par
certains élèves
(utilisation dans les
toilettes et les casiers)

**Ajustements
requis**
face à l'habitude des
élèves et des parents
à pouvoir
communiquer
instantanément
au courant de la
journée

« Faire respecter l'interdiction peut être difficile, les enseignants et le personnel peuvent avoir du mal à surveiller constamment les élèves. Pour y remédier, l'école a mis en place des systèmes de pochettes verrouillées où les élèves doivent ranger leurs téléphones pendant la journée. »

« Les parents peuvent s'inquiéter de ne pas pouvoir joindre leurs enfants en cas d'urgence. Pour pallier cela, l'école a mis en place des protocoles clairs permettant aux parents de contacter l'administration scolaire qui peut alors transmettre les messages urgents aux élèves. »

Tout d'abord, l'école s'est dotée d'un comité ÉSO sans cellulaire constitué de membres du personnel scolaire avec des titres d'emplois et des expériences variés. Le rôle principal de ce comité est de s'assurer du suivi de la mise en œuvre de la mesure d'interdiction du cellulaire et de soulever les enjeux afin de proposer rapidement des actions. Ainsi, en collaboration avec les élèves, ce comité a notamment établi les conséquences à appliquer en cas d'écart de conduite :

1. Premier écart : le cellulaire est confisqué pour le reste de la journée.
2. Deuxième écart : l'élève doit aller porter son cellulaire au local désigné (ex.: secrétariat) avant le début de la première période pour une durée d'une semaine.
3. Troisième écart : l'élève doit aller porter son cellulaire au local désigné (ex.: secrétariat) avant le début de la première période pour une durée d'un mois.

Afin de faciliter le respect de l'interdiction du cellulaire, certains membres du personnel sont présents pour accueillir les élèves en début de journée et pour leur rappeler la consigne, entre autres, à la sortie des autobus. Des pochettes verrouillées ont aussi été mises à disposition des élèves. Bien qu'elles n'aient pas été utilisées de façon uniforme, certains membres du comité ÉSO sans cellulaire ont mentionné apprécier avoir un outil sous la main pour accompagner les élèves dans le respect de la consigne.

L'application uniforme du règlement par l'ensemble du personnel scolaire a été plus difficile en fin d'année alors que cette dimension constituait un bon coup au moment du sondage. Il apparaît alors nécessaire de mettre en place des actions tout au long de l'année afin de mobiliser le personnel scolaire (ex. : rappel des actions attendues et des conséquences à appliquer, plan de communication partageant des informations sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes, etc.).

D'ailleurs, suite à une initiative du personnel scolaire, il a été décidé que tous les adultes travaillant au sein de l'école n'utiliseraient pas leur cellulaire en présence des élèves afin de montrer l'exemple et d'être des modèles positifs.

Avec l'aide des élèves, l'école a réfléchi et bonifié son offre d'activités, surtout sur l'heure du dîner. Les membres du comité ÉSO sans cellulaire ont partagé que l'école organise une danse tous les vendredis. Au début, très peu de jeunes voulaient y participer alors qu'après quelques semaines d'interdiction du cellulaire, 100 à 150 jeunes y étaient présents chaque vendredi.

Des activités de sensibilisation auprès du personnel scolaire et des élèves ont aussi été faites dans le but favoriser leur mobilisation et d'accroître leur compréhension de la mesure.

À l'annonce de l'interdiction du cellulaire à venir, plusieurs parents avaient manifesté leurs inquiétudes à pouvoir rejoindre leurs enfants en tout temps au courant de la journée. L'école a donc mis en place un protocole permettant aux parents de contacter l'administration en cas d'urgence afin qu'un message soit transmis à leur(s) enfant(s). Inversement, si un élève souhaite contacter son parent, il est possible d'aller au secrétariat afin d'accéder à un téléphone. Comme certains jeunes ont mentionné un enjeu de confidentialité, il serait souhaitable de réfléchir à un autre accès téléphonique (ex. : cabine téléphonique).

« Quand mes parents veulent m'appeler pendant les pauses, il faut toujours aller à la réception, il y a plusieurs autres personnes dans la salle, les éducatrices veulent une raison d'appeler tes parents. Un gros manque de (je ne sais pas le mot, donc,) privacy. » Emma, 14 ans

« Si nous avons des problèmes urgents, nous ne pouvons pas communiquer avec nos parents sans que la secrétaire nous écoute » Margot, 16 ans+

Conclusion

L'interdiction du cellulaire à l'ÉSO a suscité des niveaux d'acceptation variés selon les groupes concernés. Si les parents et le personnel scolaire y étaient majoritairement favorables dès le départ, les élèves ont montré plus de réticences. Toutefois, après l'implantation de la mesure, l'adhésion a progressé dans l'ensemble, y compris chez les élèves.

L'analyse des perceptions révèle une divergence entre les groupes concernés. Alors que les élèves expriment une vision globalement neutre des impacts de la mesure, les parents et le personnel scolaire en dressent un portrait majoritairement positif. Ce décalage est particulièrement marqué, sauf en ce qui concerne le temps d'écran de loisirs à la maison, où les perceptions convergent davantage pour les parents et les élèves. Il s'avère alors important de participer à outiller les parents à poursuivre les efforts liés à la gestion des écrans à la maison.

Chez les élèves, les effets positifs les plus fréquemment rapportés touchent à la socialisation, à l'amélioration des relations amicales, à une plus grande participation aux activités physiques et extérieures, ainsi qu'à une perception de passer moins de temps sur les écrans. Ces éléments témoignent d'un enrichissement de leur vie sociale et de leur bien-être physique.

Cependant, plusieurs élèves ont également identifié des effets négatifs, notamment sur leur gestion du stress et de l'anxiété, leur motivation scolaire, leurs relations familiales et leur usage des écrans à la maison. Certains ont exprimé une perte de moyens de communication avec leur entourage, l'absence d'un outil d'organisation personnelle, la privation de musique et un sentiment d'ennui.

Ainsi, bien que la mesure semble avoir généré certains bénéfices, elle soulève aussi des enjeux liés au bien-être émotionnel et à l'autonomie. Ces constats invitent à une réflexion approfondie sur les ajustements possibles pour mieux répondre aux besoins des élèves.

D'ailleurs, il est recommandé de s'inspirer des résultats de la présente évaluation afin de mettre en place des actions concrètes pouvant limiter les impacts négatifs de l'interdiction du cellulaire dans la vie des jeunes. Par exemple, l'ÉSO pourrait former un comité avec des élèves, entendre leurs propositions et ensuite évaluer la faisabilité des actions mises de l'avant.

Pour ce faire, il serait possible d'utiliser notamment le fascicule Faits marquants - Ce que nous disent les élèves et de les inviter à discuter de ces éléments :

- Comparaison entre les données et leurs propres observations
- Identification des éléments qui correspondent et qui divergent de la situation actuelle
- Identification des éléments qui sont surprenants
- Changements observés ou perçus depuis la collecte des données
- Actions ou initiatives à mettre en place pour que davantage d'élèves profitent des effets positifs rapportés
- Stratégies pour réduire ou prévenir les impacts négatifs rapportés
- Ajustements ou solutions concrètes à envisager
- Etc.

Pour finir, il sera intéressant de voir à plus long terme comment évolueront le niveau d'acceptation et la perception des impacts d'une telle mesure sur les relations interpersonnelles, la vie scolaire, les habitudes de vie et la santé mentale des élèves. Ce portrait sera d'ailleurs amené à évoluer dans un nouveau contexte, celui de l'interdiction du cellulaire dans toutes les écoles primaires et secondaires du Québec dès la rentrée 2025-2026.

Références

Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. (2025). *Rapport final*.

<https://p.communications.assnat.qc.ca/csesj#exprimezvous>

Généreux, M., Bergeron, J., Bourassa, L., Brisson Sylvestre, M.-P., Fafard, A.-C. et Melançon, M.-È. (2023). *Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans - Faits saillants 2023*.

https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_laurentides/Sante_Publique/Donnees_sur_la_population/Autres_documents/2023/Enquete_12_25_2023/Faits_saillants_Enquete_12-25_Edition_2023.pdf

Gouvernement du Québec. (2006). *Programme de formation de l'école québécoise*.

https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PFEQ/chapitre001v2.pdf

Gouvernement du Québec. (2023). *Règlements et autres actes - Décret 1498-2023*.

https://www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/fileadmin/gazette/pdf_encrypte/lois_reglements/2023F/80815.pdf

Gouvernement du Québec. (2024). *ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*.

<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>

King, D. L., Radunz, M., Galanis, C. R., Quinney, B., & Wade, T. (2024). "Phones off while school's on": Evaluating problematic phone use and the social, wellbeing, and academic effects of banning phones in schools. *Journal of behavioral addictions*, 13(4), 913–922.

<https://doi.org/10.1556/2006.2024.00058>

PAUSE. (2021, 12 juillet). *Les bienfaits des pauses sans écran*. <https://pausetonecran.com/les-bienfaits-des-pauses-sans-ecran/>

PAUSE. (2023, 12 décembre). *Le JOMO ou le bonheur de prendre des pauses sans techno!*

<https://pausetonecran.com/le-jomo-ou-le-bonheur-de-prendre-des-pauses-sans-techno/>

PAUSE. (2024, 18 septembre). *La technoférence : quand la techno interfère dans nos relations*

<https://pausetonecran.com/la-technoference-quand-la-techno-interfere-dans-nos-relations/>

Annexe 1 - Questions des sondages

Évaluer le **NIVEAU D'ACCEPTATION**

ÉLÈVES

PARENTS

PERSONNEL SCOLAIRE

Au moment de l'annonce, à quel point étais-tu d'accord avec l'interdiction du cellulaire à l'école?
Présentement, à quel point es-tu d'accord avec l'interdiction du cellulaire à l'école?

Évaluer la **PERCEPTION DES IMPACTS**

ÉLÈVES

Détermine si l'interdiction du cellulaire à l'école a un impact négatif, neutre ou positif pour chacun des éléments :

(Relations avec les autres)

- Relations amicales
- Relations amoureuses
- Relations familiales
- Capacité à aller vers les autres

(Habitudes de vie)

- Temps passé à l'extérieur
- Pratique d'activité physique
- Sommeil
- Temps d'écrans de loisirs à la maison après l'école

PARENTS

Selon vous, en général, est-ce que l'interdiction du cellulaire à l'école a un impact négatif, neutre ou positif chez votre enfant pour chacun des éléments :

(Vie scolaire)

- Participation à des activités de loisirs
- Implication au sein de l'école
- Concentration en classe
- Résultats scolaires
- Motivation à l'école

(Santé mentale)

- Conscience de la place des écrans dans sa vie
- Perception de son apparence
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Capacité à demander de l'aide
- Bien-être général

PERSONNEL SCOLAIRE

En général et, selon vos observations, déterminez si l'interdiction du cellulaire à l'école a un impact négatif, neutre ou positif sur le climat scolaire pour chacun des éléments :

(Relations avec les autres)

- Relations entre les élèves
- Relations entre les élèves et le personnel scolaire

(Vie scolaire)

- Participation à des activités de loisirs
- Implication au sein de l'école
- Motivation à l'école
- Concentration en classe
- Résultats scolaires
- Violence et comportements agressifs
- Ambiance générale à l'école

(Habitudes de vie)

- Temps passé à l'extérieur

(Santé mentale)

- Capacité à demander de l'aide

ÉLÈVES

Quel est le plus grand impact positif de cette nouvelle mesure dans ta vie?

Quel est le plus grand impact négatif de cette nouvelle mesure dans ta vie?

PARENTS

Selon vous, quel est le plus grand impact positif de cette nouvelle mesure dans la vie de votre enfant?

Selon vous, quel est le plus grand impact négatif de cette nouvelle mesure dans la vie de votre enfant?

PERSONNEL SCOLAIRE

Selon vous, quel est le plus grand impact positif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur le climat scolaire?

Selon vous, quel est le plus grand impact négatif de l'interdiction du cellulaire à l'école sur le climat scolaire?

Documenter les **CONDITIONS D'IMPLANTATION**

PERSONNEL SCOLAIRE

Selon vous, quels sont les bons coups ou les actions du personnel de l'école qui ont favorisé ou qui favorisent la mise en place de l'interdiction du cellulaire à l'école?

Selon vous, quels sont les obstacles rencontrés lors de la mise en place de l'interdiction du cellulaire à l'école? Quels sont les ajustements qui ont été apportés pour surmonter ces obstacles?

Annexe 2 - activités en place à l'École secondaire d'Oka

Sur l'heure du dîner :

- Blood on the cloktower
- Café céramique
- Club d'échec
- Club de crochet
- Conseil des élèves
- Danse du vendredi
- Donjon Dragon
- Envir'Oka
- Fillactive
- Kendama
- Midi Country
- Midi jeux vidéo
- OCR
- Ping Pong
- Théâtre
- Verre Fusion
- Yoga DM
- Zoothérapie

Le soir :

- Basketball
- Volleyball
- Improvisation
- Troupe de théâtre parascolaire

Les comités de François :

- Magasin du monde
- Potager/Comité environnement
- Café-In
- T.A.X.I.
- Amnistie internationale/Oxfam
- Friperie Écho-logique

Ce **projet d'évaluation** est une **collaboration** entre l'École secondaire d'Oka, le Centre de services scolaire des Mille-Îles et la Direction de santé publique des Laurentides.



**Centre
de services scolaire
des Mille-Îles**

Québec



**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec

