A photograph of four hands of different skin tones cupping a bright red, glossy heart. The hands are positioned around the heart, with fingers slightly curled. The background is a solid, light teal color.

# UNE ENQUÊTE SUR LE BIEN-ÊTRE DES FAMILLES QUÉBÉCOISES (3<sup>E</sup> ÉDITION)

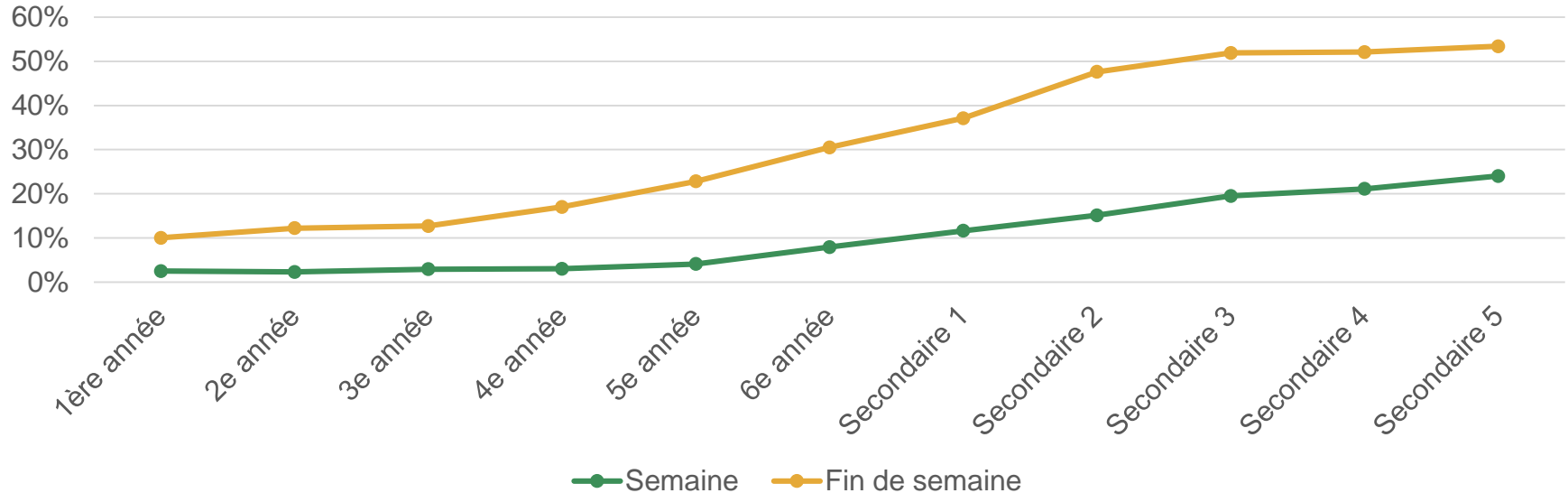
Dre Mélissa Généreux  
5 mai 2026

# DÉFIS LIÉS AUX ÉCRANS

# TEMPS D'ÉCRAN

Au secondaire, 48% de temps d'écran  $\geq$  4h par jour la fin de semaine (54% en 2025)

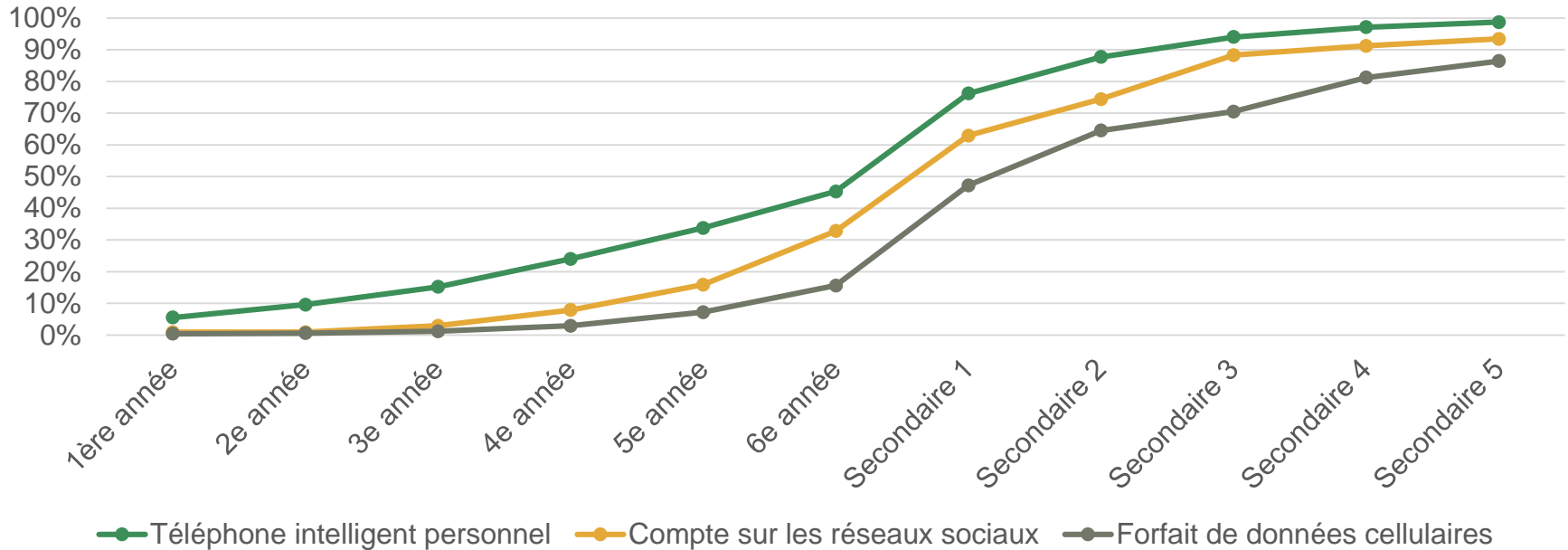
Utilisation d'écran au moins 4h par jour dans les temps libres selon l'année scolaire et le moment de la semaine



# CONNECTIVITÉ

Au primaire, téléphone intelligent 21% et compte de réseaux sociaux 10%

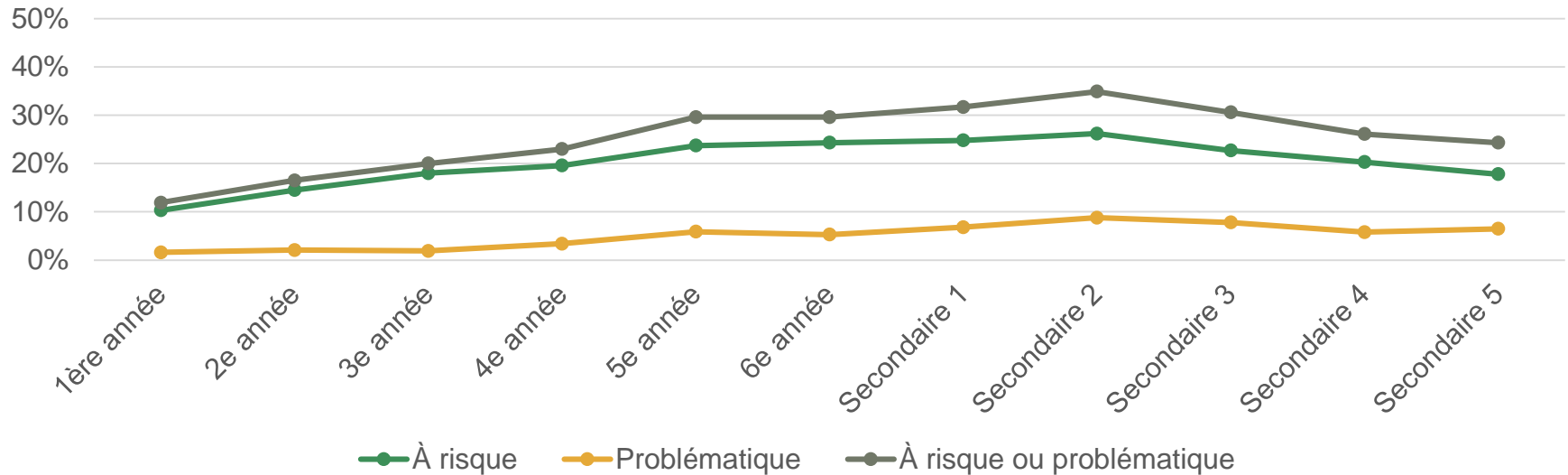
Utilisation de différentes technologies selon l'année scolaire



# USAGE PROBLÉMATIQUE

Usage à risque ou problématique :  
21% au primaire et 30% au secondaire

Usage à risque ou problématique des écrans  
selon l'année scolaire





# PRÉOCCUPATIONS PARENTALES

# PRÉOCCUPATIONS DES PARENTS - PRIMAIRE

- Cinq principales (sur une liste de 15)

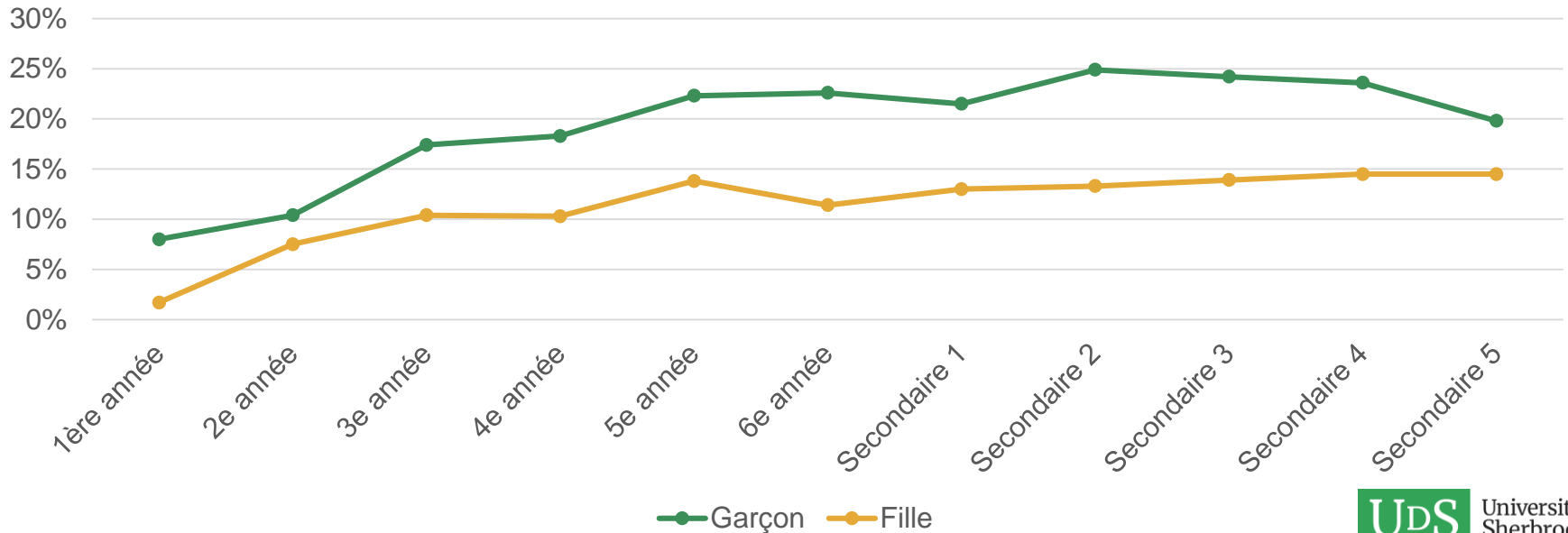
Garçon	Fille
1. Influence des contenus en ligne (59%)	1. Influence des contenus en ligne (56%)
2. Type de contenus en ligne (47%)	2. Type de contenus sur les écrans (44%)
3. Temps d'écran (47%)	3. Bien-être psychologique (38%)
4. Bien-être psychologique (43%)	4. Temps d'écran (37%)
5. Pression d'être parent (38%)	5. Pression d'être parent (36%)

# TDAH ET ÉCRANS

# MÉDICATION CONTRE LE TDAH

**Psychostimulants :**  
20% garçons et 12% filles

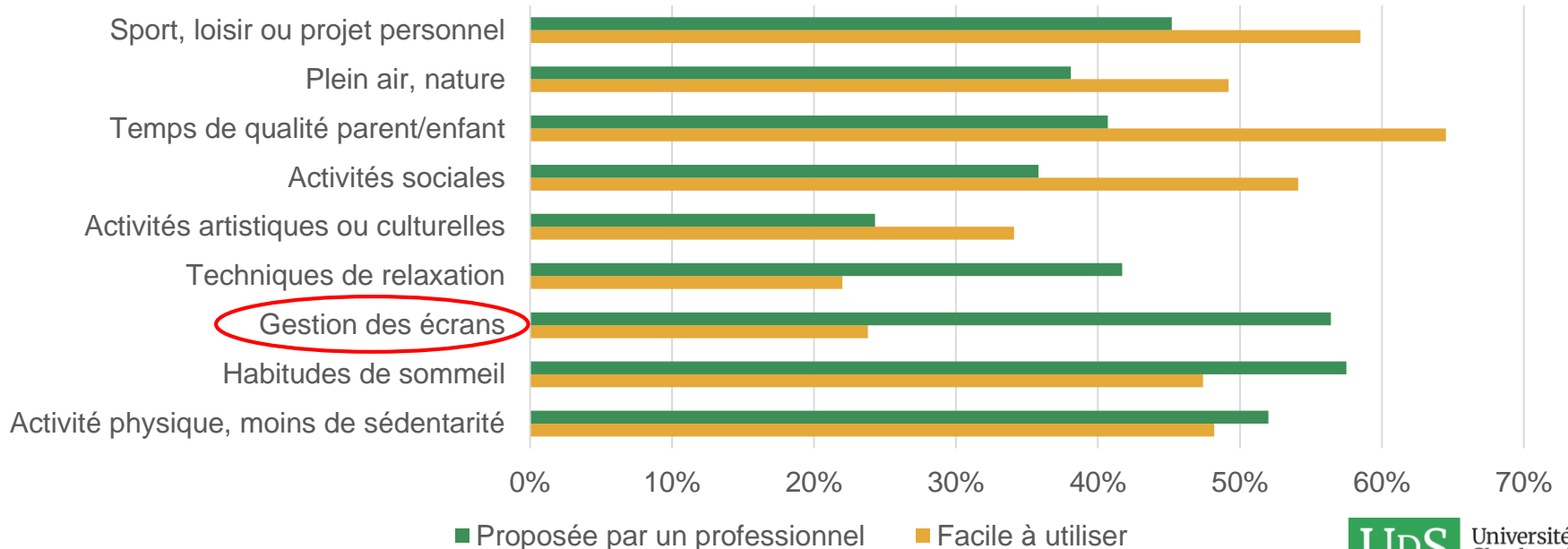
Usage de psychostimulants dans la dernière année  
selon le genre et l'année scolaire



# AUTRES STRATÉGIES

Aucune de ces stratégies proposée chez 29% des enfants avec psychostimulants

Autres stratégies pour favoriser le bien-être  
(parmi les enfants consommant des psychostimulants)





# ENJEUX CONTEMPORAINS

# FACTEURS DE STRESS CONTEMPORAINS

Omniprésence des écrans et sédentarité

Culture de performance et productivité

Solitude et déclin des relations interpersonnelles

Intelligence artificielle et impacts cognitifs

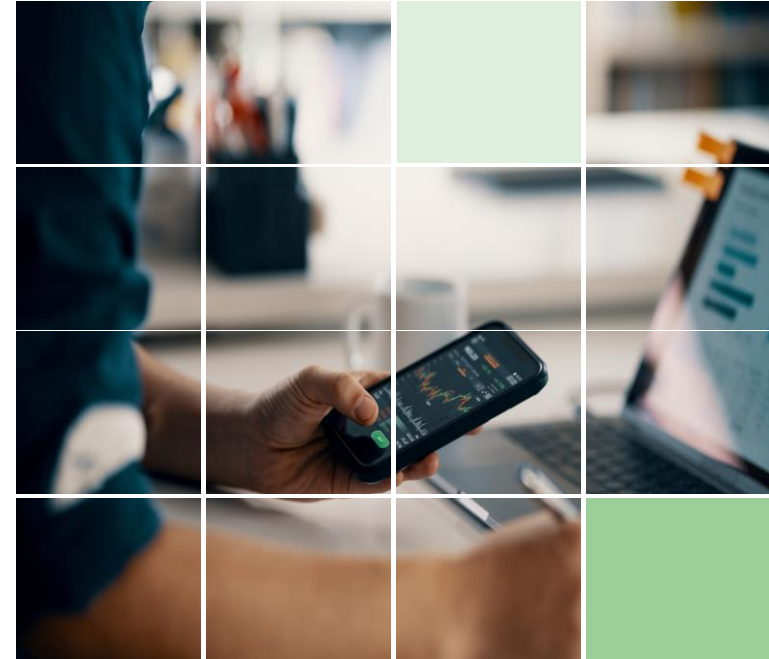
Désinformation, polarisation et violence

Hausse du coût de la vie

Tensions géopolitiques

Changements climatiques


Manque d'accès aux ressources



**« Les écrans sont des bloqueurs d'expérience. On ne devrait pas chercher à ramener l'enfance exactement comme elle était avant, mais plutôt à en créer une version qui maintiennent les enfants et les jeunes ancrés dans le monde réel, tout en prospérant à l'ère numérique. »**

**Jonathan Haidt, 2024**

# DES RESSOURCES À PORTÉE DE TOUS



**6 grands  
domaines  
pour cultiver  
son bien-être**

- Les saines habitudes de vie
- La connexion à la nature
- La connexion sociale
- L'art et la culture
- La relaxation
- L'introspection

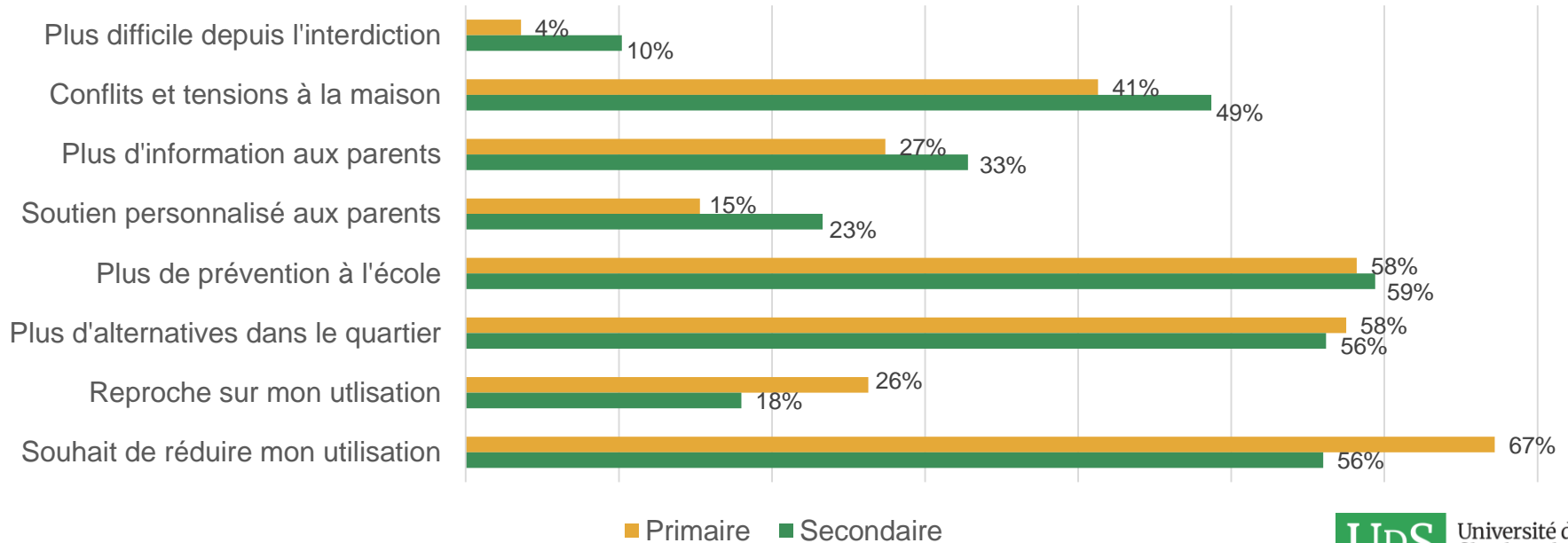


# GESTION DES ÉCRANS

# GESTION DES ÉCRANS

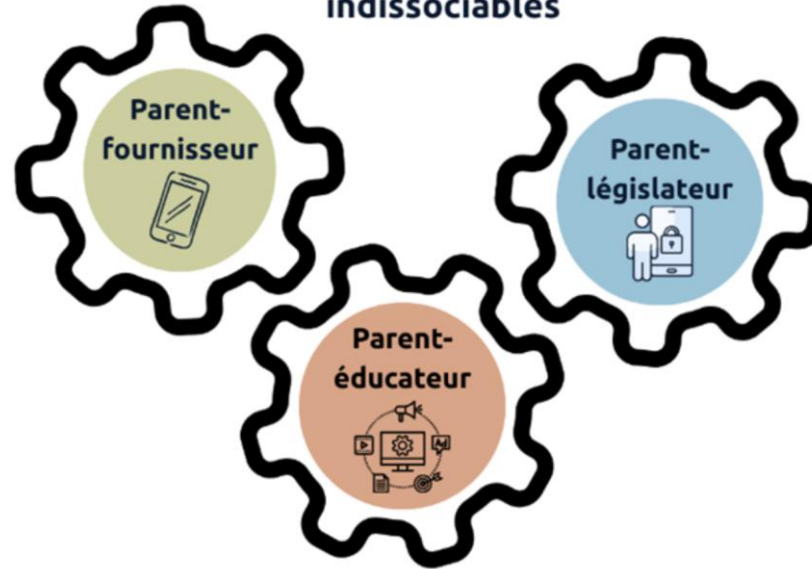
**84% des parents sont d'accord avec l'interdiction des cellulaires à l'école**

En accord avec les énoncés suivants concernant la gestion des écrans, selon le niveau scolaire



# LES RESPONSABILITÉS PARENTALES

Rôles parentaux  
complémentaires et  
indissociables





# APPROCHES COLLECTIVES

# COMMISSION SPÉCIALE SUR LES ÉCRANS

56 recommandations

- Parents (dès la petite enfance)
- Jeunes
- **Écoles**
- Services de santé
- Environnements favorables
- Environnements numériques
- **Politiques publiques**



# MESSAGES CLÉS

- On ne possède pas toutes les données sur les effets à long terme des écrans chez les jeunes, mais les évidences sont assez nombreuses pour justifier un passage à l'action.
- Les écrans sont à l'interface de plusieurs facteurs de stress contemporains chez nos enfants.
- Au-delà du temps d'écran, plusieurs facteurs liés à leur usage sont à considérer dans les efforts d'encadrement.
- Devant ce problème complexe, les solutions uniques sont insuffisantes. Une action de tous les milieux est nécessaire.
- La pression d'être en ligne doit redescendre et la norme sociale doit davantage être en faveur du réel.
- La diminution de l'exposition aux écrans chez les jeunes doit être comblée par des alternatives sans écrans.



**MERCI DE  
VOTRE  
ATTENTION!  
QUESTIONS ?**

