

La relation lucide des jeunes aux écrans

Catherine Fournier,
conseillère scientifique,
Institut national de santé publique
du Québec (INSPQ).

Au Québec [1], comme ailleurs dans le monde, les enjeux entourant l'usage des écrans mobilisent les décideurs et les organisations. Une plus fine compréhension des comportements des enfants et des adolescents est toutefois un prérequis à des mesures adaptées à leurs réalités. L'Institut national de santé publique du Québec s'est penché sur les perceptions des jeunes concernant les usages des écrans et la santé [2 ; 3]. Dans une démarche systématisée, 15 études ont été recensées, puis analysées à l'aide du *Modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations* (voir article p. 13). Les études qualitatives retenues, majoritairement de pays européens, explorent les expériences quotidiennes des jeunes de 9 à 19 ans avec les écrans.

Leur usage des écrans est motivé par diverses raisons : utilitaires, identitaires, relationnelles, de divertissement. Ils servent aussi à faire face aux émotions comme l'ennui, comblant les vides entre les activités ou compensant leur absence. Des enfants et des adolescents relèvent toutefois un décalage entre les attentes parentales ou scolaires en matière de réduction des usages, et les comportements observés chez les adultes. Par exemple, ils décrivent des parents qui demandent une réduction du temps d'écran, alors qu'ils sont eux-mêmes de grands utilisateurs. Des jeunes disent par ailleurs ressentir une pression sociale à rester constamment connectés et à interagir rapidement. De plus, ils sont conscients que le design des plateformes de jeux et de médias sociaux influence les usages en répondant à leurs besoins identitaires (p. ex. :

entretenir des relations ou obtenir la validation d'autres jeunes). Les plateformes qui récompensent les utilisateurs assidus et la vérification répétée des notifications chez certains utilisateurs multiplieraient le temps d'écran.

Aspects positifs, pendants négatifs

Les participants portent un regard critique concernant les effets sur la santé et sur le bien-être des usages numériques, un niveau de conscience parfois sous-estimé par les adultes de leur entourage. Les écrans semblent les servir et les desservir, les aspects positifs étant contrebalancés par leurs pendants négatifs. Ainsi, les jeunes font état d'une hausse de la confiance en soi, mais aussi de l'anxiété. De plus, même si les usages numériques faciliteraient les relations, ils seraient aussi une source de cyberintimidation. Pour certains adolescents, ils aideraient à s'endormir, tandis que d'autres y voient la raison de leur manque de sommeil. Enfin, les jeunes disent s'informer grâce aux écrans, mais aussi être exposés à des informations erronées.

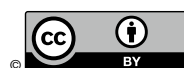
Les résultats de cette synthèse mettent alors en lumière l'importance :
• d'impliquer les jeunes dans la recherche de solutions afin de reconnaître leur pouvoir d'agir et de mieux comprendre leurs réalités ;
• de proposer des alternatives aux écrans qui soient accessibles, attrayantes et adaptées à leurs intérêts. De jeunes Québécois soulignent que de leur offrir davantage d'occasions de développer des intérêts personnels faciliterait leur gestion du temps d'écran ;
• d'agir dans leurs milieux de vie afin de créer des environnements cohérents et favorisant des usages modérés, conscients et sécuritaires. Le milieu familial en est un exemple. La Société canadienne de pédiatrie stipule notamment que les parents doivent être

L'ESSENTIEL

■ **Une recension de 15 études explorant les expériences quotidiennes de jeunes montre ce qu'ils pensent des conséquences des écrans sur leur santé. Les raisons variées d'usage qu'ils décrivent (divertissement, relations, gestion des émotions) s'accompagneraient de possibles effets contrastés : confiance en soi, aide pour s'endormir versus anxiété, manque de sommeil.**

des modèles positifs face aux usages numériques, leur temps d'écran étant associé à celui des enfants ;

• d'encadrer les pratiques de l'industrie numérique pour limiter les effets délétères des écrans sur la santé et sur le bien-être des jeunes. ■



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0, qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (CSESJ). [Rapport] 2025. *Rapport de la Commission*.
- [2] Fournier C., Lemétayer F. *Usage des écrans, santé et bien-être : Perceptions des jeunes*. Québec : Institut national de santé publique du Québec, août 2025 : 62 p. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3752-usages-ecrans-sante-bien-etre-perceptions-jeunes.pdf>.
- [3] Ferguson Y., Fournier C. Usage des écrans, santé et bien-être : quelles sont les perceptions des jeunes ? [Webinaire] 19 février 2026. En ligne : https://campusvirtuel.inspq.qc.ca/course/view.php?id=256&gl=1*1cxqfm9*_ga*MTYzODI1MDY4MS4xNzgWMTQ5ODc3*_ga_V5EL6F3WVC*cZ3ODAxNDk4NzckbzEkZzEkdDE3ODAxNTAwNjgkajU4JGwwJGgw