



Sensibiliser les jeunes aux impacts du temps d'écran

Les écrans font désormais partie intégrante de notre quotidien. Leur omniprésence a des impacts majeurs sur nos habitudes de vie et peut poser des risques pour la santé et le bien-être, en particulier chez les jeunes. Pour autant, dans un monde hyperconnecté, l'idée n'est pas de culpabiliser ni de bannir les écrans de la vie des jeunes, mais plutôt de les sensibiliser et les outiller à trouver un équilibre dans leur utilisation.

Face à l'évolution rapide et à l'ampleur des enjeux associés aux écrans, le gouvernement du Québec s'est doté d'une *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025* qui définit plusieurs orientations et mesures pour favoriser un équilibre numérique et prévenir les risques associés à l'utilisation excessive des écrans¹. Cette dernière arrivant à échéance, il est nécessaire de poursuivre les actions entreprises et de les approfondir davantage. Le Collectif Vital invite donc les membres de la *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes* à réitérer l'importance de :

Sensibiliser les jeunes aux impacts des écrans sur leur santé et bien-être et les outiller vers une utilisation équilibrée de ceux-ci.

93 % de la population québécoise est en accord avec le fait de sensibiliser les jeunes aux impacts des écrans sur leur santé et bien-être².

Pourquoi faut-il agir?

Pour être efficaces, les stratégies visant à sensibiliser et outiller les jeunes à une utilisation plus équilibrée des écrans doivent reposer sur **une logique de responsabilité partagée**. Cela implique de mobiliser les différents acteurs et actrices qui gravitent autour des jeunes, comme la famille, le personnel du milieu éducatif ainsi que les intervenant(e)s de la communauté.

Par ailleurs, les habitudes de vie des jeunes et des familles sont largement influencées par leur environnement. Il importe donc de favoriser **un équilibre numérique dans les différents milieux de vie** fréquentés par les jeunes, notamment en leur proposant des alternatives accessibles et attrayantes au temps passé devant les écrans.

¹ Gouvernement du Québec. (2022). *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025*. Ministère de la Santé et des Services sociaux.

² Léger (2024). Opinion sur l'utilisation des téléphones cellulaires et des écrans. Sondage Léger réalisé pour le compte de l'ASPQ auprès de 1 006 Québécois(es) âgé(e)s de 18 ans ou plus.



EXPÉRIENCES INSPIRANTES

Plusieurs initiatives permettant de sensibiliser et outiller les jeunes vers une utilisation équilibrée des écrans auraient avantage à être **mieux connues, voire renforcées** :

- En contexte scolaire, le référent **ÉKIP** vise le **développement de compétences personnelles et sociales des jeunes**. Plusieurs interventions sont mises en place et touchent différentes thématiques comme l'activité physique, l'alimentation ou la santé mentale³. L'utilisation équilibrée des écrans devrait faire partie intégrante des actions promues par ÉKIP.
- PAUSE, une initiative de Capsana, fait la promotion d'une utilisation équilibrée des écrans pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité⁴. Elle invite notamment les jeunes adultes, les enfants et leurs parents à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques. PAUSE inclut le **site de référence pausetonécran.com**, des **événements de déconnexion 24h** et des outils pour le personnel professionnel des milieux. Ce type d'initiative devrait davantage être promue auprès des familles.
- En plus de promouvoir des façons de réduire individuellement le temps d'écran, il est nécessaire de proposer aux jeunes différentes alternatives favorables à la déconnexion. Un incontournable est de leur offrir **des espaces de proximité favorables à l'activité physique ainsi qu'aux interactions sociales**, par exemple : des parcs et terrains de jeux, des rues de jeu libre, du mobilier urbain ludique, des lieux collectifs de proximité (bibliothèques, installations sportives, maisons des jeunes, centres communautaires), des lieux de rencontres ou des espaces publics conviviaux.

Quels sont les défis et les enjeux associés à cette intervention?

Doit-on sensibiliser et outiller uniquement les jeunes vers une utilisation équilibrée des écrans?

Cibler les jeunes est nécessaire pour favoriser le plus tôt possible une utilisation saine et équilibrée des écrans, qui aura le potentiel de perdurer à l'âge adulte. Toutefois, les habitudes de vie des jeunes sont grandement influencées par celles des adultes qui les entourent, en particulier leurs parents. Ainsi, il est important d'amener les parents à se questionner sur leur propre rapport aux écrans en tant que modèle. En ce sens, des ressources d'aide et de soutien à la parentalité doivent être déployées et promues.

Doit-on privilégier certains milieux de vie pour sensibiliser et outiller les jeunes face aux écrans?

Bien qu'essentielles, la famille et l'école sont des milieux de vie souvent sursollicités pour aborder une multitude d'enjeux qui touchent la santé et le bien-être des jeunes. Dans une logique de responsabilité partagée, d'autres acteurs et actrices peuvent aussi accompagner les jeunes vers une utilisation équilibrée des écrans, notamment : les services de garde, des organismes communautaires spécialisés comme le **Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne** (Le C.I.E.L.) et ceux qui rejoignent directement les jeunes comme les maisons de jeunes.



Pour plus d'informations :
collectifvital.ca | info@collectifvital.ca
514 598-8058

Cette fiche a été alimentée par une concertation de plusieurs organismes et spécialistes menée par le Collectif Vital et Capsana, qui représentent une variété de points de vue et de connaissances sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes.

© Tous droits réservés 2025

3 Gouvernement du Québec. (2024). **ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes**. Ministère de l'Éducation.

4 Capsana. (s.d.). **Pause ton écran**.