

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAITRISE EN SCIENCES INFIRMIÈRES

PAR
MÉLANIE ROBILLARD
(ROBM11529004)

ÉTUDE DE L'EXPÉRIENCE DES ADOLESCENTS AVEC L'UTILISATION
DES OBJETS DIGITAUX ET DE L'INTERNET

DÉCEMBRE 2018

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Sommaire

Les objets numériques et l'Internet sont omniprésents dans la vie des jeunes depuis leur apparition. Il est possible de les retrouver dans plusieurs sphères de leur vie, par exemple la famille, les amis, la classe, etc. Banalisés avec le temps, l'utilisation des objets numériques et l'Internet peut amener à des répercussions négatives s'ils ne sont pas utilisés de façon appropriée, comme des difficultés scolaires (Salgado, Boubeta, Tobio, Mallou, & Couto, 2014; Stavropoulos, Alexandraki, & Motti-Stefanidi, 2013), de la solitude (Huan, Ang, Chong, & Chye, 2014; Kalaitzaki & Birtchnell, 2014), de la délinquance et de l'agressivité (Soh Chin Hooi, 2010; Sung, Shin, & Cho, 2014), de la dépression (Tang et al., 2014), ou encore des idées suicidaires (Kaess et al., 2014; Park, Hong, Park, Ha, & Yoo, 2013). Dans les écrits scientifiques, l'utilisation problématique des objets numériques et de l'Internet n'est pas considérée comme un trouble psychiatrique reconnu. Les études qui ont été faites sur le sujet s'intéressent beaucoup à la perception des parents et peu se sont intéressées directement aux adolescents. Aussi, nous pouvons observer que les études qui ont été faites sur le sujet sont principalement quantitatives et peu ont tenté de comprendre le phénomène par des études qualitatives.

Cette étude de nature qualitative dresse un portrait de l'expérience au quotidien des objets numériques et de l'Internet de dix adolescents âgés de 11 et 12 ans d'une école primaire de la ville de Trois-Rivières au Québec. Le but de cette étude est de comprendre les expériences et les perceptions des jeunes sur l'utilisation des objets numériques et de l'Internet dans leur vie. Nous les avons questionnés sur leur famille, leur école et leurs amis en ayant recours à des entrevues semi-dirigées. Le devis phénoménologie a été utilisé et l'analyse des données a été réalisée avec la méthode de Giorgi. La présente étude est l'une des premières au Québec à avoir utilisé une approche centrée sur l'adolescent pour connaître leur expérience et leurs perceptions sur l'impact des objets numériques et de l'Internet sur leur santé.

À la suite de l'analyse des données, quatre thèmes ont été trouvés : 1) moi et mon objet : relation avec les objets digitaux et l'Internet, 2) ma santé et mon objet, 3) ma famille, moi et mon objet : appareils digitaux et quotidien familial, et 4) mon école, moi et mon objet : appareils digitaux et mon quotidien scolaire. Nous espérons que cette étude puisse approfondir les connaissances sur le sujet et permettre une meilleure sensibilisation dans les écoles et dans les centres de santé puisque les outils existants sont peu exhaustifs sur le sujet. Pour terminer, nous suggérons des pistes d'amélioration qui sont présentées pour les volets clinique, d'enseignement et de recherche touchant le milieu de l'éducation et le milieu des sciences infirmières.

Mots-clés : objets digitaux, Internet, santé, école, famille, relation, phénoménologie, adolescents, utilisation problématique de l'Internet

Summary

Digital objects and the Internet have been in young people's lives since their appearance a few years ago. They can be found in many areas, such as family, friends, class, etc. Over time, the use of digital objects and the Internet can lead to negatives repercussions if they are not used appropriately, such as academic difficulties (Salgado, Boubeta, Tobio, Mallou, & Couto, 2014; Stavropoulos, Alexandraki, & Motti-Stefanidi, 2013), loneliness (Huan, Ang, Chong, & Chye, 2014; Kalaitzaki & Birtchnell, 2014), delinquent and aggressive behaviors (Soh Chin Hooi, 2010; Sung, Shin, & Cho, 2014), depression (Tang et al., 2014) or even suicidal ideation (Kaess et al., 2014; Park, Hong, Park, Ha, & Yoo, 2013). In scientific literature, the problematic use of digital objects and the Internet is not considered a well-known psychiatric disorder. The studies that have been done on the subject are very interested in the perception of parents and few have been directly concerned about adolescents. Also, we can observe that the studies that have been done on the subject are mainly quantitative and few have tried to understand the phenomenon through qualitative studies.

This qualitative study draws an overview of the portrait of the daily experience of digital object of ten teenagers aged 11 and 12 from a primary school in the city of Trois-Rivières in Quebec. The purpose of this study is to understand the experiences and the perceptions of young people about the use of digital objects and the Internet in their lives. We asked them about their family, their school, and their friends using semi-directed interviews. We used the phenomenology design to make this study and we used Giorgi's method for data analysis. This current study is one of the first in Quebec to use a teen-centered approach to find out about their experience and perceptions about the impact of digital objects and the Internet on their health.

As a result of the data analysis, four themes were found: 1) me and my digital object: relationship with digital object and the Internet, 2) my health and my digital object, 3) my family, me and my digital object: digital devices and my daily living, and 4) my

school, me and my digital object: digital devices and my daily school. We hope to further the actual knowledge on the subject and allow a better awareness in schools and health centers because the existing tools are not exhaustive on the subject. Finally, suggestions for improvement are presented for the clinical, teaching and research components of the education and nursing communities

Keywords: digital objects, Internet, health, school, family, relationship, phenomenology, adolescents, problematic Internet use

Table des matières

| | |
|---|------|
| Sommaire | i |
| Liste des tableaux et des figures | viii |
| Remerciements | ix |
| Chapitre 1 : Problématique..... | 1 |
| Énoncé du problème | 4 |
| Objectifs de l'étude..... | 11 |
| Chapitre 2 : Recension des écrits | 13 |
| Mise en contexte de l'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet .. | 14 |
| L'utilisation des objets digitaux et de l'Internet du point de vue social | 29 |
| Les stades de développement du cerveau chez les adolescents..... | 35 |
| Le cadre méthodologique : La phénoménologie | 37 |
| Chapitre 3 : Méthodologie | 42 |
| Le devis de l'étude | 43 |
| Le milieu de recherche | 44 |
| Les participants | 46 |
| La stratégie de recrutement | 48 |
| Les dispositions prises pour assurer la protection de personnes mineures | 49 |
| Les outils de la collecte des données | 50 |
| La présentation du projet | 53 |
| La description du déroulement des activités | 54 |
| Les définitions opérationnelles des termes | 58 |
| Les paramètres d'analyse | 59 |
| Les biais anticipés | 60 |
| Les retombées attendues | 61 |
| Chapitre 4 : Résultats | 63 |
| Moi et mon objet: relation avec les objets digitaux et l'Internet | 70 |
| Ce que je perçois des objets digitaux et de l'Internet | 70 |
| Utilité dans ma vie moderne (objet utilitaire, mode de communication) | 71 |

| | |
|--|-----|
| Ce qu'il me fait vivre (ambivalences des émotions et regret)..... | 74 |
| Ma santé et mon objet | 76 |
| Mes activités quotidiennes | 76 |
| Ma santé physique | 79 |
| Ma santé psychologique | 81 |
| Ma famille, moi et mon objet: appareils digitaux et quotidien familial | 84 |
| Énumération des objets digitaux | 84 |
| Les activités à la maison avec les objets digitaux | 85 |
| Le discours des parents sur les objets digitaux | 87 |
| Mon école, moi et mon objet : appareils digitaux et mon quotidien scolaire | 91 |
| Explication de la classe portable et non portable | 91 |
| Activités à l'école avec les objets digitaux | 91 |
| Discours de l'école sur les objets digitaux | 93 |
| Risque de cyberdépendance | 96 |
| Chapitre 5 : Discussion | 99 |
| Moi et mon objet: relation avec les objets digitaux et l'Internet | 100 |
| Ce que je perçois des objets digitaux et de l'Internet | 100 |
| Utilité dans ma vie moderne (objet utilitaire, mode de communication) | 101 |
| Ce qu'il me fait vivre (ambivalence des émotions et regret)..... | 103 |
| Ma santé et mon objet | 104 |
| Mes activités quotidiennes | 105 |
| Ma santé physique | 108 |
| Ma santé psychologique | 111 |
| Ma famille, moi et mon objet: appareils digitaux et quotidien familial | 113 |
| Le discours des parents sur les objets digitaux | 113 |
| Mon école, moi et mon objet : appareils digitaux et mon quotidien scolaire | 115 |
| Le discours de l'école sur les objets digitaux | 115 |
| Limites de l'étude | 117 |
| Recommandations | 118 |

| | |
|---|-----|
| Pistes d'amélioration volet clinique | 119 |
| Pistes d'amélioration volet enseignement | 121 |
| Pistes d'amélioration volet recherche | 122 |
| Conclusion | 123 |
| Références | 130 |
| Annexe A : Affiche de recrutement | 141 |
| Annexe B : Fiche signalétique | 143 |
| Annexe C : La feuille de consentement pour être contacté et pour obtenir davantage d'informations | 145 |
| Annexe D : Tableau hebdomadaire sur l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet | 147 |
| Annexe E : Canevas d'entretien | 150 |
| Annexe F : Lettre d'information à l'intention des parents | 156 |
| Annexe G : Lettre d'information à l'intention des participants | 161 |
| Annexe H : Lettre d'information pour le milieu | 166 |
| Annexe I : Formulaire de consentement à l'intention des parents | 172 |
| Annexe J : Formulaire d'assentiment à l'intention des participants | 175 |
| Annexe K : Engagement à la confidentialité | 177 |
| Annexe L : Feuille approbation du milieu | 180 |
| Annexe M : Certificat éthique | 182 |

Liste des tableaux et des figures

| | |
|-----------|--|
| Tableau 1 | Les composantes des critères diagnostiques de la cyberdépendance (Young, 1996)18 |
| Tableau 2 | Les critères d'inclusion et d'exclusion des participants à l'étude.....46 |
| Tableau 3 | Portrait des participants.....65 |
| Tableau 4 | Énumération des thèmes et sous-thèmes.....68 |
| Figure 1 | Thèmes regroupés.....69 |

Remerciements

J'aimerais d'abord remercier les dix élèves des classes de 6e année du Collège Marie-de-l'Incarnation qui ont accepté de participer à cette étude. Votre grande générosité et votre disponibilité pour participer ont permis de rendre cette étude réalisable. Vos témoignages étaient remplis d'une grande richesse et vous m'avez fait confiance du début à la fin. Je vous suis reconnaissante pour cela.

Je veux aussi exprimer ma gratitude aux parents des élèves, à la direction de l'école et aux enseignantes qui ont cru en la pertinence de ce projet et qui ont pris de leur temps pour que cette étude puisse se faire. Vous m'avez accueilli les bras grands ouverts. Sans vous, la collecte des données n'aurait pas été possible.

Je souhaite également exprimer ma plus sincère gratitude à Mme Patricia Germain, ma directrice de maîtrise, pour son accompagnement irréprochable durant ces quatre années. Je te suis reconnaissante pour ta disponibilité, ton humanisme, ta grande écoute, tes conseils, ta rigueur intellectuelle et ton intérêt tout au long de mon projet. Tu as su me faire des commentaires constructifs qui m'ont suscité des questionnements. Ta passion et ton intérêt pour la recherche ont déteint sur moi.

Je désire aussi remercier les professeurs du centre d'études interdisciplinaires sur le développement de l'enfant et la famille (CEIDEF) de l'Université du Québec à Trois-Rivières qui m'ont permis de leur présenter mon projet de recherche à mes débuts. Vos conseils et vos questionnements m'ont permis de prendre du recul et de voir le phénomène

d'un autre point de vue. Votre engouement pour la recherche a également suscité en moi un intérêt pour l'avancement des connaissances.

Je désire aussi remercier Mme Isabelle Lachance, bibliothécaire pour les étudiantes en sciences infirmières, pour ses conseils et son écoute au moment où j'ai effectué la recension des écrits. Tes habiletés pour la recherche sur les bases de données m'ont grandement aidées.

Le mot de la fin est réservé aux membres de ma famille qui m'ont accompagné dans ce projet durant ces quatre années et je tiens à leur exprimer ma gratitude. Je désire particulièrement remercier mon conjoint Yan pour sa patience, son désir de vouloir m'aider et ses encouragements.

Chapitre 1 : Problématique

Au cours de la dernière décennie, le taux d'internautes a considérablement augmenté au niveau planétaire. Les données les plus récentes de Miniwatts Marketing Group (2018) recensaient plus de 4,16 milliards d'utilisateurs de l'Internet à l'échelle mondiale en date du 31 décembre 2017, soit 54,4 % de la population mondiale. L'adolescence, définie par l'Organisation mondiale de la Santé (Organisation mondiale de la Santé, 2018) comme étant la période de croissance et de développement humain qui se situe entre les âges de 10 et 19 ans, est proportionnellement le plus grand groupe d'âge à avoir accès à l'Internet, et ce, plusieurs fois par jour et sur une base régulière (Kaess et al., 2014; Park & Calamaro, 2013). Pour l'année 2015 au Canada, le taux d'utilisateurs de l'Internet pour le groupe d'âge des 0 à 11 ans est de 50,6 %, alors que ce taux augmente considérablement à 97,3 % pour le groupe d'âge des 12 à 17 ans (Statista, 2018). Il faut toutefois considérer la statistique 50,6% pour les 0-11 ans avec précaution, puisque nous pensons que les enfants en bas âge utilisent probablement peu les objets digitaux et l'Internet. Les adolescents d'aujourd'hui et dans la vingtaine constituent la première génération de jeunes à être exposée à un nombre époustouflant de distractions électroniques et ils sont donc soumis à toutes sortes de nouvelles influences (Siegel, 2015).

On assiste aussi à une éclosion d'une panoplie d'objets numériques qui facilitent l'accès et l'utilisation de l'Internet, tels que les téléphones intelligents, les ordinateurs portables, les ordinateurs de bureau, les tablettes intelligentes, les consoles de jeux vidéo, les baladeurs numériques, etc. De multiples endroits, comme les milieux scolaires, les bibliothèques, les centres commerciaux, les hôpitaux, les restaurants, les cafés, etc. favorisent l'accessibilité des objets digitaux et l'Internet, et ce, gratuitement dans certains

cas. Selon le sondage national pancanadien du Centre canadien d'éducation aux médias et littératie numérique (HabiloMédias, 2014) effectué auprès de 5 436 élèves de la 4^e à la 11^e année, il semblerait que les cellulaires et les téléphones intelligents soient les principaux dispositifs qu'utilisent les élèves pour se rendre sur l'Internet. Une proportion de 24 % des élèves de 4^e année, de 52 % des élèves de 7^e année et de 85 % des élèves de 11^e année possède leur propre cellulaire et presque la majorité des élèves de 4^e année ont régulièrement accès à leur propre cellulaire ou au cellulaire de quelqu'un d'autre (HabiloMédias, 2014). Selon Poirier Muszynski (2013), la principale raison pour ces jeunes de posséder des objets digitaux est pour communiquer plus souvent avec leurs amis et c'est l'influence de ces derniers qui les incite à posséder le produit.

Une enquête effectuée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ, 2014) a dressé un portrait de la proportion des jeunes de 12 à 24 ans qui utilisent des écrans pour l'année 2011-2012. La moyenne d'heures consacrées sur une base hebdomadaire par les jeunes était de 23,2 heures. Ce sont 12 heures en moyenne par semaine pour l'ordinateur, 9,2 heures par semaine pour la télévision, 6,5 heures par semaine pour les jeux vidéo, et 5,3 heures par semaine pour la lecture (Institut de la statistique du Québec, 2014). Selon la même source, le temps passé devant des écrans entre les années 2007-2008 et 2011-2012 a augmenté, de telle sorte que la proportion de jeunes qui consacrent moins de 10 heures par semaine à des écrans a diminué au profit d'une pratique de l'ordre de 35 heures ou plus par semaine (Institut de la statistique du Québec, 2014). Selon cette même enquête, un jeune sur cinq (19 %) se divertit devant un écran 35 heures ou plus par semaine, alors que cette proportion était de 9 % en 2007-2008.

Ces innovations technologiques permettent l'accessibilité à une multitude d'applications et d'activités qui sont maintenant enracinées dans le quotidien des adolescents. À titre d'exemple, mentionnons les réseaux sociaux (*Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, MySpace*), les journaux en ligne (*laPressePlus*), les jeux en ligne (*World of Warcraft*), les enchères en ligne (*eBay*), les encyclopédies en ligne (*Wikipédia* et *Larousse*), etc. L'évolution des technologies de l'information et de communication (TIC) offre des opportunités sans précédent (Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2011).

Énoncé du problème

Bien que l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet offre de multiples bienfaits et facilite les tâches de la vie quotidienne, plusieurs personnes se soucient des répercussions négatives que pourrait engendrer une surconsommation. Comme le contenu visualisé sur l'Internet est peu censuré et que l'accessibilité à l'information est illimitée, certaines pratiques malveillantes peuvent être observées, telles que la cyberintimidation, la cybersexualité, la cyberdépendance, la cyberpornographie, les jeux du hasard en ligne et la cybercriminalité (Bégin, 2011; Ives, 2012; Soh Chin Hooi, 2010). Ces situations suscitent de l'inquiétude, surtout chez les parents de ces adolescents, mais aussi chez les enseignants. Notons que les adolescents sont eux-mêmes préoccupés par ces dangers et tentent de se prévaloir de moyens pour faire face à ceux-ci (Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2011).

Dans le cadre de cette étude, il nous apparaît important d'approfondir le phénomène de l'usage problématique des objets digitaux et de l'Internet sous l'angle de la santé. En tant qu'infirmières, nous nous préoccupons des risques que peut engendrer une mauvaise utilisation des objets digitaux et de l'Internet au niveau de la santé physique et mentale des adolescents. Des études font état des répercussions à long terme d'une utilisation problématique de l'Internet. Il en est ainsi des difficultés scolaires (Salgado, Boubeta, Tobio, Mallou, & Couto, 2014; Stavropoulos, Alexandraki, & Motti-Stefanidi, 2013), de la solitude (Huan, Ang, Chong, & Chye, 2014; Kalaitzaki & Birtchnell, 2014), de la délinquance et de l'agressivité (Soh Chin Hooi, 2010; Sung, Shin, & Cho, 2014), de la dépression (Tang et al., 2014), ainsi que du suicide (Kaess et al., 2014; Park, Hong, Park, Ha, & Yoo, 2013).

Dans l'étude de Smahel, Wright et Cernikova (2015), les enfants interrogés ont rapporté présenter plusieurs problèmes physiques et mentaux sans indiquer l'utilisation problématique de l'Internet ou bien l'utilisation prolongée de l'Internet. Leur échantillon était composé de 368 enfants et adolescents âgés de neuf et 16 ans provenant de neuf pays européens. Pour les problèmes physiques, les maux de ventre, les maux de dos, les céphalées et une sécheresse oculaire étaient mentionnés, de même que de négliger l'hygiène corporelle et l'alimentation. Pour les problèmes mentaux, les difficultés relationnelles, l'isolement, l'irritabilité, la culpabilité, l'agressivité, l'insomnie et la sensation de vide étaient rapportés par leurs participants. Parfois, ils reportaient ces problèmes dans un temps inférieur à 30 minutes d'utilisation des écrans.

Dans un même ordre d'idée, le temps passé devant un écran a un effet sur la sédentarité des utilisateurs. Il semblerait que cela aurait un impact direct sur la perception de l'état de santé des personnes. Selon l'Institut de la statistique du Québec (2014), les personnes de 12 ans et plus qui passent 15 heures ou plus par semaine devant un écran sont proportionnellement plus nombreuses à considérer leur santé comme étant passable ou mauvais (69 % contre 58 %), moins nombreuses à être actives physiquement (54 % contre 62 %) et plus nombreuses à présenter un excès de poids (61 % contre 57 %) que les personnes utilisant moins les objets digitaux et l'Internet.

Si nous regardons la situation vue sous l'angle de la Société canadienne de pédiatrie (SCP, 2012), elle tient compte des recommandations de la Société canadienne de physiologie de l'exercice dans ses principes. Elle suggère aux enfants de moins de deux ans d'éviter complètement le temps-écran. Pour ceux de deux à quatre ans, de limiter le temps-écran à moins de deux heures par jour. Pour ceux de cinq à dix-sept ans, elle recommande de limiter le temps-écran à un maximum de deux heures par jour. En ce qui concerne l'American Academy of Pediatrics (2016), elle recommande aux enfants de deux à cinq ans de limiter le temps-écran à une heure par jour et pour les enfants de six ans et plus, le temps-écran ne doit pas empiéter sur leur sommeil, les activités physiques et les autres comportements bénéfiques pour leur santé. Ces deux organisations incluent tous les types d'écrans confondus, tels que la télévision, la console de jeux vidéo, les téléphones cellulaires, l'ordinateur portable, etc. Nous constatons rapidement que les heures recommandées sont largement dépassées par la majorité des enfants et adolescents au Québec quotidiennement si nous regardons les résultats de l'enquête effectuée par

l'Institut de la statistique du Québec (Institut de la statique du Québec, 2014) abordés précédemment.

Si nous regardons maintenant la situation vue sous l'angle des services, le phénomène est encore peu documenté dans les hôpitaux et les écoles. D'un côté, les outils qui sont mis à la disposition des professionnels de la santé, comme les médecins et les infirmières, ne permettent pas toujours d'assurer la prévention de la maladie et la promotion de la santé en ce qui concerne l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. L'outil ABCdaire (CHU de Sainte-Justine, 2018) utilisé dans les hôpitaux francophones et le relevé médical Greig (Société canadienne de pédiatrie, 2016) utilisé dans les hôpitaux anglophones de la province du Québec ne permettent pas aux cliniciens de dépister et d'assurer un suivi adéquat à un enfant ou à un adolescent qui nécessite un suivi quant à son utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Ces outils de référence, qui assurent comme fonction principal un suivi pédiatrique, abordent peu le sujet des écrans auprès des enfants et des adolescents. À titre d'exemple, l'outil ABCdaire aborde la recommandation de limiter le temps-écran selon le groupe d'âge, mais n'aborde pas les signes et symptômes résultant d'une mauvaise utilisation (CHU de Sainte-Justine, 2018). Ces questionnaires comportent des questions ouvertes sur l'utilisation des écrans, mais n'abordent pas de pistes de solution pour diminuer le nombre d'heures d'écran en encourageant la discussion avec les membres de la famille sur le sujet. D'un autre côté, les outils mis à la disposition des professionnels dans les écoles, comme les enseignants, les éducateurs et les spécialistes utilisant des méthodes pédagogiques destinées à venir en aide aux élèves en difficulté d'apprentissage scolaire, sont surtout axés sur les déterminants individuels

(Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2011). Selon cette même source, il y aurait une absence d'outils qui permettraient aux responsables et aux gestionnaires d'établir une réflexion entourant les objets digitaux et l'Internet en considérant davantage l'environnement.

Occupant une place prépondérante auprès de cette clientèle, l'infirmière en pédiatrie est bien placée pour dépister ces cas en raison de son accessibilité en première ligne auprès de cette clientèle. Ce qui différencie l'infirmière des autres professionnels (par exemple le psychologue, le physiothérapeute, le travailleur social, etc.) est qu'on la retrouve à de multiples endroits, comme en centre hospitalier, en santé scolaire, en groupe de médecine familiale, en clinique de dépistage des infections transmises sexuellement et par le sang, en centre local de services communautaires enfance-famille ou en réadaptation en dépendance. Elle est amenée, de plus en plus, à suivre les familles sur une longue période de temps.

Le défi qui interpelle l'infirmière est de l'ordre de la prévention et de la promotion comme mentionné précédemment. Actuellement, les adolescents qui consultent une infirmière ne vont pas la voir pour des problèmes reliés à l'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet, mais plutôt en raison de symptômes physiques et mentaux causés par une mauvaise utilisation des technologies. Dans certains cas, les adolescents ne reconnaissent pas leur trouble, alors qu'inversement, d'autres adolescents se déclarent eux-mêmes dépendants aux objets digitaux et à l'Internet, mais ne désirent pas avoir de l'aide des professionnels (Jensen & Ellis Nutt, 2015).

Comme le mentionne la Society of Pediatric Nurses (2006), l'infirmière en pédiatrie, ayant comme clientèle les bébés naissants jusqu'à la fin de l'adolescence, occupe plusieurs rôles, tels qu'adapter ses interactions et ses soins avec le niveau de développement de l'enfant, collaborer avec la famille pour optimiser les soins et s'assurer d'un équilibre entre les sphères physiques, mentaux, psychosociaux et environnementaux.

On peut constater, en consultant les écrits scientifiques sur l'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet, que ce phénomène est encore peu étudié pour lequel il n'existe actuellement pas d'instruments de mesure, de critères diagnostiques, de prévalence et de définition. Les spécialistes ne s'entendent toujours pas sur le terme à employer (Siomos et al., 2012 ; Huan et al., 2014). La majorité des études effectuées utilisent une méthodologie quantitative et peu d'entre elles, se sont intéressées jusqu'à maintenant, à comprendre ce que ressentent, expérimentent et perçoivent les adolescents lorsqu'ils utilisent les technologies.

Les auteurs Smahel, Wright, et Cernikova (2015) affirment à cet effet qu'ils sont les premiers à utiliser une approche centrée sur l'enfant. Au lieu de collaborer avec eux, les études impliquant des enfants ont été faites **sur** plutôt qu'**avec ceux-ci** (Neill, 2005). Selon ce même auteur, ils seraient considérés comme des objets de recherche plutôt que comme des participants à part entière. Aussi, beaucoup d'études (Bosman, Bayraktar, & Haenens, 2015; Clarke, 2015) ont souhaité connaître la réalité de l'adolescent en passant par le parent. Le point de vue de l'adolescent sur le phénomène est alors peu étudié dans les écrits scientifiques. Considérant ces éléments, il est essentiel d'étudier ce phénomène

sous cet angle. Aussi, nous constatons que notre étude est l'une des premières à avoir utilisé une approche centrée sur l'adolescent pour explorer l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé selon leur expérience au Québec. La perspective des adolescents est importante à considérer pour ce phénomène d'intérêt, puisqu'elle nous permettra de comprendre la façon dont les adolescents expérimentent l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet en regard à leurs problèmes de santé.

Pour permettre une meilleure compréhension des enjeux de santé publique, sur la question des adolescents et de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet, une recherche avec un devis qualitatif de type phénoménologique a été utilisée pour mieux comprendre l'expérience subjective des adolescents. Nous souhaitons accéder au monde de l'adolescent, qui a été peu étudié, pour mieux comprendre leurs croyances, leurs opinions et leurs perceptions. Nous supposons que la vision des adolescents est complètement différente de celle des adultes. Pour justifier ces dires, nous avons qu'à penser au développement du cerveau et aux contextes sociaux que se différencient entre ces deux groupes d'âge. L'approche phénoménologique est un type de devis qui favorise la liberté d'expression et qui permet aux adolescents de décrire leurs comportements de façon spontanée (Fortin, 2010).

Nous ne pouvons pas créer des outils, des programmes de prévention de la maladie ou encore des campagnes de promotion de la santé et de saines habitudes de vie si la voix des principaux concernés n'est pas entendue. C'est en explorant les trois sphères

suivantes: la famille, les amis et l'école que nous réussirons à mieux comprendre ce phénomène. C'est à travers leurs yeux que nous pourrons, par la suite, élaborer des stratégies afin de mieux dépister et de mieux diriger les personnes qui utilisent problématiquement les objets digitaux et l'Internet, et ainsi pouvoir favoriser l'adoption de saines habitudes de consommation des objets digitaux et de l'Internet chez cette clientèle. Ils se sentiront plus concernés et écoutés si les recommandations ont été écrites par des adultes qui ont pris le temps d'écouter leurs points de vue sur le problème.

Les objectifs de l'étude

Le but du projet est de comprendre les perceptions des adolescents âgés entre 11 et 12 ans qui utilisent quotidiennement les objets digitaux et l'Internet selon leurs expériences sous l'angle de la santé.

La question de recherche à laquelle cette étude tentera de répondre est : quels sont les impacts de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé selon l'expérience des élèves âgés entre 11 et 12 ans? À cette question générale, quatre sous-questions ressortent:

- Comment l'adolescent perçoit-il son utilisation des objets digitaux et de l'Internet en lien avec sa santé?
- Quels sont les règlements à la maison concernant l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet?

- Comment l'adolescent expérimente-t-il l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet comme moyen pédagogique?

Cette étude cherchera à répondre aux objectifs spécifiques suivants :

a) Comprendre la perception de l'adolescent quant à l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet à travers différentes situations (l'école, la famille et ses amis);

b) Comprendre à partir du quotidien des adolescents ce qu'ils perçoivent de l'impact des objets digitaux et de l'Internet sur leur santé.

c) Déterminer ce que les adolescents aiment le plus et le moins de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet.

Dans la prochaine section de ce mémoire, la recension des écrits sera présentée.

Chapitre 2 : Recension des écrits

Ce deuxième chapitre présente la recension des écrits qui comporte quatre sections. D'abord, l'état des connaissances sur le contexte de l'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet sera abordé dans la première section. La deuxième section s'intéresse à l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet du point de vue social. Ensuite, nous présenterons les stades de développement des adolescents. Pour conclure, les écrits concernant l'approche phénoménologique, qui fera l'objet du cadre de référence de cette étude, seront abordés dans la quatrième section de ce chapitre.

Mise en contexte de l'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet

Depuis l'émergence de l'Internet, son utilisation a révolutionné notre existence tant dans notre façon de communiquer, de se divertir, que d'apprendre. Dès la fin des années 1990, déjà des chercheurs soulignaient le risque addictif potentiel de l'utilisation de l'Internet (Young, 1996; Griffiths, 2000). Avec raison, car des personnes se sont mises à développer des problèmes qui correspondent à la définition du DSM-V concernant les troubles mentaux.

L'American Psychiatric Association (2018) affirme que (traduction libre):

Les maladies mentales sont des problèmes de santé impliquant des changements de pensée, d'émotion ou de comportement (ou une combinaison de ces facteurs).

Les maladies mentales sont associées à la détresse et /ou aux problèmes de fonctionnement dans les activités sociales, professionnelles ou familiales.

Les symptômes que les patients rapportaient comportaient des similitudes avec les autres troubles addictifs, comme le jeu pathologique et la dépendance aux substances. Les chercheurs s'intéressant au sujet ont désigné ce trouble par plusieurs mots clés. Les principaux mots clés sont l'utilisation problématique de l'Internet (Aboujaoude, 2010; Salgado et al., 2014), la cyberdépendance (Young, 1996; Chakraborty, Basu, & Vijaya Kumar, 2010; Siomos et al., 2012; Nadeau, Acier, Kern, & Nadeau, 2011), ou encore l'usage pathologique de l'Internet (Davis, 2001; Kaess et al., 2014). Dans le cadre de ce mémoire, le terme utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet a été choisi pour uniformiser le texte.

Selon les auteurs Nadeau et al. (2011), l'utilisation problématique de l'Internet aurait émané pour la première fois en 1995 par le psychiatre américain Ivan Goldberg et reprise l'année suivante par la psychologue Kimberly Young durant le congrès annuel de l'American Psychological Association. Pionnière dans ce domaine, celle-ci fut l'une des premières à décrire l'utilisation problématique de l'Internet comme étant un trouble addictif. Dans ces années, l'Internet n'était pas aussi accessible que maintenant.

Encore aujourd'hui, l'utilisation problématique de l'Internet n'est pas considérée comme un diagnostic reconnu parmi les troubles psychiatriques. Cette absence de reconnaissance peut s'expliquer par le manque de consensus parmi les cliniciens et les chercheurs sur le terme pour désigner ce problème, les critères diagnostiques permettant de donner une définition à l'utilisation problématique de l'Internet, la quantité de symptômes exigés pour atteindre le seuil clinique et la période de temps nécessaire pour

que le trouble soit dit cliniquement important (Hinic, 2011; Chakraborty et al., 2010). Aussi, l'utilisation problématique de l'Internet ne fait pas partie de la classification internationale des maladies de l'Organisation mondiale de la santé (Salgado et al., 2014), ni dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'Association psychiatrique américaine (APA) (Griffiths & Pontes, 2014; Nadeau et al., 2011). Il y a ainsi, une ambiguïté nosologique considérable entourant ce phénomène (Chakraborty et al., 2010).

Une recherche sur les bases de données suivantes a été effectuée : Academic Search Complete, CINAHL, Education Source, ERIC, Medline, ProQuest Dissertations, PsycInfo, Repère, Thèse Canada-portal, ainsi que Thèse Global. Dans la littérature grise, les sites consultés sont : Agence de la santé et services sociaux de Montréal, American Academy of Pediatrics, Centre canadien d'éducation aux médias et littératie numérique (HabiloMedias), Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations (CEFRIO), gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec (ISQ), Institut universitaire sur les dépendances et Société canadienne de pédiatrie.

Les mots clés, utilisés avec des combinaisons variables, sont : utilisation problématique de l'Internet, cyberdépendance, utilisation pathologique de l'Internet, utilisation compulsive de l'Internet, objet digital, média digital, technologie digitale, ainsi qu'effet, définition, symptôme et impact. Le groupe d'âge ciblé était des bambins (1-23 mois), des enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans) et des adolescents (13-18 ans). Les articles

devaient être en anglais ou en français, et seulement les articles de 2010 à 2018 ont été recensés, sauf les articles dits « classiques » dans le domaine.

Les définitions et les critères diagnostiques proposés

Même si l'utilisation problématique de l'Internet n'est pas un trouble reconnu universellement, la majorité des chercheurs (Aboujaoude, 2010; Hundley & Shyles, 2010; Kaess et al., 2014; Nadeau et al., 2011; Young, 1996) s'entendent pour dire que l'utilisation problématique de l'Internet crée une altération dans le fonctionnement de l'individu à de multiples niveaux.

La chercheuse Young (1996), à la suite de son étude effectuée auprès de 396 personnes dont l'âge moyen est de 29 ans pour les hommes et de 43 ans pour les femmes, proposa des critères diagnostiques de la dépendance à l'Internet basés sur les critères du jeu pathologique de la quatrième édition du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'Association Américaine de Psychiatrie (DSM-IV). Selon les critères de Young, une personne qui utilise problématiquement l'Internet doit présenter cinq critères diagnostiques ou plus sur huit et présenter les symptômes sur une période d'au moins six mois (voir Tableau 1).

Tableau 1

Les composantes des critères diagnostiques de Young (1998)

| | |
|---|---|
| 1 | Une préoccupation de l'Internet (pense à une utilisation ultérieure et anticipe sa prochaine session en ligne) |
| 2 | Un besoin d'augmenter le nombre d'heures en ligne pour se sentir satisfait |
| 3 | A fait des efforts infructueux pour contrôler, diminuer ou cesser son utilisation de l'Internet |
| 4 | Un sentiment de manque, incluant un sentiment de colère, de tension, de dépression et d'irritabilité lorsque la personne tente de cesser l'utilisation de l'ordinateur |
| 5 | Reste en ligne plus longtemps que souhaité initialement |
| 6 | Compromet ou risque la perte d'une relation significative avec une personne, un emploi et/ou une opportunité scolaire ou professionnelle en raison de l'utilisation de l'Internet |
| 7 | A menti à des membres de sa famille, à son thérapeute ou à d'autres personnes pour dissimuler l'ampleur de sa participation à l'Internet |
| 8 | Utilise l'Internet comme une façon d'échapper à des problèmes ou pour se soulager d'une humeur dysphorique |

Note: reproduit à partir de "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder" par Young, K.S., 1998, *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. Doi: 10.1089/cpb.1998.1.237

Les recherches de Young ont démontré que les personnes classées dans la catégorie « cyberdépendante » étaient plus à risque d'avoir des problèmes au niveau physique, social, financier et professionnel/scolaire que les personnes classées dans la catégorie « non cyberdépendante ». Depuis la chercheuse Young, bon nombre de chercheurs ont tenté de qualifier et de quantifier ce trouble, qui semble avec les années, devenir de plus en plus important.

Plus récemment, les chercheurs Tao et al. (2010) ont proposé des critères diagnostiques pour l'utilisation problématique de l'Internet. Leur échantillon était

composé de 518 participants âgés entre 12 et 30 ans de Beijing fréquentant un centre de dépendance. Ils se sont inspirés de leur expérience clinique, ainsi que de l'échelle diagnostique de Young et des instruments dichotomiques de divers chercheurs.

Les chercheurs Salgado et al. (2014) ont, pour leur part, développés un instrument de mesure pour détecter précocement l'utilisation problématique de l'Internet chez les adolescents. Leur échantillon était composé de 2339 élèves de 11 à 18 ans provenant de Galacia, en Espagne. Avant d'entreprendre leur étude, les chercheurs ont constaté que plusieurs instruments de mesure comportaient des lacunes importantes, de telle sorte qu'ils ne sont pas spécifiques à la population adolescente, ne permettent pas de procurer des données sur les propriétés psychométriques, ne contiennent pas des échantillons significatifs pour permettre une validation empirique, ne permettent pas d'être utilisés de façon fiable, n'ont pas de version espagnole et sont influencés par l'environnement culturel où les échelles sont développées. Les chercheurs ont créé une échelle comportant huit items simples, adaptée aux adolescents et à la culture espagnole.

Le terme objet digital, dont il sera question dans ce mémoire, ne fait pas non plus consensus dans les écrits scientifiques. Certains l'appelleront un média digital (Davis, 2012), alors que d'autres l'appelleront une technologie digitale (Hundley & Shyles, 2010). L'auteur Graham (2013) propose d'utiliser le terme « objet » selon la pensée psychanalytique en y intégrant le monde virtuel. Il cite (traduction libre):

- 1) Un devis, comme un téléphone intelligent et une tablette (comme un *iPad*), et peut s'étendre à incorporer un nouveau devis comme *Google Glass*.

2) Une plateforme, comme un site de réseautage (comme *Facebook*, *Tumblr*) ou un service de messagerie (*Messagerie Blackberry-BBM*), ou un site qui est difficile à catégoriser, par exemple *Chatroulette*. Sur une plateforme, les activités possibles sont de partager des photos, s'amuser à des jeux, miser de l'argent, bavarder.

3) Un contenu médiatique, présenté le plus souvent sous forme de texte, de contenu visuel médiatique (photo et des images) et de vidéos. (Graham, 2013, p.270)

Le modèle étiologique

Dans les écrits scientifiques, un modèle se démarque davantage des autres pour expliquer le phénomène. Il s'agit du modèle explicatif de Davis (2001). Basé sur l'approche cognitivo comportementale, le modèle tente d'expliquer comment une personne développe une utilisation problématique de l'Internet. Malgré le fait que le modèle soit intéressant au niveau théorique, les assises ont besoin d'être testées par une recherche systématique (Chakraborty et al., 2010) et la vision de l'adolescent sur sa propre situation est visiblement peu explorée au profit de celle de l'adulte. Aussi, le modèle ne tient pas compte de la prévention, de la promotion, ainsi que de la perception des adolescents sur leur état de santé. Nous n'avons donc pas retenu ce modèle comme fondement à notre recherche.

Les controverses de l'utilisation problématique de l'Internet

Malgré le modèle théorique de Davis mentionné précédemment, il y a un manque de cohérence qui persiste sur ce à quoi une personne qui utilise problématiquement l'Internet devient dépendante (Chakraborty et al., 2010). La question entourant le type d'activité spécifique devant être intégré dans l'utilisation problématique de l'Internet n'est toujours pas résolue (Hinic, 2011). D'un côté, il y a les chercheurs qui intègrent dans leur définition de l'utilisation problématique de l'Internet tous les types d'activités reliés à l'Internet (par exemple, en incluant le cyberjeu, la cyberdépendance relationnelle, le cybersexe, le cyberamassage et la cyberdépendance dépendante dans la cyberdépendance). C'est le cas pour les chercheurs Young (1996) ou encore Caplan (2002). D'un autre côté, il y a les chercheurs qui vont plutôt intégrer un type spécifique d'activité dans leur définition de l'utilisation problématique de l'Internet. C'est le cas pour les chercheurs Paulus, Ohmann, Von Gontard, et Popow (2018) avec les jeux pathologiques ou encore pour les chercheurs Brailovskaia, Teismann, et Margraf (2018) avec les réseaux sociaux.

Une autre controverse reliée à l'utilisation problématique de l'Internet concerne le nombre d'heures d'utilisation quotidienne de l'Internet. Selon les chercheurs Israelasvili, Kim, et Bukobza (2012), le nombre d'heures passées sur l'Internet ne semblerait pas être un facteur déterminant pour mesurer le niveau d'utilisation problématique de l'Internet. Ces chercheurs suggèrent plutôt d'inclure dans la définition de l'utilisation problématique de l'Internet une combinaison des objectifs par la personne dépendante.

Les problèmes concernant les instruments de mesure

Malgré le nombre élevé d'instruments de mesure développés au fil du temps par les différents chercheurs, une standardisation des échelles existantes devrait être faite (Hinic, 2011). Les échelles développées proviennent, la majorité du temps, de troubles connexes à l'utilisation problématique de l'Internet. C'est le cas pour l'échelle de Young (1998) et l'échelle de Chen, Weng, Su, Wu, et Yang (2003) qui tirent leur origine du trouble du jeu pathologique du DSM-IV ou encore de l'échelle de Nichols et Nicki (2004) qui est basée sur la dépendance à une substance du DSM-IV. Ces instruments de mesure comportent des limitations importantes quant à leur utilisation. Premièrement, ils sont basés sur des assises théoriques différentes, faisant en sorte que les chercheurs ne sont pas en accord avec les composantes de ces échelles (Chakraborty et al., 2010). Ensuite, aucune des échelles ne permet d'identifier l'application spécifique à laquelle une personne pourrait être dépendante.

La prévalence de l'utilisation problématique de l'Internet

Plusieurs études ont tenté d'estimer la prévalence de l'utilisation problématique de l'Internet au fil du temps. Selon Aboujaoude (2010), la prévalence auprès des adolescents fait l'objet de davantage d'études que tous les autres groupes d'âge. Selon ce même chercheur, il s'agit du premier groupe d'âge ayant grandi avec l'Internet et est donc considéré plus à risque d'utiliser problématiquement l'Internet. Parmi les articles recensés dans le cadre de ce mémoire, la prévalence des articles en provenance des pays européens varie de 1 à 15,2%, alors que celle des articles en provenance des pays asiatiques varie,

quant à elle, de 6 à 11,4%. Ces différents écarts peuvent être expliqués par : une difficulté à conceptualiser le trouble, un manque de critères diagnostiques, une hétérogénéité dans la population étudiée et un oubli de considérer la présence de comorbidités dans certaines études (Aboujaoude, Koran, Gamel, Large, & Serbe, 2006).

La prévalence de l'utilisation problématique de l'Internet auprès de la population générale a fait l'objet, quant à elle, de peu d'investigation. Toutefois, une étude épidémiologique allemande a été répertoriée (Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling, & Beutel, 2014). L'étude a aussi questionné les participants concernant l'impact de l'utilisation de l'Internet sur leur santé physique et psychologique. La population à l'étude présentait initialement 1401 femmes et 1111 hommes, âgés de 14 à 94 ans. Ceux-ci ont été choisis de façon aléatoire. Des 2512 participants du début, seulement 1382 participants ont terminé l'étude. Dans un premier temps, la collecte des données s'est faite par des entrevues à domicile, et dans un deuxième temps, par des questionnaires. D'après leurs résultats, 2,1% de la population allemande utilisent problématiquement l'Internet. La majorité des participants utilisant problématiquement l'Internet (53%) affirment que cela a un impact sur leur bien-être physique et psychosocial, alors que le taux atteint (8%) chez les utilisateurs ayant de saines habitudes. Ils ont aussi constaté que l'âge ne constitue pas un facteur de risque de l'utilisation problématique de l'Internet.

Le niveau d'accoutumance et l'utilisation d'un ordinateur chez les enfants à la maison et en classe

Les chercheurs Seo, Chun, Jwa et Choi (2011), ont quant à eux, entre autres examiné les variables liées à l'utilisation de l'ordinateur à la maison ou en classe qui affectent le niveau d'accoutumance de l'enfant. Leur étude a été réalisée auprès de 179 enfants de cinq ans (moyenne âge 62,80 mois) provenant de la maternelle et de la garderie en Corée. D'abord, à l'aide d'une analyse de régression logistique, parmi neuf variables présumées liées à l'utilisation des ordinateurs par les enfants à la maison, trois se sont révélées statistiquement prédictives du niveau d'accoutumance de l'enfant à l'ordinateur, soit l'âge des enfants lorsqu'ils expérimentent pour la première fois un ordinateur, le temps moyen de l'utilisation de l'ordinateur et enfin, l'utilisateur de l'ordinateur pour jouer à des jeux. Ensuite, toujours à l'aide d'une analyse de régression logistique, parmi 12 variables présumées liées à l'utilisation des ordinateurs par les enfants à l'école, deux se sont révélées statistiquement prédictives du niveau d'accoutumance de l'enfant à l'ordinateur, soit le fait d'être un garçon et la fréquence de l'utilisation de l'ordinateur en classe. Enfin, en combinant dans un modèle prédictif les résultats susmentionnés, il en ressort que les variables comme le temps moyen d'utilisation d'un ordinateur, le temps moyen consacré aux jeux en ligne, ainsi que la supervision parentale sont les trois déterminants ayant une influence statistiquement significative sur le niveau d'accoutumance des enfants à l'ordinateur. Les mêmes chercheurs concluent que l'environnement de la maison est plus propice à l'utilisation excessive de l'ordinateur chez les enfants que l'environnement de l'école.

Ces mêmes chercheurs (Seo et al., 2011) ont aussi évalué le développement socio-émotionnel chez leurs participants en considérant le niveau d'accoutumance. Les résultats qu'ils ont obtenus indiquent que le développement socio-émotionnel est plus élevé chez les enfants ayant un faible niveau d'accoutumance à l'utilisation d'un ordinateur que chez ceux ayant un haut niveau d'accoutumance. Précisément, ces différences ont été trouvées dans la maîtrise de soi, dans l'interaction avec les autres enfants, l'indépendance avec leur enseignant, l'adaptation à la maternelle, la curiosité et l'incitation à l'accomplissement. Aussi, les enfants avec un faible niveau d'accoutumance à l'utilisation d'un ordinateur présentaient une meilleure relation avec leur enseignant.

Les facteurs prédictifs de l'utilisation problématique de l'Internet chez les adolescents

L'étude de Sargin (2012), faite en Turquie auprès de 300 élèves d'écoles primaires âgés de 13 à 15 ans (6e à 8e année), a examiné l'utilisation problématique de l'Internet chez les adolescents en croisant le sexe des participants, l'accessibilité de l'Internet à la maison et en classe. Selon ce chercheur, les garçons sont plus susceptibles d'utiliser problématiquement l'Internet que les filles et le domicile est le lieu favorisé, suivi des cafés. Les adolescents possédant un ordinateur à la maison sont donc, plus à risque que ceux qui n'en possèdent pas d'utiliser problématiquement l'Internet.

Aussi, le même chercheur affirme que l'âge des participants et le niveau scolaire semblent être des éléments prédisposants davantage l'utilisation problématique de l'Internet. Selon lui, les adolescents plus âgés ont de meilleures habiletés sur l'ordinateur

que les plus jeunes et leurs habiletés sur l'Internet sont davantage développées. C'est ce qui expliquerait pourquoi les élèves de 8e année sont plus susceptibles d'utiliser problématiquement l'Internet que les élèves de 6e année.

Les études recensées sur le sujet portent sur des études quantitatives ayant recours à des questionnaires, mais aucune d'entre elles n'a questionné les adolescents sur leur perception de ce qu'ils vivent quotidiennement avec l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet.

Divers troubles de santé en lien avec l'utilisation problématique de l'Internet

Selon les résultats de l'étude de Kaess et al. (2014), l'utilisation problématique de l'Internet semblerait avoir une corrélation avec la présence de comorbidités psychopathologiques et de comportement suicidaire. Leur étude s'est faite auprès de 11 356 élèves (âge moyen 14,9 ans; M/F : 4 856/6 500) provenant de 11 pays européens. À cet effet, la prévalence de psychopathologies et de comportements autodestructeurs est plus élevée parmi les personnes qui utilisent problématiquement l'Internet comparativement à ceux qui en font une utilisation saine. Effectivement, la prévalence de la maladie bipolaire (32%), des problèmes de conduite (41,0%), le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (37,2%) et une faible habileté sociale (25,1%) étaient retrouvés parmi la proportion de personnes ayant une utilisation problématique de l'Internet. La même conduite était observée pour la prévalence d'un comportement autodestructeur (22,2%), des idées suicidaires (42,3%) et des tentatives suicidaires ultérieures (3,1%). Les résultats de l'analyse de régression linéaire multiple ont montré

que les symptômes de dépression, d'anxiété, de problèmes de conduite, d'hyperactivité/inattention et les comportements suicidaires étaient des déterminants prédictifs significatifs et indépendants de l'utilisation problématique de l'Internet. Il est par ailleurs intéressant d'observer que les filles et les garçons présentent des « mécanismes » différents dans le développement de l'utilisation problématique de l'Internet. En effet, la corrélation entre l'utilisation problématique de l'Internet, les problèmes de conduite et les symptômes d'hyperactivité/inattention était plus forte chez les filles, alors que chez les garçons, ce sont les symptômes de la dépression, l'anxiété et les faibles habiletés sociales qui étaient observés.

L'étude de Jang et Ji (2012), effectuée auprès de 519 Coréens (266 garçons et 253 filles) de 11 et 12 ans, avait pour objectif d'examiner le mécanisme par lequel la consommation problématique d'alcool des parents influence la dépendance des jeunes adolescents à l'Internet. Ainsi, pour les garçons, la consommation problématique d'alcool des parents engendre de l'anxiété-dépression qui, à son tour, engendre une dépendance à l'Internet (alcool des parents → anxiété-dépression des garçons → dépendance à l'Internet). Le même constat a été observé pour la variable agressivité (alcool des parents → agressivité des garçons → dépendance à l'Internet). Pour les filles deux variables médiatrices ont été identifiées, soit le dysfonctionnement familial et l'agressivité. Selon ces chercheurs, pour la pratique infirmière, les résultats peuvent contribuer à l'élaboration de stratégies d'intervention différentes pour les garçons et les filles visant à minimiser les effets néfastes de la consommation problématique d'alcool des parents.

Les conséquences de l'utilisation problématique des objets numériques et de l'Internet

Malgré ses avantages, l'utilisation problématique de l'Internet peut amener, comme il a été vu précédemment, a des conséquences néfastes pour la personne en affectant différents aspects individuels au niveau de la santé physique et mentale, occupationnel, social et financier (Young, 1996; Ozcinar, 2011).

L'étude de Smahel et al. (2015) est l'une des premières à avoir utilisé une approche centrée sur l'enfant pour explorer la perspective de ceux-ci sur l'impact des objets numériques sur leur santé. Les participants de leur étude provenaient de neuf pays européens et étaient âgés de neuf à 16 ans. Au total, 56 groupes focus (N=254) et 114 interviews (N=114) ont été conduits. Les expériences des enfants sur les problèmes de santé associées aux objets numériques étaient divisées en deux catégories.

La première catégorie était les problèmes de santé physique, comme les brûlements oculaires, la fatigue oculaire, un besoin de porter des lunettes, des céphalées, des maux de tête résultant des jeux ou de Facebook, des maux de tête résultant qu'il ou elle a été en ligne sur une trop longue période de temps, ne pas manger, oublier de manger parce qu'il ou elle jouait à des jeux informatiques et se sentir fatigué en raison de la visualisation d'un écran.

La deuxième catégorie comprenait les problèmes de santé mentale, comme l'augmentation de l'agressivité lorsque l'Internet devenait inaccessible ou que la vitesse de l'Internet devenait trop lente, frapper des objets, tenter de briser l'ordinateur en raison de problèmes techniques dans un jeu, être agressif envers des personnes qui les dérangent

durant leur utilisation, une stagnation d'images violentes ou sexuelles dans leur tête, de l'insomnie, ne pas vouloir dormir seul et avoir des cauchemars, étaient rapportés par les participants. Les enfants interrogés affirmaient présenter des problèmes de santé sans indiquer l'utilisation problématique de l'Internet et parfois, rapportaient ces problèmes après 30 minutes d'utilisation d'un objet digital.

L'utilisation des objets digitaux et de l'Internet du point de vue social

Nous ne pourrions discuter de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sans mentionner l'environnement dans lequel ils sont utilisés. Tout d'abord, nous parlerons des liens qui rattachent les adolescents avec les objets digitaux, puis nous aborderons le milieu familial et enfin, le milieu scolaire.

Les adolescents et les objets digitaux

Les objets digitaux et l'Internet sont importants pour les adolescents, de telle sorte qu'il peut leur être difficile de se séparer de leur objet pendant un certain temps. Ils désirent, la plupart du temps, le dernier appareil mis en vente. Les auteurs Barth et Muller (2008) affirment que les utilisateurs des objets digitaux et de l'Internet se font de plus en plus juger par leurs pairs et que ce comportement est attribué aux nouvelles pratiques qui encouragent la performance technique et les idéologies de contrôle.

Sur le plan de l'utilité, les adolescents considèrent que les objets digitaux et l'Internet leur permettent d'exécuter plusieurs tâches. Selon les auteurs Ernest et al.

(2014), les objets digitaux et l'Internet sont utilisés par les jeunes pour améliorer leurs connaissances, leurs capacités de langage, leurs habiletés à résoudre des problèmes ou encore, leur coordination main-œil. Aussi, l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2011) mentionne dans son rapport que les objets digitaux et l'Internet permettent aux adolescents de peaufiner leurs apprentissages et d'exécuter des recherches pour l'école et voient en leur utilisation, une source d'informations inestimables.

Aussi, les objets digitaux et l'Internet sont un excellent moyen pour promouvoir la santé. Certains sites permettent aux jeunes de répondre à des questions de santé ou encore, traitent de la santé sexuelle (Beck, Nguyen-Thanh, Richard, & Renahy, 2013). Les jeunes peuvent s'informer sur des sujets de santé plus délicats, comme les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) ou encore les signes de dépression, tout en restant anonyme (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Guse et al, 2012).

Sur le plan affectif, les auteurs Hinkley et al. (2014) ont observé que les enfants sont entre 1.2 à 2 fois plus à risque d'avoir des problèmes affectifs et une famille dysfonctionnelle pour chaque heure supplémentaire d'écoute de la télévision ou d'utilisation du jeu électronique /de l'ordinateur.

Une étude américaine (Hundley & Shyles, 2010) a tenté de connaître ce que pensent les adolescents sur les technologies et la fonction qu'elles occupent dans leur quotidien. Leur étude s'est déroulée aux États-Unis et comportait 11 groupes focus avec 80 élèves de 12 à 16 ans. Le premier thème abordé était sur la connaissance des objets digitaux. Les participants présentaient une bonne connaissance des objets digitaux sans

nécessairement les posséder. Un autre fait que les chercheurs ont observé est que la plupart des participants possédaient un téléphone cellulaire. Le deuxième thème abordé portait sur le déplacement temporel. Les participants avaient de la difficulté à pouvoir quantifier le nombre d'heures quotidiennes lorsqu'ils utilisaient l'Internet et les objets digitaux. L'une des raisons associées à cette difficulté est que les participants pouvaient utiliser plusieurs objets digitaux en même temps. Le troisième thème portait sur les fonctions sociales des objets digitaux. Les participants perçoivent les objets digitaux comme des technologies pouvant les aider à socialiser avec leurs pairs et à se divertir. Les participants peuvent rester en contact avec leurs amis via les sites de réseautage. Les activités qu'ils faisaient sur les réseaux sociaux étaient : parler avec des amis, rester en contact avec leurs amis, mettre à jour leur profil, regarder d'autres profils, regarder ses messages, etc. Le dernier thème abordé portait sur les risques engendrés par l'utilisation des objets digitaux. Les participants étaient conscientisés des risques possibles. Certains d'entre eux modifiaient ou omettaient des informations personnelles et d'autres incluaient seulement des personnes qu'ils connaissaient dans leur profil de réseau social.

Contexte milieu familial

Pour mieux comprendre le contexte familial dans lequel évoluent les adolescents, nous traiterons du profil des utilisateurs. L'étude de HabiloMédias (2014), appelé Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique, s'est effectuée auprès de 5436 élèves de la 4e à la 11e année dans chaque province du Canada et a examiné le rôle que jouent les objets digitaux et l'Internet dans le quotidien des jeunes. Selon cette même

source, 99% des élèves ont accès à Internet en dehors de l'école. Selon le même rapport, ce sont les élèves plus âgés et les plus aisés qui utilisent davantage l'Internet et qui possèdent un objet digital permettant de se connecter sur l'Internet.

En ce qui concerne les activités sur l'Internet, ce même rapport de HabiloMédias (2014) a dressé un portrait des préférences des adolescents à la maison : jouer à des jeux (59%), lire ou publier sur des sites de réseautage (52%), télécharger ou diffuser de la musique, des émissions de télévision ou des films (51%), publier sur son propre site de réseautage (41%), publier sur *Twitter* (21%), suivre des personnes sur *Twitter* (21%), suivre des vedettes sur *Twitter* (20%) et jouer un tour à quelqu'un (20%).

Comme notre étude touche les adolescents, nous croyons important d'aborder les règlements dans le contexte de la famille concernant l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Dans l'étude de Brito, Francisco, Dias, et Chaudron (2017), le type de médiation le plus couramment employé par les parents était de type autoritaire. Selon eux, des comportements tels qu'enlever ou donner un objet digital à ses enfants selon leurs comportements, contrôler le contenu inapproprié ou encore contrôler le temps d'utilisation sont des règles transversales à tous les types de médiation parentaux. Dans un même ordre d'idées, les chercheurs Shin et Li (2016) ont questionné des parents d'enfants provenant d'écoles primaires à Singapour et ont voulu connaître les stratégies de médiation les plus et les moins populaires. Il ressort de leur étude que parler aux enfants des aspects positifs et négatifs de la technologie numérique, d'imposer une limite de temps, demander aux enfants ce qu'ils font avec les objets digitaux et les garder à l'œil, sont les plus populaires

et les plus faciles à instaurer. Selon ces mêmes auteurs, les stratégies les moins populaires et les plus difficiles à appliquer sont : recommander un bon contenu numérique en limitant la communication et le partage d'information, et en vérifiant les activités sur les objets digitaux, semblent nécessiter plus de temps et d'efforts, ainsi qu'une connaissance plus approfondie des objets digitaux et de l'Internet.

Contexte milieu scolaire

Les activités que font les adolescents en classe sont aussi importantes à considérer dans une étude qui aura lieu dans une école. La même étude présentée plus tôt de HabiloMédias (2014), Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique, a dressé un portrait des activités que les élèves préfèrent lorsqu'ils utilisent les objets digitaux et l'Internet en classe. Faire de la recherche (83%), lire du matériel scolaire (51%), utiliser l'Internet pour des jeux ou des programmes éducatifs (42%), visionner des vidéos et écouter des fichiers balados et faire de la lecture des sites Web pour le travail en classe (40%), étaient rapportés. Une proportion de 25% des élèves ont affirmé pouvoir contourner les filtres scolaires et que ce sont les garçons qui sont plus susceptibles de le faire que les filles, ainsi que les élèves plus âgés.

Les chercheurs Bulfin, Johnson, Nemorin, et Selwyn (2016) ont, quant à eux, investigué l'expérience des élèves dans un contexte d'utilisation des technologies digitales à l'école. Leur étude était à la fois quantitative pour obtenir des données sur le nombre d'objets digitaux que les élèves possédaient et le type de pratique qu'ils en faisaient, et qualitative, lorsque les chercheurs demandaient aux élèves de répondre à la question

ouverte : « raconte-moi une chose que ton école/enseignant peut faire pour t'aider ou te supporter dans ton utilisation des objets digitaux à l'école ». Leur étude s'est faite auprès de 1174 élèves de 11 à 18 ans (de la 7^e à la 12^e année) (M/F : 592/577) de trois écoles secondaires en Australie qui exercent un contrôle des objets digitaux.

Selon ces mêmes chercheurs, la majorité des élèves (11 à 18 ans) ont rapporté avoir des téléphones intelligents (81,4%), des ordinateurs portables (80,9%) et plus du tiers ont des tablettes (70%). Outre les téléphones intelligents (67,3%), peu d'élèves apportaient les autres devis informatiques à l'école (ordinateur portable (45,3%) et tablette (24,2%)). Chez les élèves de la 7^e à la 9^e année, la tablette était le devis le plus utilisé, comparativement à l'ordinateur portable qui était plus utilisé chez les élèves de la 10^e à la 12^e année. L'utilisation du téléphone intelligent pour travailler à l'école et la permission de l'apporter augmentait significativement avec le niveau scolaire des élèves. Les élèves rapportant avoir d'« excellent » / « très bons » résultats scolaires avaient tendance à utiliser davantage leurs ordinateurs portables pour travailler à l'école (67,9%) et à l'apporter à l'école (50,7%), que ceux qui ne se considéraient « pas bon » à l'école. Une proportion de 52,2% de ces derniers élèves reportait utiliser un ordinateur portable pour travailler à l'école et une proportion de 37,1%, affirmait l'apporter à l'école.

L'utilisation des objets digitaux et l'Internet en milieu scolaire a longtemps été controversée parmi la communauté scientifique. Certains chercheurs vont affirmer que leurs utilisations ne présentent que des points positifs dans l'apprentissage des élèves, comme c'est le cas pour le chercheur Stosic (2015). Selon lui, l'utilisation de la

technologie éducative dans l'enseignement permet une meilleure interaction avec les élèves et une meilleure réception de l'information puisque les élèves reçoivent des connaissances visuelles et auditives. Les chercheurs Bulfin et al. (2016) affirment, quant à eux, que l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet en classe peut être perçue positivement et négativement. Ces derniers suggèrent que les enseignants doivent demeurer vigilants puisque les objets digitaux présentent un énorme potentiel éducatif, mais peuvent influencer la capacité des écoles à contrôler les comportements et les actions des élèves.

Stades de développement du cerveau chez les adolescents

Le contexte biopsychosocial des adolescents sera expliqué afin de mieux situer leur stade de développement et comprendre en quoi celui-ci diffère des adultes dans leur façon de penser, de se questionner et de voir le monde.

La période de l'adolescence est caractérisée par des changements au niveau physique, cognitif, social et émotionnel. Selon les auteurs Sales et Irwin Jr (2013), il s'agit d'une période à laquelle est observée un rapide changement physiologique, un besoin d'indépendance, un changement dans les relations familiales, une priorisation des relations avec les pairs, une initiation aux relations intimes, une formation de l'identité, et une sensibilisation accrue de la morale et des valeurs, et de la maturité cognitive et émotionnelle.

Le développement cognitif se fait en concert avec le développement physique. Dans le domaine de la biologie, le cerveau des adolescents comporte une surabondance de matière grise (les neurones qui forment les blocs de construction de base du cerveau) et une pénurie de matière blanche (le câblage conjonctif qui permet efficacement le flux d'information d'une partie du cerveau aux autres) (Jensen & Ellis Nutt, 2015). Les régions les plus complexes du cerveau poursuivront leur croissance jusqu'à la vingtaine (Jensen & Ellis Nutt, 2015). À titre d'exemple, les auteurs expliquent que les adolescents peuvent se raser et les adolescentes peuvent devenir enceintes, sans pour autant être prêts à intégrer le monde des adultes. Les adolescents ont maintenant une meilleure capacité d'attention et de mémorisation que lorsqu'ils étaient enfants. Ils peuvent désormais différencier leur pensée de la réalité extérieure et du point de vue des autres.

L'interprétation de l'information pour les adolescents se fait par l'amygdale qui est le centre émotionnel du cerveau (Feinstein, 2007; Jensen & Ellis Nutt, 2015). Les querelles et les tensions sont souvent expliquées par cette région du cerveau. C'est à cette période que les adolescents construisent leur identité et qu'ils ressentent un besoin d'indépendance. Il s'agit d'une période de confusion où les adolescents se questionnent sur leur désir d'autonomie et celui d'être dépendant de ses parents.

Au niveau social, la compréhension de situations sociales et la perception que les adolescents se font des autres personnes deviennent de plus en plus complexes. Ils peuvent, désormais, s'interroger sur la signification des règles et de leur bien-fondé. Ils se questionnent sur la normalité et la justice, sur ce qui est normal/ anormal, ou encore sur

ce qui est juste et injuste. Ils comprennent davantage les relations interpersonnelles, ce qui amène des changements dans leurs relations familiales et amicales (Feinstein, 2007). Les amitiés prennent une place de plus en plus importante. Remplis d'insouciance et se sentant invulnérables, les adolescents recherchent les sensations nouvelles et peuvent parfois s'exposer à des situations risquées et dangereuses pour leur santé et leur bien-être, comme la conduite rapide d'une automobile, l'usage du tabac, de l'alcool ou des drogues, avoir des activités sexuelles non protégées ou encore, avoir des actions délinquantes.

En considérant tous les éléments présentés précédemment sur les stades de développement du cerveau des adolescents, voici pourquoi il est intéressant de s'interroger sur l'expérience et la perception des adolescents en lien avec leur utilisation des objets digitaux et de l'Internet.

Le cadre méthodologique : la phénoménologie

L'approche phénoménologique descriptive a été retenue dans ce mémoire comme devis de recherche en raison de sa visée descriptive et de son approche expérientielle. Le type de devis se veut également le cadre de référence. Nos intérêts se portent surtout sur l'expérience vécue et sur la perception des adolescents qui utilisent les objets digitaux et l'Internet. Les sous-questions qui ont été fixées dans cette étude tentent de faire ressortir l'essence des choses, à comprendre comment l'adolescent décrit son environnement.

Selon Van Manen (1997), faire de la recherche en phénoménologie c'est d'abord se questionner sur la façon d'expérimenter le monde et de vouloir connaître le monde dans lequel nous vivons. Selon le même auteur, connaître le monde, c'est être dans le monde, ainsi que l'acte de rechercher, de se questionner et de théoriser. La façon que la personne voit le monde dépend de qui elle est et de comment elle est dans le monde. Le danger de demander l'opinion des adultes s'occupant d'enfants est que ceux-ci associent l'unicité des enfants à travers des caractéristiques communes aux enfants qui encouragent l'adulte à regrouper, à mesurer, à trier, à gérer et à répondre à un enfant avec des réponses préconçues (Van Manen, 2002). C'est entre autres pour cette raison que la vision du monde de l'adolescent, perçue par l'adolescent, est recherchée dans ce mémoire, sans imposer le regard de l'adulte. La phénoménologie pose qu'à travers les expériences vécues par les personnes, il est possible de dégager une compréhension d'une essence (Loiselle, Profetto-McGrath, Polit & Beck, 2007).

Issue du courant de pensée philosophique et psychologique (Loiselle et al., 2007), la phénoménologie a été développée par le théoricien Edmund Husserl (1859-1938), qui jeta les bases de la phénoménologie en publiant en 1900, ses *Recherches logiques* (Giorgi, 1997). Considéré comme le père fondateur de la phénoménologie (Meyor, 2007; O'Reilly & Cara, 2014), il continua à se questionner et à approfondir cette philosophie tout au long de son existence (Giorgi, 1997; O'Reilly & Cara, 2014). Il influença bon nombre de penseurs, tels que Jean-Paul Sartre (1905-1980), Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), Martin Heidegger (1889-1976), etc. (Giorgi, 1997). Chacun interpréta à leur façon les

idées de Husserl. C'est pourquoi il existe plusieurs interprétations de la phénoménologie de Husserl aujourd'hui (Giorgi, 1997).

La phénoménologie de Husserl pose que les vérités essentielles sur la réalité résident dans l'expérience de vie de la personne (Loiselle et al., 2007). L'auteur Giorgi apporte une précision quant à l'une des définitions apportées de la phénoménologie :

[La phénoménologie] est la science des phénomènes, c'est-à-dire l'étude de tout ce qui se présente à la conscience, exactement comme cela se présente; autrement dit, la phénoménologie est l'étude des structures de la conscience, ce qui inclut une corrélation entre les actes de la conscience et leur objet (compris dans son extension la plus générale possible) et les divers styles et modalités de présence manifestés par la conscience (Giorgi, 1997 dans Poupart et al., p.341-342)

Le but de la phénoménologie est de comprendre les phénomènes et de décrire la signification de l'expérience pour la personne qui la vit quotidiennement (selon sa perception et sa perspective) (Giorgi, 1997; Loiselle et al., 2007; Fortin, 2010). Cette approche est particulièrement indiquée lorsqu'un phénomène est peu exploré dans la littérature (Loiselle et al., 2007; O'Reilly & Cara, 2014), comme c'est le cas pour l'utilisation de l'Internet et des objets numériques chez les adolescents. Quatre composantes de l'expérience vécue sont étudiées : l'espace vécu, le corps vécu, le temps vécu et la relation humaine vécue (Loiselle et al., 2007). Le concept « être-dans-le-monde » est un concept fondamental de la phénoménologie, car il permet de montrer les liens physiques qui rattachent l'être humain à son milieu (Loiselle et al., 2007). Cet être humain pense,

voit, entend, ressent et est conscient grâce aux interactions de son corps avec le monde (Loiselle et al., 2007).

La phénoménologie est dite « épistémologique » en raison de sa description minutieuse et en profondeur de la structure d'un phénomène (O'Reilly & Cara, 2014). Selon les mêmes auteurs, elle est dite également « transcendantale » puisque l'objectif final est d'émerger une signification (essence) pure et universelle du phénomène étudié.

La phénoménologie transcendantale de Husserl comprend quatre concepts qu'il est nécessaire d'aborder pour bien présenter ce devis (O'Reilly & Cara, 2014). Tout d'abord, il y a la conscience qui est définie comme « le moyen d'accès à tout ce qui se vit dans l'expérience, puisqu'il n'est rien qui puisse être dit ou à quoi on se rapporte qui n'inclut pas implicitement la conscience » (Giorgi, 1997, p. 343). Elle fait référence à l'ensemble des expériences vécues. Le deuxième concept, l'intentionnalité est une composante de la conscience et permet d'expliquer la relation d'intention indissociable entre le sujet, sa conscience et l'objet de la phénoménologie (O'Reilly & Cara, 2014). Le troisième concept épistémologique, la réduction phénoménologique, est un procédé inventé par Husserl pour rendre le plus précis les résultats des recherches (Giorgi, 1997). Elle est constituée de deux attitudes, « le bracketing » et la « réduction phénoménologique ». Le « bracketing » permet au chercheur d'adopter une réflexion et une prise de conscience quant à sa propre perspective quant au phénomène (St-Germain, Delpêche, & Mercier, 2009). Bien que difficile à exécuter, le chercheur doit mettre en parenthèses ses croyances, ses préjugés et ses connaissances théoriques pour avoir une

attitude plus ouverte et ne pas juger les propos des participants (O'Reilly & Cara, 2014). « La réduction phénoménologique », quant à elle, est le processus d'abstraction que le phénoménologue doit développer pour mettre de côté les témoignages afin d'émerger les structures essentielles, lesquelles dévoilent la signification universelle du phénomène (O'Reilly & Cara, 2014). Le dernier concept, l'intuition, est le processus par lequel le chercheur décrit l'expérience de la façon dont elle est vécue par les participants, en faisant preuve d'une ouverture d'esprit et de l'utilisation de différents modes de conscience (O'Reilly & Cara, 2014). Selon Giorgi (1997), le terme intuition est plus vaste que le terme expérience. Ce dernier terme offre donc, un éventail plus petit d'indices de réalité.

En permettant d'explorer l'expérience signifiée par la conscience des participants de cette étude, l'approche phénoménologique permettra de décrire et de comprendre l'utilisation de l'Internet et des objets numériques par les adolescents. La phénoménologie descriptive s'avère, dans ce cas, pertinente et utile pour explorer l'essence de l'expérience des adolescents telle qu'elle est vécue quotidiennement dans la réalité. Dans la prochaine section de ce mémoire, la méthodologie sera présentée.

Chapitre 3 : Méthodologie

Dans le présent chapitre, les aspects méthodologiques de l'étude seront présentés pour explorer les perceptions des adolescents quant à l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Dans les prochains paragraphes, le devis de recherche, le milieu de recherche, les participants, les stratégies de recrutement, les dispositions prises pour assurer la confidentialité et la protection des personnes mineures, les outils de la collecte des données, la présentation du projet, la description du déroulement des activités, les définitions opérationnelles des termes, les paramètres d'analyse, les biais anticipés et les retombées attendues seront présentés.

Le devis de l'étude

Comme il n'existe que très peu de connaissances sur l'expérience vécue des adolescents quant aux processus d'utilisation problématique de l'Internet, l'emploi d'un devis descriptif basé sur une approche qualitative pour effectuer cette étude a été priorisée. Le devis de recherche qualitatif choisi est de type phénoménologique pour mener à bien la recherche sur le plan méthodologique.

Ce type de devis a été retenu, car il permet de comprendre et de décrire un phénomène à partir de la perspective des participants (Giorgi, 1997; Fortin, 2010; O'Reilly & Cara, 2014). Issue de la philosophie et de la psychologie (Loiselle et al., 2007), la recherche phénoménologie s'intéresse à la signification (consciente) que les personnes attribuent à leur propre réalité (Giorgi, 1997). Elle s'appuie sur les données provenant des conversations en profondeur entre les chercheurs et les coparticipants ayant vécu le phénomène, pour mieux le comprendre (Loiselle et al., 2007). Il est important pour nous

de comprendre comment le participant exprime son monde et de connaître quels sont les mots qu'il emploie pour définir celui-ci.

Le milieu de recherche

La recherche s'est déroulée dans une école primaire de la région de la Mauricie, plus spécifiquement, à Trois-Rivières. L'école primaire qui a été choisie est le Collège Marie-de-l'Incarnation. Il s'agit d'une école privée bénéficiant d'une tradition ursuline de plus de 300 ans en enseignement. Elle est subventionnée et assure des cours préscolaires, primaires et secondaires (Fédération des établissements d'enseignement privés, 2018). En 2018, la Fédération des établissements d'enseignement privés (2018) recensait 394 élèves au primaire (176 garçons et 218 filles) et 310 élèves au secondaire (93 garçons et 217 filles) pour le Collège Marie-de-l'Incarnation. Ce milieu a été choisi en raison de ses innovations et de son approche technopédagogique auprès de ses élèves. Ce milieu a également été choisi en raison du type d'encadrement qui y est effectué. Il est possible d'observer un contrôle plus strict des objets digitaux et de l'Internet que d'autres écoles de la région.

L'école que nous avons choisie au moment des entrevues comportait trois classes en sixième année, une classe portable et deux classes non portables. Pour la classe portable, les élèves devaient tous posséder un portable qu'ils achetaient avant le début des classes. Leur appareil devait rester en classe toute la semaine et les fins de semaine, les élèves avaient le droit de l'apporter à la maison. Aussi, le portable était l'objet digital le plus souvent utilisé comme principal moyen pédagogique. Les élèves pouvaient l'utiliser

entre autres pour faire une recherche de données dans le cadre d'un projet, exécuter des productions écrites ou encore, écrire des dictées. Les élèves ne respectant pas les règlements en classe se voyaient interdire d'utiliser leur portable en classe et devaient suivre auprès de leur collègue de classe. La classe sans portable, quant à elle, est une classe qui utilise davantage, comme moyen pédagogique, les manuels et les cahiers d'exercices en format papier. Quelquefois, les élèves pouvaient apporter un objet digital de la maison et l'utiliser en classe, comme lors du cours d'anglais pour la recherche d'informations sur l'Internet. Les élèves de la classe sans portable avaient tout de même des cours d'informatique.

Depuis le début de l'automne 2017, nous croyons important de souligner que l'école a effectué un changement dans ses méthodes pédagogiques. Celle-ci a intégré l'*iPad* dans toutes ses classes pour les élèves entre la 4^e année du primaire au secondaire deux. Désormais, tous les élèves doivent avoir une tablette électronique pour participer au cours.

Nous avons choisi le Collège Marie-de-l'Incarnation puisqu'elle autorise l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet dans ses classes. Tout le personnel de l'école exerce un contrôle des objets digitaux et de l'Internet auprès des élèves en s'assurant du respect des règlements en classe et en dehors des classes. Ceci étant la raison pour laquelle nous avons choisi cette école pour effectuer notre étude. Nous savions, à partir de la recension des écrits, que l'encadrement de l'école joue un rôle important dans le développement des connaissances chez les élèves.

Les participants

Des critères d'inclusion et d'exclusion ont été fixés pour sélectionner les participants. Ci-bas, vous trouverez le Tableau 2 sur les critères d'inclusion et d'exclusion que nous avons fixés pour la sélection des participants de notre étude.

Tableau 2

Les critères d'inclusion et d'exclusion des participants à l'étude

| Critères d'inclusion | Critères d'exclusion |
|---|--|
| Être âgé entre 11 et 12 ans | Avoir un diagnostic en lien avec un trouble cognitif laissant présager des difficultés à répondre aux questions (Fortin, 2010) |
| Être un élève de 6e année du Collège Marie-de-l'Incarnation | Avoir un diagnostic / trouble d'apprentissage nécessitant le recours à un objet digital en classe (comme la dyslexie, dyscalculie, etc.) |
| Posséder un objet digital | |
| Parler, écrire et comprendre le français | |
| Consentir de participer à l'étude | |
| Avoir obtenu le consentement de ses parents pour participer | |

Comme le devis se veut qualitatif de type phénoménologique, les participants sélectionnés devaient pouvoir nous expliquer le monde dans lequel ils vivent et la façon à laquelle ils l'expérimentent. S'ils avaient été plus jeunes, il aurait été difficile pour eux de pouvoir aborder ce sujet. Aussi, l'étude auprès de cette clientèle est d'autant plus importante en raison de l'augmentation du taux d'utilisateurs de l'Internet et des objets

digitaux entre le groupe d'âge de 0-11 ans (50,6%) et de 12-17 ans (97,3%) (Statista, 2018), comme il a été mentionné dans la problématique.

La population ciblée par le projet de recherche est des élèves âgés de 11 ou 12 ans qui utilisent des objets digitaux et l'Internet, en possèdent à la maison et qui fréquentent une école privée québécoise à but non lucratif. L'école que la population cible fréquente doit avoir un contrôle des objets digitaux et de l'Internet en dehors des moments en classe pour le niveau préscolaire et scolaire. La population accessible consistait, au moment des entrevues, de 26 élèves de sixième année de la classe avec portable et de 31 élèves en classe régulière, sans portable. L'échantillon souhaité était de six élèves de la classe avec portable et de six élèves de la classe régulière. Un nombre égal de participants dans chacune des classes était souhaité, afin de favoriser la compréhension de l'expérience du participant en fonction de la classe dans laquelle il était situé. Cette distinction n'est pas pour apporter une comparaison entre les participants, mais pour mieux saisir le contexte des expériences et des perceptions des participants. La taille de l'échantillon se veut petite en raison du devis phénoménologique, qui nécessite peu de participants et des entrevues en profondeur. Comme nous avons interrogé des participants du même niveau scolaire et de la même école, l'échantillon est alors plus homogène. Nous souhaitons aussi obtenir des participants diversifiés, afin d'augmenter le potentiel de généralisation des résultats de recherche (Laperrière, 1997).

La stratégie de recrutement

Pour recruter les participants de l'étude, nous avons utilisé la feuille de publicité (voir en Annexe A), la feuille sur le consentement pour être contactés et pour obtenir davantage d'informations (feuille « à retourner ») (voir en Annexe C) et les lettres d'information (voir en Annexe F et G). Ces documents ont été envoyés aux familles en format électronique via le portail des élèves et en format papier via le sac à dos des élèves par l'intermédiaire de l'enseignante. Les élèves qui étaient intéressés à participer devaient demander à un de leurs parents de compléter la feuille de consentement pour être contacté et pour obtenir davantage d'informations (feuille « à retourner »). Cette feuille pouvait être retournée de deux façons. La première façon était de la mettre dans une enveloppe et elle devait être retournée par l'élève dans le panier courrier de sa classe. La deuxième façon était de l'acheminer par courriel à notre adresse courriel UQTR. Cette feuille nous a permis d'entrer en contact avec les parents et les participants, soit via le courriel, le téléphone au domicile ou le téléphone cellulaire.

Pour sélectionner les participants, la stratégie employée est la méthode d'échantillonnage par choix raisonné. Il s'agit d'un échantillonnage de type non probabiliste qui permet d'étudier des phénomènes rares. Un nombre de participants est choisi selon la saturation des données (Fortin, 2010). Il a la particularité de définir les critères d'inclusion et d'exclusion à l'avance (Fortin, 2010). C'est donc dire que tous les élèves respectant les critères d'inclusion et d'exclusion fixés par le projet ont été sélectionnés pour participer à l'étude.

Les dispositions prises pour assurer la confidentialité et la protection des personnes mineures

Nous étions à l'affût des inconvénients possibles chez les participants. Un des risques pouvant découler de la participation au projet de recherche était de devoir mobiliser les participants pour l'entrevue individuelle. Il était aussi possible que les participants aient l'impression de perdre leur temps et que les entrevues individuelles puissent leur susciter des réflexions négatives d'une mauvaise utilisation antérieure de l'Internet ou des objets digitaux. Les participants pouvaient également se sentir obligés de participer en raison de l'école, de leurs parents ou bien des chercheurs. Ils pouvaient se sentir opprimés et avoir l'impression d'être évalués durant le processus d'entrevue.

Pour minimiser ces inconvénients, nous avons utilisé de multiples stratégies. Nous avons offert aux participants et aux parents le choix entre deux lieux où il était possible de tenir l'entrevue individuelle (à la maison ou à l'école). Aussi, nous ne voulions pas que les élèves manquent des heures en classe pour participer au projet de recherche. Il était important pour nous que les participants ne ressentent pas de pression durant le processus de recrutement afin que l'échantillon ne soit pas biaisé. Comme il s'agissait d'un contexte où les participants se trouvaient en milieu scolaire, nous respectons que les entrevues ne se fassent pas durant les périodes d'examen et les activités parascolaires étaient aussi considérées.

Les parents et les participants étaient avisés des risques et des inconvénients possibles durant l'entrevue dans les feuillets explicatifs qui étaient écrits dans un langage

clair et accessible pour les personnes mineures. Si les participants se sentaient inconfortables ou ne voulaient pas répondre à des questions, ils pouvaient en tout temps passer à la question suivante ou cesser complètement l'entrevue à tout moment sans avoir à se justifier. Nous pouvions aussi offrir un temps d'arrêt si les participants ne se sentaient pas bien pour leur apporter du soutien durant l'entrevue. Si nous suspicions un participant de cyberdépendance, nous le dirigeons vers le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

Pour respecter les principes de confidentialité, le lieu qui était choisi par le participant devait respecter les principes de confidentialité, de telle sorte que le participant puisse s'exprimer librement et ouvertement. Chaque participant était identifié par un numéro de code afin qu'aucun participant ne puisse être identifié par son nom lors de la divulgation des données recueillies. Les données de nature confidentielles sont conservées de façon confidentielle dans le disque externe de la directrice de recherche. Nous seules (directrice de recherche et étudiante chercheure) avons accès à ces données par une clé. Les données seront conservées pour une durée de cinq ans après la dernière analyse de données.

Les outils de la collecte des données

Pour bien mener cette étude, nous avons utilisé divers outils de la collecte des données. Tout d'abord, le journal de bord, utilisé pour rendre compte des échanges au cours de la collecte des données et de l'analyse des données, est un moyen qui inclut les faits en présence des participants, comme les réactions des participants, les impressions et

les réflexions personnelles de la personne qui dirige les entrevues, etc (Fortin, 2010). Grâce à cet outil, il nous a été possible de nous rappeler diverses situations qui pouvaient influencer l'interprétation des verbatims, par exemple les raisons d'une interruption de l'entrevue, les faits et gestes des participants qui ne sont pas entendus par l'enregistreuse, etc.

Nous avons aussi utilisé une fiche signalétique. Celle-ci était indiquée dans le cadre de notre étude, afin de connaître les données sociodémographiques des participants, comme l'âge, le sexe, le type de classe dans lequel les participants étaient inscrits et le nombre d'objets digitaux qu'ils possédaient à la maison. En obtenant ces données, cela nous a permis de mieux comprendre qui ils étaient et nous permettre d'entrer plus facilement dans leur univers. Nous avons complété la fiche signalétique avec le participant avant d'amorcer l'entrevue individuelle. Le participant disposait de tout le temps nécessaire pour compléter la feuille et nous demeurions disponibles si le participant avait des questions (voir en Annexe B).

Le tableau hebdomadaire de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet a été un autre outil de la collecte des données que nous avons utilisé afin de connaître davantage le profil d'utilisation des participants et nous permettre de mieux comprendre le monde dans lequel vivent les jeunes. Il nous a permis de recueillir des données sur le nombre d'heures par semaine que les participants octroyaient à l'utilisation des objets digitaux et à l'Internet. Les participants devaient remplir le tableau sur une période d'une semaine. Le tableau comportait des cases de 30 minutes sur une période de sept jours (dimanche au

samedi). Les participants étaient invités à le remplir après l'entrevue et à nous le retourner par la poste (voir en Annexe D). Pour connaître la moyenne d'heures par jour que les participants utilisaient les objets digitaux et l'Internet, nous avons effectué le calcul d'une moyenne simple. Par la suite, nous avons pris en compte ces résultats dans l'analyse des données.

L'entrevue individuelle semi-structurée a été un outil de la collecte des données de notre étude. Le canevas d'entretien a été bâti à partir de l'étude de Germain (2009) (voir en Annexe E). L'entrevue individuelle a été utilisée comme technique qualitative de recueil d'informations durant laquelle nous établissions une liste de thèmes à aborder en utilisant un protocole d'entretiens. Utilisée comme moyen pour comprendre les expériences et les perceptions des participants, elle s'est effectuée en même temps que l'enregistrement audionumérique. Nous avons choisi les entrevues individuelles puisqu'elles permettent de faire ressortir l'expérience des jeunes dans une approche phénoménologique. Nous avons tenté d'instaurer un climat de confiance avant de procéder à l'entrevue et encourageons les participants à parler le plus librement possible des thèmes abordés. Le temps requis pour l'entrevue individuelle semi-structurée et le protocole d'entretiens dépendait des discours des participants et pouvait varier de 30 minutes à 60 minutes. Comme spécifié précédemment, le lieu de l'entrevue était au choix du participant. Pour les besoins de notre étude, une seule entrevue par participant était nécessaire.

La présentation du projet

Les élèves ont tout d'abord reçu une feuille de publicité (voir en Annexe A), le consentement pour être contacté et pour obtenir davantage d'informations (feuille « à retourner ») (voir en Annexe C), la lettre d'information aux parents et une aux élèves (voir en Annexe F et G), ainsi qu'un formulaire de consentement pour le parent (voir en Annexe I) et un formulaire d'assentiment pour l'élève (voir en Annexe J). Ces documents ont été envoyés de deux façons, soit électroniquement par le portail des élèves ou soit en format papier via le sac à dos des élèves. Les élèves qui étaient intéressés à participer devaient demander à leur parent de compléter la feuille de consentement pour être contacté et pour obtenir davantage d'informations (feuille « à retourner »). Les élèves pouvaient faire parvenir la feuille « à retourner » de deux façons, soient de la donner à leur enseignante directement ou encore, de numériser la feuille « à retourner » et de l'envoyer par courriel à notre adresse électronique.

Nous avons contacté, par la suite, les parents des élèves ayant rempli la feuille « à retourner ». Nous leur réexpliquions la nature du projet et vérifions l'admissibilité de leur enfant. À la suite de la vérification des critères d'inclusion et d'exclusion, nous nous assurons d'obtenir le consentement des parents avant de vérifier la date et le lieu souhaité pour les entrevues. Avant la tenue de l'entrevue individuelle, nous nous assurons d'avoir en mains le formulaire de consentement des parents et le formulaire d'assentiment des participants avant d'amorcer l'entrevue. Aussi, une explication du projet était réitérée à l'élève pour s'assurer qu'il comprenait bien l'étude. Nous nous assurons que l'élève soit

en accord pour y participer de façon libre et éclairée. Une fois que nous avons obtenu le consentement de ce dernier, nous remplissions la fiche signalétique avec lui, puis remettions le tableau d'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet. L'élève était invité à remplir le tableau durant une semaine typique d'école. Celui-ci devait le remplir à la maison et le retourner par la poste, une fois complétée.

La description du déroulement des activités

Le milieu qui a été choisi est le Collège Marie-de-l'Incarnation située à Trois-Rivières. Une description du milieu est expliquée dans la rubrique « le milieu de recherche » dans le présent chapitre du mémoire. Le premier contact avec le milieu s'est déroulé au mois de février 2016. Nous avons envoyé à l'école une lettre qui leur informait de notre étude au mois de juin 2016 (voir en Annexe H). Dès lors, l'école démontrait de l'intérêt envers le projet de recherche. Nous avons obtenu, de leur part, une approbation verbale, puis écrite en août 2016 (voir en Annexe L). Au début de l'été 2016, nous avons fait un pilote afin de tester les questions auprès de jeunes comportant des caractéristiques similaires à celles de l'échantillon souhaité. Nous avons, à la suite de ce prétest, effectué des changements en ajoutant, en enlevant ou encore, en modifiant des questions dans le canevas d'entretien après ces rencontres. Nous avons également pu améliorer nos habiletés, en tant que personne qui semi-dirige les entrevues, en acquérant la patience à laisser le participant s'exprimer, à l'écouter et en posant des questions pertinentes.

Le 12 août 2016, nous avons adressé une demande de certification au comité d'éthique pour les êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Nous avons

obtenu une autorisation conditionnelle à un avis positif du comité d'éthique. Au mois de septembre 2016, nous avons soumis une nouvelle demande au comité éthique avec les correctifs mineurs qui avaient été demandés et le 3 octobre 2016, nous avons obtenu le certificat éthique valide pour un an pour la recherche intitulée **Étude de l'expérience des adolescents avec l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet** (CER-16-226-07.27) (voir en Annexe M). Nous nous sommes engagées à respecter la confidentialité des données (voir en Annexe K).

Une fois le certificat obtenu, nous avons effectué des démarches auprès du milieu pour le recrutement des participants. Nous avons fait parvenir à l'école les documents nécessaires pour une première approche : une feuille de publicité, une feuille de consentement pour être contacté et pour obtenir davantage d'informations (feuille « à retourner »), les lettres d'information et les formulaires de consentement/ d'assentiment, la première adressée aux parents et la deuxième, adressée aux élèves. Ces documents ont été envoyés via le sac à dos et via le portail de l'école.

Premièrement, la feuille de publicité consistait en une feuille en format *PowerPoint* (voir en Annexe A) spécifiant le titre de l'étude, le but, la nature de l'étude, les critères d'inclusion et les critères d'exclusion, ainsi que nos coordonnées. Elle servait à présenter le projet sommairement afin de susciter l'intérêt des élèves en un seul coup d'œil.

Deuxièmement, la feuille de consentement pour être contacté et pour obtenir davantage d'informations (appelée feuille « à retourner ») contenait les informations

suivantes : l'autorisation du partage d'informations personnelles entre le parent et nous, les critères d'inclusion et d'exclusion, les façons de retourner la feuille, ainsi que les coordonnées (numéro de téléphone, cellulaire et adresse courriel) des parents et son nom, le nom de l'élève, le moment de la journée que le parent souhaitait être contacté, ainsi que le mode de communication qu'il préférerait pour être contacté (voir en Annexe C).

Troisièmement, les lettres d'information comportaient plusieurs sections : la définition du projet de recherche, le déroulement de l'étude, les avantages et les bénéfices, les inconvénients et les risques encourus, les responsabilités des chercheuses, la protection de l'identité des participants, les droits des participants, la non-rémunération des participants à l'étude et nos coordonnées (voir en Annexe F et G).

Enfin, les formulaires de consentement et d'assentiment rappelaient aux destinataires les critères d'inclusion et d'exclusion, les règles de confidentialité appliquées par nous, ainsi que le prénom/nom et les signatures requises (voir en Annexe I et J). Une fois que le parent et l'élève avaient bien compris les documents, ils étaient invités à remplir les formulaires de consentement/ d'assentiment et à nous les remettre au moment des entrevues. Nous nous sommes assurées du consentement du parent et du jeune avant chaque entrevue même si les formulaires de consentement et d'assentiment étaient signés.

Nous avons envoyé les documents mentionnés précédemment via le portail de l'école et via le sac à dos des élèves au mois de novembre 2016. Malheureusement, nous n'avons reçu aucun retour de la part des élèves et des parents durant cette période. Puisque les élèves ont une période d'examen s'échelonnant du mois de novembre au mois de

décembre, nous avons donc décidé d'attendre après la période des fêtes et de relancer auprès des élèves et des parents au mois de février 2017.

Le parent pouvait en tout temps communiquer avec nous s'il avait des questions concernant la feuille de publicité, les lettres d'information, les formulaires de consentement/ d'assentiment ou encore, la feuille « à retourner ». Deux modes de communication étaient offerts aux parents pour discuter avec nous soient par téléphone cellulaire ou par courriel. Une fois « les feuilles à retourner » récupérées, nous avons communiqué avec chacun des parents pour s'assurer de leurs disponibilités, du lieu souhaité pour réaliser l'entrevue, de leur consentement, ainsi que de l'admissibilité de leur enfant pour participer à l'étude.

Ensuite, nous avons fixé, une date pour rencontrer les élèves admissibles et intéressés à l'étude. L'entrevue pouvait se faire à l'endroit (au domicile ou à l'école) et au moment que l'élève souhaitait, tout en respectant les principes de confidentialité. Comme nous voulions avoir des conversations en profondeur avec les participants pour mieux comprendre le phénomène, les élèves étaient rencontrés seuls durant les entrevues. Les entrevues auprès des participants se sont déroulées du mois de février au mois d'avril 2017.

Premièrement, nous nous sommes assurées que les élèves donnaient leur consentement libre et éclairé pour participer à l'étude, qu'ils souhaitaient participer à l'étude et qu'ils ne se sentaient pas obligés par quiconque. Avant d'entreprendre

l'entrevue, nous nous assurons d'obtenir le formulaire de consentement signé par le parent et le formulaire d'assentiment signé par le participant.

Deuxièmement, les participants complétaient avec nous la fiche signalétique, incluant des données comme l'âge, le nombre d'objets digitaux à la maison, etc. L'entrevue débutait par la suite. L'enregistrement audio se faisait tout au long de l'entrevue pour faciliter la saisie des données.

À la toute fin, nous avons expliqué comment remplir le tableau hebdomadaire de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet à chaque participant et comment le faire parvenir par la poste à l'adresse postale de l'Université. Les participants devaient le remplir à la maison après l'entrevue.

Les définitions opérationnelles des termes

Parmi les définitions opérationnelles des termes, soulevons le terme objet digital, qui a été défini plus tôt dans la recension des écrits par le chercheur Graham (2013). Ensuite, le deuxième terme qui nécessite d'être défini est l'utilisation de l'Internet. Les cofondateurs de l'Internet, Robert Elliot Kahn (1938-) et Vint Cerf (1943-), sont les pionniers dans la création de l'Internet (Seydtaghia, 2017). Selon le dictionnaire français Larousse (2018), l'Internet résulte de l'interconnexion des ordinateurs du monde entier utilisant un protocole commun d'échanges de données (baptisé TCP/IP ou transport control protocol/Internet protocol. Selon les chercheurs Tsitsika et al. (2009), il s'agit d'un outil intégral d'information, de sociabilité, de communication et de divertissement. Le dernier terme qui nécessite de définir est l'expérience vécue qui est expliquée par le terme

de la phénoménologie. Edmund Husserl (1859-1938) est le théoricien de cette approche qui est reconnue comme la science des phénomènes. L'auteure Giorgi (1997) l'a bien défini, comme il a été présenté plus tôt.

Les paramètres d'analyse

Les principes qui régissent la méthode phénoménologique sont la réduction phénoménologique que le chercheur devait respecter. Le premier élément dont il faut tenir compte est le bracketing qui permet une réflexion et une prise de conscience de la perspective du chercheur lui-même quant au phénomène (St-Germain et al., 2009). Le deuxième élément est l'essence du phénomène qui consiste à découvrir l'élément et le sens durable du phénomène. Il se fait au moyen de la variation libre et imaginaire qui consiste à considérer tous les thèmes évoqués sur le phénomène et de se demander s'ils sont indispensables ou non au phénomène (Giorgi, 1997).

L'analyse des données de l'approche phénoménologique descriptive que nous avons choisie repose sur la méthode de Giorgi (1997) qui est constituée de cinq étapes distinctes. Premièrement, il y a la collecte des données verbales. Il s'agit d'une étape importante pour recueillir les données verbales tirées du guide d'entrevues pour découvrir l'essence du phénomène. Les entrevues enregistrées ont été transcrites sous forme de verbatim (Giorgi, 1997). Deuxièmement, il y a la lecture des données. Il s'agit d'une étape qui consiste en la lecture minutieuse et répétée des données pour dégager la signification de chaque entrevue avant de les analyser (Giorgi, 1997). Troisièmement, il y a la division des données en unités de sens. Il s'agit de la découverte de ces unités en isolant les phrases

contenant la même idée (Giorgi, 1997). Le sens est ainsi conféré à la perspective de l'utilisation de l'Internet et des objets digitaux. Quatrièmement, il y a l'organisation et l'énonciation des données brutes dans le langage de la discipline. Il s'agit de l'exploration des unités de signification de façon à constituer des sous-thèmes, des thèmes et des méta-thèmes plus explicites. Finalement, il y a la synthèse des méta-thèmes. Il s'agit à l'aide de la variation libre et imaginaire de dégager les structures « essentielles » du phénomène et de rejeter celles qui ne le sont pas (Giorgi, 1997).

Concrètement, nous avons écouté et réécouté les verbatims des participants. Ensuite, nous les avons retranscrits électroniquement dans des documents *Word* portant le code de chaque participant. Puis, nous (la directrice et l'étudiante-chercheure) avons analysé les verbatims en faisant ressortir les émotions, les mots clés pour amener les thèmes et les sous-thèmes. De cette analyse, quatre thèmes sont ressortis.

Les biais anticipés

Avant de commencer notre étude, nous avons anticipé les biais possibles. Parmi ceux-ci, il y a le risque de désirabilité sociale (bien paraître aux yeux de leurs parents, de leurs enseignants et des chercheures) ou encore le risque d'hierarchie entre les chercheures et les participants (rapporter des propos qui font plaisir aux chercheures). Pour limiter ces biais, nous nous sommes assurées de l'intérêt des participants avant d'amorcer l'entrevue et qu'ils ne sentaient pas de pression de la part de quiconque tout au long de l'entrevue. De notre côté, nous tentions plus possible de mettre à l'aise le participant durant la rencontre en instaurant un climat de confiance dès le début. De plus, nous respectons les

droits et la dignité des personnes interrogées. Nous avons tenu également un journal de bord. Nous y avons écrit nos impressions avant, pendant et après les entrevues. Nous avons tenté de comprendre les émotions des participants durant les entrevues, tout en gardant un certain regard sur nos propres émotions.

Parmi les biais touchant la fiabilité, il y a le risque que nous ayons effectué des entrevues une seule fois auprès des sujets à l'étude. Aussi, le peu d'expérience de l'étudiante chercheuse pour mener des entretiens individuels auprès des adolescents est à tenir en considération. Les stratégies pour limiter ces biais étaient de décrire en profondeur les situations, de rechercher la concordance des résultats par une diversité d'outils de la collecte des données, d'utiliser un enregistrement sur bande audio, de tenir un journal de bord, de valider le guide d'entrevue auprès d'adolescents comportant des caractéristiques similaires à l'échantillon ciblé et de viser sur une préparation adéquate avant la tenue du projet.

Les retombées attendues

Plusieurs retombées sont prévues pour la pratique infirmière. Tout d'abord, d'informer les infirmières travaillant auprès des adolescents sur l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet est souhaité. Ensuite, une autre retombée désirée est de pouvoir sensibiliser les partenaires dans des disciplines connexes qui ont des adolescents comme clientèle, tels que les psychologues, les travailleurs sociaux, les psychoéducateurs, les médecins, les enseignants, etc. Les retombées attendues pour la recherche sont de permettre de mieux comprendre les expériences, les perceptions, les opinions et le sens

des phénomènes que vivent les adolescents par rapport à l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Aussi, nous souhaitons pouvoir apporter des pistes de réflexion pour les prochaines études dans le domaine. Dans la section qui suit, l'analyse des données sera présentée.

Chapitre 4: Résultats

Le chapitre actuel présente les résultats de l'étude. L'étude effectuée a eu recours à un devis qualitatif de type phénoménologique. Les dix participants recrutés proviennent de la même école primaire dans la ville de Trois-Rivières. Les participants sont âgés de 11 à 12 ans. Ils sont tous dans une classe de sixième année. Parmi eux, trois provenaient de la classe portable et sept de la classe sans portable. Nous avons observé peu de différence dans les verbatims des participants provenant des deux types de classes. La seule différence notable est au niveau de l'encadrement. Nous avons constaté que ceux provenant de la classe portable étaient plus exposés et avaient de meilleures habiletés avec l'informatique. Davantage d'élèves de la classe portable étaient capables de contourner les règlements malgré les sites Internet qui étaient bloqués par l'école. La fiche signalétique et le génogramme ont été utilisés pour dresser le portrait sociodémographique des participants. Ces outils ont été facilitants pour obtenir de l'information, notamment sur la composition de leur famille ou encore, sur le nombre d'objets digitaux qu'ils possédaient à la maison.

Afin d'assurer la confidentialité et l'anonymat, tous les participants ont été identifiés par un numéro. La clé de codification qui relie le nom du participant au numéro est conservée en lieu sûr par nous. Les données de verbatims sont confidentielles et seront conservées durant cinq ans.

Le Tableau 3 dresse le portrait sociodémographique des participants. Nous vous suggérons de garder ce tableau à l'esprit lors de la lecture des résultats. Il permet de mieux comprendre le milieu familial dans lequel évoluent les participants. Cela teinte

grandement les propos de ces derniers dans leurs expériences et dans leurs perceptions des objets digitaux. Pour illustrer ces propos, mentionnons le rang de la fratrie ou encore le nombre d'objets digitaux dans la maisonnée.

Tableau 3

Portrait des participants

| Code des participants (sexe) | Âge (ans) | Nombre d'objets digitaux à la maison | Type de classe | Ordre dans la famille Composante de la famille |
|---------------------------------|--------------|---|----------------|--|
| 1 (M) | 11 | 7 | Avec portable | Cadet Famille séparée recomposée |
| 2 (F) | 12 | 6 | Sans portable | Cadette Famille nucléaire avec demi-frère (côté paternel) |
| 3(F) | 12 | 6 | Sans portable | Cadette temps partiel Famille recomposée |
| 4 (F) | 11 | 4 | Sans portable | Enfant unique, mais enfant plus vieux d'une union précédente (côté maternel) Famille nucléaire |
| 5 (M) | 12 | 6 | Sans portable | Ainé Famille séparée |
| 6 (F) | 12 | 7 | Sans portable | Cadette Famille recomposée |
| 7 (F) | 12 | 5 | Avec portable | Ainée Famille nucléaire |
| 8 (F) | 11 | 7 | Sans portable | Ainée Famille nucléaire |
| 9 (M) | 12 | 3 | Avec portable | Ainé Famille nucléaire |
| 10 (F) | 11 | 5 | Sans portable | Ainée Famille nucléaire |

À la suite de chaque entrevue, nous demandions au participant de compléter un tableau sur l'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet. Ce tableau hebdomadaire comportait des cases de 30 minutes sur une période d'une semaine. Le participant devait identifier chaque moment de la journée où il utilisait un objet digital et l'Internet en cochant la case appropriée sur une semaine typique d'école. Le participant devait l'envoyer par la suite par la poste à l'adresse de l'Université. Initialement, le but de cet outil était de corréler les propos des participants avec le nombre d'heures et le moment de la journée que les participants l'utilisaient. Toutefois, l'usage que les participants en ont fait nous a poussées à l'analyser différemment. Sur les dix participants, huit ont retourné le tableau. Nous avons constaté que sur les tableaux retournés, trois ne comportaient pas le nom de l'élève. Il était donc difficile de relier le tableau à chaque participant.

Un autre élément que nous avons constaté en recensant les tableaux est que les participants ne cochaient pas les cases associées aux moments en classe, même si la consigne était mentionnée lors de l'entrevue et également dans les documents écrits. Nous pouvons nous questionner sur la façon dont les participants ont complété la fiche. Il est possible de croire que les jeunes ont complété le tableau après les moments d'utilisation des objets digitaux et de l'Internet, en essayant de se souvenir. La moyenne d'utilisation d'un objet digital et de l'Internet parmi les participants ayant complété le tableau allait de 0,71 heure à 6,07 heures par jour. Nous pouvons constater une grande variance. Nous savons que presque le tiers des participants sont dans la classe portable. Nous pensons que les participants n'ont pas conscience du temps-écran lorsqu'ils sont à l'école. Cette

observation corrobore avec le discours des participants. Ils ont de la difficulté à comptabiliser le temps qu'ils passent devant un écran, qu'il s'agisse du nombre d'heures consécutives ou encore de la période de temps dans une journée. Cette difficulté à prendre conscience de l'utilisation des écrans s'explique peut-être par l'omniprésence des objets digitaux et de l'Internet dans leur monde. Nous pouvons croire que les participants ne semblent pas considérer certains moments en utilisant les objets digitaux et l'Internet, comme écouter un *iPod* dans l'autobus en direction de l'école ou encore, pratiquer une présentation orale d'une heure sur *Skype* avec leurs amis.

Pour analyser les données, la méthode de Giorgi (1997) a été privilégiée en cohérence avec les choix méthodologiques. La méthode de Giorgi est présentée en cinq étapes. La collecte des données verbales, la lecture des données, la division des données en unités, l'organisation et l'énonciation des données brutes dans le langage de la discipline, puis la synthèse des méta-thèmes sont toutes nécessaires à cette méthode (Giorgi, 1997). Plusieurs lectures ont été nécessaires pour faire ressortir quatre thèmes qui émergent de l'expérience des jeunes dans leur quotidien avec les objets digitaux et l'Internet. Le Tableau 4 regroupe les thèmes et les sous-thèmes des verbatims des participants.

Tableau 4

Énumération des thèmes et des sous-thèmes

| | |
|---|---|
| Moi et mon objet: relation avec les objets digitaux et l'Internet | <ul style="list-style-type: none"> • Ce que je perçois des objets digitaux et de l'Internet • Son utilité dans ma vie quotidienne (objet utilitaire, mode de communication) • Ce qu'il me fait vivre (ambivalences des émotions et regret) |
| Ma santé et mon objet | <ul style="list-style-type: none"> • Mes activités quotidiennes • Ma santé physique • Ma santé psychologique |
| Ma famille, moi et mon objet: appareils digitaux et quotidien familial | <ul style="list-style-type: none"> • Énumération des objets digitaux • Activités à la maison avec les objets digitaux • Discours des parents sur les objets digitaux |
| Mon école, moi et mon objet: appareils digitaux et mon quotidien scolaire | <ul style="list-style-type: none"> • Explication de la classe portable et non portable • Activités à l'école avec les objets digitaux • Discours de l'école sur les objets digitaux • Risque de cyberdépendance |

Nous avons voulu regarder les objets digitaux et le quotidien des jeunes du point de vue de leur perspective, de leur expérience et de leur regard. Cette expérience se comprend à partir du contexte de vie des participants. Certains propos des participants pouvaient se retrouver dans plus d'un thème à la fois. Nous pensons que les thèmes peuvent être abordés dans un ordre précis (voir Figure 1). Le thème sur la relation que porte le jeune avec son objet digital et l'Internet est le thème central de cette étude. Nous partons du principe que le participant va entretenir une relation intime avec son objet qui est à la base des autres thèmes. Nous n'avons qu'à penser à la proximité entre l'objet et le jeune, ou encore des émotions qu'il vit en l'utilisant. Le deuxième thème est sur la santé. Il résulte directement de la relation que le participant a avec son objet digital. Le lien qui

unit le participant avec son objet peut affecter sa santé s'il est mal utilisé, comme provoquer de la fatigue, des cauchemars ou encore, des images qui restent dans la tête. Ces symptômes peuvent ne pas être observables pour l'adulte et fait en sorte, que sa détection est ardue. Le troisième thème porte sur l'expérience du participant avec les objets digitaux dans sa famille. Son comportement à la maison résulte de sa relation et de sa santé avec l'objet digital. De telle sorte que le lien que le participant entretient avec son objet et l'impact que l'objet a sur sa santé a une influence sur son expérience qu'il vit à la maison. Le dernier thème est sur l'expérience du participant avec les objets digitaux à l'école. Il découle directement des trois autres thèmes vus ci-haut. Ces quatre thèmes constituent les éléments de l'essence de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet selon l'expérience des adolescents. Ces concepts recueillis constituent une prolongation de soi.



Figure 1. Thèmes regroupés

Moi et mon objet: relation avec les objets digitaux et l'Internet

La perception des objets digitaux est différente d'un participant à un autre. Une explication du lien que les participants entretiennent avec leurs objets digitaux et l'Internet sera présentée.

Ce que je perçois des objets digitaux et de l'Internet

Les objets digitaux et l'Internet sont maintenant très présents dans les foyers des familles. Il est possible de croire que les objets digitaux sont plus accessibles qu'il y a quelques années. Durant les entrevues, les participants de notre étude ont affirmé qu'ils pourraient avoir de la difficulté à s'en passer s'ils étaient privés des objets digitaux et de l'Internet. Cette proximité dans la relation que le jeune entretient avec son objet digital et l'Internet a été observée dans les discours de certains participants.

Un objet digital est souvent utilisé sur une base quotidienne. Il est utile, omniprésent et sa beauté marque une trace sur le statut social. Pour toutes ces raisons, il peut être considéré comme un prolongement de soi. Nous faisons un parallèle de l'objet digital comme d'un réfrigérateur pour illustrer les propos d'un objet digital pour un jeune. Un réfrigérateur est beau visuellement lorsqu'il est en acier inoxydable. Il est ergonomique lorsqu'il est gros et qu'il possède deux portes. Il est d'autant plus apprécié lorsqu'il permet de répondre à plusieurs besoins, comme d'offrir de la glace ou de l'eau fraîche en pesant sur un bouton instantanément. C'est un peu la même chose avec les objets digitaux pour les jeunes. Ils les aiment lorsqu'ils sont neufs, plus grands que petits,

rapides, populaires auprès de ses pairs, se rendent sur l'Internet, ont beaucoup d'espace et permettent de prendre des photos avec la dernière résolution.

Parmi les participants interrogés, trois façons de décrire les objets numériques ont été rapportées. La marque du produit et sa nouveauté sont des éléments importants pour eux quant au reflet de leur image personnelle sur les gens qui les entourent. Pour d'autres personnes, ce sont des biens coûteux auxquels il faut en prendre soin. La participante (R2) considère les objets numériques et l'Internet comme un luxe puisqu'ils ne sont pas nécessaires à sa vie.

“Un ordinateur portable, mais tsé pas comme un *MACBOOK* là. C'est juste un ordinateur normal là” (R10, p.1)

“T'es pas obligé d'avoir ça. Ce n'est pas comme la nourriture, que tu serais obligé de manger, mais là, c'est différent là” (R2, p.9)

Utilité dans ma vie moderne (objet utilitaire, mode de communication)

Pour les jeunes, les objets numériques et l'Internet sont pratiques et utiles dans le fonctionnement de leur vie de tous les jours. Ils ne s'imagineraient pas sans eux. Nous avons souhaité connaître les perceptions des jeunes sur l'utilité des objets numériques et de l'Internet. Nous savons que l'expérience que vivent les jeunes d'aujourd'hui avec les objets numériques et l'Internet est complètement différente de celle que les adultes actuels ont vécue lorsqu'ils avaient le même âge. Dans les discours des participants, plusieurs considèrent que les objets numériques leur procurent une meilleure communication avec le monde qui les entoure.

“Rencontrer du monde, tu peux te faire des amis, admettons sur *Musical.ly* (...) ben tu peux plus communiquer, tsé comme *Skype*, tu peux faire un groupe et parler à 5 personnes en même temps” (R4, p.13,14)

“Ben c’est plus pratique comme ça si on sait pas son numéro ben on peut la texter” (R6, p.15)

Une autre utilité que les participants ont soulevée est que les objets digitaux et l’Internet permettent d’obtenir de l’information plus rapidement. Ils peuvent en quelques clics seulement trouver une information qu’ils veulent obtenir. La recherche informatique est souvent perçue plus agréable et plus rapide que la recherche dans les manuels ou encore, dans les dictionnaires. Ils perçoivent leur utilisation positivement lorsqu’ils doivent se rendre sur les moteurs de recherche.

“Quand on cherche des choses ça va plus vite comparer à votre temps” (R3, p.14)

“J’ai trouvé ça plus facile d’aller sur l’ordinateur, ça va ... pas que je suis paresseuse, je vais trouver ça plus vite, plus rapide, pis ... pas que ça va me faire gagner du temps, mais je vais avoir fini plus vite” (R7, p.25)

Ils considèrent aussi que les objets digitaux et l’Internet sont une source d’informations inestimables. Parmi les applications que les participants ont mentionnées, ils ont cité que les objets digitaux et l’Internet peuvent leur fournir des informations sur le climat, les nouvelles internationales, le chemin qu’ils doivent suivre pour se rendre à destination avec *Google Maps* ou encore, la définition d’un mot qu’ils ne connaissent pas en utilisant par exemple, le dictionnaire *Larousse* en ligne.

“On peut savoir plus facilement les nouvelles, t’as pas besoin de regarder la télé, si tu as une application, je sais pas, le nouvelliste, ben tu sais déjà toutes les nouvelles ou ça t’apprends beaucoup de choses” (R2, p.10)

“C’est que tu peux en apprendre plus, admettons sur ton monde, ou ... qui t’entoure. Admettons *Google map*, ça c’est le fun” (R4, p.13)

Les participants peuvent percevoir certains aspects négatifs à ces objets digitaux. Ils sont conscients que ces objets peuvent avoir un impact sur leur propre vie et sur leur entourage. Selon eux, la personne utilisant les objets digitaux et l’Internet de façon problématique négligerait certaines activités de sa vie quotidienne, comme l’alimentation, le sommeil, les activités sociales ou encore, la pratique d’une activité sportive. Les participants sont aussi conscients que les utilisateurs des objets digitaux et de l’Internet peuvent adopter des comportements dangereux sur les routes, notamment, et qu’il est possible de rencontrer des cyberutilisateurs potentiellement dangereux pour eux sur des sites de rencontres.

“Quand j’étais plus petite, j’avais rien... pas rien du tout, ... y’avait quand même des cellulaires autour de moi, mais j’avais pas quelque chose à moi, ben je pense que j’allais plus dehors, je faisais plus d’activités ... je bricolais plus” (R2, p.10)

“... Tu peux rencontrer de mauvaises personnes” (R4, p.14)

Les participants préfèrent avoir une conversation avec leurs pairs en face à face que virtuellement. Ils se sentent alors, moins isolés. Ils sont conscients que la discussion en ligne avec leurs amis peut parfois être interprétée différemment par l’autre personne.

“Je préfère parler à quelqu’un, parce qu’on entend leur voix et on voit” (R2, p.10)

“Ben parfois que tu écris un compliment à ton ami, ben tsé le correcteur peut changer ça pour admettons, c’est pas un compliment, mais tsé c’est méchant (...) quand tu parles dans ta voix, tu peux être sarcastique admettons, mais sur le cellulaire tu ne peux pas vraiment. En même temps, sinon tu mets ... un bonhomme sourire” (R4, p.15)

“Je préfère parler en face-à-face comme ça au moins il y a un contact humain. On est pas isolé” (R9, p.12)

Ce qu'il me fait vivre (ambivalences des émotions et regret)

L’utilisation des objets digitaux peut faire ressentir aux participants une panoplie d’émotions. Quelquefois, ils peuvent ressentir de la joie et du plaisir en jouant à des jeux, d’autres fois de la peur en visualisant un contenu numérique en l’absence d’un parent. Sans l’échange d’un parent ou d’un adulte sur le contenu numérique, ils sont confrontés à devoir analyser des situations virtuelles auxquelles ils peuvent ne pas être outillés en raison de leur âge. La distinction entre le réel et l’irréel à cet âge peut être ambigu pour eux.

“Ben des fois j’écoute des films euh pis moi j’ai peur des personnages qui se transforment. Moi ça me fait vraiment peur pis des fois ... ben je ne suis pas capable de dormir seule” (R2, p.12)

Pour une participante, les propos qui sont diffusés dans les sites de diffusion de vidéos, comme *YouTube*, auxquels les utilisateurs peuvent envoyer, évaluer, regarder, commenter et partager des vidéos, peuvent parfois contenir des propos choquants et

racistes sur certaines nationalités et les jeunes peuvent découvrir des situations injustes dans certaines parties du monde en raison du statut social.

“Nous on voit l’Afrique du Sud en géographie, éducation à la citoyenneté à l’école. (...) je vais trouver le mot... horrible que les enfants doivent marcher, exemple plusieurs jours pour se rendre à l’école, les noirs... tandis que les blancs, ils peuvent prendre l’autobus, pis ça prend... 5-10 minutes, pis ils sont arrivés” (R7, p.23)

Une autre émotion dont les participants nous ont fait part durant les entrevues est que parfois ils ressentent du regret après avoir utilisé un objet digital et l’Internet. Le sentiment de regret peut être ressenti de différentes façons par ceux-ci. Ils peuvent être déçus par exemple, d’avoir négligé leur famille ou encore, d’avoir manqué une occasion de faire une activité sportive.

“Non juste parce que ben des fois... des fois j’ai envie de l’aider parce que ... des fois ça peut être le fun, mais des fois ça me tente de rester là et ensuite des fois je le regrette après, de pas par exemple, d’avoir fait d’activités avec ma mère” (R2, p.15)

“Ben un moment donné, ben même là ... je suis un peu rendu tanné de jouer parce que je trouve que je passe moins de temps avec ma famille (...) ben j’aime ça des fois, mais je pense que si j’en avais pas eu, ça aurait été pareil, pareil comme avant quand j’en avais pas” (R5, p.2, 28)

“La vie serait juste plus le fun” (R5, p.27)

Les propos du participant (R5) sont importants. Il considère que son utilisation des objets digitaux et de l’Internet l’isole dans un monde virtuel. Cette prise de conscience lui fait regretter les moments qu’il manque auprès de sa famille. Il affirme s’ennuyer du temps

où il était plus jeune et qu'il ne possédait pas d'objets numériques. Il cite dans son discours que s'il n'avait pas d'objets numériques, sa vie serait plus agréable. À travers ses paroles, nous croyons que ce participant veut de l'aide pour diminuer son temps-écran et qu'il ne semble pas capable de le faire lui-même. Très souvent, les participants ressentent plusieurs émotions lorsqu'ils utilisent les objets numériques qu'ils doivent parfois affronter seuls sans la référence d'un adulte pour échanger sur leurs émotions. Pourtant, il s'agit d'une étape cruciale pour l'adulte d'accompagner les jeunes dans ce processus.

Ma santé et mon objet

Le prochain thème porte sur la façon dont le participant perçoit son utilisation des objets numériques et de l'Internet sur ses activités de la vie quotidienne, sa santé physique et sa santé psychologique. Les participants connaissent certains effets néfastes des objets numériques et de l'Internet sur la santé dans leurs discours.

Mes activités quotidiennes

Les activités de la vie quotidienne traiteront sur le sommeil, l'activité physique, l'hygiène, l'alimentation et la négligence d'une activité au détriment d'un objet numérique et de l'Internet. Nous savons tous que le sommeil est important pour les jeunes puisqu'ils sont en période de croissance durant cette période. Pour la majorité des participants interrogés, ils considèrent avoir un bon sommeil et ne considèrent pas que leur utilisation d'un objet numérique et de l'Internet affecte leur sommeil. Toutefois pour deux participantes,

elles affirment avoir de la difficulté à s'endormir le soir, mais toutes les deux affirment que leur utilisation d'un écran n'est pas en cause. En investiguant plus en profondeur, nous avons constaté que ces personnes utilisent un écran avant de se coucher.

“Je me couche toujours tard (...) Ma mère me dit d'aller me coucher vers 8h00 je vais avoir du mal à m'endormir, ça toujours été ça. j'ai vraiment de la misère à m'endormir. Ben depuis tout le temps” (R4, p.19)

“Mon *iPod* je ne le ferme pas la nuit, pis il ouvre, pis il y a quand même de la lumière, parce que moi je mets la lumière au bout, pis parfois, il y a comme *Musical.ly*, pis là a dit admettons tatati vient de mettre un nouveau *Musical.ly*, pis là ben je vais voir parce que ben c'est le fun entendre la musique” (R4, p.16)

Une participante (R10) affirmait connaître les effets de la lumière bleue des écrans. Bien que l'ayant peu observé elle-même, elle sait que cette lumière peut prolonger la période d'éveil de son utilisateur avant l'heure du coucher. Sa mère, travaillant dans l'informatique, lui en aurait parlé.

“Pis quand tu l'utilises un moment donné avant de te coucher, ça te garde éveillée parce que tes yeux font “ahh”” (R10, p.35)

En ce qui concerne l'activité physique, nous avons questionné les participants s'ils pensent faire plus de sport s'ils diminuaient leur utilisation des objets digitaux et l'Internet. Plusieurs ont répondu que non, soit parce qu'ils en font déjà beaucoup ou soient parce qu'ils n'aiment pas le sport de façon générale. Plusieurs ont répondu que oui, comme c'est le cas pour les prochains discours. Ces discours sont surprenants étant donné que plusieurs

mentionnent que l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet peut affecter l'activité physique.

“De la musculation (...) une heure à une demie heure par jour” (R1, p.25)

“Ben j'irais jouer dehors là” (R5, p.21)

L'hygiène corporelle peut aussi être négligée au profit de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Pour deux participantes, elles peuvent parfois s'abstenir de prendre leur douche ou leur bain lorsqu'ils utilisent un objet digital et l'Internet en soirée. Elles affirment être trop absorbées par la visualisation d'un écran. Ces témoignages montrent l'importance du rôle du parent dans l'encadrement des écrans à la maison.

« Ben ça peut arriver des fois, mais pas trop souvent » (R4, p.21)

Concernant l'alimentation, chaque participant mangeait trois repas par jour et des collations quelques fois. Certains participants allaient à table après plusieurs appels de leurs parents, en raison d'un jeu ou encore, de l'utilisation d'un casque d'écoute qui faisait en sorte que leur était difficile d'entendre leur parent les appeler pour aller à table.

« Oui avec mes écouteurs, pis j'entends pas vraiment (...) dans le sens que je n'entende pas » (R4, p.20)

Il est intéressant de s'interroger sur les habitudes des parents avec les objets digitaux et l'Internet aux moments des repas puisqu'ils ont un impact directement sur leur enfant. Certains parents permettaient la visualisation d'un écran durant les repas, comme

c'était le cas pour la participante (R10), alors qu'une autre affirmait manger parfois plus tard puisque toute la famille utilisait un objet digital et l'Internet à l'heure du souper, comme c'est le cas pour la participante (R3).

« Tout le monde est dessus » (R3, p.19)

« Parce que tsé nous on mange pas vraiment... en famille vraiment (...) C'est parce que on a comme des petites tables devant la télé fac on mange là » (R10, p.3)

Ma santé physique

Pour ce sous-thème, nous avons questionné les participants à propos des céphalées, des douleurs aux yeux, au cou, et de la fatigue, lorsqu'ils utilisent un écran.

Céphalées. Les maux de tête, couramment appelés céphalées dans le langage médical, ont été rapportés par certains participants lorsqu'ils utilisent un écran. Les moments les plus propices sont surtout le soir lorsque les lumières sont éteintes ou qu'une personne visualise un écran sur une longue période. Non loin de la tête, un participant affirme même avoir des douleurs aux oreilles qui seraient, selon lui, reliées aux casques d'écoute.

« Ben admettons que c'est le soir pis que toutes les lumières sont fermées, pis qu'il y a juste la lumière de l'ordinateur, des fois ça peut donner mal à la tête » (R4, p.23)

« Ça me donne mal à la tête, le soir quand je joue trop, pis là, je fais comme « ah j'aurais pas dû continuer » » (R5, p.3)

« ... des fois j'ai peut-être un peu mal là ou à l'oreille un peu à cause de mon casque d'écoute, mais sinon... » (R1, p.27)

Douleurs oculaires. Les participants affirment avoir déjà ressenti des douleurs aux yeux lorsqu'ils visualisent un écran. Nous les avons questionnés sur les circonstances qui sont propices à l'apparition des douleurs oculaires. Les participants associent leurs douleurs aux yeux lorsqu'ils fixent trop longtemps et qu'ils sont trop proches d'un écran ou encore, qu'ils l'utilisent avant de se coucher. Ils banalisent leurs douleurs oculaires en affirmant que c'est normal qu'ils se sentent comme cela. Le nombre de temps requis pour l'apparition des premiers symptômes chez les participants est méconnu de nous.

« Ben des fois, ça me donne mal aux yeux (...) des fois, je suis trop proche » (R3, p.20-21)

« Ben ça s'est plus quand il est tard là. Je pense que c'est normal que j'aie les yeux qui piquent là... » (R5, p.24)

Une participante de la classe portable a, d'ailleurs, affirmé ressentir des douleurs oculaires pendant un exercice devant l'ordinateur en classe et que cela lui arrivait quelques fois. Pour y remédier, elle repose ses yeux en les fermant durant la classe.

« Même des fois, j'ai hâte par exemple à la récréation, parce qu'on l'utilise trop, qu'un moment donné, exemple, on fait un projet d'écriture ben là à force d'avoir les yeux rivés sur l'écran, des fois j'ai soit mal à tête, soit mes yeux deviennent un peu embrouillés si je fixe trop longtemps l'écran » (R7, p.17)

« Moi je fais ça, c'est bizarre, je sais, mais ... un moment donné, tsé ... j'ai comme je ferme un peu mes yeux sans que la prof a me regarde parce que sinon a va se dire que je travaille pas, pis moi j'aime pas ça » (R7, p.18)

Douleur au cou. Contre toute attente, les douleurs au cou sont mentionnées par les participants. Certains affirment qu'elles sont souvent reliées aux mauvais positionnements dus à l'utilisation des écrans.

« Ben des fois quand je veux regarder des vidéos pis euh, mon fil est pas assez long, par exemple, parce qu'il est en train d'être pluggé, ben des fois ça fait mal au cou, mais ensuite, je me replace et c'est correct » (R2, p.15)

Fatigue. Le dernier symptôme questionné sur la santé physique est la fatigue. Les participants ont été interrogés s'ils se sentaient plus ou moins fatigués lorsqu'ils utilisent les objets digitaux et l'Internet. Les discours des participants restent mitigés. Pour certains, ils se sentent plus fatigués le soir ou lorsqu'ils l'utilisent trop, alors que pour d'autres, la visualisation d'un écran les maintient éveillés et fait passer la fatigue.

« Ben des fois admettons, le soir quand je le regarde, des fois je suis comme euhhh, pis je ferme mes yeux, pis là quand je me réveille, je ferme mon électronique parce que je suis trop fatiguée » (R3, p.21)

« Souvent c'est parce que je l'utilise trop, comme à l'école » (R7, p.34)

« Au contraire, ça fait passer ma fatigue » (R1, p.28)

Ma santé psychologique

Plusieurs problèmes ont été soulevés par les participants quant à leur santé psychologique en utilisant les objets digitaux et l'Internet. C'est le cas pour l'émergence

de la colère, du stress, de l'isolement, de la difficulté à décrocher et des images qui restent dans la tête qui seront présentés dans les paragraphes suivants.

Colère. Pour débiter, la colère est une émotion forte que les participants ont expérimenté qui est surtout reliée à l'utilisation d'un jeu virtuel. Cette colère est surtout engendrée lorsqu'ils perdent à un jeu sur un objet digital et cela peut faire en sorte qu'ils veulent lancer leur objet. Une autre situation qui a suscité de la colère est lorsqu'un fil reliant l'appareil à sa source d'énergie ne fonctionne pas.

« Ben des fois quand je joue à un jeu, pis genre, je perds toujours, là je fais « arggg maudite tablette », pis là, je ne le frappe pas, mais... genre je le lance sur mon lit, mais yé mou fac que ça ne casse pas » (R6, p.23)

« Un moment donné, mon fil était brisé, pis je ne m'en suis pas rendue compte. Fac il n'arrêtait pas de fermer et de refermer, pis ça m'a choqué, pis ensuite, j'ai remarqué que mon fil était brisé » (R2, p.16)

Isolement. Nous avons voulu questionner les participants s'ils avaient expérimenté de l'isolement ou vu leur proche s'isoler à cause des objets digitaux et de l'Internet. Certains participants affirmaient s'isoler lorsqu'ils sont avec des gens et que la conversation ne les concerne pas. Quelquefois, ils vont considérer le monde virtuel plus intéressant. Une participante affirme que lorsqu'elle est avec une amie, elle préfère jouer chacune à un jeu différent.

« C'est plus intéressant que d'aller parler au monde » (R1, p.26)

« Des fois c'est chacun de notre côté ou des fois on se passe l'appareil électronique. Mais c'est rare qu'on joue vraiment ensemble au même jeu » (R10, p.33)

Dans d'autres situations, ce sont les participants qui ont de la difficulté à entrer en contact avec des membres de leur famille ou des amis puisque ceux-ci s'isolent dans le monde virtuel. Ils ressentent de la déception de ne pas pouvoir leur parler. Pour illustrer cet isolement, nous pensons à un mur. Un mur qui coupe le son et aussi, la visibilité. La personne qui est sur un objet digital peut ne pas se rendre compte de ce qui se passe dans son environnement immédiat. De telle sorte que le bruit et sa vue peuvent être influencés par ce qu'il visualise sur son objet digital.

« Par exemple, quand on s'en va jouer dehors, mon frère et moi, des fois il écoute la musique pis quand j'essaie de lui parler, ben il ne m'entend pas » (R2, p.10)

“Parce que des fois il y en qui l'utilise exemple au volant ou pendant... exemple, ils écoutent de la musique pendant qu'ils font du vélo tsé” (R10, p.27)

Images restantes dans leur tête. Les expériences que vivent les jeunes lorsqu'ils visualisent un objet digital et l'Internet pouvaient rester un certain temps dans leur mémoire sous forme d'images. Certains participants l'ont eux-mêmes expérimenté lorsque questionnés sur la question. Ceux-ci pouvaient se souvenir des images choquantes qu'ils avaient vues, et ce, plusieurs semaines après la visualisation.

« Ben par exemple, je sais pas, j'ai écouté ... une chanson et pis dans le vidéoclip, la fille se met à crier, je vais m'en rappeler, mais ensuite, ça va passer, mais si par exemple, tu me rappelles la chanson je vais encore me rappeler de la fille qui crie » (R2, p.17)

Les images que les participants se rappellent peuvent aussi amener des problèmes de sommeil, notamment des cauchemars. Une participante a même reporté avoir parfois peur de dormir seule. Ces expériences étaient surtout reliées à des contenus horribles ou à des films violents.

Ma famille, moi et mon objet: appareils digitaux et quotidien familial

Le prochain thème porte sur l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet des participants dans leur milieu familial. L'énumération des objets digitaux, les activités à la maison avec les objets digitaux, ainsi que le discours des parents seront abordés dans cette section.

Énumération des objets digitaux

Le nombre d'objets digitaux que possèdent les participants à la maison a un impact directement sur le comportement de ces derniers. L'énumération de chacun de ces objets se retrouve dans la fiche signalétique présentée en Annexe B. En règle générale, les participants ont presque tous les mêmes objets digitaux à la maison, à quelques exceptions près. Ils possèdent des baladeurs numériques, comme des *iPods*, sauf le participant (R9). Dans la maisonnée, on retrouve des consoles de jeux vidéo comme le *Nintendo DS* ou le *PlayStation*, des tablettes et des ordinateurs. Ces derniers objets appartiennent

généralement à tous les membres de la famille. Seulement deux participantes ont affirmé posséder le propre téléphone cellulaire.

Les activités à la maison avec les objets numériques

Les participants utilisent les objets numériques de plusieurs façons. Une des activités préférées de ceux-ci est de jouer sur l'Internet ou de jouer sur des consoles de jeux vidéo. Ils peuvent s'amuser à des jeux de cartes, à des jeux à caractères violents, à des jeux de cuisine, à des jeux de tennis ou encore, à répondre à des questionnaires. Comme les jeux à caractère violent sont interdits à l'école, certains participants vont les utiliser à la maison puisqu'ils sont permis par leurs parents.

« Jouer aux jeux vidéo (...)ben ce que j'aime le plus en ce moment c'est un jeu de combat, des terrorismes contre les antiterroristes » (R1, p.20)

Ils utilisent aussi les objets numériques pour consulter des sites Internet de publication, comme *YouTube* ou *Spotify*. Ils aiment regarder et écouter de la musique d'artistes, de vidéos de bricolage, des émissions comme *America got talent* ou suivre des Youtubeuses. Ils consultent les sites Internet proposant des films et des séries télévisées en flux continu comme *Netflix* ou encore, ils se rendent sur le site Internet de *Télé-Québec* pour regarder des émissions.

Une autre activité qu'ils aiment faire est d'utiliser les objets numériques en réseautage comme mode de communication avec leurs amis. Ils vont utiliser des applications qui permettent aux utilisateurs de passer des appels téléphoniques ou des vidéos, comme

Skype ou *Facetime*. Ils vont envoyer des messages ou encore utiliser des applications gratuites de partage de photos et de vidéos, comme *SnapChat*. Trois participants sur dix ont affirmé avoir un compte sur des réseaux sociaux, comme *Instagram* ou *Facebook*, même s'ils n'ont pas l'âge minimal (13 ans). Ces activités sont permises par leurs parents. Pour la participante (R10), elle ne semble pas avoir conscience que ces sites ne sont pas destinés aux jeunes de moins de 13 ans.

“Admettons j'ai *Facebook* là, admettons pis... pis des fois je mets des photos de n'importe quoi. Je vais pas vraiment sur les sites de ... ben pas pour moi, pas pour mon âge admettons” (R10, p.6)

Faire de la recherche sur l'Internet est également une activité qu'ils aiment faire. Ils s'informent sur le monde qui les entoure pour le plaisir et non parce qu'ils sont obligés par leur enseignante. Ils vont consulter des articles de journaux, traduire des mots français en anglais ou encore, s'amuser à faire des *PowerPoint*.

L'utilisation des objets digitaux et de l'Internet peut parfois irriter les participants et générer des conflits. C'est le cas lorsque les objets digitaux et l'Internet sont utilisés par d'autres membres de famille ou encore, les amis des participants. Les participants ont affirmé qu'ils se sentent parfois isolés des gens qui utilisent ces objets. Ils peuvent avoir des problèmes de communication, comme une difficulté à s'entendre et à discuter. Un participant a affirmé considérer le comportement de son ami irrespectueux lorsqu'il va chez lui et que ce dernier utilise un écran. Il doit demander à son ami de décrocher de son appareil lorsqu'il lui rend visite.

« Ben tsé mettons des fois je m'en vais chez des amis, ça a pas rapport avec l'école, pis des fois ils jouent trop avec leur *iPod*, fac là il faut que je lui dise là (...)parce que ... j'y dis que je ne suis pas venu ici pour faire ça » (R5, p.13)

Le discours des parents sur les objets digitaux

La composition de la famille des participants peut aussi avoir un impact sur le comportement de ces derniers à la maison. Qu'il s'agisse d'une famille nucléaire, d'une famille recomposée ou d'une famille séparée, les règlements sur l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet peuvent différer. Un participant issu d'une famille séparée et recomposée m'a expliqué cette différence entre ses deux parents qu'il vit quotidiennement. Les règlements à table sont différents. Chez son père, le participant affirme que l'utilisation d'un objet digital est tolérée, alors que chez sa mère c'est interdit.

Un autre exemple pouvant expliquer cette différence est le type d'objet digital qui est permis et les moments permis. Chez son père, le participant peut utiliser son ordinateur le soir de la semaine à partir du moment qu'il a terminé ses devoirs et s'amuser à des jeux sur l'Internet jusqu'à 20h00. Chez sa mère, il n'a pas accès à un ordinateur la semaine puisque son ordinateur reste à l'école dans la classe portable. Il peut utiliser seulement une tablette chez sa mère et l'utiliser jusqu'à 19h30 la semaine.

La place que le jeune occupe dans sa famille, s'il est enfant unique, l'enfant aîné ou encore, l'enfant cadet est aussi à considérer. Nous avons pu observer que l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet par la fratrie influence grandement l'expérience au

quotidien du participant. À titre d'exemple, l'enfant aîné peut servir de modèle et peut même surveiller ses frères ou sœurs plus jeunes dans leur utilisation des objets digitaux et de l'Internet en l'absence de ses parents, comme c'est le cas pour la participante (R7). Inversement, l'enfant cadet peut parfois se sentir seul et isolé lorsque la fratrie plus vieille utilise les objets digitaux et l'Internet, comme c'est le cas pour la participante (R2).

Les règlements des parents sur la durée de temps permise sur les objets digitaux et l'Internet sont différents d'une famille à une autre. Certaines familles n'instaurent aucune limite de temps, alors que d'autres familles interdisent l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet à partir d'une heure fixe. En règle générale, les participants ne peuvent pas l'utiliser la nuit. Ils l'utilisent davantage la fin de semaine que la semaine. La semaine, ils ont le droit de l'utiliser s'ils ont terminé leurs devoirs.

« Après 7h00 on a plus le droit d'utiliser les *iPod*, tablette, télévision et tout » (R8, p.1)

« Le soir plus, on a moins le droit. On doit avoir fini nos devoirs avant » (R5, p.2)

Les participants ont été interrogés s'ils avaient le droit de les utiliser à table durant les repas en famille. La majorité de ceux-ci ont répondu qu'ils n'ont pas le droit, sauf deux participantes. Pour une participante, elle mange parfois dans sa chambre et elle écoute des séries télévisées sur son ordinateur. Alors que pour l'autre participante, elle mange devant la télévision tous les soirs avec son frère et sa mère, au lieu d'utiliser la table de la salle à

manger. La table de la salle à manger étant réservée pour des moments précis dans l'année comme la fête de Noël lorsque toute la famille élargie est présente.

« Quand je suis dans ma chambre, pis que je mange, ben là je vais l'utiliser juste pour écouter une série pendant que je mange » (R4, p.2)

« On a comme des petites tables devant la télé fac on mange là ou n'importe quoi. Parce que la table est un peu pleine de choses à mon père fac que on ne l'utilise pas vraiment » (R10, p.3)

Les participants ont aussi été questionnés s'ils avaient le droit d'acheter des choses sur l'Internet. Bien que peu d'entre eux souhaitaient acheter sur l'Internet, ils devaient tous demander l'autorisation à leur parent avant de compléter l'achat. Les participants ont aussi été interrogés sur le contrôle parental des sites Internet de leurs objets digitaux. Aucun d'eux n'a affirmé avoir un accès limité. Comme il a été vu plus tôt, trois participants sur dix sont autorisés par leur parent d'utiliser les réseaux sociaux et un de s'amuser à des jeux violents. Pour les autres participants, ils ne sont pas autorisés à jouer à certains jeux à caractère violent et l'accès à un site de réseautage en ligne leur est interdit, même si aucun site Internet n'est bloqué à la maison par leur parent. Ces participants sont conscientisés qu'ils n'ont pas le droit de s'y rendre puisqu'ils sont adressés à une clientèle plus âgée. C'est le cas pour des sites de réseautage en ligne que la participante (R8) nous explique concernant *Facebook*.

« C'est juste qu'admettons moi je n'ai pas de réseaux sociaux pis elle ne veut pas admettons que j'aille *Facebook* avant que ... je sois plus âgée, mais ça ne me tente pas vraiment d'avoir *Facebook* » (R8, p.3)

Dans un même ordre d'idées, certains participants doivent respecter d'autres règles à la maison qui consiste à devoir déposer leur objet digital à un endroit désigné toutes les nuits ou encore, demander l'autorisation de leurs parents pour avoir accès à leur objet digital. Les participants sont conscients que leurs parents agissent de la sorte pour qu'ils aient une utilisation saine des objets digitaux.

« C'est mon père qui a le contrôle dessus, fac il l'a dans sa chambre pis quand je le veux, ben je lui demande pis je lui dis la raison pourquoi je veux l'utiliser » (R7, p.9)

Nous avons également questionné les participants si leurs parents préconisaient des activités outre l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. À cet effet, ils ont répondu majoritairement que leurs parents considèrent qu'il est important pour eux d'aller jouer dehors, spécialement lorsqu'il fait chaud et beau à l'été. Après un certain temps d'utilisation des objets digitaux, les participants se font dire par leurs parents de se rendre à l'extérieur ou de pratiquer une activité sportive. Aussi, les moments en famille sont privilégiés pour une mère de famille qui n'encourage pas l'usage des objets digitaux durant ces activités.

« Ma mère va me dire de me lever, pas de me lever, ben... d'aller bouger, d'aller dehors parce que ben... elle veut pas que je reste sur mon *iPad* toute la journée » (R6, p.2)

« Si on fait vraiment une activité en famille, ben ma mère va plus, «lâches ton *iPod*, parce que là on fait une activité en famille » » (R6, p.4)

Les participants ont aussi été questionnés si leurs parents utilisaient les objets digitaux et l'Internet comme un moyen de privilège. Ils ont tous affirmé que les objets digitaux et l'Internet ne sont pas utilisés par leurs parents pour souligner un bon comportement de leur part. Toutefois, les participants ont tous affirmé avoir déjà été privés de leur objet lorsqu'ils n'avaient pas un bon comportement. Ils pouvaient être privés de leur objet durant une période de quelques jours à une semaine.

« Si on l'utilise trop, ben là ma mère va nous le priver » (R6, p.5)

Mon école, moi et mon objet : appareils digitaux et mon quotidien scolaire

Le prochain thème porte sur l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet en milieu scolaire. Les sous-thèmes qui seront abordés portent sur une explication de la classe portable et non portable, les activités à l'école avec les objets digitaux, le discours de l'école, ainsi que le risque de cyberdépendance.

Explication de la classe portable et non portable

Au moment des entrevues effectuées auprès des participants, il y avait trois classes en sixième année, une classe portable et deux classes non portable. Depuis le début de l'automne 2017, nous croyons important de souligner que l'école a effectué un changement dans ses méthodes pédagogiques. Celle-ci a intégré la tablette dans toutes ses classes de sixième année. C'est donc dire que tous les élèves doivent désormais avoir une tablette pour participer au cours.

Les activités à l'école avec les objets digitaux

Au moment des entrevues, les participants nous ont expliqué les activités qu'ils avaient le droit d'utiliser avec les objets digitaux et l'Internet à l'école. Les élèves de la classe portable utilisent seulement le portable en classe. Ils n'ont pas le droit d'apporter d'autres objets digitaux. Ils utilisent le portable dans l'ensemble de leur cours et effectuent des dictées, des productions écrites et des projets en classe avec ces appareils. Les élèves des classes sans portable ont des cours en général sans l'utilisation des objets digitaux. Parfois, ils ont le droit d'en apporter lorsque c'est demandé par leur enseignante.

L'utilisation des objets digitaux en classe est différente en fonction de si l'élève est dans la classe portable ou dans la classe non portable. La distinction entre ces deux types de classes est expliquée dans la méthodologie. Lors des entrevues auprès des élèves, nous n'avons pas observé une grande différence entre ces deux groupes, sauf dans le contexte de l'encadrement à l'école. Nous avons remarqué que les élèves de la classe portable sont plus exposés et ont de meilleures habiletés avec ces outils que les élèves de la classe non portable. Même s'il y a des règlements concernant les objets digitaux à l'école, certains élèves tentent de les contourner en allant sur des sites de jeux qui sont interdits ou encore, en allant contrôler l'ordinateur d'un camarade de classe. Ces situations nous semblent préoccupantes, puisqu'elles sont souvent à l'insu de l'enseignante. Le soutien des enseignantes envers les nouvelles technologies est nécessaire dans un cheminement d'école sans papier. Cela demande de bonnes habiletés informatiques et d'être habilité à détecter des problèmes de santé chez les jeunes. Des problèmes de santé

qui pourraient à long terme mener à des problèmes d'utilisation des objets digitaux et de l'Internet, ainsi qu'à la cyberdépendance. D'autant plus que les jeunes ne sont pas conscients du temps qu'ils passent devant les écrans, comme il a été observé dans les tableaux sur l'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet.

Discours de l'école sur les objets digitaux

L'école préconise des activités sans écran en dehors des moments en classe. Les moments qui font exception à cette règle sont lors des récréations à l'intérieur avec le consentement de l'enseignante. L'utilisation des objets digitaux et de l'Internet durant la récréation à l'intérieur se fait dans la classe de l'enseignante qui l'autorise. Les moments en classe autorisés sont durant les cours comme moyens pédagogiques ou durant les temps libres. Toutes utilisations en dehors de ces moments peuvent mener à des avertissements.

« On a pas le droit d'en amener à l'école. Mais des fois ils nous l'autorisent pour les moteurs de recherche, si admettons que j'ai un projet à chercher, ben on peut l'utiliser, mais il faut qu'elle nous le dise » (R3, p.6)

Les objets digitaux sont aussi utilisés durant les examens pour améliorer la concentration des élèves. Ils peuvent écouter de la musique pour éviter d'entendre les bruits ambiants qui pourraient les distraire. Si un élève a terminé son examen avant les autres élèves, il a le droit d'utiliser les objets digitaux et l'Internet et de se rendre sur les sites permis.

« Pour de la musique pendant nos examens parce que, dans le fond, il en a parfois qui ... il y en a parfois qui jouent avec leur crayon et ça nous aide à nous concentrer sur notre feuille » (R4, p.6)

L'école contrôle aussi certains sites Internet qu'elle juge inadéquats pour les élèves, comme des sites de jeux violents, de séries télévisées ou encore les sites de réseaux sociaux. Malgré les sites bloqués, certains élèves de la classe portable réussissent à détourner les règlements et à accéder à ces sites malgré les barrières.

« Pendant que la prof est en avant, a va sortir de la classe, ben il y a quelqu'un qui va aller par exemple aller écouter une émission » (R7, p.13)

Les élèves peuvent perdre leur privilège de temps libres avec les objets digitaux et l'Internet s'ils se sont mal comportés tout au long de la semaine. Aussi, s'ils utilisent un objet digital à un moment qui est interdit, comme dans la classe ou encore à la récréation, les enseignantes vont, tout d'abord, donner des avertissements avant de confisquer leur objet. Après plusieurs avertissements reçus, les participants devront donner leur objet à l'enseignante et ils peuvent le récupérer après une période de temps déterminé par celle-ci. Cette période peut varier d'une journée à une semaine.

« Elle va juste dire, « arrêtes, tu n'as pas le droit de jouer à ça », pis c'est un avertissement, pis après peut-être ça peut être confisqué, mais ça commence par des avertissements » (R8, p.5)

Certaines personnes de la classe portable peuvent voir leur ordinateur bloqué s'ils n'utilisent pas correctement les objets digitaux et l'Internet en classe. Lorsque

l'enseignante voit un élève jouer en classe lorsque ce n'est pas permis, elle va lui dire de mettre son ordinateur dans l'armoire. Une fois l'ordinateur déposé dans l'armoire, l'élève fautif doit prendre ses notes de façon manuscrite. L'enseignante encourage les élèves à dénoncer s'ils voient un camarade de classe l'utiliser à un moment qu'il ne doit pas.

« Si on voit quelqu'un jouer, tu ne fais pas semblant même si t'es son amie. Tu lèves ta main, tu dis: « il travaille, il joue à un jeu ». Elle va dire ferme ton ordinateur et va le porter dans l'armoire » (R7, p.14-15)

Malgré les règlements dans la classe portable, certains élèves savent comment contrôler l'ordinateur des autres élèves à partir de leur propre ordinateur. Ceux-ci ont été capable d'ouvrir des jeux sur l'ordinateur de l'élève visé par la taquinerie.

« Il y a des gars dans ma classe, ils ont trouvé une façon de contourner les ordinateurs des autres. Fac des fois, ils... ben ils se sont faits cela entre eux. Le gars dans ma classe est allé sur l'ordinateur de quelqu'un d'autre, pis là il a ouvert un jeu » (R7, p.15)

Dans un monde idéal à l'école avec les objets numériques et l'Internet, les propos des participants sont mitigés. Certains considèrent qu'ils utilisent déjà trop ces appareils en classe et que les moments de récréations sans écran sont grandement appréciés. Une participante témoigne qu'elle aimerait d'ailleurs choisir son temps-écran en classe pour prendre davantage de pauses.

« Ben on pourrait choisir notre moment » (R7, p.18)

Pour d'autres participants, ils utiliseraient davantage les objets digitaux en classe ou encore à la récréation s'ils le pouvaient. Un participant affirme qu'il aimerait que tous les sites bloqués par l'école soient débloqués et que l'école enlève tous les règlements reliés aux appareils électroniques. Ces propos nous montrent l'importance des règles en place à l'école.

« Si je suis de mon côté, je débloque tout et j'enlève toutes les conséquences » (R1, p.30)

Risque de cyberdépendance

Du point de vue de l'expérience des jeunes, nous nous rendons compte qu'il y a peu de communication entre l'école et la famille. Pour confirmer ces faits, nous avons qu'à penser aux tableaux sur l'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet. Les participants ne cochaient pas les heures d'utilisation durant les moments en classe. Or, nous savons qu'ils l'utilisent en classe. Nous pouvons donc croire que les participants n'ont pas conscience du temps passé sur les appareils puisque leur utilisation fait partie de leur quotidien. Les écrans sont omniprésents dans leur monde. C'est pour cette raison que nous croyons que les jeunes sont à risque de développer des problèmes sur le développement à la longue. Ils leur aient difficile de suivre les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie qui stipulent qu'ils doivent passer un maximum de deux heures par jour sur les objets digitaux et l'Internet (Société canadienne de pédiatrie, 2012) puisque peu de communication est faite entre la maison et l'école.

Des participants nous ont informé qu'il leur est difficile de quantifier leur temps-écran et certains ont affirmé avoir de la difficulté à diminuer intentionnellement leur utilisation d'un objet digital. Bien que les participants n'aient pas rempli un questionnaire quantitatif sur le niveau de dépendance des objets digitaux et de l'Internet, ils nous ont semblé dans leurs discours, ne pas présenter de problèmes graves en lien avec la problématique. Les activités qu'ils avaient le plus de difficulté à fermer leur écran étaient, la visualisation de vidéos, de séries télévisées, des films, ou encore des jeux vidéo. Nous pensons que la visualisation d'un écran peut leur procurer une certaine forme d'excitation les incitant à poursuivre leur visionnement. Ceux-ci pourraient alors continuer à regarder un écran sans avoir conscience du temps passé. Nous croyons que sans le soutien des parents et des intervenants en milieu scolaire, les jeunes pourraient l'utiliser bien plus que ce qu'ils font actuellement.

« Ça se peut que si j'avais le droit, je serais trop absorbé pis que... (...)des fois je ne m'en rends pas compte, que le temps passe vite pis que ... j'aurais aimé ça arrêté avant » (R5, p.7)

« Ben euh ...des fois ça arrive pas souvent, mais des fois, je peux être un petit peu ... je peux avoir un petit peu d'a misère à décrocher de l'ordinateur » (R9, p.14)

« Ben, c'est comme quand t'écoutes une série sur *Netflix* là, c'est ...ben ça continue » (R4, p.2)

« À peu près, parce qu'un moment donné, il faut quand même que tu regardes admettons tes messages, ça s'accumule, mais au moins une semaine. Je serai au moins capable de résister une semaine ».

Dans le chapitre de l'analyse des données, nous avons présenté les résultats de notre étude. Dans le prochain chapitre, les résultats de notre étude seront croisés avec les résultats des autres études sur le sujet. Nous présenterons aussi ce que nous en comprenons et comment nous expliquons nos résultats.

Chapitre 5: Discussion

Le prochain chapitre présente la discussion. Ce chapitre consiste à présenter les résultats de la présente étude par rapport aux plus récentes connaissances sur le sujet. Le but de cette étude était de comprendre ce que pensent les adolescents de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet selon leurs perceptions et leurs expériences sous l'angle de la santé. Les quatre thèmes principaux présentés dans la section des résultats sont repris et approfondis dans ce chapitre. Les jeunes que nous avons passés en entrevue se sont avérés à être plus bavards que ce à quoi nous nous attendions.

Moi et mon objet: relation avec les objets digitaux et l'Internet

Un lien très fort rattache les jeunes avec leurs objets digitaux et l'Internet. En quelque sorte, nous pouvons affirmer que les objets digitaux sont un prolongement d'eux. Les jeunes durant les entrevues nous ont expliqué comment ils perçoivent ces objets, leurs utilités dans la vie de tous les jours, ainsi que les ambivalences dans leurs émotions lorsqu'ils étaient en contact avec ceux-ci.

Ce que je perçois des objets digitaux et de l'Internet

Selon l'étude de Hundley et Shyles (2010), les objets digitaux qui semblent les plus attrayants sont ceux qui rendent le contenu accessible et partageable plus facilement. Dans notre étude, les critères de beauté, de nouveauté, ainsi que l'aptitude de l'objet digital de pouvoir répondre à plusieurs fonctions à la fois sont importants. Également, nous avons remarqué que les jeunes veulent acquérir des objets digitaux qui répondent, dans certains

cas, à un besoin qui va au-delà de celui de ces utilisateurs. Les jeunes veulent avoir l'objet digital qui est dernier cri. Selon les auteurs Barth et Muller (2008), les conditions d'exposition de l'individu au regard de ces pairs sont en augmentation dans notre société. Elles sont influencées notamment par les performances techniques et d'idéologies de contrôle qui suggèrent de nouvelles pratiques. Chaque personne se retrouve alors dans une course pour le prestige. Les participants de notre étude ont mentionné aimer mieux certaines marques que d'autres et vouloir un portable le plus récent possible.

Pour corroborer ces dires, les objets digitaux et l'Internet peuvent être considérés par le jeune comme une continuité de soi, comme nous l'avons observé dans notre étude. Certains des participants ont affirmé qu'ils s'imagineraient difficilement sans les objets digitaux et l'Internet.

Utilité dans ma vie moderne (objet utilitaire, mode de communication)

Tout comme O'Keeffe et Clarke-Pearson (2011), les objets digitaux et l'Internet permettent aux jeunes de socialiser et de communiquer avec le monde qui les entoure et de rester connecter avec leurs amis et leur famille. Leurs habiletés sociales sont développées puisqu'ils peuvent, entre autres, créer du contenu et envoyer des messages textes entre adolescents (Ives, 2012). Contrairement à l'étude d'Ives (2012) qui s'est intéressée aux jeunes âgés de 13 à 15 ans, notre étude se distingue des autres puisque nous avons questionné des préadolescents. Bien que peu étudié jusqu'à maintenant auprès des enfants et des préadolescents, le phénomène entourant les objets digitaux et l'Internet touche une clientèle de plus en plus jeune. Dans le cas de notre étude, les participants

considèrent que les objets digitaux et l'Internet constituent une source d'information inestimable en leur permettant de consulter des informations sur le climat, les nouvelles sur le monde, comment se rendre à une destination précise avec l'application *Google Maps*, ou encore connaître la définition d'un mot qui leur ait inconnu.

Du point de vue éducationnel, les jeunes peuvent se connecter en ligne pour échanger sur leurs projets ou leurs devoirs (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). En utilisant les objets digitaux et l'Internet, les jeunes voient une amélioration dans leurs connaissances, leurs capacités de langage, leurs habiletés à résoudre des problèmes, ainsi que la coordination main-œil (Ernest et al., 2014). Dans le cas de notre étude, l'expérience des jeunes lorsqu'ils recherchent de l'information sur l'Internet est beaucoup plus agréable que celle dans les manuels ou les dictionnaires. Également, ils considèrent que c'est plus rapide lorsque ceux-ci effectuent des travaux scolaires. Pour corroborer ces dires, l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2011) présentait dans son rapport que les jeunes peuvent effectuer des apprentissages et des recherches scolaires avec les objets digitaux et l'Internet et voient en celle-ci, une source d'informations inestimables.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande aux jeunes de 5 à 11 ans et de 12 à 17 ans de limiter leur temps-écran à un maximum de deux heures par jour. La Société canadienne de pédiatrie (2012) tient compte de ces recommandations dans un document de principes. Celle-ci a regroupé la clientèle d'enfants âgés de cinq à 17 ans et a suggéré le même nombre d'heures, soit de limiter à un maximum de deux heures par jour. Il s'avère difficile de pouvoir comparer ces groupes d'âge différents, à notre avis,

puisqu'ils ne sont pas au même stade de développement. D'autant plus qu'ils sont exposés différemment aux écrans selon leur âge.

Ce qu'il me fait vivre (ambivalence des émotions et regret)

Lors des entrevues, les participants ont affirmé avoir généralement de bonnes expériences lorsqu'ils se rendent sur les objets digitaux et l'Internet. Ils sont surtout utilisés pour se divertir et socialiser. Les sentiments les plus souvent mentionnés lorsque les participants utilisent les objets digitaux et l'Internet sont la joie et l'excitation. Aucun des participants n'a affirmé avoir expérimenté de la cyberintimidation, des escroqueries, du chantage ou encore des menaces.

Rares sont les études qui ont fait une étude qualitative et ont demandé aux enfants les émotions qu'ils ressentaient en présence des écrans. La plupart des études recensées sur le sujet (Aboujaoude, 2010; Huan et al., 2014; Kaess et al., 2014, Park et al., 2013), pour en nommer que quelques-unes, vont davantage tenter de faire des liens avec la dépression, le comportement antisocial, le suicide ou encore, l'isolement chez ses utilisateurs qui utilisent les objets digitaux et l'Internet de façon problématique. Les chercheurs, inquiets de l'ascension du phénomène des objets digitaux et de l'Internet, ont aussitôt soulevé et investigué sur les risques sous-jacents reliés à son usage (Griffiths, 1995; Young 1996)

Dans notre étude, deux sentiments négatifs ont été soulevés lorsqu'ils utilisent les objets digitaux et l'Internet. Il s'agit du regret et de la frustration. Le regret d'avoir manqué une occasion de passer du temps en famille, de ne pas avoir fait de l'exercice physique ou

encore, de ne pas avoir aidé sa famille pour les tâches ménagères, ont été soulevés dans les entrevues de notre étude. Effectivement, selon les auteurs Hinkley et al. (2014), les enfants sont entre 1.2 à 2 fois plus à risque d'avoir des problèmes affectifs et une famille dysfonctionnelle pour chaque heure supplémentaire d'écoute de la télévision ou d'utilisation du jeu électronique /de l'ordinateur. Aussi, une participante de notre étude (R2) s'est sentie fâchée par une situation visualisée avec un écran. Elle a perçu que certains contenus sur l'Internet étaient à caractère raciste et dénigraient certains groupes ethniques.

Considérant ces faits, nous pensons qu'il est important que les enfants et les adolescents ne se retrouvent pas seuls devant les écrans et qu'ils obtiennent de l'encadrement d'un adulte lorsqu'ils sont à la maison et à l'école. Ceux étant dépourvus de tout support seraient plus à risque, selon nous, de développer des problèmes dans sa vie quotidienne et avoir des conséquences sur sa santé physique et sur sa santé psychologique. Nous pouvons affirmer que notre étude se démarque des autres puisque nous avons questionné les jeunes sur les émotions qu'ils vivent quotidiennement lorsqu'ils visualisent du contenu numérique et semble-t-il, être l'une des pionnières dans ce contexte spécifique.

Ma santé et mon objet

Plusieurs participants ont affirmé ressentir des symptômes après seulement une courte durée de temps de visualisation d'un écran. Bien qu'ils aient affirmé avoir expérimenté des symptômes, plusieurs participants ne croyaient pas que leur utilisation des écrans étaient responsables de leurs maux. Contrairement à eux, nous croyons que

leurs symptômes sont reliés, dans certains cas, à une mauvaise utilisation des objets digitaux et de l'Internet.

Mes activités quotidiennes

Le sommeil est important dans le développement chez les jeunes. Dans notre étude, nous avons observé que les participants qui utilisaient les objets digitaux et l'Internet avant de se coucher étaient ceux qui affirmaient avoir de la difficulté à s'endormir le soir et qui se réveillaient plus fréquemment la nuit. Toutefois, si nous leur demandions si les objets digitaux et l'Internet étaient responsables de leur éveil durant la nuit, tous ceux utilisant un objet digital avant de se coucher répondaient que non.

Dans les écrits scientifiques, nous savons que la visualisation d'un écran avant de se coucher a un effet néfaste sur le sommeil. Selon l'étude des chercheurs Figueiro et Overington (2016), l'exposition d'une à deux heures à la lumière des écrans supprime significativement la sécrétion de mélatonine de 23% et de 38% respectivement. Ils ajoutent que les adolescents sont une clientèle plus sensible aux effets de la lumière contrairement à d'autres groupes d'âge. Selon Cain et Gradisar (2010), un temps d'écran plus long est associé à un temps de sommeil prolongé, à un retard sur l'heure du coucher et à un risque plus élevé de se réveiller la nuit. D'un autre point de vue, les chercheurs Xu, Wen, Hardy, et Rissel (2016) affirment que pour chaque heure par jour supplémentaire de la visualisation d'un écran est associée à trois minutes de sommeil plus court. Les participants de notre étude qui utilisaient les objets digitaux et l'Internet avant de se coucher étaient ceux rapportant avoir le plus de difficulté à s'endormir. Aussi, ces mêmes

personnes pouvaient se réveiller dans la nuit pour consulter un objet digital, comme c'est le cas pour la participante (R4). Celle-ci regarde l'application *Musical.ly* durant la nuit si elle se réveille pour vérifier les mises à jour, bien que cette pratique ne soit pas encouragée par ses parents.

Du côté de l'activité physique et des activités de créativité, les participants de notre étude étaient plusieurs à reconnaître qu'une grande exposition aux écrans diminuait leurs activités physiques et pour certains, le temps passé sur les écrans les empêchant de faire des activités développant, par exemple, leur sens de créativité. De plus, certains participants affirmaient négliger certaines activités, comme jouer dehors, faire les tâches ménagères, lire un livre ou encore faire du bricolage, lorsqu'ils utilisent un objet digital et l'Internet.

La littérature scientifique est claire sur ce sujet quant à ces deux variables. L'utilisation des écrans peut nuire à la forme physique et au développement d'activité de créativité. Selon Healy, Haegele, Grenier, et Garcia (2017), les enfants préfèrent jouer à l'ordinateur que de faire de l'activité physique et le temps passé sur les écrans limite les moments de jeux libres, comme jouer avec de « vrais » objets tactiles et tangibles (Yelland, 2011). À titre d'exemple, plusieurs participantes de notre étude ont affirmé que si elles utilisaient moins les objets digitaux et l'Internet, elles feraient davantage de bricolage et de lecture dans leurs moments de temps libre. Les recommandations pour prévenir ce problème de santé publique sont de se prévaloir des moments sans écran pour les jeunes, afin qu'ils puissent développer leurs habiletés comme l'autorégulation, la créativité et

l'apprentissage par les jeux physiques (Radesky, Silverstein, Zuckerman, & Christakis, 2016).

Beaucoup de chercheurs suggèrent que l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet augmente le niveau d'activités sédentaires (Garmy, Clausson, Nyberg, & Jakobsson, 2014; Sisson, Broyles, Baker, & Katzmarzyk, 2010; Favotto, Michaelson, & Davison, 2017). Effectivement, certains participants de notre étude affirmaient négliger les activités physiques lorsqu'ils utilisaient les objets digitaux et l'Internet, comme c'est le cas pour le participant (R1) qui ferait de la musculation s'il diminuait son temps-écran ou encore, le participant (R5) qui irait davantage jouer à l'extérieur.

Au niveau de l'alimentation, l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet peut favoriser les utilisateurs d'opter pour une mauvaise alimentation (Montoye et al., 2013), pouvant amener des problèmes de surpoids à long terme. Aucun participant de notre étude n'a toutefois affirmé sauter des repas en raison de son utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Ceux-ci mangeaient trois repas par jour et certains prenaient des collations. Toutefois, deux participantes de notre étude ont affirmé manger devant les objets digitaux, une à l'occasion et l'autre tout le temps. Dans les écrits scientifiques, l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet a un impact sur l'alimentation, et ce, même lorsque le visionnement est court. Selon les chercheurs Agarwal et Dhanasekaran (2012), les enfants qui sont exposés davantage à des publicités d'alcool sur les objets digitaux et l'Internet sont plus susceptibles d'en consommer une fois à l'âge adulte. Également, une heure additionnelle de temps-écran était associée à une augmentation de consommation

d'aliments plus nocifs pour la santé, comme les boissons sucrées, les bonbons, les biscuits, les beignes, les croustilles, les pizzas et les hamburgers, et à une diminution de leur consommation de légumes et de fruits frais (Börnhorst et al., 2015). Aussi, pour ceux regardant la télévision en mangeant, il semblerait que cela augmenterait la prise d'aliments chez les enfants et donc, ceux-ci sont plus à risque de devenir obèse (Dessureault, 2010). La Société canadienne de pédiatrie (2017) est claire sur le sujet. Elle recommande aux parents de se prévaloir de moments sans écran en famille, particulièrement lors des repas.

Ma santé physique

Céphalées. Comme les témoignages des participants, les céphalées peuvent survenir durant la visualisation d'un écran. Les participants ne pouvaient toutefois pas nous dire le nombre de temps de visualisation d'un écran pour que le problème apparaisse, même chose pour le type d'activité qu'ils étaient en train de faire.

Pour les chercheurs Smahel et al. (2015), les jeunes interrogés affirmaient présenter des douleurs à la tête en raison de jeux ou de réseaux sociaux, ou encore, parce qu'il ou elle avait passé trop de temps en ligne. Selon une étude plus récente de Sproul, MacCallum, et Ledger (2017), il semblerait qu'il y a un manque de données sur les conséquences des objets digitaux en classe avec les migraines et que plus de recherches sont nécessaires dans ce domaine.

Douleurs oculaires. Plusieurs participants de notre étude ont mentionné présenter des problèmes oculaires lorsqu'ils visionnaient un objet digital. Selon eux, leurs yeux devenaient embrouillés et piquaient, surtout lorsqu'ils étaient proches d'un écran.

Les résultats que nous avons obtenus sont similaires avec ceux de Smahel et al. (2015). Leurs participants de ceux-ci affirmaient devoir porter des lunettes en raison de l'ordinateur, avaient les yeux qui brûlaient et présentaient une fatigue oculaire en présence d'écran. Selon les chercheurs Kim et al. (2016), les jeunes qui utilisent les objets digitaux et l'Internet excessivement/intermittente (>2 heures par jour et ≤ 2 heures continues) et excessivement /persistante (>2 heures par jour et >2 heures continues) présentaient davantage de problèmes oculaires multiples que chez les participants ayant une utilisation plus courte des objets digitaux et de l'Internet.

Douleur au cou. Lorsque questionnés si les objets digitaux et l'Internet pouvaient ou non créer des douleurs au cou, les participants ont affirmé l'avoir expérimenté. Ils affirmaient que leur douleur était associée à un mauvais positionnement durant une utilisation. Un exemple pour expliquer ces faits est une participante qui utilise son *iPod* alors qu'il est branché au mur et qui a de la douleur reliée, selon elle, à son mauvais positionnement.

Dans la littérature scientifique, les avis sur les douleurs au cou reliées à l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sont mitigés. Certains chercheurs, comme Hakala, Rimpelä, Saarni, et Salminen (2006) ont trouvé que l'utilisation des ordinateurs amenait un risque augmenté pour souffrir de problèmes dans le dos et dans le cou. Contrairement à l'ordinateur, aucun lien n'a été associé entre l'utilisation de la télévision et du cellulaire pour ces douleurs (Hakala et al., 2006; Silva, Sa-Couto, Queiros, Neto & Rocha, 2017).

Fatigue. La fatigue reliée à l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet est une autre question qui leur a été abordée. Parmi les participants interrogés, certains vont affirmer que la visualisation d'un écran peut augmenter leur fatigue, alors que pour d'autres, ils se sentent plus éveillés. Ceux qui l'utilisent tard le soir et qui se sentent plus éveillés en présence des écrans vont affirmer qu'ils vont se coucher plus tard que s'ils n'avaient pas visualisé un écran. Pour ceux expérimentant de la fatigue, ils croient que cela est engendré lorsqu'ils l'utilisent trop.

Les chercheurs dans la littérature scientifique ont surtout étudié la fatigue avec la qualité du sommeil concernant l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Peu de chercheurs ont seulement étudié la fatigue croisée avec les objets digitaux et l'Internet. Selon l'étude de Bener et al. (2018), ceux qui utilisent problématiquement l'Internet développent davantage de fatigue, spécialement de la fatigue physique, en raison d'un nombre élevé d'heures passées sur l'Internet comparativement à ceux ayant une utilisation saine de l'Internet. Selon Eggermont et Van den Bulck (2006), les objets digitaux et l'Internet ne sont pas utiles pour aider les adolescents à dormir. Au contraire, ce sont ceux qui reportent utiliser les objets digitaux et l'Internet pour dormir, qui dorment moins longtemps et qui sont significativement plus fatigués.

Certains participants de notre étude savaient que la visualisation d'un écran avant de se coucher pouvait être néfaste pour leur santé, comme c'est le cas pour la participante (R10) pour la lumière bleue, mais ne changent pas pour autant leur pratique dans leur quotidien. L'infirmière est bien placée pour faire un rappel sur les bonnes habitudes de

sommeil auprès des jeunes, puisqu'il semble y avoir un manque de discernement de leurs parts sur ce point.

Ma santé psychologique

Isolement. Deux jeunes de notre étude nous ont affirmé que parfois ils préféreraient le mode virtuel des objets digitaux et de l'Internet pour entrer en contact avec un pair. Une participante de notre étude affirme que lorsqu'elle est avec une amie, elle préfère jouer chacune à un jeu différent. Inversement, d'autres participants nous ont affirmé que les objets digitaux et l'Internet peuvent parfois créer une barrière sociale entre eux et les membres de leur famille/amis.

Tout comme dans notre étude, les chercheurs Punamaki, Wallenius, Holtto, Nygard, et Rimpela (2009) ont observé que plus les adolescents ont une grande utilisation des objets digitaux et de l'Internet pour le divertissement (jeux numériques et navigation sur l'Internet), plus ils ont une mauvaise relation avec leurs pairs et avec leurs parents. À titre d'exemple, le participant (R5) affirme ne pas aimer aller chez son ami lorsque ce dernier utilise un objet digital. Il doit lui dire de fermer son appareil en sa présence sinon son ami ne porte pas attention à lui. Selon les mêmes chercheurs (Punamaki et al., 2009), lorsque les objets digitaux et de l'Internet sont utilisés pour communiquer (courrier électronique et forums de discussion) à une grande fréquence, plus les adolescents ont de bonnes relations avec leurs pairs, mais pas avec leurs parents. Selon Favotto et al. (2017), les objets digitaux et l'Internet offrent un excellent moyen pour les jeunes d'échapper à la réalité et leur permettent de se retirer de situations malsaines ou stressantes. Selon les

mêmes auteurs, ils évitent d'affronter des situations négatives. Les participants de notre étude sont plusieurs à affirmer que lorsqu'ils sont sur leurs appareils, leur expérience est généralement positive et ne voient pas le temps qui passe.

Images restantes dans la tête. Certains participants de notre étude ont mentionné avoir des images qui restaient dans leur tête après un visionnement d'un contenu numérique, et ce même après plusieurs semaines après l'avoir vu. Il s'agissait pour la plupart d'images choquantes, horribles et qui faisaient peur. Les images que les participants se rappelaient amenaient à des problèmes de sommeil, notamment des cauchemars. Une participante a même reporté avoir parfois peur de dormir seule surtout après avoir vu un film violent.

Nous avons observé les mêmes constats que l'étude de Cernikova, Smahel, et Wright (2018). Selon ces derniers, ce sont les images à caractère sexuel, le fait de jouer à des jeux violents ou de regarder des films ayant du contenu qui fait peur, qui peuvent perturber l'enfant. Contrairement aux résultats que nous avons obtenus, l'étude de Gür, Yurt, Bulduk, et Atagöz (2014) n'a pas obtenu de résultats statistiquement significatifs à la rubrique « quand je vais sur Internet/ jeux ordinateur pour un long moment, j'ai des pensées ennuyantes ou faisant peur dans ma tête avant que je dorme ». Il semble que plus d'études sont nécessaires dans cette rubrique pour mieux comprendre le phénomène.

Ma famille, moi et mon objet: appareils digitaux et quotidien familial

Le discours des parents sur les objets digitaux

Peu d'études ont questionné les jeunes sur les règlements ou la façon dont les familles encadrent l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet à la maison. Nous croyons que nous nous démarquons sur ce plan en comparaison aux autres études. Les moments permis pour utiliser un objet digital sont davantage la fin de semaine que la semaine. Aussi, tous les participants ne peuvent pas l'utiliser la nuit. D'ailleurs, des parents de participants exigent que leurs enfants déposent leur objet à un endroit désigné tous les soirs pour avoir un meilleur contrôle sur leur objet. Quant aux moments à table, les écrans ne sont pas favorisés. La majorité des parents exigent que tous les écrans soient éteints durant cette période pour faciliter les échanges. Toutefois, deux participantes nous ont témoigné manger parfois ou tout le temps devant un écran. En ce qui a trait aux moments sans écran, les parents des participants considèrent qu'il est important pour leurs enfants de jouer à l'extérieur lorsqu'il fait beau et de délaisser leur objet digital après un nombre de temps déterminé par eux.

Nous avons trouvé une étude qualitative (Veitch, Hume, Salmon, Crawford, & Ball, 2013) qui s'est intéressée aux solutions que proposent les mères pour diminuer le temps-écran et augmenter l'activité physique de leur enfant. Selon eux (Veitch et al., 2013), les enfants font davantage d'activité physique avec les encouragements et le support de leurs parents, la culture du sport de leur ville, leur environnement immédiat (maison et quartier), selon ses préférences individuelles, ainsi que de posséder un chien.

Cette étude montre que le soutien des parents influence grandement l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet auprès de leurs enfants et que la préférence des adolescents en ce qui concerne l'activité physique est importante à considérer pour qu'ils puissent bouger davantage.

Les chercheurs Brito et al. (2017) se sont questionnés, quant à eux, sur les types de médiation parentaux les plus courants envers les jeunes enfants et les caractéristiques individuelles des parents ou facteurs contextuels influençant le type de médiation parental adopté. Le type de médiation le plus couramment employé à l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet était de type autoritaire. Ils ajoutent que retirer ou donner un objet digital aux enfants selon leurs comportements, contrôler le contenu inapproprié ou encore contrôler le temps d'utilisation sont des règles transversales à tous les types de médiation parentaux. Dans notre étude, nous avons constaté que les parents des participants de notre étude vont utiliser davantage le retrait d'un objet digital selon un mauvais comportement que de donner un objet digital pour un bon comportement. Aussi, les participants de notre étude ont affirmé majoritairement de ne pas avoir de limite de temps pour l'utilisation d'un objet digital et que leurs parents ne contrôlent pas toujours ce qu'ils font en ligne. Pour corroborer ces dires, aucun participant de notre étude n'avait de sites Internet bloqués à la maison. Nous pensons que la différenciation avec l'étude trouvée et la nôtre s'explique par l'âge des jeunes.

Selon la même étude (Brito et al., 2017), les perceptions et les attitudes des parents à l'égard des objets digitaux et de l'Internet sont également à prendre en considération,

puisque selon eux, ils influencent le type de médiation parentale et influencent la relation entre les enfants et les objets digitaux et l'Internet. Effectivement, nous avons constaté que les règlements diffèrent d'une famille à une autre. À titre d'exemple, une participante de notre étude trouverait injuste que sa mère lui instaure une limite de temps lorsqu'elle utilise les objets digitaux et l'Internet, puisque sa mère l'utilise elle aussi beaucoup.

Mon école, moi et mon objet : appareils digitaux et mon quotidien scolaire

Le discours de l'école sur les objets digitaux

De plus en plus d'écoles au Québec décident d'intégrer les objets digitaux et l'Internet en classe depuis quelques années. Le milieu de recherche d'où provenaient les participants est une école qui a suivi le mouvement. Les participants de notre étude nous ont tous affirmé que l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet est importante pour leur école. Les objets digitaux et l'Internet sont intégrés de différentes façons dans les classes. Pour la classe sans portable, les élèves effectuent des productions écrites, remplissent des questionnaires de type *Kaout* ou encore, ont des dictées en utilisant leurs propres portables qu'ils apportent de la maison lorsque permis par leur enseignante. Dans la classe avec portable, l'enseignante peut s'en servir, par exemple, pour montrer des vidéos sur *YouTube* aux élèves et les élèves effectuent la majeure partie de leurs travaux à l'aide de leur portable de l'école.

Tout comme Stosic (2015), l'école que les participants de notre étude fréquentent favorise aussi l'intégration des objets digitaux et de l'Internet comme source de motivation chez ses élèves. À titre d'exemple, si les élèves de la classe sans portable se sont bien comportés tout au long de la semaine, ceux-ci se voient octroyer une récompense et peuvent utiliser leur objet digital pendant une période de 15 minutes à la fin de la semaine comme bon leur semble. Inversement, si les élèves ne se comportent pas bien, ils peuvent recevoir des avertissements ou perdent leur période de temps libre avec les objets digitaux. Le Collège Marie-de-l'Incarnation croit qu'il est important d'autoriser les objets digitaux et l'Internet en milieu scolaire, tout en ayant un bon encadrement entourant ces objets. Nous croyons, en ayant interrogé les participants, que les règlements entourant leur usage sont nécessaires auprès des jeunes et qu'inévitablement, des moments sans écran sont indispensables. Selon Bulfin et al. (2016), les objets digitaux présentent un énorme potentiel éducatif, mais peuvent influencer la capacité des écoles à contrôler les comportements et les actions des élèves, ainsi que l'introduction de nouveaux ensembles de pratiques nécessitant une réglementation.

L'intégration des objets digitaux et de l'Internet en classe permet aussi d'adapter la pratique des enseignants à plusieurs styles d'apprentissage. C'est le cas, par exemple, pour les jeux éducatifs, la visualisation de vidéos sur *YouTube* ou encore, l'utilisation des questionnaires en ligne de type *Kaout* mentionné par les participants de notre étude. Ceux-ci nous ont affirmé aimer se rendre en ligne à l'école pour apprendre de nouvelles matières. Selon Stosic (2015), l'utilisation de la technologie éducative dans l'enseignement

permet une meilleure interaction avec les élèves et une meilleure réception de l'information puisque les élèves reçoivent des connaissances visuelles et auditives.

Limites de l'étude

L'étude que nous avons effectuée présente toutefois des limites. Comme toute étude phénoménologique, la difficulté à accéder à l'expérience humaine par la clarté du langage est à considérer. Nous avons interrogé des jeunes de 11 et 12 ans. Il est donc possible qu'ils n'aient pas bien compris les questions ou alors, que nous n'ayons pas bien compris leurs propos. Ensuite, une position de hiérarchie entre les participants et nous est possible durant les entretiens. La différence d'âge entre les participants et nous, leur position de vulnérabilité de se faire poser des questions et non l'inverse, et l'absence d'un parent ou d'un adulte comme repère durant les entretiens, peuvent les avoir influencés. Pour minimiser cette limite, nous avons tenté de mettre à l'aise les participants et d'instaurer un climat de confiance avant le début des entretiens.

Également, un seul milieu académique a été choisi pour effectuer les entretiens. Nous sommes conscientes que cela peut représenter une limite puisque les participants provenaient du même milieu scolaire et que leur réalité peut être différente des autres écoles. Nous ne connaissions pas les élèves avant d'entreprendre les entretiens. Nous avons tenté de sélectionner des participants et de choisir le contexte de l'étude pour permettre la diversification et la saturation des données. Également, nous avons pu générer de nouvelles connaissances sur le sujet en analysant en profondeur plusieurs aspects du

phénomène avec le point de vue de plusieurs participants. Ce sont ces nouvelles connaissances qui sont alors généralisables à d'autres études (thèmes et sous-thèmes).

Aussi, l'échantillon de notre étude (n=10) représente aussi une limite. Initialement, nous nous étions fixé un échantillon de 12 participants. Toutefois, nous avons éprouvé des difficultés lors du recrutement des participants. Nous avons dû relancer deux fois avant d'obtenir des réponses de la part des parents et des participants. Aussi, nous voulions obtenir un nombre équivalent de participants de la classe portable et de la classe non portable. Nous avons réussi à obtenir sept participants de la classe sans portable et trois participants de la classe portable. Cependant, nous pouvons considérer que l'échantillon convient bien à notre approche phénoménologique puisqu'il nous a été possible de mener des entretiens en profondeur. Aussi, un nombre de participants non proportionnel au type de classe n'a pas influencé les résultats obtenus.

Recommandations

Bien que cette étude soit terminée, il n'en demeure pas moins qu'elle a permis d'apporter des pistes de réflexion pour les futures études qui suivront dans le domaine. Dans les prochaines lignes, nous traiterons des pistes d'amélioration pour le volet clinique, le volet enseignement et le volet recherche.

Pistes d'amélioration volet Clinique

Les résultats qui découlent de cette étude ne sont actuellement pas suffisants pour procéder à l'élaboration d'interventions infirmières dans un contexte où un adolescent utilise problématiquement les objets digitaux et l'Internet. Aussi, il n'est pas possible de pouvoir généraliser les résultats que nous avons obtenus. D'autres études ayant des échantillons plus grands de participants sont nécessaires avant de pouvoir créer un outil permettant un grand déploiement au Québec. Toutefois, cette étude soulève des problématiques qui, nous l'espérons, amèneront une réflexion chez les différents intervenants œuvrant auprès de cette clientèle.

Comme mentionnée plus tôt, l'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet est un phénomène encore méconnu pour lequel il n'existe actuellement pas d'instruments de mesure, de critères diagnostiques, de prévalence et de définition. L'un des principaux défis pour l'infirmière est de l'ordre du dépistage.

Tout d'abord, le dépistage des adolescents utilisant problématiquement les objets digitaux et l'Internet est difficile. Ceux-ci peuvent facilement passer incompris et inaperçus. À titre d'exemple, certains adolescents qui consultent une infirmière ne vont pas la voir pour des problèmes reliés à l'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet, mais plutôt en raison de symptômes physiques et mentaux sans mentionner une mauvaise utilisation des technologies. Dans d'autres cas, les adolescents ne reconnaissent tout simplement pas leur trouble ou vivent dans le déni. Nous savons que les centres de dépendance à l'Internet commencent tout juste à être développés au Québec,

alors qu'ailleurs dans le monde, il s'agit d'un problème de santé mentale reconnu au même titre que les problèmes de jeux de hasard ou d'alcool.

Ensuite, peu d'outils et de cadres sont disponibles pour les professionnels de la santé qui œuvrent en première ligne et auprès des jeunes. Les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie sont larges. Par exemple, elle inclut le temps-écran pour un vaste groupe d'âge, allant des enfants de cinq ans aux adolescents de 17 ans. Nous ne croyons pas que les recommandations puissent être les mêmes pour un enfant de cinq ans et pour un adolescent de 17 ans par exemple. Les stratégies pour aborder le sujet avec les jeunes et leurs familles ne sont pas toujours clairement abordées dans ces documents de principes. Lorsqu'elles le sont, les aspects de la vie quotidienne sont peu présents et elles ne tiennent pas compte de la réalité des jeunes avec les objets digitaux et l'Internet qui sont omniprésents à l'école. Aussi, la perception des jeunes n'est pas prise en compte.

L'infirmière qui travaille auprès des adolescents est bien placée pour dépister ces cas en raison de son accessibilité en première ligne auprès de cette clientèle. Ce qui différencie l'infirmière des autres professionnels (par exemple, le psychologue ou bien le travailleur social) est qu'on la retrouve à de multiples endroits, comme en santé scolaire, en groupe de médecine familiale, en clinique de dépistage des infections transmises sexuellement et par le sang, en centre local de services communautaires enfance-famille, en centre hospitalier ou encore, en réadaptation en dépendance. Elle est amenée, de plus en plus, à suivre les familles sur une longue période de temps. Dans les prochaines années, nous espérons que l'infirmière sera en mesure de se frayer une place auprès des

adolescents aux prises avec une utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet.

Pistes d'amélioration volet Enseignement

Sachant ces enjeux, nous croyons qu'il est pertinent d'affirmer que les professionnels, œuvrant dans le milieu de la santé et dans le milieu de l'éducation, obtiennent une formation approfondie sur le sujet. Les différents intervenants devraient avoir tous accès à de la formation continue dans leur milieu de travail, permettant ainsi de mettre à jour leurs connaissances, plus précisément sur l'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet. Ensuite, nous croyons qu'il serait important d'intégrer une formation sur le sujet à tous les étudiants pouvant être appelé à travailler auprès des adolescents, par exemple en travail social, en enseignement, en médecine, en sciences infirmières, en psychologie, en physiothérapie, en technique d'éducation spécialisée, etc.

Tous les intervenants des disciplines présentées ci-haut pourraient être appelés à devoir interagir avec un adolescent qui présente des symptômes physiques et psychologiques reliés à l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet au cours de sa carrière. Ce même adolescent peut présenter des symptômes bénins comme des maux de tête, des douleurs articulaires ou encore, avoir les yeux qui chauffent, en présence d'écran et avoir besoin d'aide. Ces premiers symptômes doivent être considérés sérieusement par les intervenants puisqu'ils peuvent dégénérer avec le temps et mener à des problèmes plus graves.

Sachant que ces adolescents peuvent consulter à bien des endroits, il est primordial que tous ces professionnels soient sensibilisés à cette problématique. Il nous semble pertinent de réfléchir à une formation qui leur permettrait de mieux dépister une personne qui présente des difficultés dans une ou plusieurs sphères de sa vie en raison d'une utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Il est du rôle des intervenants de pouvoir promouvoir de saines habitudes de consommation des objets digitaux et de l'Internet, et de dépister les cas qui pourraient devenir problématique.

Piste d'amélioration volet Recherche

À travers les verbatims des participants, nous avons pris conscience que les parents des participants ne détiennent pas tous les mêmes connaissances sur le sujet. Il nous semble pertinent d'étudier davantage l'influence qu'exercent les parents sur l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet de leur enfant. Cela nous permettrait d'approfondir leurs façons d'encadrer les jeunes, leurs croyances, ainsi que leurs perceptions. Aussi, il pourrait être intéressant d'étudier le phénomène selon la perspective des enseignants puisqu'elle a été peu étudiée jusqu'à maintenant elle aussi.

Pour terminer, notre étude a contribué à l'avancement des connaissances sur la problématique entourant l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet chez les adolescents. Notre étude est unique puisqu'elle s'est intéressée à connaître ce que pensent les adolescents de l'utilisation des objets digitaux et l'Internet dans leur vie, tant au niveau de sa relation, de sa santé, de son milieu familial, que de son milieu scolaire.

Nous croyons que le phénomène entourant les objets digitaux et de l'Internet chez les adolescents offre beaucoup d'opportunités de sujets de recherche pour les années à venir. Entre autres, les volets touchant le développement, la santé physique et les effets psychosociaux des écrans sur l'enfant et sur l'adolescent méritent que les futurs chercheurs s'y attardent. L'utilisation des objets digitaux et de l'Internet comportent des bienfaits, mais aussi des risques, et nous croyons qu'un juste équilibre est nécessaire pour le développement sain chez l'enfant.

Chapitre 6: Conclusion

L'utilisation problématique des objets digitaux et de l'Internet est un sujet qui prend avec les années de plus en plus d'ampleur. Étant un phénomène relativement nouveau, les impacts dans nos vies commencent seulement à être évalués d'un point de vue scientifique. Dans les écrits scientifiques, il n'existe pas de critères précis pour diagnostiquer l'usage problématique des objets digitaux et de l'Internet chez une personne. Ce trouble n'est pas recensé dans le DSM-V, connu sous le nom du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. En effet, il n'existe toujours pas de consensus quant à la définition, aux critères diagnostiques, aux échelles de mesure reconnues ou encore, à la prévalence de ce phénomène. Les spécialistes ne s'entendent toujours pas sur le terme à employer (Siomos et al., 2012; Huan et al., 2014). Aussi, les études sur le phénomène sont majoritairement quantitatives et peu se sont tournées vers le devis qualitatif pour comprendre ce que ressentent, expérimentent et perçoivent les utilisateurs.

Nous détenons très peu d'informations auprès des enfants et des jeunes adolescents quant à leurs expériences avec les objets digitaux et l'Internet. Les études ont été faites à partir de la perception des adultes (habituellement leurs parents) sur le sujet et très rares sont les études qui se sont adressées directement aux enfants et aux jeunes adolescents (Bosman et al., 2015; Clarke, 2015). Nous savons qu'une utilisation inappropriée de ces objets peut avoir un impact considérable sur toutes les sphères de la vie de la personne touchée, comme sa santé, sa vie familiale, ses amis, sa réussite professionnelle/scolaire, etc.

De plus, les professionnels en soins détiennent peu d'informations sur le sujet et sont peu outillés pour dépister les personnes qui ont besoin d'aide. À titre d'exemple, les outils de référence pour les suivis réguliers comme l'ABCdaire du 0-5 ans ou encore le relevé Greig pour les adolescents (en anglais seulement) ne permettent pas de faire une évaluation exhaustive sur le sujet. Aussi, les formations permettant de dépister les personnes aux prises avec des problèmes touchant les écrans sont rares, de telle sorte que les professionnels en soins ou encore, les enseignants ont de la difficulté à intervenir dans des situations critiques.

Considérant que ce phénomène est nouveau et qu'encore peu d'écrits ont été faits jusqu'à maintenant pour le comprendre, nous avons décidé d'effectuer notre étude avec un devis qualitatif en phénoménologie pour comprendre l'expérience des jeunes lorsqu'ils utilisent les objets digitaux et l'Internet. Dix participants âgés de 11 et 12 ans ont accepté de participer à l'étude et tous fréquentaient le Collège Marie-de-l'Incarnation à Trois-Rivières. L'analyse des données s'est faite selon la méthode de Giorgi.

Il a été possible de ressortir quatre grands thèmes à la suite de l'analyse des données. Les thèmes sont : la relation que les adolescents expérimentent avec les objets digitaux et l'Internet, l'impact de ces objets sur leur activité de la vie quotidienne, leur santé physique et psychologique, leur milieu familial, ainsi que leur milieu scolaire. Chacun des thèmes a été séparé en sous-thèmes, permettant de mieux comprendre chacune des sphères.

Plusieurs constatations sont ressorties de notre étude. Tout d'abord, mentionnons la place importante des objets numériques et de l'Internet dans la vie du jeune que nous avons décrite dans le premier thème sous le nom de « Moi et mon objet : relation avec les objets numériques et l'Internet ». Nous avons aussi pu constater que les objets numériques représentent une continuité de soi, de telle sorte que les jeunes vont vouloir avoir leur objet en tout temps avec eux et qu'ils pourraient difficilement s'imaginer sans eux. Dans le même thème, les jeunes ressentent une panoplie d'émotions en présence de ces objets, aussi positives que négatives. Ils vivent de la joie, de l'excitation, du regret, de la colère et de la frustration. Les jeunes sont conscients qu'ils peuvent manquer des occasions de passer du temps en famille lorsqu'ils sont sur ces appareils et le regrettent. Nous avons remarqué que les émotions que vivent les jeunes lorsqu'ils utilisent les objets numériques et l'Internet sont peu explorées dans la littérature.

Dans le deuxième thème « Ma santé et mon objet », nous avons pu constater que l'exposition à ces objets influence grandement le sommeil, bien que certains participants ne s'en rendaient pas compte. De plus, l'utilisation des objets numériques et de l'Internet peut primer sur l'activité physique et sur les activités de création chez certains jeunes. Dans le même thème, les jeunes ont exprimé présenter des céphalées, des douleurs oculaires, des douleurs au cou, de la fatigue, de l'isolement, ainsi que d'avoir des images virtuelles qui restent dans leur tête à la suite d'un visionnement d'un écran et ce, même lors d'un visionnement de courte durée. Ces symptômes pouvaient être ressentis à différents degrés.

Dans le troisième thème « Ma famille, moi et mon objet », nous avons pu constater que les jeunes ont des règlements différents à la maison. Les participants ont presque tous répondu ne pas avoir de limites de temps instaurées par leurs parents lors de la visualisation d'un écran. Aussi, les participants ont affirmé que les objets digitaux et l'Internet sont utilisés comme moyen de conséquences et non de récompenses par leurs parents. L'importance pour leurs parents qu'ils jouent à l'extérieur, lorsque le temps le permet, a aussi été mentionnée par les participants.

Le quatrième thème porte sur « Mon école, moi et mon objet ». L'école que nous avons fréquentée encourage l'utilisation des écrans comme moyen pédagogique et comportait deux types de classes : une classe portable et une classe sans portable. Certains participants considèrent qu'ils ne l'utilisent pas assez, alors que d'autres considèrent qu'ils l'utilisent trop. Plusieurs règlements sont instaurés et certains ne sont pas respectés par les jeunes, comme ne pas contourner les sites bloqués ou encore, ne pas s'amuser à des jeux durant les cours. Ces situations montrent que la mise en place de règlements est nécessaire dans un milieu académique pour soutenir le jeune dans ses apprentissages.

Considérant ces éléments, nous pouvons affirmer que notre étude va dans le même sens que les autres études, mais qu'elle s'en distingue également sur plusieurs points. Plusieurs sous-thèmes que nous avons explorés ne se retrouvent pas ou peu dans les écrits scientifiques. C'est le cas pour les émotions que les jeunes expérimentent au quotidien avec les objets digitaux et l'Internet, les perceptions des jeunes sur l'impact de ces objets dans leur vie, autant au niveau des activités de la vie quotidienne, de la santé physique et

de la santé psychologique, ainsi que leur perception de l'impact de ces objets au niveau du noyau familial et du milieu scolaire.

Pour conclure, cette étude montre que l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet auprès des jeunes est un sujet qui nécessite davantage d'attention autant sur le plan clinique, de l'enseignement et de la recherche.

Du point de vue clinique, les jeunes sont amenés à consulter à plusieurs endroits pour des problèmes d'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Nous avons qu'à penser aux groupes de médecine familiale (GMF), à l'urgence, au département de pédiatrie dans les centres hospitaliers, à l'école, etc. Les outils adressés pour les infirmières, le personnel en première ligne et en milieu scolaire, comme nous en avons discuté au début de ce chapitre, ne permettent pas de dépister convenablement les jeunes aux prises avec des problèmes touchant les écrans. Nous pensons que des efforts sont nécessaires pour améliorer ces outils.

Du point de vue de l'enseignement, les professionnels en santé et les enseignants ont de la difficulté à intervenir dans des situations critiques puisqu'ils ne sont pas formés pour intervenir dans ces situations. Nous pensons que ceux-ci, par leur proximité, sont bien placés pour pouvoir venir en aide aux jeunes en difficulté et que davantage de formations leur sont nécessaires pour faire connaître cette problématique qui peut passer facilement inaperçue.

Du point de vue de la recherche, plusieurs sujets pourraient être approfondis. Nous suggérons, par exemple, d'approfondir l'influence qu'exercent les parents sur l'utilisation

des objets digitaux et de l'Internet de leur enfant. Nous pourrions alors mieux comprendre la dynamique familiale. Les façons d'encadrer leur enfant, les croyances et les perceptions pourraient toutes être explorées. Également, nous suggérons d'approfondir le point de vue des enseignants sur le phénomène.

Pour terminer, le dépistage des personnes aux prises avec des problèmes d'utilisation des objets digitaux et de l'Internet serait difficilement réalisable sans un partenariat entre l'école, la famille, les intervenants œuvrant auprès des jeunes, dont les professionnels en santé. Nous pensons qu'il est important de construire de la connaissance à partir de ce que vivent les jeunes (leurs perceptions et leurs voix), puisque sans cela, nous ne pouvons pas accéder au cœur du problème et ainsi, pouvoir les aider convenablement. Nous croyons que notre étude a permis inévitablement aux participants de faire une rétroaction sur leur propre utilisation des objets digitaux et de l'Internet et de se questionner sur la place qu'occupent ses objets dans leurs vies. Nous ne pouvons pas complètement exclure les objets digitaux et l'Internet dans le quotidien des jeunes, mais il revient à l'infirmière de promouvoir de saines habitudes de vie et de prévenir les risques possibles d'une mauvaise utilisation des objets digitaux et de l'Internet.

Références

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Aboujaoude, E., Koran, L.M., Gamel, N., Large, M.D. & Serpe, R.T. (2006). Potential markers for problematic Internet use: A telephone survey of 2,513 adults. *CNS Spectrums*, 11(10), 750-755.
- Agarwal, V., & Dhanasekaran, S. (2012). Harmful effects of media on children and adolescents, *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 38-45.
- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. (2011). Les préoccupations et les impacts associés à l'utilisation d'Internet dans les milieux des jeunes d'âge scolaire. Récupéré en 2015 de https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89673-117-6.pdf
- American Academy of Pediatrics. (2016). American Academy of Pediatrics announces new recommendations for children's media use. Récupéré le 10 aout 2018 de <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
- American Psychiatric Association. (2018). What is mental illness? Récupéré le 17 aout 2018 de <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Barth, I., & Muller, R. (2008). La coolitude comme nouvelle attitude de consommation: être sans être là. Réflexion prospective. *Revue management & avenir*, 2008/05 (19), 18-36.
- Beck, F., Nguyen-Thanh, V., Richard, J-B., & Renahy, E. (2013). Usage d'internet : les jeunes, acteurs de leur santé ? *Agora débats/jeunesses*, 63, 102-112. Doi : 10.3917/agora.063.0102
- Bégin, M. (2011). *La cyberintimidation : une étude exploratoire sur le point de vue des adolescents*. (Essai de maîtrise inédit). Université de Sherbrooke, Qc.
- Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Aliç, S., ... Griffiths, M.D. (2018). Internet Addiction, Fatigue, and Sleep Problems Among Adolescent Students: a Large-Scale Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-11. Doi: 10.1007/s11469-018-9937-1
- Börnhorst, C., Wijnhoven, T.M., Kunešová, M., Yngve, A., Rito, A.I., Lissner, L., ... Breda, J. (2015). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: associations between sleep duration, screen time and food consumption frequencies. *BMC Public Health*, 15(1), 1-11. Doi: 10.1186/s12889-015-1793-3

- Bosman, J., Bayraktar F., & Haenens, L. (2015). Children's digital media practices within the European family homes: does perceived discrimination matter? *Journal of children and media*, 9(1), 77-94. Doi: 10.1080/17482798.2015.997099d
- Brailovskaia, J., Teismann, T., & Margraf, J. (2018). Physical activity mediates the association between daily stress and Facebook Addiction Disorder (FAD)—A longitudinal approach among German students. *Computers in Human Behavior*, 86, 199-204. Doi: 10.1016/j.chb.2018.04.045
- Brito, R., Francisco, R., Dias, P., & Chaudron, S. (2017). Family Dynamics in Digital Homes: The Role Played by Parental Mediation in Young Children's Digital Practices Around 14 European Countries. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 39(4), 271-280. Doi: 10.1007/s10591-017-9431-0
- Bulfin, S., Johnson, N., Nemorin, S., & Selwyn, N. (2016). Nagging, noobs and new tricks – students' perceptions of school as a context for digital technology use. *Journal Educational studies*, 42(3), 239-251. Doi: 10.1080/03055698.2016.1160824
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742. Doi: 10.1016/j.sleep.2010.02.006
- Caplan, S.E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Cernikova, M., Smahel, D., & Wright, M.F. (2018). Children's Experiences and Awareness about Impact of Digital Media on Health. *Journal Health Communication*, 33(6), 664-673. Doi: 10.1080/10410236.2017.1298197
- Chakraborty, K., Basu, D., & Vijaya Kumar, K.G. (2010). Internet addiction: consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Arch Psychiatry*, 20(3), 123-132.
- Chen, S-H., Weng, L-J., Su, Y-J., Wu, H-M & Yang, P-F. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279-294. Doi: 10.1037/t44491-000
- CHU de Sainte-Justine. (2018). Outils ABCdaire. Récupéré le 25 juillet 2018 à [https://enseignement.chusj.org/fr/Formation-continue/ABCdaire/outils-\(1\)](https://enseignement.chusj.org/fr/Formation-continue/ABCdaire/outils-(1))
- Clarke, B.D. (2015). *Parents' perceptions and awareness of cyberbullying of children and adolescents*. (Essai de thèse inédit). Université de Antioche, Nouvelle-Angleterre.

- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-195. Doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Davis, K. (2012). Tensions of identity in a networked era: Young people's perspectives on the risks and rewards of online self-expression. *New Media & Society, 14*(4), 634-651. Doi: 10.1177/1461444811422430
- Dessureault, J. (2010). *Les déterminants de l'obésité et du surpoids chez les jeunes au Canada*. (Mémoire de maîtrise inédit). Université du Québec à Montréal, Qc.
- Eggermont, S., & Van den Bulck, J. (2006). Nodding off or switching off? The use of popular media as a sleep aid in secondary-school children. *Journal of Pediatrics & Child Health, 42*(7-8), 428-433. Doi: 10.1111/j.1440-1754.2006.00892.x
- Ernest, J.M., Causey, C., Newton, A.B., Sharkins, K., Summerlin, J., & J., Albaiz, N. (2014). Extending the Global Dialogue About Media, Technology, Screen Time, and Young Children. *Journal Childhood Education, 90*(3), 182-191. Doi: 10.1080/00094056.2014.910046
- Favotto, L., Michaelson, V., & Davison, C. (2017). Perceptions of the influence of computer-mediated communication on the health and well-being of early adolescents. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being, 12*(1), 1-12. Doi: 10.1080/17482631.2017.1335575
- Fédération des établissements d'enseignement privés. (2018). Annuaire de l'enseignement privé : Collège Marie-de-l'Incarnation. Récupéré en juillet 2018 de http://www.annuairefeep.com/fiche.cfm?eta_id=136
- Feinstein, S. (2007). *Cerveau en construction: Quand les parents s'en mêlent*. Paris: Édition Fabert.
- Figueiro, M., & Overington, D. (2016). Self-luminous devices and melatonin suppression in adolescents. *Lighting Research & Technology, 48*(8), 966-975. Doi: 10.1177/1477153515584979
- Fortin, M-F. (2010). *Fondements et étapes du processus de recherche : Méthodes quantitatives et qualitatives (2^e Éd)*. Montréal : Collection Chenelière Éducation.
- Garmy, P., Clausson, E.K., Nyberg, P., & Jakobsson, U. (2014). Overweight and television and computer habits in Swedish school-age children and adolescents: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences, 16*(2), 143-148. Doi: 10.1111/nhs.12076

- Germain, P. (2009). *L'expérience de l'enfant adopté en tant que membre d'une famille dont la fratrie est d'origine ethnique différente*. (Thèse de doctorat inédit). Université de Montréal, Qc.
- Giorgi, A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines : théorie, pratique et évaluation. Dans J. Poupart, L.-H. Groulx, J.-P. Deslauriers, A. Laperrière, R. Mayer & A. P. Pires (Éds.), *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp.341-364). Montréal, Qc: Gaëtan Morin.
- Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction: time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8 (5), 413-418.
- Griffiths, M.D., & Pontes, H.M. (2014). Internet addiction disorder and Internet gaming disorder are not the same. *Journal of addiction research & therapy*, 5(4), e124. doi 10.4172/2155-6105.1000e124
- Graham, R. (2013). The perception of digital object and their impact on development. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 27(4), 269-279. Doi: 10.1080/02668734.2013.853908
- Gür, K., Yurt, S., Bulduk, S., & Atagöz, S. (2014). Internet addiction and physical and psychosocial behavior problems among rural secondary school students. *Nursing & Health Sciences*, 17(3), 331-338. Doi: 10.1111/nhs.12192.
- Guse, K., Levine, D., Martins, S., Lira, A., Gaarde, J., Westmorland, W., & Gilliam, M. (2012). Interventions using new digital media to improve adolescent sexual health: a systematic review. *Journal adolescence Health*, 51(6), 535-543. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.03.014
- HabiloMédias. (2014). Jeunes canadiens dans un monde branché, phase III. Récupéré en 2016 de http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBIII_La_vie_en_ligne_Rapport.pdf
- Hakala, P.T., Rimpelä, A.H., Saarni, L.A., & Salminen, J.J. (2006). Frequent computer-related activities increase the risk of neck-shoulder and low back pain in adolescents. *Eur J Public Health*, 16(5), 536-541. Doi: 10.1093/eurpub/ckl025
- Healy, S., Haegele, J., Grenier, M., & Garcia, J. (2017). Physical Activity, Screen-Time Behavior, and Obesity Among 13-Year Olds in Ireland with and without Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 47(1), 49-57. Doi: 10.1007/s10803-016-2920-4

- Hinic, D. (2011). Problems with "Internet addiction" diagnosis and classification. *Psychiatria danubina*, 23(2):145-151.
- Hinkley, T., Verbestel, V., Ahrens, W., Lissner, L., Molnar, D., Moreno, L.A., ... De Bourdeaudhuij, I. (2014). Early childhood electronic media use as a predictor of poorer well-being: a prospective cohort study. *Jama Pediatrics*, 168(5), 485-92. Doi: 10.1001/jamapediatrics.2014.94
- Huan, V.S., Ang, R.P., Chong, W.H., & Chye, S. (2014). The impact of shyness on problematic internet use: the role of loneliness. *The Journal of psychology: Interdisciplinary and applied*, 148(6), 699-715. Doi: 10.1080/00223980.2013.825229
- Hundley, H.L., & Shyles, L.(2010). US teenagers' perceptions and awareness of digital technology: a focus group approach. *New media & society*, 12(3):417-433. Doi: 10.1177/1461444809342558.
- Institut de la statistique du Québec. (2014). Les activités sédentaires chez les jeunes : qui les pratique et quelle en est l'évolution depuis 2007? Récupéré en 2016 de <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201504.pdf>
- Israelasvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. (2012). Adolescents' over use of the cyber world- Internet addiction or identity exploration? *Journal of adolescence*, 35(2), 417-424. Doi: 10.1016/j.adolescence.2011.07.015
- Ives, E.A. (2012). *iGeneration: The Social Cognitive Effects of Digital Technology on Teenagers*. (Essai de maîtrise inédit). Université Dominicaine de la Californie, Californie.
- Jang, M. H., & Ji, E. S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' Internet addiction. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17(4), 288-300. Doi:10.1111/j.1744-6155.2012.00344.x
- Jensen, F.E., & Ellis Nutt, A. (2015). *The teenage brain: a neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults*. New York: Harper Collins Publishers.
- Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., ... Wasserman, D. (2014). Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviors. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 23(11), 1093-1102. Doi: 10.1007/s00787-014-0562-7
- Kalaitzaki, A.E., & Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' internet addiction, through the mediation effects of negative

- relating to others and sadness. *Addictive Behaviors*, 39(3), 733-736. Doi: 10.1016/j.addbeh.2013.12.002
- Kim, J., Hwang, Y., Kang, S., Kim, M., Kim, T-S., Kim, J., ... Park, S. (2016). Association between Exposure to Smartphones and Ocular Health in Adolescents. *Ophthalmic Epidemiology*, 23(4), 269-276. Doi: 10.3109/09286586.2015.1136652
- Laperrière, A. (1997). Les critères de scientificité des méthodes qualitatives. Dans J. Poupart, L.-H. Groulx, J.-P. Deslauriers, A. Laperrière, R. Mayer & A. P. Pires (Éds.), *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 376-389). Montréal, Qc: Gaétan Morin.
- Le dictionnaire Larousse. (2018). Internet. Récupéré le 15 août 2018 de <http://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/Internet/125060>
- Loiselle, C. G., Profetto-McGrath, J., Polit, D. F., & Beck, C. T. (2007). *Méthodes de recherche en sciences infirmières: Approches quantitatives et qualitatives*. St-Laurent, Qc: Éditions du nouveau pédagogique Inc.
- Meyor, C. (2007). Le sens et la valeur de l'approche phénoménologique. *Recherches Qualitatives*, 4, 103-118.
- Miniwatts Marketing Group. (2016). Récupéré en juin 2018 de <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Montoye, A. H., Pfeiffer, K.A., Alaimo, K., Hayes Betz, H., Paek, H-J., Carlson, J.J., & Eisenmann, J.C. (2013). Junk Food Consumption and Screen Time: Association With Childhood Adiposity. *American Journal of Health Behavior*, 37(3), 395-403. Doi: 10.5993/AJHB.37.3.12
- Müller, K.W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K., & Beutel, M.E. (2014). Prevalence of Internet addiction in the general population: results from a German population-based survey. *Behavior & Information Technology*, 33(7), 757- 766. Doi: 10.1080/0144929X.2013.810778
- Nadeau, N., Acier, D., Kern, L., & Nadeau, C.-L. (2011). La cyberdépendance : état des connaissances, manifestations et pistes d'intervention. Récupéré en 2015 de <http://www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/CDC/9782981090324.pdf>
- Nichols, L.A., & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound Internet addiction scale: a preliminary step. *Psychol Addict Behav*, 18(4), 381-4. Doi: 10.1037/0893-164X.18.4.381
- Neill. (2005). Research with children: a critical review of the guidelines. *Journal of Child Health Care*, 9(1), 46-58. Doi: 10.1177/1367493505049646

- O'Keeffe, G.S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, adolescents, and Families, *Pediatrics*, 127(4),800-805. Doi: 10.1542/peds.2011-0054
- O'Reilly, L., & Cara, C. (2014). La phénoménologie de Husserl : Application de la méthode, investigation relationnelle, caring pour mieux comprendre l'expérience infirmière d'« être avec » la personne soignée en réadaptation. Dans Corbière, M. & Larivière, N. (Éds) : *Méthodes qualitatives, quantitatives et mixtes : Dans la recherche en sciences humaines, sociales et de la santé* (p.97-226). Québec, Qc : Les Presses de l'Université du Québec.
- Organisation mondiale de la Santé. (2018). Santé de l'adolescent. Récupéré en juin 2018 de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/fr/
- Ozcinar, Z. (2011). The Relationship between Internet Addiction and Communication, Educational and Physical Problems of Adolescents in North Cyprus. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 21(1), 22-32. Doi: 10.1375/ajgc.21.1.22
- Park, B.K., & Calamaro, C. (2013). A systematic review of social networking sites: innovative platforms for health research targeting adolescents and young people. *Journal of nursing scholarship*, 45(3), 256-264. Doi: 10.1111/jnu.12032
- Park, S., Hong, K.E., Park, E.J., Ha, K.S., & Yoo, H. (2013). The association between problematic internet use and depression, suicidal ideation and bipolar disorder symptoms in Korean adolescents. *The Australian and New Zealand Journal of psychiatry*, 47(2), 153-9. Doi: 10.1177/0004867412463613
- Paulus, F.W., Ohmann, S., Von Gontard, A., Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645-659. Doi: 10.1111/dmcn.13754
- Poirier Muszynski, C. (2013). *Comment développer une éducation relative à l'environnement qui favorise l'engagement des jeunes vers une consommation responsable des technologies de l'information et de la communication en vue de protéger l'environnement?* (Essai de maîtrise inédit). Université de Sherbrooke, Qc.
- Punamaki, R-L., Wallenius, M., Holtto, H., Nygard, C-H., & Rimpela, A. (2009). The associations between information and communication technology (ICT) and peer and parent relations in early adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 33(6), 556-564. Doi: 10.1177/0165025409343828
- Radesky, J.S., Silverstein, M., Zuckerman, B., & Christakis, D.A. (2016). Infant self-regulation and early childhood media exposure. *Pediatrics*, 133(5), 1172-1178. Doi: 10.1542/peds.2013-2367

- Sales, J.M., & Irwin Jr, C.E. (2013). A biological perspective of adolescent health and disease. *Handbook of Adolescent Health Psychology*, 13-29. Doi 10.1007/978-1-4614-6633-8_2
- Salgado, P.G., Boubeta, A.R., Tobio, T.B; Mallou, J.V., & Couto, C. B. (2014). Evaluation and early detection of problematic internet use in adolescents. *Psicotherma*, 26(1), 21-26. Doi:10.7334/psicothema2013.109
- Sargin, N. (2012). Internet addiction among adolescence. *Educational Research and Review*, 7(27), 613-618. Doi 10.5897/ERR12.202
- Seo, H.A., Chun, H.Y., Jwa S.H., & Choi, M.H. (2011). Relationship between Young Children's Habitual Computer Use and Influencing Variables on Socio-Emotional Development. *Early Child Development and Care*, 181(2), 245-265. Doi: 10.1080/03004430.2011.536644
- Seydtaghia, A. (2017, aout). Robert Kahn, inventeur du protocole TCP/IP: « Il n'y a pas de limite à l'expansion d'Internet ». *Le Temps*. Récupéré de <https://www.letemps.ch/economie/robert-kahn-inventeur-protocole-tcpip-ny-limite-lexpansion-dinternet>
- Shin, W., & Li, B. (2016). Parental mediation of children's digital technology use in Singapore. *Journal of Children and Media*, 11(1), 1-19. Doi: 10.1080/17482798.2016.1203807
- Siegel, D. (2015). *The developing mind, second edition: how relationships and the brain interact to shape who we are (2e Éds)*. New York: The Guilford Press.
- Silva, A.G., Sa-Couto, P., Queiros, A., Neto, M., & Rocha, N.P. (2017). Pain, pain intensity and pain disability in high school students are differently associated with physical activity, screening hours and sleep. *BMC Musculoskeletal disorders*, 18(1), 1-11. 194. Doi: 10.1186/s12891-017-1557-6
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergeantani, E., ... & Geroukalis, D. (2012). Evolution of internet addiction in greek adolescent students over a two years period: the impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(4), 211-219. Doi: 10.1007/s00787-012-0254-0
- Sisson, S.B., Broyles, S.T., Baker, B.L., & Katzmarzyk, P.T. (2010). Screen time, physical activity, and overweight in U.S. youth: national survey of children's health 2003. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 309-311. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.02.016

- Smahel, D., Wright, M. F., & Cernikova, M. (2015). The impact of digital media on health: children's perspective. *International Journal of Public Health*, 60(2), 131-137. Doi: 10.1007/s00038-015-0649-z
- Soh Chin Hooi, P. (2010). *Influence of parents and peers amongst school-going youths in Malaysia*. (Essai de maîtrise inédit). Université multimedia de Malaisie, Malaisie.
- Société canadienne de pédiatrie. (2012). Une vie saine et active : des directives en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents. Récupéré en 2015 de <https://www.cps.ca/fr/documents/position/directives-activite-physique>
- Société canadienne de pédiatrie. (2016). Le relevé Greig. Récupéré en 2016 de <https://www.cps.ca/fr/tools-outils/releve-medical-greig>
- Société canadienne de pédiatrie. (2017). Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. *Pediatrics & Child Health*, 22 (8), 469-477. Doi: 10.1093/pch/pxx121
- Society of Pediatric Nurses. (2006). Becoming a pediatric nurse. Récupéré en 2016 de <http://www.pedsnurses.org/becominganurse>
- Sproul, J., MacCallum, J., & Ledger, S. (2017). Screens and teens with migraines: visually sensitive learners in contemporary digital classrooms. *Journal Disability & Society*, 32(8), 1275-1279. Doi: 10.1080/09687599.2017.1330455
- St-Germain, D., Delpêche, L., & Mercier, D. (2009). L'informatique comme soutien à l'opérationnalisation des procédures analytiques en phénoménologies : un modèle de développement et de collaboration. *Recherches Qualitatives*, 28(1), 106-132.
- Statista. (2018). Number of internet users in Canada from 2000 to 2015 (in millions). Récupéré en juin 2018 de <https://www.statista.com/statistics/373955/canada-online-penetration-age/>
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural greek high schools. *Journal of adolescence*, 36(3), 565-576. Doi: 10.1016/j.adolescence.2013.03.008
- Stosic, L. (2015). The importance of educational technology in teaching. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 3(1), 111-114.
- Sung, M., Shin, Y-M., & Cho, S-M. (2014). Factor Structure of the Internet Addiction Scale and Its Associations with Psychiatric Symptoms for Korean Adolescents.

Community Mental Health Journal, 50(5), 612-618. Doi: 10.1007/s10597-013-9689-0

- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive behaviors*, 39(3), 744-747. Doi: 10.1016/j.addbeh.2013.12.010
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. Doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
- Tsitsika A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A., & Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of Internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 168(6), 655-665. Doi:10.1007/s00431-008-0811-1
- Van Manen, M. (1997). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy (2e Éd.)*. London, On: Althouse Press.
- Van Manen, M. (2002). *The tone of teaching: the language of pedagogy*. London On: Althouse Press.
- Veitch, J., Hume, C., Salmon, J., Crawford, D., & Ball, K. (2013). What helps children to be more active and less sedentary? Perceptions of mothers living in disadvantaged neighbourhoods. *Child Care Health Development*, 39(1), 94-102. Doi: 10.1111/j.1365-2214.2011.01321
- Xu, H., Wen, L.M., Hardy, L.L., & Rissel, C. (2016). A 5-year longitudinal analysis of modifiable predictors for outdoor play and screen-time of 2 to 5-year-olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(96), 1-9. Doi: 10.1186/s12966-016-0422-6
- Yelland, N. (2011). Reconceptualising Play and Learning in the Lives of Young Children. *Australasian Journal of Early Childhood*, 36(2), 4-12. Doi: 10.1177/14639491117710800
- Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. Doi: 10.1089/cpb.1998.1.237

Annexe A

Affiche de recrutement

Invitation à participer à une étude

Titre de l'étude: Étude de l'impact de l'utilisation des objets numériques et de l'Internet sur la santé et sur le quotidien selon l'expérience des adolescents

But: Connaître ton expérience sur l'utilisation des objets numériques et de l'Internet, et connaître l'impact de ces technologies sur ton quotidien et sur ta santé

Nature de l'étude? Une entrevue est prévue d'une durée de 45 minutes

Personne à qui s'adresse l'étude:

- Être âgé entre 11 et 12 ans
- Être un élève de 6^e année du Collège Marie-de-l'Incarnation
- Posséder un objet numérique (comme une tablette, un téléphone, un ordinateur, une console de jeux vidéo, etc.)
- Parler, écrire et comprendre le français
- Accepter de participer à l'étude
- Obtenir le consentement de son parent pour participer à l'étude

Critères d'exclusion de l'étude:

- Avoir un diagnostic en lien avec un trouble cognitif laissant présager des difficultés à répondre aux questions
- Avoir un diagnostic/trouble d'apprentissage nécessitant le recours à un objet numérique en classe (par exemple, dyslexie, dyscalculie, etc.)

Pour informations, contactez l'étudiante chercheuse Mélanie Robillard au 514-621-3059 ou melanie.robillard@uqtr.ca et sa directrice de recherche Patricia Germain au 819-376-5011 poste 3460 ou patricia.germain@uqtr.ca

Annexe B

Fiche signalétique

FICHE SIGNALÉTIQUE

PROFIL DES PARTICIPANTS

Prénom et nom : _____

Date : _____

1. Coches la case qui correspond à ton âge, à ton sexe et à ta classe.

1.1 Âge : 11 ans 12 ans

1.2 Sexe : Fille Garçon

1.3 La classe dans laquelle tu es : avec portable

sans portable

2. Quels sont les objets digitaux¹ dans ta famille que tu retrouves à la maison ? (Inscri-les dans les cases suivantes)

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

¹ Un objet digital est un appareil comme les téléphones intelligents, les consoles de jeux, les tablettes, les ordinateurs portables, etc.

Annexe C

La feuille de consentement pour être contacté et pour obtenir davantage d'informations



Feuille « à retourner » si vous êtes intéressé au projet

J'autorise à partager mes informations personnelles afin de faciliter les échanges entre moi et l'étudiante chercheuse pour que mon enfant puisse participer au projet de recherche intitulé « Étude de l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur la santé et sur le quotidien selon l'expérience des adolescents ». Je comprends que mon enfant peut participer s'il est âgé entre 11 et 12 ans, est un élève de 6^e année du Collège Marie-de-l'Incarnation, possède un objet digital, parle, écrit et comprend le français, accepte de participer à l'étude et qu'il a obtenu mon consentement pour participer. Je comprends aussi que mon enfant ne peut pas participer s'il présente un diagnostic en lien avec un trouble cognitif laissant présager des difficultés à répondre aux questions et un diagnostic/ trouble d'apprentissage nécessitant le recours à un objet digital en classe (par exemple : dyslexie, dyscalculie, etc.). La feuille de consentement pour obtenir plus d'informations, soit la feuille « à retourner », est à remettre au panier courrier de la classe de votre enfant ou bien par courriel électronique à l'adresse UQTR de l'étudiante chercheuse.

Prénom, nom du parent _____

Prénom, nom de l'enfant _____

Le courriel du parent _____

Le numéro de téléphone au domicile du parent _____

Le numéro de téléphone cellulaire du parent _____

Le meilleur moment pour me rejoindre _____

Je préfère être contacté par : (inscrire 1 à 3)

Courriel

Téléphone domicile

Téléphone cellulaire

Annexe D

Tableau hebdomadaire sur l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet

Feuille (avant-midi) sur l'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet

Si tu es intéressé à participer à l'étude, je t'invite à remplir les deux feuilles suivantes durant une semaine typique où tu utilises les objets digitaux et l'Internet. Coches la case de 30 minutes qui correspond à ton utilisation des objets digitaux et de l'Internet pour tous les jours de la semaine. Je ramasserai cette feuille avant l'entrevue individuelle.

| AM | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 00h00 à 00h30 | | | | | | | |
| 00h30 à 1h00 | | | | | | | |
| 1h00 à 1h30 | | | | | | | |
| 1h30 à 2h00 | | | | | | | |
| 2h00 à 2h30 | | | | | | | |
| 2h30 à 3h00 | | | | | | | |
| 3h00 à 3h30 | | | | | | | |
| 3h30 à 4h00 | | | | | | | |
| 4h00 à 4h30 | | | | | | | |
| 4h30 à 5h00 | | | | | | | |
| 5h00 à 5h30 | | | | | | | |
| 5h30 à 6h00 | | | | | | | |
| 6h00 à 6h30 | | | | | | | |
| 6h30 à 7h00 | | | | | | | |
| 7h00 à 7h30 | | | | | | | |
| 7h30 à 8h00 | | | | | | | |
| 8h00 à 8h30 | | | | | | | |
| 8h30 à 9h00 | | | | | | | |
| 9h00 à 9h30 | | | | | | | |
| 9h30 à 10h00 | | | | | | | |
| 10h00 à 10h30 | | | | | | | |
| 10h30 à 11h00 | | | | | | | |
| 11h00 à 11h30 | | | | | | | |
| 11h30 à 12h00 | | | | | | | |

Feuille (après-midi) sur l'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet

| PM | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 12h00 à 12h30 | | | | | | | |
| 12h30 à 13h00 | | | | | | | |
| 13h00 à 13h30 | | | | | | | |
| 13h30 à 14h00 | | | | | | | |
| 14h00 à 14h30 | | | | | | | |
| 14h30 à 15h00 | | | | | | | |
| 15h00 à 15h30 | | | | | | | |
| 15h30 à 16h00 | | | | | | | |
| 16h00 à 16h30 | | | | | | | |
| 16h30 à 17h00 | | | | | | | |
| 17h00 à 17h30 | | | | | | | |
| 17h30 à 18h00 | | | | | | | |
| 18h00 à 18h30 | | | | | | | |
| 18h30 à 19h00 | | | | | | | |
| 19h00 à 19h30 | | | | | | | |
| 19h30 à 20h00 | | | | | | | |
| 20h00 à 20h30 | | | | | | | |
| 20h30 à 21h00 | | | | | | | |
| 21h00 à 21h30 | | | | | | | |
| 21h30 à 22h00 | | | | | | | |
| 22h00 à 22h30 | | | | | | | |
| 22h30 à 23h00 | | | | | | | |
| 23h00 à 23h30 | | | | | | | |
| 23h30 à 00h00 | | | | | | | |

Petit rappel : un objet digital est un appareil comme les téléphones intelligents, les tablettes, les consoles de jeux, les ordinateurs portables, etc. qui te permet de te rendre sur l'Internet.

Annexe E

Canevas d'entretien

PROTOCOLE D'ENTRETIEN

Auprès des adolescents

Entrevue # _____ # Code : _____

Date : _____ Lieu de l'entretien : _____

Durée de l'entretien : _____ Début : _____ hrs Fin: _____ hrs

Pré-entrevue auprès du parent

- Questionner le parent s'il exerce un contrôle parental sur l'utilisation de l'Internet.
- Questionner le parent s'il possède le Wifi à la maison.

Pré-entrevue auprès du participant

- Expliquer au participant que j'ai un gros devoir à faire, que son parent a accepté qu'il participe et qu'il a besoin de me donner son autorisation avant de débiter l'entrevue.
- Réexpliquer les principes de l'entrevue, c'est-à-dire que le participant est libre de cesser l'entrevue à tout moment, de répondre seulement aux questions qu'il souhaite, qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à une question, que le projet n'aura aucun impact sur sa réussite scolaire et que son enseignante ne sait pas qu'il participe.

- D'après toi, qu'est-ce qu'un objet digital?
 - Est-ce qu'un objet digital se rend sur l'Internet?
- Est-ce que tu possèdes des objets digitaux à la maison? Si oui, lesquels?
- Comment ça se passe à la maison avec les objets digitaux et l'Internet?
 - Y-a-t-il des règlements en place concernant les objets digitaux et l'Internet?
 - Moments : en vacances, le soir de semaine, les fins de semaine, durant la nuit, à table, etc.?
 - En présence d'amis?
 - As-tu le droit d'acheter des choses sur Internet?
 - Que fait ta famille pour s'assurer d'un contrôle à la maison?

- Selon toi, les sites Internet sont-ils bloqués?
 - Est-ce que les objets digitaux et l'Internet sont utilisés comme moyen de récompenses ou de conséquences?
 - Si tu as un bon comportement (ex. bonne note scolaire), as-tu le droit d'utiliser davantage les objets digitaux et l'Internet?
 - Inversement, si tu as un mauvais comportement, es-tu privé des objets digitaux et de l'Internet?
- Aimerais-tu utiliser davantage l'Internet et les objets digitaux à la maison?
- Dans un monde idéal, comment utiliserais-tu les objets digitaux et l'Internet à la maison?
 - Si tu étais ton parent et que tu as droit à l'Internet de façon illimitée, comment gèrerais-tu l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet à la maison?
- Comment ça se passe à l'école et dans ta classe avec les objets digitaux et l'Internet?
 - Y-a-t-il des règlements en place concernant les objets digitaux et l'Internet?
 - Y-a-t-il un contrat que tu signes en début d'année scolaire?
 - Quels sont les objets digitaux que tu peux apporter en classe?
 - Quels sont les moments que tu peux utiliser les objets digitaux et l'Internet?
 - Que fait l'école (enseignante, direction) pour s'assurer d'un contrôle à l'école?
 - Y-a-t-il des sites qui sont bloqués, c'est-à-dire as-tu le droit d'aller sur des sites comportant des jeux, des sites de réseautage en ligne durant les heures de classe?
- Est-ce que les objets digitaux et l'Internet sont utilisés comme moyen de récompenses ou de conséquences?
 - Y-a-t-il un moment de l'année que tu peux apporter les objets digitaux en classe, alors qu'à d'autres moments de l'année c'est interdit?
 - Si tu as un bon comportement (ex. des bonnes notes), as-tu des privilèges concernant l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet?

- Si tu as un mauvais comportement, est-ce que ton temps-écran est diminué?
- Aimerais-tu utiliser davantage l'Internet et les objets digitaux à l'école et dans ta classe?
- Dans un monde idéal, comment utiliserais-tu les objets digitaux et l'Internet (question de la baguette magique) à l'école et dans ta classe?
 - Tu deviens le directeur général, comment exercerais-tu un contrôle des objets digitaux et de l'Internet?

- Est-ce que tes amis utilisent aussi les objets digitaux et l'Internet?

- Raconte-moi les activités que tu fais lorsque tu utilises l'Internet et les objets digitaux.
 - Se rendre sur des sites avec un moteur de recherche, ex. google.
 - Utiliser des jeux
 - Discuter avec tes amis
 - Etc.
- Quelle est l'activité que tu aimes *le plus* faire lorsque tu utilises les objets digitaux et l'Internet à la maison et à l'école?
- Quelle est l'activité que tu aimes *le moins* faire lorsque tu utilises les objets digitaux et l'Internet à la maison et à l'école?

- Lorsque j'avais ton âge, je n'avais pas accès à l'Internet, ni à des objets digitaux comme toi aujourd'hui.
 - D'après toi, quels sont les avantages de toi par rapport à moi d'utiliser les objets digitaux et l'Internet à la maison, à l'école et avec tes amis?
 - Qu'est-ce qui te plaît de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet?
 - Aimes-tu plus texter ou parler en face-à-face?
 - D'après toi, quels sont les inconvénients de toi par rapport à moi d'utiliser les objets digitaux et l'Internet à la maison, à l'école et avec tes amis?
 - Qu'est-ce qui te tance de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet?
 - Y-a-t-il un comportement des gens qui t'entoure qui te dérange?

- As-tu déjà regretté d'avoir utilisé l'Internet ou un objet digital? Si oui, pourquoi?
 - Y-a-t-il un moment où tu considères avoir trop utilisé les objets digitaux et l'Internet?
 - As-tu déjà enfreint un règlement et avoir regretté de l'avoir fait?

- Est-ce que ton utilisation des objets digitaux et de l'Internet a un impact sur :
 - Ton stress?
 - Considères-tu avoir de la difficulté à gérer ton stress?
 - Ton sommeil?
 - Laisse-tu ton objet digital près du lit durant la nuit?
 - L'utilises-tu comme cadran, réveille matin?
 - Te réveilles-tu la nuit pour regarder ton objet digital?
 - T'arrive-t-il de ne pas vouloir dormir seul?
 - T'arrive-t-il d'avoir des cauchemars?
 - T'arrive-t-il de dormir durant le jour?
 - Ton activité physique?
 - Si tu utilisais moins les objets digitaux et l'Internet, est-ce que tu ferais plus de sport?
 - Si oui, quels sports ferais-tu?
 - Ton alimentation?
 - Combien de repas manges-tu par jour?
 - Est-ce que cela t'arrive de sauter un repas ou de manger plus tard lorsque tu utilises un objet digital?
 - Est-ce que tes parents doivent te rappeler souvent de venir manger lorsque tu utilises un objet digital?
 - Ton hygiène?
 - T'arrive-t-il de ne pas te laver ou de remettre au lendemain ta douche ou ton bain lorsque tu utilises les objets digitaux et l'Internet?
 - Ta vie sociale (famille, camarades de classe, amis)?
 - T'arrive-t-il lors de réunions de famille, de vouloir utiliser un objet digital et l'Internet, pour ne pas entrer en contact avec eux?
 - T'arrive-t-il la même situation en présence d'amis?
 - Ta réussite scolaire?
 - D'après toi, est-ce que ton utilisation des objets digitaux et de l'Internet dérange tes notes à l'école ou au contraire, t'aide à mieux réussir à l'école?

- As-tu mal à quelque part quand tu utilises les objets digitaux et l'Internet?
 - Des problèmes physiques comme :
 - Tête
 - Yeux
 - Cou
 - Poignets
 - Dos
 - Fatigue

 - Des problèmes psychologiques comme :
 - Ressentir de l'agressivité envers des personnes
 - Un besoin de frapper des objets
 - Avoir tenté de briser un objet digital
 - Avoir des images violentes qui restent dans la tête

- À partir de quand, selon toi, qu'une personne utilise trop l'Internet ou un objet digital?
 - Circonstances, ex. à table, durant les vacances, en classe, en présence d'amis, au cinéma/spectacle, etc.

- Si tu te trouves en vacances à un endroit où tu n'as pas accès à aucun écran, combien de temps serais-tu capable de résister à leur utilisation? (Ta famille et tes amis sont avec toi)
 - Quelques minutes
 - Quelques heures
 - Une journée
 - Quelques jours
 - Une semaine
 - Un mois
 - Quelques mois

Annexe F

Lettre d'information à l'intention des parents



Lettre d'information à l'intention des parents

Titre du projet : « Étude de l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé selon l'expérience des adolescents »

Étudiante chercheuse : Mélanie Robillard, inf. B.Sc.

Directrice des travaux : Patricia Germain, Ph.D., inf

Cher parent,

Par la présente, j'aimerais vous présenter mon projet de recherche. Je suis étudiante à la maîtrise en sciences infirmières au département des sciences infirmières de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Mon projet s'intitule « Étude de l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé selon l'expérience des adolescents ». Dans une perspective de santé publique, l'étude porte sur la perception et l'expérience de l'utilisation d'objets digitaux et de l'Internet qu'ont des jeunes de 6^e année. Mes travaux de recherche sont sous la direction de la professeure Patricia Germain.

Nous aimerions proposer à votre enfant de 6^e année de participer à notre projet de recherche. Nous souhaitons connaître l'impact des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé de votre enfant. Par définition, un objet digital est un appareil comme les téléphones intelligents, les tablettes, les consoles de jeux vidéo, les ordinateurs portables, etc. Cette lettre d'information explique la nature, le but et le déroulement de l'étude, le principe de confidentialité, les droits des participants, ainsi que les façons de communiquer avec nous si vous avez des questions.

Il est important avant d'entreprendre le processus de participation de votre enfant, de bien comprendre les renseignements de la lettre d'information. Nous vous invitons à poser les questions que vous considérez pertinentes.

Si vous êtes intéressé par le projet, je vous invite à remplir la feuille « à retourner » et à la remettre à l'enseignante de votre enfant. Nous pourrions, ensuite, fixer un moment afin de discuter du projet avec vous et votre enfant.

Cordialement,

Mélanie Robillard

Mélanie Robillard, inf. B.Sc.

1. Quelle est la nature de l'étude?

Les utilisateurs des objets digitaux et de l'Internet sont de plus en plus nombreux à travers le monde. Ce phénomène en émergence nous amène, en tant que chercheuses, à nous questionner des répercussions que cela peut apporter sur le quotidien et sur la santé des adolescents. Jusqu'à présent, beaucoup d'études se sont intéressées à connaître la réalité de l'adolescent en passant par le parent. La vision de l'adolescent est, alors, peu étudiée sur le sujet.

Dans le cadre de cette étude, l'approche choisie pour mieux connaître leur perception et leur expérience se nomme la phénoménologie. Il s'agit d'une approche où nous voulons entrer dans leur monde, c'est-à-dire accéder à la façon dont ils perçoivent l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur leur quotidien et sur leur santé. Il nous apparaît important de ne pas imposer de jugement et de les encourager à parler le plus librement possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Une seule entrevue de 45 minutes est prévue pour votre enfant. Le participant sera invité à compléter un tableau hebdomadaire de son utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Nous voulons comprendre le quotidien d'un adolescent comme votre enfant qui vit entouré d'objets digitaux et de l'Internet. Un échantillon souhaité de 12 participants est envisagé dont l'âge varie de 11 à 12 ans.

2. Comment se déroulera l'étude?

Octobre 2016

- Après avoir pris contact avec vous et votre enfant, les chercheuses s'assurent de l'éligibilité de votre enfant selon les critères d'inclusion et d'exclusion.
- L'étudiante chercheuse fixera un rendez-vous avec vous pour vous expliquer la nature du projet, puis un formulaire de consentement sera à signer.
- L'étudiante chercheuse fixera, ensuite une date pour rencontrer votre enfant. L'entrevue peut se faire à l'endroit au choix de votre enfant, soit à la maison ou soit à l'école (durant heure du dîner ou après les heures de cours). L'endroit choisi devra respecter les principes de confidentialité.
- L'entrevue se fera selon les disponibilités de votre enfant.
- Votre enfant sera invité à compléter les documents suivants :
 - Le tableau d'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet peut être complété soit avant ou après l'entrevue.
 - La fiche signalétique (ex. son âge, le nombre d'objets digitaux à la maison, etc.) que je lui remettrai quelques minutes avant l'entrevue.
- Si vous le désirez, vous et votre enfant serez invités à une présentation orale à la fin de l'analyse des données pour connaître les résultats.

3. Quels sont les avantages et les bénéfices?

Les avantages de participer à l'étude sont multiples. Il pourra se questionner sur son utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Également, votre enfant contribuera à faire avancer la science et les connaissances.

4. Quels sont les inconvénients et les risques encourus?

Parmi les inconvénients et les risques anticipés, il y a notamment le temps exigé à votre enfant pour participer à l'étude. Dans l'éventualité que votre enfant ait une entrevue après les heures de cours, il est possible que vous deviez modifier votre horaire de temps et que vous prévoyiez des frais de déplacements pour aller le chercher. Il est possible que votre enfant raconte des expériences qui puissent susciter des réflexions désagréables d'un mauvais souvenir relié à son utilisation des objets digitaux et de l'Internet pendant et après l'entrevue. Si c'est le cas, les chercheuses arrêteront l'entrevue. Votre enfant peut en tout temps décider de cesser l'entrevue ou bien, de répondre seulement aux questions qu'il désire. Si votre enfant réalise durant l'entrevue qu'il utilise trop ou encore qu'il a des problèmes de santé reliés à son utilisation des technologies, l'étudiante chercheuse pourra vous guider, vous et votre enfant, vers le CIUSSS de la région.

5. Responsabilités des chercheuses

Le retrait de la participation de votre enfant n'affectera pas les services qui lui sont offerts. Les chercheurs doivent encourir à leur responsabilité légale et professionnelle tout au long de l'étude.

6. Comment la confidentialité est-elle assurée?

Durant les entrevues, seulement les renseignements que nous avons besoin seront retenus pour l'étude. Ces renseignements peuvent être des habitudes de vie ou encore des symptômes ressentis lors de l'usage de l'Internet ou des objets digitaux. Les renseignements que les participants nous dévoileront, seront tenus confidentiels, de telle sorte que lors de la divulgation des résultats (affiche, article, etc.), aucun renseignement personnel ne permettra d'identifier un participant par son nom.

Pour permettre que tous les renseignements des participants puissent demeurer confidentiels, les participants seront identifiés par un numéro de code. La clé permettant d'identifier le nom du participant au dossier de recherche sera gardée sous clé par la directrice de recherche et l'étudiante chercheuse. Les données seront conservées dans un classeur verrouillé dans le bureau de la directrice de recherche à l'UQTR. Seulement la

directrice de recherche et l'étudiante-chercheuse auront accès à ces données. Les données seront conservées pour une durée de cinq ans après la dernière analyse de données.

7. Quels sont les droits des participants?

La participation au projet de recherche doit être volontaire. Le participant doit se sentir libre de refuser de participer au projet en tout temps s'il le désire durant le processus de collecte des données même si, lui et vous, avez signé le formulaire de consentement. S'il désire se retirer, le participant ne doit pas se justifier aux chercheuses. Le participant sera informé que s'il désire retirer sa participation, cela n'aura pas d'impact sur les résultats scolaires, sur les soins fournis ou encore sur les relations avec son enseignante ou avec son école.

8. Y a-t-il une compensation prévue?

Il n'y a pas de compensation financière qui est allouée aux participants.

9. Avec qui puis-je communiquer pour obtenir des informations supplémentaires?

Si vous désirez recevoir de plus amples informations sur le projet de recherche, vous pouvez communiquer avec l'étudiante chercheuse Mélanie Robillard au 514-621-3059 ou melanie.robillard@uqtr.ca et sa directrice de recherche Patricia Germain au 819-376-5011, poste 3460 ou patricia.germain@uqtr.ca.

10. Question ou plainte concernant l'éthique de la recherche

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro [CER-16-226-07.27] a été émis le 3 octobre 2016.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819)-376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique CEREH@uqtr.ca.

Annexe G

Lettre d'information à l'intention des participants



Lettre d'information à l'intention des participants

Titre du projet : « Étude de l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé selon l'expérience des adolescents ».

Étudiante chercheuse : Mélanie Robillard, inf. B.Sc.

Directrice des travaux : Patricia Germain, Ph.D., inf

Cher élève,

Par cette lettre, j'aimerais te présenter mon projet de recherche. Je suis une étudiante à la maîtrise en sciences infirmières au département des sciences infirmières de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Mon projet se nomme « Étude de l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé selon l'expérience des adolescents » et est sous la direction de la professeure Patricia Germain.

Les élèves de 6^e année du Collège Marie-de-l'Incarnation sont invités à participer au projet. Le projet porte sur ton utilisation de l'Internet et des objets digitaux que tu expérimentes dans la vie de tous les jours. Un objet digital est un appareil comme les téléphones intelligents, les tablettes, les consoles de jeux, les ordinateurs portables, etc. qui te permettent de te rendre sur l'Internet. Nous voulons aussi connaître l'impact des technologies sur ton quotidien et sur ta santé. Cette lettre d'information t'explique la nature du projet, son but et son déroulement, ainsi que les avantages, les risques et les inconvénients pour toi de participer au projet. Le rôle des chercheuses est expliqué, de même que les moyens envisagés pour m'assurer de la confidentialité de tes réponses. Tes droits en participant à l'étude seront expliqués, ainsi que les façons pour toi de nous rejoindre.

Il est important de prendre le temps de lire et de comprendre tous les renseignements de cette lettre avant d'accepter de participer à l'étude. Si toi et ta famille êtes intéressés à participer à ce projet, je t'invite à communiquer avec moi. Nous pourrions ensuite fixer un moment pour discuter du projet de recherche.

Au plaisir de te voir,

Mélanie Robillard

Mélanie Robillard, inf. B.Sc.

1. Qu'est-ce que le projet de recherche?

Les utilisateurs des objets digitaux et de l'Internet sont de plus en plus nombreux à travers le monde. Ce phénomène en émergence nous amène, en tant que chercheuses, à nous questionner des répercussions que cela peut apporter sur le quotidien et sur la santé des adolescents. Jusqu'à maintenant, beaucoup d'études (Bosman, Bayraktar, & Haenens, 2015; Gold, 2015) se sont intéressées à connaître la réalité de l'adolescent en passant par le parent. La vision de l'adolescent est, alors, peu étudiée sur le sujet.

Dans le cadre de cette étude, l'approche choisie pour mieux connaître ta perception et ton expérience se nomme la phénoménologie. Il s'agit d'une approche où nous voulons entrer dans ton monde, c'est-à-dire accéder à la façon dont tu perçois l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur ton quotidien et sur ta santé. Il nous apparaît important de ne pas imposer de jugement et de t'encourager à parler le plus librement possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Ta participation implique une entrevue d'environ 45 minutes. On te demandera aussi de compléter un tableau sur une période de sept jours de ton utilisation des objets digitaux et de l'Internet, afin de comprendre ton quotidien. Nous prévoyons rencontrer d'autres élèves de ton école.

2. Comment se déroulera l'étude?

Octobre 2016

- L'étudiante chercheuse fixera un rendez-vous avec ton parent pour obtenir son consentement et lui fera signer le formulaire de consentement.
- L'étudiante chercheuse fixera, ensuite une date pour te rencontrer. L'entrevue peut se faire à l'endroit de ton choix, soit chez toi ou bien à l'école (durant l'heure du dîner ou après les heures de cours). L'endroit choisi devra respecter les principes de confidentialité.
- L'entrevue se fera selon tes disponibilités.
- Tu seras invité à compléter les documents suivants :
 - Le tableau d'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet peut être complété avant ou après l'entrevue.
 - La fiche signalétique (ex. ton âge, le nombre d'objets digitaux à la maison, etc.) que je te remettrai quelques minutes avant l'entrevue.
- Si tu le désires, toi et ta famille serez invités à une présentation orale à la fin de l'analyse des données pour connaître les résultats.

3. Quels sont les avantages et les bénéfices?

Les avantages de participer à l'étude sont multiples. Tu vas pouvoir te questionner sur ta propre utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Tu contribueras à faire avancer la science et les connaissances.

4. Quels sont les inconvénients et les risques encourus?

Parmi les inconvénients et les risques qui sont possible, il y a le temps exigé pour que tu participes au projet, Aussi, il se peut que pendant et après l'entrevue, tu puisses avoir des réflexions désagréables d'un mauvais souvenir relié à ton utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Si c'est le cas, nous arrêterons l'entrevue. Il est toujours possible pour toi de cesser l'entrevue à tout moment ou bien de répondre seulement aux questions que tu désires. Si en discutant ensemble, tu réalises que tu utilises trop ou encore que tu aies des problèmes de santé reliés à ton utilisation des technologies, je pourrai te guider toi et ta famille vers le CIUSSS de la région.

5. Responsabilités des chercheurs

Si tu souhaites cesser ta participation à l'étude, saches que cela n'affectera pas les services que tu reçois à l'école. Aussi, cela n'affectera pas ta relation entre ton enseignante et ton école. En tant que chercheurs, nous avons des responsabilités légales et professionnelles à respecter.

6. Comment vais-je m'assurer de la protection de ton identité?

Durant les entrevues, seulement les renseignements que nous avons besoin seront retenus pour l'étude. Ces renseignements peuvent être tes habitudes de vie ou encore les symptômes que tu ressens lorsque tu utilises l'Internet ou les objets digitaux.

Les renseignements personnels que tu vas nous donner seront protégés, de tel sorte qu'il ne sera pas possible de t'identifier par ton nom. Pour assurer la protection de tes renseignements personnels, les participants seront identifiés par un numéro de code. La clé permettant d'identifier le nom du participant au dossier de recherche sera gardée sous clé par la directrice de recherche et l'étudiante chercheure. Les données seront gardées dans un classeur verrouillé dans le bureau de la directrice de recherche de l'UQTR. Seulement la directrice de recherche et l'étudiante chercheure auront accès à ces données. Nous garderons les données pour une durée de cinq ans après la dernière analyse de données.

7. Quels sont tes droits en tant que participants?

Il est important pour nous que tu participes à l'étude sur une base volontaire. Tu dois te sentir libre de refuser de participer au projet en tout temps si tu le désires, même si, toi et ton parent, avez signé le formulaire de consentement. Si tu désires te retirer de l'étude, tu n'as pas besoin de te justifier aux chercheuses. Nous respecterons ton choix. Si tu cesses ta participation, cela n'aura pas d'impact sur tes résultats scolaires, ni les relations que tu as avec ton enseignante ou encore avec ton école.

8. Est-ce que je reçois de l'argent après avoir participé à l'étude?

Non, il n'y a pas d'argent alloué à la participation à l'étude.

9. Avec qui puis-je parler pour obtenir plus d'informations?

Si tu désires en savoir plus sur le projet de recherche, tu peux communiquer avec l'étudiante chercheuse Mélanie Robillard au 514-621-3059 ou melanie.robillard@uqtr.ca et sa directrice de recherche Patricia Germain au 819-376-5011 poste 3460 ou patricia.germain@uqtr.ca.

Annexe H

Lettre d'information pour le milieu



Trois-Rivières, 21 juin 2016

M. Réjean Lemay
Directeur général
Collège Marie de l'Incarnation
694 rue des ursulines
Trois-Rivières, Qc

Objet : Collaboration Projet de recherche

Monsieur Lemay,

Par la présente, j'aimerais vous présenter mon projet de recherche et solliciter votre collaboration. Je suis étudiante à la maîtrise en sciences infirmières au département des sciences infirmières de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Mon projet de recherche s'intitule: « Étude de l'expérience des adolescents avec l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet ». Mes travaux de recherche sont sous la direction de la professeure Patricia Germain.

Dans une perspective de santé publique, l'étude porte sur la perception et l'expérience de l'utilisation d'objets digitaux et de l'Internet qu'ont des jeunes de 6^e année. Sachant que votre collège encadre et offre aux préadolescents de ce groupe d'âge l'utilisation de ces appareils dans un contexte technopédagogique, nous croyons que ce projet de recherche pourrait vous intéresser.

Vous trouverez en pièce jointe le document explicatif du protocole de recherche. Il nous fera plaisir d'aller vous rencontrer pour échanger à propos du projet que je vous propose de réaliser dans votre école.

Cordialement,

Mélanie Robillard, inf. B.Sc.

Titre du projet : « Étude de l'expérience des adolescents avec l'utilisation de l'Internet et des objets digitaux »

Étudiante chercheuse : Mélanie Robillard, inf. B.Sc.

Directrice des travaux : Patricia Germain, Ph.D., inf.

1. Quelle est la nature de l'étude?

L'utilisation de l'Internet et des objets digitaux a beaucoup évolué durant les dernières années. Entre les années 2000 et 2015, l'utilisation de l'Internet à l'échelle mondiale a connu une croissance de 806%. Bien que les recommandations de la société canadienne de Pédiatrie et de l'American Academy of Pediatrics statuent le temps maximal des écrans à moins de deux heures par jour pour les adolescents, nous constatons rapidement que les heures recommandées sont largement dépassées par la majorité de ceux-ci quotidiennement.

Jusqu'à présent, les études portant sur ce sujet se sont essentiellement intéressées aux problèmes qu'engendrent une trop grande utilisation. Les préadolescents et les adolescents ne vont pas consulter pour un problème de santé en lien avec l'Internet, mais plutôt pour des maux de tête, des maux de dos, etc. Dans une perspective de santé publique, nous aimerions connaître comment les adolescents expérimentent et vivent au quotidien l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet. Pour ce faire, une meilleure compréhension de leur perception et de leurs perspectives est souhaitée.

Ce projet de recherche est d'autant plus important, en raison qu'une grande proportion des études (Bosman, Bayraktar et Haenens, 2015; Gold, 2015) passent par le parent pour connaître la réalité de l'adolescent. La vision du préadolescent est, alors, peu étudiée sur ce phénomène. L'approche méthodologique priorisée pour répondre à notre questionnement est la phénoménologie. Dans une telle approche, l'échantillon constitué ne contient pas un nombre élevé de participant en raison de la méthode d'analyse qui se veut plus exhaustive.

Nous vous proposons de réaliser cette recherche au Collège. L'étude pourrait se réaliser de la fin du mois de septembre 2016 jusqu'à la fin du mois de novembre 2016. Un échantillon de 12 participants est souhaité dont l'âge varie de 11 à 12 ans. Cette recherche sera réalisée dans le cadre d'une étude de maîtrise en sciences infirmières. Nous aimerions recruter des élèves de la classe portable, ainsi que des élèves de la classe régulière. Nous aimerions recruter autant de garçons que de filles.

2. Comment se déroulera l'étude?

Pour effectuer le projet de recherche dans votre milieu, nous aurons besoin d'une lettre d'entente entre de votre institution et notre équipe de recherche. Cette lettre est nécessaire afin soumettre le projet de recherche au comité d'éthique. Dans cette lettre, nous conviendrons des différentes modalités pour la réalisation du projet et du mode de communication avec les élèves. Le protocole de recherche sera, ensuite, soumis au comité d'éthique de la recherche avec les êtres humains de l'UQTR. Le tableau présenté ici-bas vous explique le déroulement des activités. Voici la proposition du déroulement de l'étude. Nous sommes ouvertes à discuter et à modifier certains aspects en fonction des réalités de votre institution.

| |
|---|
| Juin 2016 |
| -Présentation du projet de recherche à la direction générale de l'école. |
| Juillet-août 2016 |
| -Dépôt au comité d'éthique de l'UQTR -L'étudiante chercheuse mettra à la disposition de la direction et des membres du personnel un document explicatif du projet de recherche. |
| Septembre 2016 |
| -Remise du feuillet explicatif résumant le projet à l'intention des élèves de 6 ^e année ainsi qu'un feuillet explicatif s'adressant aux parents de ces élèves. Ces documents peuvent être remis de façon électronique ou papier aux familles. Dans le cas où l'école choisit de remettre les formulaires papier, notre équipe de recherche assumera les frais pour les photocopies. -Les familles intéressées par le projet devront communiquer directement avec l'étudiante chercheuse par courriel ou par téléphone. L'école peut encourager la participation, mais n'est pas responsable du recrutement. Afin de respecter la confidentialité, les enseignantes ne connaîtront pas les noms des élèves qui désirent participer. -Les critères d'inclusion sont : être âgé entre 11 et 12 ans, être un élève de 6e année du Collège Marie-de-l'Incarnation, posséder un objet digital, avoir obtenu le consentement de son parent pour participer à l'étude et consentir à participer à l'étude. Les critères d'exclusion sont: avoir une maladie ou un trouble cognitif laissant présager des difficultés à répondre aux questions et utiliser un appareil digital en raison de troubles d'apprentissages (par exemple, dyslexie, dyscalculie, etc.). |
| Mi-septembre 2016 |
| -L'étudiante chercheuse se rendra au domicile des familles ou un endroit à leur convenance pour expliquer et compléter le formulaire de consentement. Étant donné de l'âge des enfants, les parents et les enfants doivent signer le consentement. -Par la suite, une entente avec vous sera effectuée pour déterminer l'endroit où seront tenues les entrevues individuelles, soit au domicile des participants ou soit à l'école. Dans le dernier cas, il faudra convenir d'un local pour les entrevues individuelles qui sera libre et qui respectera les principes de confidentialité sur l'heure du dîner et après |

| |
|--|
| les heures de cours. Les élèves ne manqueront pas des heures en classe pour participer au projet de recherche. |
| Fin septembre 2016 jusqu'à la mi-novembre 2016 |
| -Les entrevues individuelles avec les participants se dérouleront selon les disponibilités de ceux-ci. -Les enfants seront invités à compléter les documents suivants : -Le tableau d'utilisation hebdomadaire des objets digitaux et de l'Internet qu'ils auront été invités préalablement à remplir avant l'entretien. -La fiche signalétique (ex. l'âge, le nombre de personnes à la maison, etc.) sera ensuite complétée par les participants avant de débiter l'entrevue. -Toutes les entrevues seront enregistrées sur bande audionumérique afin de s'assurer de la saisie des données. -Comme il s'agit d'un contexte où les participants se trouvent en milieu scolaire, aucune entrevue ne sera effectuée la veille ou la journée même d'un examen et la considération des activités scolaires sera également prise en compte. Pour cela nous demanderons la collaboration des enseignantes de 6 ^e année et de votre équipe de direction. |
| Décembre 2016 à février 2017 |
| -L'analyse des données est prévue ces dates. |
| Fin printemps 2017 |
| -Une présentation des résultats préliminaires à votre équipe est prévue. |

3. Quels sont les avantages et les bénéfices?

Tout d'abord, la participation au projet de recherche permettra un avancement des connaissances sur le sujet, puisqu'il s'agirait de la première étude au Québec de ce genre. Ensuite, le projet de recherche pourra permettre au milieu d'accueil, soit le collège Marie-de-l'Incarnation, une réflexion approfondie sur la réalité technopédagogique. Les participants pourront, également, se questionner sur leur propre utilisation de l'Internet et des objets digitaux. Un élève suspecté dépendant aux objets digitaux et/ou à l'Internet et qui présente un risque pour sa santé, sera, alors, référé au service de santé du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS). Une fois le projet de recherche terminé, les résultats seront rendus accessibles. La divulgation des résultats se fera par une présentation orale ou bien par un résumé s'adressant à la direction et aux membres du collège, ainsi qu'aux participants et à leurs parents.

4. Quels sont les inconvénients et les risques encourus?

Parmi les inconvénients et les risques anticipés, il y a notamment l'impression d'être évalué, la perte de temps et la divulgation de la vie privée. Le participant peut en tout temps décider de cesser l'entrevue ou bien, de répondre seulement aux questions qu'il désire.

5. Responsabilités des chercheurs?

Il est important que le participant comprenne qu'en acceptant de participer à l'étude, il n'abandonne à aucun de ses droits. Également, les chercheurs doivent encourir à leur responsabilité civile et professionnelle tout au long de l'étude.

6. Comment la confidentialité est-elle assurée?

Durant les entrevues, seulement les renseignements que nous avons besoin seront retenus pour l'étude. Ces renseignements peuvent être des habitudes de vie ou encore des symptômes ressentis lors de l'usage de l'Internet et des objets digitaux. Les renseignements que les participants nous dévoilerons, seront tenus confidentiels.

Pour permettre que tous les renseignements des participants puissent demeurer confidentiels, les participants seront identifiés par un numéro de code. La clé permettant d'identifier le nom du participant au dossier de recherche sera gardée sous clé par la directrice de recherche et l'étudiante chercheuse. Les données seront conservées dans un classeur verrouillé dans le bureau de la directrice de recherche à l'UQTR. Seules la directrice de recherche et l'étudiante-chercheuse auront accès à ces données. Les données seront conservées pour une durée de cinq ans après la dernière analyse de données. La divulgation des résultats sous forme d'affiche ou bien d'article ne permettra pas de pouvoir identifier un participant par ses renseignements personnels ni par son nom.

7. Quels sont les droits des participants?

La participation au projet de recherche doit être volontaire. Le participant doit se sentir libre de refuser de participer au projet en tout temps s'il le désire durant le processus de collecte des données. S'il désire se retirer, le participant ne doit pas se justifier aux chercheurs. Le participant sera informé que s'il désire retirer sa participation, cela n'aura pas d'impact sur les résultats scolaires, sur les soins fournis ou encore sur les relations avec son enseignante.

8. Y a-t-il une compensation prévue?

Il n'y a pas de compensation financière qui est allouée aux participants.

9. Pour des informations supplémentaires, avec qui puis-je communiquer?

Si vous désirez recevoir de plus amples informations sur le projet de recherche, vous pouvez communiquer avec l'étudiante-chercheuse Mélanie Robillard au 514-621-3059 ou melanie_robillard@uqtr.ca et sa directrice de recherche Patricia Germain au 819-376-5011 poste 3460 ou patricia.gernvain@uqtr.ca.

Annexe I

Formulaire de consentement à l'intention des parents



Formulaire de consentement à l'intention des parents

J'ai pris connaissance des renseignements de la recherche intitulée « Étude de l'expérience des adolescents avec les objets digitaux et l'utilisation de l'Internet ». J'ai été informé de la nature, du but de ce projet, ainsi que de son déroulement. J'ai été informé que l'entrevue individuelle de mon enfant sera enregistrée sur bande audio à des fins scientifiques seulement. Les renseignements qui m'ont été transmis étaient en français, dans un langage clair. J'ai été informé des risques et inconvénients potentiels que mon enfant pourrait ressentir suite à sa participation.

Je comprends les règles de confidentialité qui seront appliquées tout au long de l'étude et je sais qu'aucun préjudice ne pourra être causé si mon enfant cesse sa participation ou refuse de répondre aux questions. Aussi, je comprends qu'aucune information pouvant identifier mon enfant ne sera mentionnée ou dans tout autre document publié. J'ai pu poser toutes les questions que je souhaitais concernant la lettre d'information. J'ai en ma possession une copie de la lettre d'information et du formulaire de consentement que l'on me remettra après la signature.

Dès maintenant, j'accepte librement que mon enfant participe à cette recherche et je comprends que les informations qu'il fournira ne seront utilisées qu'aux seules fins de la présente étude.

Je, consens, à autoriser mon adolescent (prénom, nom) _____

à participer à ce projet de recherche.

Nom du parent (lettres moulées)

Signature

Date

Nom de l'étudiante chercheuse

Signature

Date

Nous désirons recevoir un court résumé des résultats de la recherche à la fin de la recherche.

OUI

NON

L'adresse postale à laquelle nous souhaitons recevoir un court résumé des résultats de la recherche est la suivante :

Annexe J

Formulaire d'assentiment à l'intention des participants



Formulaire d'assentiment à l'attention des participants

J'ai compris les renseignements de la lettre d'information de la recherche intitulée « Étude de l'expérience des adolescents avec l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet ». J'ai été informé de la nature, du but, ainsi que du déroulement de l'étude. J'ai été informé que l'entrevue individuelle à laquelle je participe sera enregistrée avec une bande audio numérique à des fins scientifiques seulement. Je respecte les critères d'inclusion à l'étude, qui sont : être âgé entre 11 et 12 ans, être un élève de 6^e année du Collège Marie-de-l'Incarnation, posséder un objet digital, parler, écrire et comprendre le français, accepter de participer à l'étude et avoir obtenu le consentement de son parent pour participer à l'étude, et les critères d'exclusion, qui sont : présenter un diagnostic en lien avec un trouble cognitif laissant présager des difficultés à répondre aux questions et un diagnostic/trouble d'apprentissage nécessitant le recours à un objet digital en classe (par exemple : dyslexie, dyscalculie, etc.). Les renseignements dans la lettre d'information et dans le formulaire de consentement sont en français et dans un langage clair. J'ai été informé des inconvénients et des risques potentiels que je pourrais ressentir pendant et après ma participation à l'étude.

Je comprends les règles de confidentialité qui seront appliquées tout au long de l'étude. Je sais qu'il n'y aura pas de conséquences si j'arrête de participer ou que je refuse de répondre aux questions. Aussi, je comprends que les informations que je dirai ne permettront pas de m'identifier dans l'étude ou dans tout autre document en lien avec l'étude. J'ai pu poser toutes les questions que je souhaitais en lien avec la lettre d'information et le formulaire de consentement.

Dès maintenant, j'accepte librement de participer à cette recherche et je comprends que les informations que je vais fournir seront utilisées seulement pour l'étude.

| | | |
|---|-----------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| Prénom/nom du participant (lettres moulées) | Signature | Date |
| _____ | _____ | _____ |
| Prénom/nom du parent (lettres moulées) | Signature | Date |
| _____ | _____ | _____ |
| Prénom/nom de l'étudiante chercheure | Signature | Date |

Annexe K

Engagement à la confidentialité

Engagement à la confidentialité

Moi, Mélanie Robillard m'engage à traiter dans la plus stricte confidentialité les données de recherche auxquelles j'aurai accès dans le cadre du projet « Étude de l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé selon l'expérience des adolescents » mené par Patricia Germain conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

Mélanie Robillard

Membre de l'équipe de recherche
Date :

2016-09-07

Patricia Germain
Chercheur
Date : 2016-09-29

Engagement à la confidentialité

Moi, Patricia Germain m'engage à traiter dans la plus stricte confidentialité les données de recherche auxquelles j'aurai accès dans le cadre du projet Étude de l'impact de l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet sur le quotidien et sur la santé selon l'expérience des adolescents mené par Patricia Germain conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

PATRICIA GERMAIN

Membre de l'équipe de recherche
Date : 2016-09-23



Chercheur
Date : 2016-09-23

Annexe L

Feuille d'approbation du milieu



Trois-Rivières, 16 août 2016

Madame Patricia Germain, professeure
Département des sciences infirmières
Université du Québec à Trois-Rivières
Par courrier électronique
Patricia.germain@uqtr.ca

Objet : Projet de recherche de madame Mélanie Robillard, inf.B.SC.

Madame,

Le Collège Marie-de-l'Incarnation est honoré que vous ayez pensé à lui pour mener le prochain de recherche sur la perception et l'expérience de l'utilisation d'objets digitaux et de l'Internet qu'ont des jeunes de sixième année.

Nous acceptons avec plaisir de collaborer à ce projet, avec madame Robillard et avec vous.

Dans l'attente de votre convocation pour déterminer les étapes subséquentes, je vous offre mes salutations les meilleures.

Réjean Lemay,



Directeur général



Annexe M

Certificat éthique



CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

Titre : Étude de l'expérience des adolescents avec l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet

Chercheur(s) : Mélanie Robillard
Département des sciences infirmières

Organisme(s) :

N° DU CERTIFICAT : CER-16-226-07.27

PÉRIODE DE VALIDITÉ : Du 03 octobre 2016 au 03 octobre 2017

En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Bruce Maxwell
Président du comité

Fanny Longpré
Secrétaire du comité

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

Décanat de la recherche et de la création

Le 17 novembre 2017

Madame Mélanie Robillard
Étudiante
Département des sciences infirmières

Madame,

Au nom du Comité d'éthique de la recherche, je vous remercie d'avoir présenté votre rapport final pour la recherche intitulée *Étude de l'expérience des adolescents avec l'utilisation des objets digitaux et de l'Internet* (CER-16-226-07.27).

Le comité a pris acte de votre rapport lors de sa 240^e réunion qui s'est tenue le 17 novembre 2017. Je suis consciente que le temps des chercheurs est précieux, c'est pourquoi je vous suis très reconnaissante pour votre collaboration dans l'application de notre Politique d'éthique de la recherche avec les êtres humains.

Veillez agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

SOPHIE PARENT
Agente de recherche
Décanat de la recherche et de la création

SP/kl

c. c. Mme Patricia Germain, professeure au Département des sciences infirmières