



Procès-verbal de la 467^e séance de la Commission des affaires étudiantes

du jeudi 14 mai 2026 de 9h à 12h - salle 3632 du pavillon Louis-Jacques-Casault

Personnes présentes :

Mme Pascale Bédard, FSS
Mme Najat Bhiry, présidente
Mme Marie-Renée Blanchet, représentante de la doyenne FESP
Mme Sinnian Chalifour, CADEUL
Mme Geneviève Champoux, directrice de la Direction des services aux étudiants
Mme Pénélope Daignault, FLSH
M. Michel De Waele, représentant de la vice-rectrice, VREAE
Mme Martine Duquet, agente de bureau
M. Louis-Vincent Grand'Maison, ÆLIÉS
Mme Evelynne Guay, chargée d'enseignement
Mme Véronique Jolin, CADEUL
M. Moussa-Kamel Kante, ÆLIÉS, observateur
M. Louis-Xavier Lamy, ÆLIÉS
M. Pierre Leclerc, FMED
Mme Andrée-Anne Légaré, professeure adjointe de l'Université de Sherbrooke, invitée
Mme Nancy Mouradian, FMD
M. Émilien Villeneuve-Mailhot, CADEUL

Personnes absentes :

Mme Olga Chernyak, CADEUL

Personnes excusées :

Mme Mahité Breton, secrétaire
Mme Jocelyne Kiss, FAAAD
Mme Émilie Saulnier-Talbot, FSG

1. Bienvenue

Après avoir constaté le quorum, la séance débute à 9h03 sous la présidence de Najat Bhiry, qui souhaite la bienvenue aux membres.

2. Adoption de l'ordre du jour de la 467^e séance

L'ordre du jour suivant est soumis à l'adoption et adopté à l'unanimité.

1. 9h - Bienvenue;
 2. 9h02 - Adoption de l'ordre du jour de la 467^e séance;
 3. 9h05 - Adoption du procès-verbal de la 466^e séance du 30 avril 2026 et retour sur les affaires en découlant, s'il y a lieu :
 - 3.1. Notes de séance de la 466^e séance.
 4. 9h15 - Discussion en lien avec l'hyperconnectivité et la santé mentale des jeunes à partir de la synthèse des connaissances de l'INSPQ intitulée : *Usage des écrans, santé et bien-être : perceptions des jeunes* (« Sommaire », lire p. 2-4; et si possible lire également la « Discussion », p. 26-32);
 5. 10h15 - Pause;
 6. 10h30 - Présentation d'Andrée-Anne Légaré, professeure adjointe au Service sur les dépendances, équipe de recherche sur la santé et le bien-être numérique de l'Université de Sherbrooke;
 7. 11h45 - Varia;
 8. 12h - Levée de la séance.
- 3. Adoption du procès-verbal de la 466^e séance du 30 avril 2026 et retour sur les affaires en découlant, s'il y a lieu**

L'adoption du procès-verbal est proposée et appuyée. Le PV est adopté à l'unanimité.

3.1 Notes de séance de la 466^e séance

Les membres ont pris connaissance des notes de séance de la 466^e séance du 30 avril 2026 et les approuvent.

4. Discussion en lien avec l’hyperconnectivité et la santé mentale des jeunes à partir de la synthèse des connaissances de l’INSPQ intitulée : *Usage des écrans, santé et bien-être : perceptions des jeunes*

La présidente invite les membres à réfléchir collectivement à l’hyperconnectivité, notamment en se demandant si les stratégies de restriction sont souhaitables ou si des approches de sensibilisation, d’éducation et de transformation culturelle sont à privilégier.

Les discussions mettent en évidence le caractère largement systémique de l’hyperconnectivité, laquelle dépasse la seule responsabilité individuelle des étudiantes et étudiants. Plusieurs interventions soulignent que les plateformes numériques reposent sur des algorithmes puissants qui suscitent l’engagement continu, limitant ainsi l’efficacité des approches fondées uniquement sur la sensibilisation ou l’autorégulation. La discussion fait également ressortir la pression sociale de rester connecté et de participer dans les environnements numériques. Cette pression est particulièrement marquée en contexte universitaire, où la présence numérique est souvent perçue comme nécessaire à la vie académique. Il est rappelé que les jeunes sont généralement conscients des impacts des écrans, mais qu’ils ont à composer avec des normes sociales qui rendent la déconnexion difficile. Enfin, la Commission souligne l’importance de repenser la culture universitaire afin de valoriser la présence, les relations hors ligne et des formes d’engagement moins dépendantes des écrans, tout en reconnaissant que le numérique demeure un outil incontournable de la vie étudiante.

5. Pause

6. Présentation d’Andrée-Anne Légaré, professeure adjointe au Service sur les dépendances, équipe de recherche sur la santé et le bien-être numérique de l’Université de Sherbrooke

La Commission accueille Andrée-Anne Légaré, qui vient échanger avec les membres au sujet du bien-être numérique et de l’utilisation des écrans chez les étudiantes et étudiants universitaires. Elle présente d’abord des données qui montrent que la quasi-totalité des jeunes adultes possèdent un téléphone intelligent et qu’une part importante de leur quotidien, tant pour les loisirs que pour les obligations académiques, se déroule dans des environnements numériques. Le temps moyen consacré aux écrans pour les loisirs se situe autour de quatre heures par jour, ce qui place l’hyperconnectivité au rang de phénomène largement social plutôt qu’individuel. Les recherches citées indiquent qu’au-delà de ce seuil, divers effets négatifs peuvent être observés, notamment sur le sommeil, la motivation scolaire, la santé mentale et le bien-être général.

La présentation situe l’utilisation des écrans sur un continuum, allant d’une utilisation équilibrée à une utilisation intensive ou à risque, puis à une utilisation problématique. Il est souligné que le temps d’écran, à lui seul, ne permet pas de juger du bien-être numérique, lequel dépend également du sentiment de contrôle, de la manière d’utiliser les écrans, de

leur empiètement sur la vie quotidienne et des impacts ressentis. Le bien-être numérique constitue un concept multidimensionnel renvoyant à la capacité de maintenir une relation satisfaisante avec le numérique, caractérisée par un équilibre, une utilisation intentionnelle et une réduction du stress associé aux écrans.

La chercheuse conclut par l'exposé des résultats préliminaires de sa recherche portant sur les perceptions et les besoins en matière de bien-être numérique chez les personnes étudiantes au collégial et à l'université. La présentation est suivie d'une période d'échanges avec les membres.

7. Varia

Il est mentionné qu'un sondage sur la condition financière étudiante a récemment été lancé et qu'un nombre élevé de réponses a déjà été recueilli, ce qui permettra d'alimenter des réflexions futures. Par ailleurs, les membres de la Commission sont invités à proposer des idées de sujets pour le mandat 2026-2027. Enfin, des activités de diffusion de l'avis de la Commission concernant la perspective étudiante sur les systèmes d'intelligence artificielle générative (mandat 2024-2025) auront lieu dans les prochaines semaines et contribueront à faire entendre la voix étudiante tant au sein des facultés qu'auprès d'un public plus large.

La présidente remercie chaleureusement les membres pour leur engagement, la qualité des échanges et les contributions tout au long de l'année, et souligne que les travaux de la Commission ont mené à des retombées concrètes.

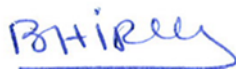
Enfin, s'agissant de la dernière rencontre de la Commission pour l'année 2025-2026, la présidente a souhaité à l'ensemble des membres, ainsi qu'à Martine Duquet, présente lors de la séance, un bel été et un repos bien mérité.

8. Levée de la séance

Après proposition, la séance est levée à 11h50.



Mahité Breton,
Agente de recherche et de planification



Najat Bhiry,
Présidente

Le 14 mai 2026