

# ÉCRANS ET ADOLESCENTS EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

- ÉTUDE MONTRÉLAISE



Que ce soit pour jouer à des jeux, visionner des vidéos ou participer à des réseaux sociaux, les écrans occupent une place importante dans la vie des jeunes. La crise de la COVID-19, avec son lot de restrictions touchant les activités courantes et les contacts humains, est-elle venue bouleverser les habitudes numériques des adolescents montréalais ? La question intéresse les experts et de nombreux parents qui souhaitent mieux comprendre le phénomène et ses répercussions sur le bien-être des jeunes.

La Direction régionale de santé publique de Montréal a réalisé une étude sur ce sujet entre les mois d'avril et de mai 2021. Les résultats montrent que la crise sanitaire aurait fait bondir le recours aux écrans. De façon concomitante, on observe une baisse de l'activité physique et de la motivation scolaire chez plusieurs répondants. Dans le contexte de la pandémie, il s'avère que les impacts des écrans sont liés à plusieurs autres enjeux qui influencent la santé des adolescents.

## FAITS SAILLANTS

**IMPORTANT :** au moment de la collecte de données, un couvre-feu est en vigueur, les cours offerts dans les écoles sont en partie menés à distance et la plupart des activités de groupes sont suspendues.

### MOINS DE LOISIRS ET DE CONTACTS SOCIAUX, PLUS D'ÉCRANS

Une grande majorité des jeunes sondés affirment avoir augmenté leur utilisation des écrans.

**85%** ont passé plus de temps devant des vidéos (Youtube, Twitch, Netflix, séries télé, streaming, etc.).

**70%** ont accru leur utilisation des médias sociaux (Snapchat, Instagram, Tiktok, Facebook, etc.).

**60%** ont joué davantage à des jeux vidéo (sur ordinateur, console de jeu, cellulaire, etc.).

**25%** aurait passé 5 heures ou plus de leur temps libre sur les écrans pendant les jours de semaine.

Cette proportion grimpe à **45%** les jours de fin de semaine.

### L'UTILISATION DES ÉCRANS ET LES IMPACTS POSITIFS

**70%** des adolescents affirment avoir utilisé les écrans pour apprendre de nouvelles choses durant leurs temps libres.

**75%** des adolescents mentionnent que les écrans ont contribué à maintenir ou à développer ses relations pendant la crise (amis, famille).

### L'UTILISATION DES ÉCRANS ET LES IMPACTS NÉGATIFS

**35%** des adolescents de l'échantillon affirment que leur utilisation des écrans (dans leur temps libre) a parfois ou souvent nui à leurs travaux ou leurs résultats scolaires.

**45%** qu'ils ont parfois ou souvent perdu du sommeil en raison des écrans.

**40%** des adolescents affirment être « tannés » de passer du temps sur les écrans.

**25%** mentionnent que des gens de leur entourage se sont souvent inquiétés de la place que prennent les écrans dans leur vie.

### UN DÉFI ADDITIONNEL POUR LES ADOLESCENTS

**65 %** des adolescents disent avoir réduit leur activité physique.

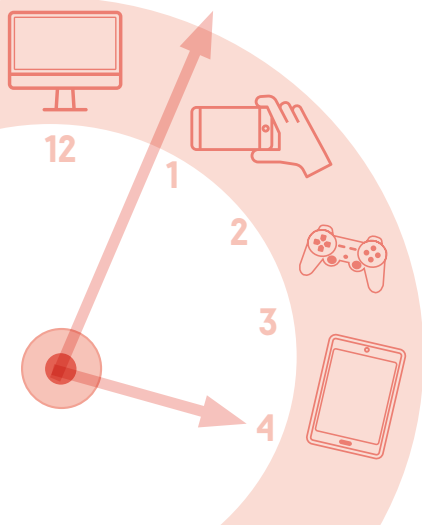


**30 %** affirment que leur motivation pour les études a beaucoup diminué.



## MÉTHODOLOGIE

Plus de 700 jeunes âgés de 13 à 17 ans ont répondu à un questionnaire portant sur l'évolution de leurs habitudes numériques dans la dernière année, ainsi que sur des variables connexes. Les répondants ont été recrutés dans différentes écoles secondaires montréalaises, de même que par le biais d'un panel web. Nous présentons ici des résultats préliminaires issus de ces travaux. Un rapport complet sera disponible à l'automne 2021.



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec