



Kathleen Marchand

Le numérique en classe de français :

Comment l'utiliser de façon équilibrée et significative

Kathleen Marchand, 39 ans, est une passionnée des mots et de la transmission du savoir. Après une carrière de plus de 15 ans comme conseillère en voyages, elle a choisi de se réorienter vers l'enseignement du français au secondaire. Actuellement en train de compléter son baccalauréat à l'Université Laval, elle souhaite inspirer et accompagner les jeunes dans leur apprentissage de la langue. Mère de deux jeunes enfants, elle jongle entre les études, la famille et sa passion pour l'éducation. Son parcours atypique lui permet d'apporter une perspective riche et humaine à son engagement auprès des élèves.

Introduction

Vous êtes-vous servi de votre téléphone cellulaire ou de votre tablette électronique aujourd'hui? Avez-vous allumé la télévision, regardé ou partagé des photos, des vidéos ou un balado sur un site Web ou toutes autres « ressources technologiques permettant de transmettre, enregistrer, créer, partager ou échanger des informations » (UNESCO, 2025) ? Si la réponse est oui, vous faites probablement partie de la statistique qui indique que plus de 80% des Québécois sont connectés à Internet et possèdent un appareil numérique (CEM, 2021). Partant de ce constat, il est difficile de nier que les TIC font désormais partie de notre quotidien et qu'ils y sont pour rester. Là où il semble y avoir un désaccord de plus en plus marqué, c'est au sujet de l'intégration de ces technologies et de leur utilisation dans les classes. Alors que certaines écoles ont sauté à pieds joints dans le virage numérique, d'autres prennent un pas de recul. Des pays tels que la Suède qui avaient choisi de sortir les manuels scolaires des classes au profit du numérique depuis 2017 ont annoncé en 2023 leur retour aux manuels de formats papier et la réduction du temps d'écran des élèves en raison du « recul des compétences des élèves (...) en matière de lecture et de compréhension » (Bouvier-Auclair, 2023). Au Québec, le débat est bien entamé. Entre les récentes annonces venant de l'international, les recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) voulant une utilisation limitée du temps d'écran (INSPQ, 2023, p. 16 à 20), et le devoir de former des jeunes pour qu'ils s'épanouissent dans une société où le numérique

est déjà bien ancré, les acteurs du domaine de l'éducation sont tenus de trouver le bon équilibre dans leur utilisation des TIC. Cette recherche d'équilibre est au cœur de la réflexion pédagogique présente. Afin de trouver des pistes de solutions à cette recherche d'équilibre, je me suis posé les questions suivantes : comment utiliser les TIC en classe sans nuire à la santé mentale et physique des élèves ? Comment les enseignants peuvent-ils les intégrer avec assurance malgré le sentiment d'être moins habiles que leurs élèves ? Enfin, quelles notions sont essentielles à enseigner pour une intégration significative du numérique ? Ce sont des questions auxquelles je tenterai de répondre dans cet article.

La santé mentale et physique d'abord!

Avant de réfléchir à des pratiques pédagogiques significatives pour intégrer les TIC, concentrons-nous sur l'aspect d'équilibre et portons attention aux recommandations en matière de santé mentale et physique en ce qui a trait à l'utilisation des écrans chez les jeunes de 5 à 17 ans. Le but de cette démarche est de s'assurer que les réflexions prennent en considération le bien-être des élèves en plus de satisfaire les objectifs pédagogiques fixés par les enseignants. Les recommandations qui suivent visent à réduire les effets indésirables, voire nuisibles d'une surexposition aux écrans et aux divers contenus numériques disponibles sur le Web. Selon l'INSPQ (2024), les effets indésirables peuvent inclure divers troubles cognitifs, des

symptômes dépressifs et anxieux, des troubles de conduite, une perturbation de la qualité du sommeil et une sédentarité (OMS, 2020) accrue pouvant entraîner d'autres problèmes de santé tels que l'obésité. Cette courte liste rassemble les éléments importants des recommandations de l'INSPQ:

- ❖ Limiter le temps d'écran avant, pendant et après l'école;
- ❖ Prendre en considération le temps d'écran total à l'école, car plus d'un enseignant peut y avoir recours dans une seule journée;
- ❖ Prendre des pauses fréquentes;
- ❖ Faire bouger les élèves lors des pauses;
- ❖ Utiliser les écrans pour améliorer les apprentissages et l'enseignement. Leur utilisation devrait être en lien avec un objectif pédagogique prédéfini;
- ❖ Faire attention à l'éclairage des écrans et à la posture des élèves qui utilisent les outils technologiques.

À la lumière de ces recommandations, il est déjà possible d'affirmer que des activités de courtes durées mobilisant les TIC et une planification réfléchie de leur utilisation en fonction de sa valeur pédagogique et un encadrement constant sont à préconiser. Ces mesures évidentes et simples permettront de faire des choix plus équilibrés pour intégrer les TIC à la pratique enseignante sans négliger la santé mentale et physique des élèves.

Intégrer les TIC de façon significative et avec assurance

On ne peut le nier, Internet, les médias sociaux, les outils technologiques et numériques font désormais partie des meubles. Les enfants apprennent à se servir de tablettes électroniques, de téléphones cellulaires, d'ordinateurs et d'autres objets du même genre bien plus tôt que plusieurs d'entre nous en ont eu l'occasion. En ce qui me concerne, Internet est entré chez moi alors que j'avais 15 ans. Nous y avions accès à un ordinateur que nous partagions en famille, à condition que personne ne soit au téléphone en même temps. Aujourd'hui, c'est une tout autre affaire. Les enfants savent déjà utiliser quelques applications numériques et naviguent sur les menus des télévisions intelligentes depuis l'âge de cinq ou six ans et parfois plus jeunes encore. La technologie vit un essor fulgurant, et bien évidemment, c'est aux enseignants que revient « le rôle de former la prochaine génération à la maîtrise de ces outils » (Gremion et al., 2017, p.9). Toutefois, les

aptitudes des enseignants ne sont pas toujours à la hauteur de celles de leurs élèves et cela crée un sentiment d'insécurité.

La formation des maitres

D'une part, alors que certains élèves sont parfois plus à l'aise que leurs enseignants avec les outils technologiques, les enseignants doivent trouver des solutions pour se sentir en confiance lorsque vient le moment de les intégrer à leurs pratiques. C'est là que la formation des maitres prend tout son sens et la tâche est complexe. L'intégration des TIC en enseignement se décompose en plusieurs volets. Entre autres, l'enseignant devrait « être capable de communiquer avec les TIC, d'enseigner en salle de classe avec les TIC, de planifier ses leçons en faisant appel aux TIC, etc. De surcroît, l'enseignant doit être en mesure d'amener ses élèves à faire usage des TIC pour mieux apprendre » (Villeneuve et al., 2013, p.35). Heureusement, en plus des cours universitaires qui incluent une grande part d'activités, de travaux et de contenus numériques, il arrive aussi que des centres de services scolaires permettent aux enseignants de perfectionner leurs connaissances des TIC en leur offrant des formations. Cependant, c'est parfois insuffisant pour certains. En outre, l'évolution rapide des technologies fait qu'il faut se tenir à jour régulièrement. C'est bien connu, « le manque de temps est un aspect significatif de la profession enseignante » (Villeneuve et al., 2013, p.34). C'est pourquoi il faut demeurer ouvert au changement, se donner du temps et accepter de faire des erreurs, car « on ne devient pas compétents sans pratique » (Gremion et al., 2017, p.11). Effectivement, l'intégration des TIC peut s'avérer longue et complexe. Pour gagner en confiance et bonifier son apprentissage, la première étape serait « d'utiliser les technologies pour planifier son enseignement » (Villeneuve et al., 2013, p.35). Cette étape mènerait aussi à une meilleure intégration des TIC en classe. Cela signifie donc qu'un enseignant qui est moins à l'aise avec les outils technologiques peut commencer par se les approprier graduellement en les mobilisant pour planifier ses cours, pour organiser son horaire ou même en les utilisant davantage dans sa vie en dehors de l'école. Il pourrait aussi faire quelques tests d'activités en dehors des cours et choisir celle qui le met plus en confiance pour ensuite la réaliser en classe. À cette recette gagnante, il faut ajouter une bonne dose d'humilité. Comme mentionné plus haut, accepter de faire des erreurs fait partie du processus d'apprentissage. Lorsqu'un savoir est en construction dans l'esprit d'un individu, « l'erreur est envisagée comme un élément inhérent au processus d'apprentissage. Elle représente un

obstacle à franchir pour comprendre mieux » (E. Blais-Joguet, 2012, p.71 à 73). Les enseignants sont d'ailleurs bien placés pour comprendre ce fait. Dans le même ordre d'idées, dans son exposé lors de la journée du numérique en éducation le 1er novembre dernier, la conférencière et spécialiste du numérique Nelly Brière a affirmé que la collaboration avec les élèves pouvait être bénéfique à l'apprentissage des TIC (MELS, 2024). Les enseignants auraient donc intérêt à impliquer les élèves dans leur propre apprentissage. Une bonne façon d'y parvenir serait de questionner les élèves sur les outils qu'ils aiment utiliser ou peut-être même de leur laisser la liberté de présenter devant la classe un travail en utilisant un outil de leur choix. Cela serait autant bénéfique pour les autres élèves que pour l'enseignant lui-même. Mme Brière mentionne aussi que se tenir au fait des différentes tendances du Web et d'écouter les influenceurs qui sont populaires auprès des jeunes aide à comprendre la vision que les jeunes ont de ces moyens de communication.

L'intégration en classe

D'autre part, bien que les plus jeunes semblent parfois mieux se débrouiller avec les TIC, ils ne comprennent pas nécessairement tout le potentiel et les risques qui y sont associés. C'est pourquoi « l'intégration des technologies à l'école n'est pas une fin en soi ; elle doit impérativement se lier à un programme et prendre place dans une intention et un but pédagogique fort » (Gremion et al., 2017, p.12,). En d'autres mots, il serait anodin de planifier des séquences d'enseignements et d'apprentissages en mobilisant des outils tels que des tablettes ou des ordinateurs portables dans l'unique but de travailler sur un document numérique pour lequel un équivalent en format imprimé existe déjà. En effet, il faut s'assurer de « choisir les outils qui peuvent contribuer à l'élargissement et à l'enrichissement des apprentissages (MEQ, 2020, p.78). Les enseignants ont donc avantage à mettre les élèves en action, en leur faisant créer du contenu et des supports numériques afin d'ajouter une valeur aux tâches demandées. L'insertion d'effets sonores, la création de vidéos et la réalisation d'écritures collaboratives sont quelques exemples de tâches qui permettraient aux élèves d'utiliser les TIC de façon significatives (Gremion et al., 2017). La recherche et l'analyse d'information sur le Web sont aussi d'excellentes façons d'avoir recours aux TIC, mais avant de demander une telle tâche aux élèves, il est « essentiel de veiller à ce qu'[ils] développent les compétences nécessaires pour évaluer de manière critique les informations qui se trouvent sur le Web » (CTREQ, 2020). Pour aider les élèves à développer de telles compétences et les amener à forger leur esprit critique, il

faut exploiter des sujets comme la présence de fausses nouvelles, de pièges à cliques dans les médias et l'influence des chambres d'échos qui ont pour effet de limiter et de trier l'information qui est présentée dans les médias sociaux, et même dans les moteurs de recherche comme Google, en fonction des intérêts et opinions des utilisateurs (Gautrin, 2022). Pour les mettre en action et les engager dans leur apprentissage, l'enseignant pourrait demander à ses élèves de trouver par eux-mêmes de fausses nouvelles ou des pièges à cliques, puis de partager leurs trouvailles sur un document numérique afin de constater l'étendue des possibilités. À la suite des recherches menées par les élèves et de leurs constats, il est important de prendre le temps d'en discuter avec eux et de les faire réfléchir aux conséquences liées à la propagation de fausses nouvelles, à la nécessité de lire plus que le titre et le chapeau des articles que l'on voit, puis de vérifier et diversifier les sources qu'ils utilisent à l'école et dans la vie en général.

Conclusion

En 2025, la mobilisation du numérique à l'école est devenue un incontournable, mais les enseignants doivent demeurer prudents et veiller à ce que leurs choix soient équilibrés et à ce qu'ils ne nuisent pas à la santé mentale et physique de leurs élèves. Pour se faire, ils doivent limiter le temps d'utilisation des écrans; ils doivent planifier des tâches significatives où les élèves seront amenés à comprendre les risques et dangers de la présence de contenus mensongers et de l'effet des chambres à échos. Ainsi, les enseignants aideraient aussi à développer le jugement critique de leurs élèves et leur donneraient les outils nécessaires pour affronter la vie à l'air du numérique.

Références

- Blais-Joguet, E. (2012). Au cœur de l'erreur. Le (douloureux) plaisir d'apprendre. *Actualités en analyse transactionnelle* 2012/1 N° 141. P. 71 à 73
<https://doi.org/10.3917/aatc.141.0071>
- Bouvier-Auclair, R. (2023). Plus de livres, moins d'écrans » : la Suède recule sur le numérique en éducation. *Radio-Canada*.
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2006715/livres-ecrans-suede-numerique-education>
- Centre d'études sur les médias. (2022). Équipements.
<https://www.cem.ulaval.ca/tendances/equipements-et-usages/equipements/>
- Cody, N. Coen, P.-F. Coulombe, S. Giroux, P. Gremion, C. et Rebord, N. (23 et 24 novembre 2017). 12 commandements contre l'intégration des TIC. ColloqueAup tic éducation, HEG de Genève.
<https://aup tic.education/wp-content/uploads/2017/02/Gremion-Cody-Coen-Coulombe-Giroux-Rebord-2017.pdf> *
- CTREQ – RIRE. (2020). Une utilisation sécuritaire et responsable d'Internet dans un monde connecté : enseigner la pensée critique pour promouvoir le cyber bien-être. <https://rire.ctreq.qc.ca/utilisation-securitaire-responsable-dinternet/>
- Gautrin, Patricia. (2022). Les chambres d'écho et la perte de notre sens critique. *CScience*.
<https://www.cscience.ca/analyse-les-chambres-decho-et-la-perte-de-notre-sens-critique/>
- Gouvernement du Québec. (2024). Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes.
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>
- Institut National de Santé Publique du Québec. (2023). Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire.
<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2023-11/3425-reduction-risques-sante-ecran-contexte-scolaire.pdf> *
- Institut National de Santé Publique du Québec. (2024). Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans.
<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3568-usage-ecrans-sante-mentale-jeunes.pdf> *
- Ministère de l'éducation du Québec. (2024). Mot d'ouverture et conférence de la Journée du numérique, Journée du numérique en éducation et en enseignement supérieur [vidéo]. YouTube. https://youtu.be/G_Gtin_Yic
- Ministère de l'éducation du Québec. (2020). Référentiel de compétences professionnelles – profession enseignante. :
https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/devenir-enseignant/referentiel_competences_professionnelles_profession_enseignante.pdf
- UNESCO. (2025). Technologies de l'information et de la communication (TIC).
<https://uis.unesco.org/fr/glossary-term/technologies-de-linformation-et-de-la-communication-tic>
- Villeneuve, S., Karsenti, T. et Collin, S. (2013). Facteurs influençant l'utilisation des technologies de l'information et de la communication chez les stagiaires en enseignement du secondaire. *Éducation et francophonie*, 41(1), 30–44.
<https://doi.org/10.7202/1015058ar> *
- World Health Organization. (2020). WHO study finds country differences in physical activity, screen time and sleep habits of children.
<https://www.who.int/europe/news/item/16-12-2020-who-study-finds-country-differences-in-physical-activity-screen-time-and-sleep-habits-of-children>