

Concours d'écriture

# POINT-VIRGULE

Assemblée nationale du Québec



ÉDITION  
2024-2025

RECUEIL DE TEXTES DES FINALISTES





  
C'est la Société de la langue française  
qui a fondé le Québec en 1966 et rend hommage  
aux femmes et aux hommes qui ont marqué l'histoire du Québec  
« Je t'embrasse française. La dame du Québec. Je me souviens »

## MOT DE M. FRANTZ BENJAMIN



À titre de vice-président de l'Assemblée nationale du Québec et d'écrivain-poète, je me réjouis que le concours d'écriture *Point-virgule* se poursuive pour une seconde année, et je suis touché de lire encore les mots, les idées et la sensibilité de notre jeunesse. C'est un réel plaisir de faire et voir rayonner la langue française grâce à cette initiative littéraire dont je suis fièrement responsable. Je remercie par ailleurs la présidente, M<sup>me</sup> Nathalie Roy, pour sa contribution.

Qui de mieux désignés que ceux et celles qui représentent cette génération qui a grandi dans un univers ponctué d'écrans pour réfléchir cette année au thème « La place des médias sociaux chez les jeunes »?

Je suis ravi de dévoiler les dix textes finalistes de la deuxième édition du concours, dont les trois lauréats et le coup de cœur des parlementaires. Chers auteurs, chères auteures, la présence de vos écrits dans ce recueil illustre que vous avez à votre portée un puissant outil : celui de la parole, de l'argumentaire, du partage. Incarnés par vos propos, votre quotidien et votre réalité numérique se révèlent. Je salue ce regard aiguisé que vous posez.

Je félicite ces écrivains et écrivaines de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire de faire vivre la langue française. Je les invite à célébrer leur réussite avec fierté et à continuer d'explorer les grands boulevards de l'imaginaire.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes that form the letters 'F' and 'B'.

**Frantz Benjamin**  
Vice-président de l'Assemblée nationale du Québec

Fière du succès de la première édition, l'Assemblée nationale du Québec a lancé à l'automne 2024 la seconde édition du concours d'écriture *Point-virgule*, toujours dans l'objectif de promouvoir la langue française auprès des jeunes.

Cette année, des élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire de l'ensemble du Québec ont fait valoir leur opinion sur un sujet d'actualité bien présent dans leur quotidien et celui de leur entourage : les médias sociaux. Elles et ils ont pris la plume pour s'exprimer sur la place qu'occupent ces plateformes et le numérique dans leur vie.

L'Assemblée nationale est heureuse de présenter les dix textes sélectionnés par le comité d'évaluation, composé de membres du personnel de l'administration, des textes qui ont également retenu l'attention du jury formé de parlementaires.

Langue commune des Québécois et Québécoises, fondement de leur identité, la langue française est un vecteur d'expression, de communication et de création qui se transmet de génération en génération, comme nous le rappellent ces jeunes auteurs et auteures.

***BONNE LECTURE!***

## ÉLÈVE LAURÉATE



**FLAVIE LÉVEILLÉ**  
LAURÉATE DU PREMIER PRIX  
École secondaire  
Jacques-Rousseau  
Circonscription de Taillon



Une adolescente fait défiler inlassablement de courtes vidéos vides de sens sur un écran d'où découle la source d'un inépuisable divertissement. Un jeune homme en quête d'identité se laisse influencer par un parfait inconnu lui donnant de soi-disant solutions miracles qui le mèneraient inévitablement vers une inébranlable émancipation masculiniste. Des mineurs comparent leur misérable existence à celle, inatteignable et irréaliste, de lointains étrangers. Ils ont tous un point en commun : une vulnérable estime d'eux-mêmes menaçant de s'effondrer sous cette pression quotidienne, les tirant sournoisement vers les abysses d'un océan glacial. En tant qu'adolescente s'entêtant à s'en priver, je peux constater les effets néfastes des médias sociaux autour de moi. Je peux voir de mes yeux se dégrader la santé mentale des jeunes me côtoyant, je peux sentir de mon nez leur cruel manque de confiance et je peux entendre de mes oreilles leur difficulté grandissante à socialiser, lire et créer. Nous pouvons débattre éternellement sur le sujet, mais la question persistera à s'imposer : devons-nous prioriser liberté ou restriction et, par conséquent, une éventuelle guérison? Que ce soit à l'Assemblée nationale ou dans le cadre d'une discussion familiale, nous nous sommes tous questionnés sur la pertinence de ces réseaux en milieu éducatif, et de la convenance de ceux-ci pour les mineurs. Car, en tant qu'adolescente s'entêtant à s'en priver, les médias sociaux m'éclaboussent de leur eau froide, et je crois pertinemment qu'ils devraient être tous bannis des établissements scolaires, et des mains des jeunes, pour qu'éventuellement, les adolescents québécois puissent redécouvrir leurs cinq sens.

**Flavie Léveillé**

## ÉLÈVE LAURÉAT



**MALIK DJERDJAR**  
LAURÉAT DU DEUXIÈME PRIX  
École à la maison  
Circonscription de Marie-Victorin

### UN AVENIR ÉQUILIBRÉ : LA NÉCESSITÉ DE PRÉSERVER LA SANTÉ DES JEUNES

Chère Madame la Députée Shirley Dorismond,

Avant, on jouait, on courait, on sautait, on faisait de l'exercice, on était en forme. Mais, depuis peu, les jeunes se sont collés à leurs écrans à cause d'une invention qui a changé le monde : les médias sociaux. Cette innovation est partout : téléphones, tablettes, télévision, etc. Ces plateformes ont bouleversé la vie de la plupart des jeunes d'aujourd'hui. Dans cette lettre, je vous expliquerai la place qu'occupent les médias sociaux dans ma vie.

Premièrement, les médias sociaux n'ont jamais eu une place importante dans ma vie, car je préfère jouer dehors avec mes amis. L'exercice est primordial pour rester en forme. Plusieurs études montrent qu'une utilisation excessive des écrans contribue à l'obésité chez les jeunes. Selon l'OMS<sup>1</sup>, l'augmentation de l'obésité est directement liée à la réduction du temps consacré aux activités physiques.

Deuxièmement, je n'utilise que rarement les réseaux sociaux comme WhatsApp, car je favorise les discussions face à face avec les gens. Je trouve que l'interaction en personne est différente, plus humaine. En fait, le manque de contacts humains isole les jeunes du monde extérieur. En outre, certains réseaux peuvent favoriser la cyberintimidation et la cyberdépendance, des problèmes de plus en plus préoccupants pour les jeunes.

Troisièmement, je crois que rester trop longtemps devant les écrans peut perturber les capacités cognitives. Pour ma part, j'aime mieux un bon livre qui m'apporte du savoir, de l'imagination et de la créativité. Selon l'Académie canadienne de pédiatrie, une exposition excessive aux écrans chez les jeunes peut entraîner des problèmes tels que des troubles de l'attention, des difficultés de mémoire et un retard dans le développement des compétences sociales.

En conclusion, je préfère limiter l'utilisation des médias sociaux. L'important pour moi est de vivre le moment présent, de passer du temps avec ma famille, mes amis et de maintenir une bonne forme physique et mentale. Madame la Députée, trouvez-vous que les médias sociaux ont été bénéfiques pour les jeunes jusqu'à maintenant? Il est essentiel de peser le bon et le mauvais. Je vous invite à considérer l'importance de créer des politiques qui équilibrent l'utilisation des technologies modernes tout en préservant la santé et le bien-être des jeunes du Québec, pour qu'ils puissent profiter d'un avenir numérique sain et épanouissant.

**Malik Djerdjar**

---

1. Organisation mondiale de la santé

## ÉLÈVE LAURÉATE



### RESTAURÉ MATALA

LAURÉATE DU TROISIÈME PRIX

École internationale de Montréal

Circonscription de Westmount–Saint-Louis

#### MOT D'ORDRE : ÉDUCATION

M. Guillaume Cliche-Rivard,

« Chaque chose a sa place. » Ce proverbe répandu peut, a priori, nous sembler vrai. Mais peut-on réellement croire que toute chose a une place attitrée? Par exemple, plusieurs disent que les médias sociaux devraient être réservés aux majeurs, car trop de dangers s'y trouvent, tandis que d'autres sont d'avis que les médias sont des outils pouvant aider à développer les jeunes. Alors, qui a raison?

Je préfère raisonner ainsi : « Les choses ont la place que chacun décide de leur donner. »

Dans ma vie, la mince place occupée par les réseaux se résume à WhatsApp pour garder contact avec ma famille à l'étranger et mes amis, une chaîne d'informations pour garder le fil de l'actualité et une application de lecture de romans. On pourrait dire que je possède un contrôle responsable de mes médias sociaux, et heureusement, puisque ce n'est pas le cas pour tous les adolescents.

En effet, certains, ne se souciant pas d'en faire bon usage, amènent les réseaux à n'avoir que des répercussions négatives sur leur vie. Cyberharcèlement, piratage, chantage, violence sous toutes ses formes, exposition à du contenu inapproprié... La lourde liste des situations résultant d'une mauvaise place concédée aux réseaux est bien trop large pour être citée sur une page. Peut-on y remédier? Assurément.

Je crois qu'il existe un moyen pour aider les jeunes Québécois à donner une place adéquate aux médias sociaux pour en faire des outils sûrs et privilégiés à leur cheminement vital : l'Éducation.

Chère Assemblée nationale, cette grande mission qui est de conduire la jeunesse à faire des choix consciencieux face à la place que les médias doivent avoir dans leur vie, je la dépose entre vos mains, sachant que vous saurez l'accomplir avec brio.

**Restauré Matala**



**ORLANE MOAYÉ ANGE ADOU**

École des Appalaches

Circonscription de Bellechasse

### LES RÉSEAUX SOCIAUX : ENTRE BÉNÉFICES ET DANGERS POUR LES ADOLESCENTS

Les réseaux sociaux ont des effets variés sur les adolescents : des bienfaits et des risques notables. D'un côté, ces plateformes offrent aux jeunes la possibilité de se connecter, de partager leurs idées et de s'informer instantanément. Elles favorisent également l'expression personnelle et la découverte de communautés en ligne où ils peuvent se sentir compris et soutenus. Par exemple, certains adolescents trouvent du réconfort dans des groupes de discussion ou des forums consacrés à des passions communes, à des luttes personnelles ou sociales et à des préoccupations de santé mentale.

Cependant, les effets négatifs des réseaux sociaux ne sont pas négligeables. L'un des principaux dangers réside dans l'impact sur l'estime de soi. Comparant souvent leur vie à celle des autres avec des photos soigneusement filtrées, beaucoup d'adolescents peuvent développer un sentiment d'insatisfaction ou d'anxiété. La quête de validation, mesurée par les *likes* et les commentaires, peut aussi mener à des troubles alimentaires ou à un sentiment de solitude. Par ailleurs, l'exposition continue à des contenus violents, racistes ou sexistes peut altérer la vision du monde des jeunes et accroître les tensions sociales.

De plus, l'usage excessif des réseaux sociaux nuit à la concentration et au sommeil. Les adolescents passent des heures devant leurs écrans, ce qui peut entraîner une diminution de leur performance scolaire et un isolement social. Les interactions en ligne prennent souvent le pas sur les rencontres réelles, entraînant une déconnexion émotionnelle des proches.

En conclusion, bien que les réseaux sociaux offrent des opportunités, leur usage excessif peut nuire à la santé mentale et au bien-être des adolescents. Une utilisation équilibrée est essentielle pour maximiser leurs bénéfices tout en limitant les risques.

**Orlane Moayé Ange Adou**



### **ANGÉLIQUE BAILLARGEON**

École des Appalaches

Circonscription de Bellechasse

#### **ASSUMÉE**

Il est difficile de croire que le temps moyen d'écran par jour d'un adolescent dépasse cinq heures. Cette situation est en partie due à l'omniprésence des médias sociaux dans nos vies. Ma génération doit donc apprendre à les utiliser de manière raisonnable et équilibrée.

Tout commence dès que je me lève le matin. À peine ai-je ouvert les yeux que je saisis déjà mon téléphone pour vérifier mes notifications. Je réponds à mes amis en me disant que je n'y passerai pas plus de dix minutes, car j'ai plusieurs tâches à accomplir. Cependant, ces dix minutes se transforment rapidement en plusieurs heures. J'ai perdu toute ma motivation et je repousse tout à plus tard. À la fin de la journée, je me rends compte que je n'ai rien fait. J'ai procrastiné toute la journée. Cette triste réalité n'est pas seulement la mienne, mais celle de toute une génération.

Il est maintenant 22 h. C'est l'heure de dormir, mais étrangement, je n'ai pas sommeil. Je viens de faire défiler des vidéos pendant plus de deux heures. La lumière bleue de l'écran me maintient éveillée. Je continue à regarder mes influenceurs préférés jusqu'à ce que je m'endorme. Il est deux heures du matin, et j'ai enfin trouvé le sommeil. Je peine à me lever le matin, mais pour une fois, ma mère a raison : c'est MA faute!

Il est inconcevable de laisser les réseaux sociaux dicter ma vie. Je dois apprendre à utiliser les réseaux sociaux de manière constructive afin qu'ils m'aident à mieux comprendre le monde, à distinguer le vrai du faux et à prendre ma place en tant que citoyenne éclairée.

**Angélique Baillargeon**



### **CLARA DROUIN**

**École secondaire Mont-Saint-Sacrement  
Circonscription de La Peltrie**

Cher Monsieur le Député Éric Caire,

Je suis une jeune citoyenne de votre circonscription, et aujourd'hui, j'avais le devoir de répondre à la question suivante en lien avec la CSESJ<sup>2</sup> : quelle place occupent les médias sociaux dans ta vie? Comme vous le savez sûrement, les réseaux sociaux sont de plus en plus un fléau pour les jeunes.

Je suis fière de dire que je n'ai pas une utilisation démesurée. Ma moyenne de temps d'écran par jour est d'environ quatre heures. J'estime que deux heures de mon temps d'écran sont occupées par les réseaux sociaux (Snapchat, TikTok et Instagram). Je trouve que c'est bénéfique puisque c'est souvent pour faire du social, et parfois, c'est pour faire des devoirs avec des amies.

Je consulte les médias sociaux le matin, en arrivant de l'école et le soir. Il est très peu fréquent que je dépasse la limite de temps imposée par mes parents. Je considère que je suis capable de m'occuper assez facilement sans les outils technologiques. Par exemple, j'écoute des émissions avec mes parents, je joue à des jeux de société, je passe des moments avec mes sœurs et mes amies et je bricole. De plus, ma passion pour la danse et mon équipe de basketball occupent bien mon temps. Les règles concernant l'utilisation des appareils électroniques sont assez sévères à la maison. Par exemple, aucun d'eux n'est toléré à la table, au restaurant ou lorsque nous avons de la visite.

Pour conclure, je trouve que les réseaux sociaux sont pratiques et ne sont pas toujours négatifs. Tout dépend de la façon dont on les utilise et des limites que l'on se fixe. J'ai hâte de consulter les recommandations de la CSESJ.

Je vous remercie, Monsieur Caire, de l'attention que vous portez à cette lettre.

Cordialement,

**Clara Drouin**

---

2. Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

## ÉLÈVE FINALISTE



**DEBYA HABET**

Collège Jean-Eudes

Circonscription de Rosemont

Monsieur/Madame le/la Député(e),

Si je vous écris aujourd'hui, c'est parce que j'aimerais vous parler d'un sujet qui fait naître de nombreux débats, d'une invention qui a changé notre génération et qui impactera forcément celles à venir : les réseaux sociaux. Plus particulièrement, la place qu'ils occupent dans ma vie. Ce sujet me semble important à considérer au sein de l'Assemblée nationale du Québec, car il concerne une grande partie des jeunes de notre génération.

Lorsque j'ai commencé à utiliser les réseaux sociaux, ce n'était pas par réelle envie ni parce que j'étais particulièrement attirée, mais plutôt sous l'influence de mon entourage. La plupart de mes amis étaient déjà sur des plateformes telles qu'Instagram ou TikTok, et j'ai ressenti le besoin de faire de même pour me sentir incluse. C'est ainsi que j'ai découvert le vaste univers des plateformes sociales.

Actuellement, les réseaux sociaux prennent une place plus importante que jamais dans ma vie, comme en témoigne la fréquence à laquelle je les utilise. Cela est probablement lié à mon entrée au secondaire, une nouvelle étape au cours de laquelle je vis de nombreuses situations stressantes. Les réseaux sociaux sont devenus pour moi un moyen d'échapper à la réalité lorsque celle-ci est dure à affronter, une façon de fuir mes problèmes le temps de quelques vidéos ou messages échangés, mais cette échappatoire peut rapidement devenir toxique lorsque l'on passe plusieurs heures à contempler des modèles tous plus parfaits les uns que les autres...

Avec le temps, je réalise à quel point ces plateformes font désormais partie de mon quotidien et que je ne peux pas les faire disparaître complètement de ma vie, seulement apprendre à en faire bon usage.

Cordialement,

**Debya Habet**



### **ANDRÉA LELLOUCHE**

** cole secondaire Mont-Saint-Sacrement  
Circonscription de La Peltrie**

Cher Monsieur Caire,

Dois-je vous vouvoyer? Vous tutoyer? J'ai l'impression qu'avec notre génération, même les marques de respect s'envolent, surtout à cause des réseaux sociaux et de notre malheureuse habileté à discriminer des gens derrière notre écran, tout en ayant l'absence des conséquences et des répercussions.

Bon, c'est vrai, tout  a, c'est mes parents qui me l'ont dit et redit. Il n'y a pas que des points négatifs sur les réseaux sociaux, c'est plutôt le contraire! Ils me permettent de rester connectée au monde, d'accéder à des informations en temps réel et on peut les utiliser pour participer à des discussions sur des sujets divers. Ces plateformes jouent un rôle crucial dans la diffusion des décisions politiques et des discours des députés depuis l'Assemblée nationale du Québec. Elles permettent aux citoyens d'exprimer leurs opinions, de poser des questions et d'interagir directement avec les représentants.

Toutefois, cela soulève aussi des enjeux de désinformation, défi que l'Assemblée doit prendre en compte. Mes parents n'ont pas vraiment tort de dire que les sites de socialisation sont « dangereux », car en n'ayant aucun réseau social jusqu'à l'âge de 15 ans, je m'aperçois que mon entourage est toujours sur les plateformes sociales. Que ce soit pour du divertissement ou du clavardage, TOUJOURS. Une fois, une femme dans la vingtaine est venue chez nous et à son départ, elle voulait savoir si on avait des réseaux sociaux pour des raisons quelconques, et elle a été  tonn e que nous n'en ayons presque aucun! C'est comme si maintenant tout se faisait sur un portable, et pourtant j'ai l'impression que  a nous fait rater des choses.

Pourquoi faire des passe-temps intéressants, si on peut avoir du divertissement facile sur notre boîte électronique? Je vous remercie de prendre le temps de lire cette lettre, en espérant que votre vision pourra éclairer ceux d'entre nous qui s'interrogent sur l'avenir des réseaux sociaux dans notre société.

**Andréa Lellouche**



### **ÉLISABETH MORIN-OUELLET**

École des Appalaches

Circonscription de Bellechasse

#### **MOURIR À PETIT FEU**

Les réseaux sociaux occupent une place importante dans notre société. Les jeunes adolescents grandissent avec un cellulaire à la main. Mais est-ce une bonne chose?

Quand on parle d'addiction, on pense d'abord à l'alcool, à la drogue et aux cigarettes. Mais quelle est la véritable définition d'une addiction? C'est une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences néfastes sur la santé de la personne affectée. Ainsi, les réseaux sociaux sont comme un labyrinthe sans sortie : on y entre pour une minute et on s'y perd pendant des heures. Les réseaux sociaux constituent une véritable addiction qui n'est pas suffisamment perçue sous cet angle. Imaginez un groupe d'amis assis autour d'une table. Ils n'ont rien dans les mains, ils discutent, ils vivent. Et toi? Tu es là aussi, mais derrière un écran, à regarder des inconnus rire à ta place. Que dire de plus... Ce n'est tout simplement pas sain de passer des heures sur son téléphone sans bouger, sans bruit, sans vraiment vivre.

Un écran. Une lumière bleue. Des heures qui filent. Et nous? Prisonniers volontaires de ces réseaux qui affectent la santé mentale. N'oublions pas de préciser que tous les utilisateurs des réseaux sociaux ne sont pas bienveillants et que certains profitent de l'anonymat pour passer des commentaires négatifs, parfois même aller jusqu'à l'intimidation, ce fléau qui en amène plus d'un vers le précipice.

Et si, demain, on essayait? Juste une heure sans écran... Une vraie discussion... Un vrai fou rire... Un vrai moment... Peut-être qu'on se souviendrait enfin de ce que cela fait de vivre au lieu de mourir à petit feu.

**Élisabeth Morin-Ouellet**



**AURÉLIE ROY**

École des Appalaches  
Circonscription de Bellechasse

### POUR L'ÉDUCATION NUMÉRIQUE!

Il est difficile de croire que 11 % des adolescents montrent des signes d'utilisation problématique des réseaux sociaux! Ces réseaux sociaux, devenus omniprésents chez les jeunes ados, influencent beaucoup leurs comportements et touchent même leur santé mentale.

Depuis toute petite, Madame Lachance, je vis constamment dans un monde d'écrans. Influencée par les écrans, vivre derrière un écran ou me réveiller devant un écran. Est-ce vraiment ce que notre génération et les générations futures veulent vivre?

Un cercle vicieux dans lequel nous sommes attirés par des réseaux sociaux qui nous rendent addicts. Parfois, j'ai l'impression que les gens ne se rendent pas compte de la chance qu'ils ont de pouvoir sortir dehors, s'amuser avec leurs amies, pouvoir admirer les paysages qui nous entourent. Le fait d'être constamment sur ces médias sociaux nous fait oublier la vie réelle, celle que les générations précédentes ont vécue loin des plateformes numériques.

Heureusement, j'ai l'opportunité de pouvoir m'exprimer sur un sujet important pour l'adulte que je deviendrai. Pour contrer ce problème, j'aimerais vous partager quelques solutions qui pourraient aider à réduire le temps des ados sur les réseaux sociaux. Premièrement, établir une limite quotidienne des écrans en contexte scolaire pourrait être une solution afin de nous aider à mieux répartir notre temps d'écran de manière générale. Deuxièmement, je vous propose d'imposer un cours aux adolescents à l'éducation numérique, ne serait-ce que pour renforcer la protection des données privées chez les jeunes, car il est plus difficile pour nous de bien gérer nos réseaux sociaux.

Somme toute, j'espère de tout cœur que vous comprenez cet enjeu qui affecte notre génération. Une chartre d'utilisation adéquate pour tous les adolescents du Québec, est-ce une solution?

**Aurélie Roy**



Photo : Collection Assemblée nationale du Québec



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC