

Regard sur l'utilisation des écrans chez les adolescents montréalais en contexte de pandémie



Jean-François Biron
Michel Fournier
Pierre H. Tremblay
Direction régionale de santé publique

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

Québec

Des collaborateurs à remercier

Valérie Van Mourik (CRDM)

Shannie Beaudoin-Asselin (CSSDM)

Julie Mayer (Capsana)

Carolanne Campeau (Capsana)

Emmanuelle Parent (Bien-être numérique)

Jean-François Poirier (La Maison Jean Lapointe)

Max Teisseire (La Maison Jean Lapointe)

Ginette Vézina (RRM)

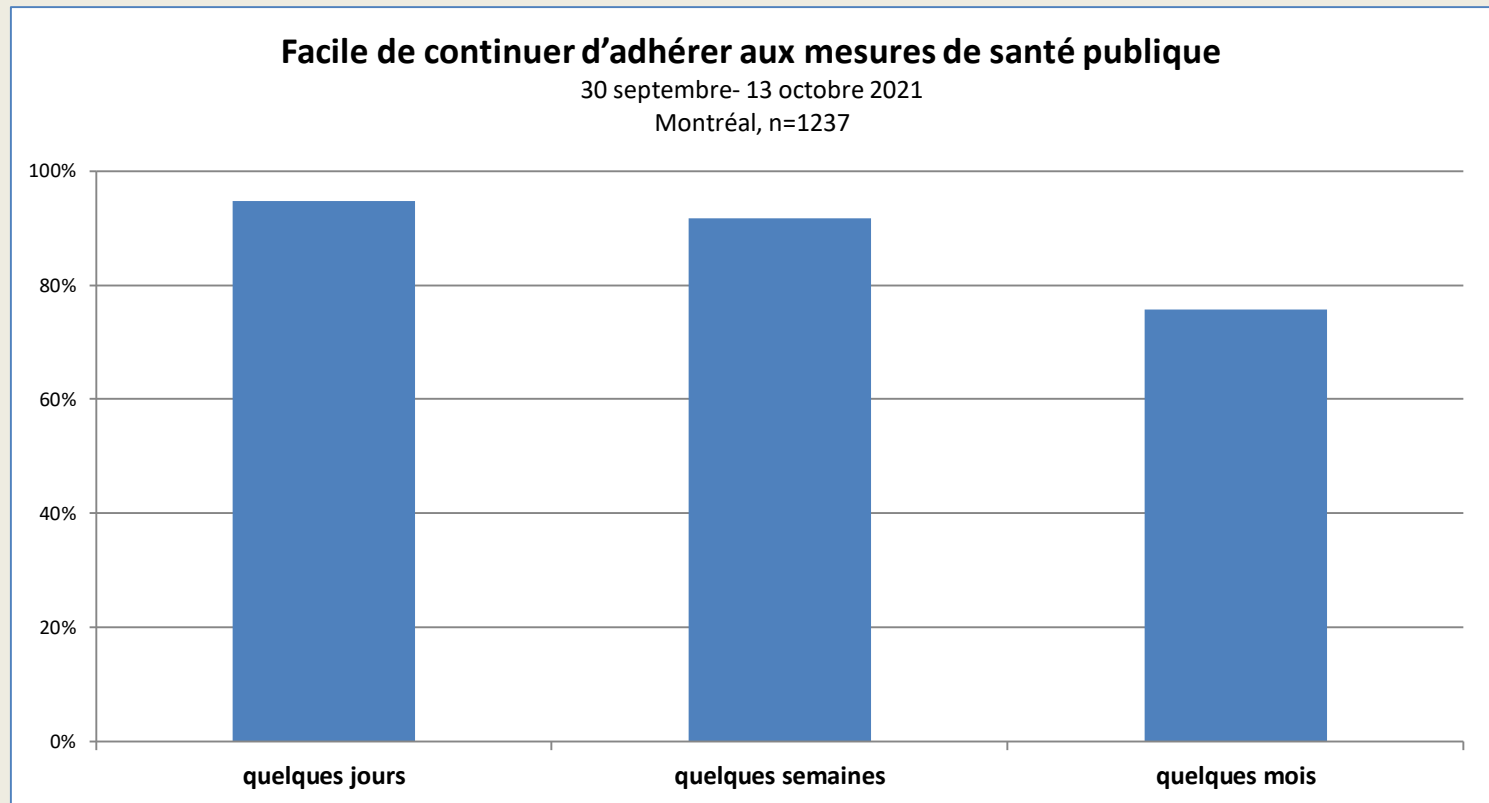
Brigid Glustein (RRM)

Et mes collègues Michel et Pierre H.



Quelques considérations avant de plonger...

Quatre vagues plus tard, les Montréalais et les Montréalaises sont toujours mobilisés face à la COVID-19





Éviter de surinterpréter des réactions normales face au grand stress généré par la pandémie

“Although some youth are clearly reporting a negative effect on their social, personal and educational lives during the pandemic, **the majority are responding to COVID-19 in ways that are developmentally and psychologically normal**”.

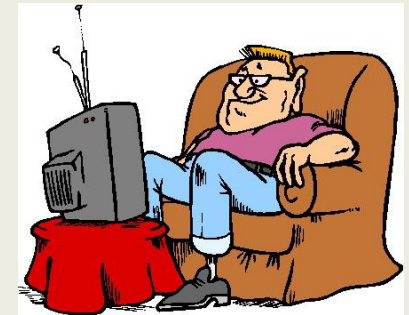
“Not as good as we want, not as bad as we’ve heard: Teen mental health during the COVID-19 pandemic”. The conversation. 12 octobre 2021.

Plan de présentation

- 1. Rappel de quelques concepts entourant les écrans**
 - **Hyperconnectivité / habitudes de vie**
 - **Enjeux de santé / développement des individus**
 - **Dépendance (cyber) / trouble clinique**
- 2. Les écrans chez les adolescents montréalais en contexte de pandémie**
 - **Description de l'étude**
 - **Changements dans les habitudes numériques**
 - **Impacts de la pandémie et des écrans sur le bien-être des adolescents sondés**
 - **Associations entre les niveaux d'utilisation et le bien-être**

Les usages liés aux technologies de l'information et des communications prennent différentes formes

- Fonctionnels-professionnels-éducatifs-ludiques
 - Les modalités d'utilisation sont influencées par l'équipement disponible et les contextes sociaux-environnementaux
 - La notion d'utilisation « adéquate » est relative



Usages courants chez les jeunes

Des plates-formes et sites souvent interreliés

- Visionnement de vidéos (YouTube, Twitch, Netflix, séries télé...)
- Médias sociaux (Snapchat, Instagram, Tiktok, Facebook...)
 - Clavardage (Messenger, Snapchat...)
- Jeux vidéo (sur ordinateur, console de jeu, cellulaire...)

Et bien d'autres...

- Sites d'information et de nouvelles
- Production de contenu
- Magasinage, webinaires, entraînement...

- **Perspective des TIC dans les habitudes de vie**
 - **Utilisation équilibrée / mauvaises habitudes numériques**

L'hyperconnectivité...

Phénomène caractérisé par l'intégration des technologies de l'information et des communications (TIC) dans les fonctions quotidiennes des organisations et des groupes, ainsi que dans les habitudes de vie des individus.

Sur le plan **technique**, elle résulte de l'interconnectivité des médias numériques et de leur capacité à échanger instantanément des informations.

Sur le plan **social**, les TIC donnent lieu à l'émergence de multiples usages qui peuvent contribuer au développement et à la qualité de vie des individus ou être associés à des problèmes de santé.*

*Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P.H. et Nguyen, C.T. (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Direction régionale de santé publique.

Hyperconnectivité et santé



Stades de développement de l'individu

0-5 ans

6-11 ans

12-17 ans

18+....



Construction des usages

-Personnalité, accès, normes sociales, marketing ...

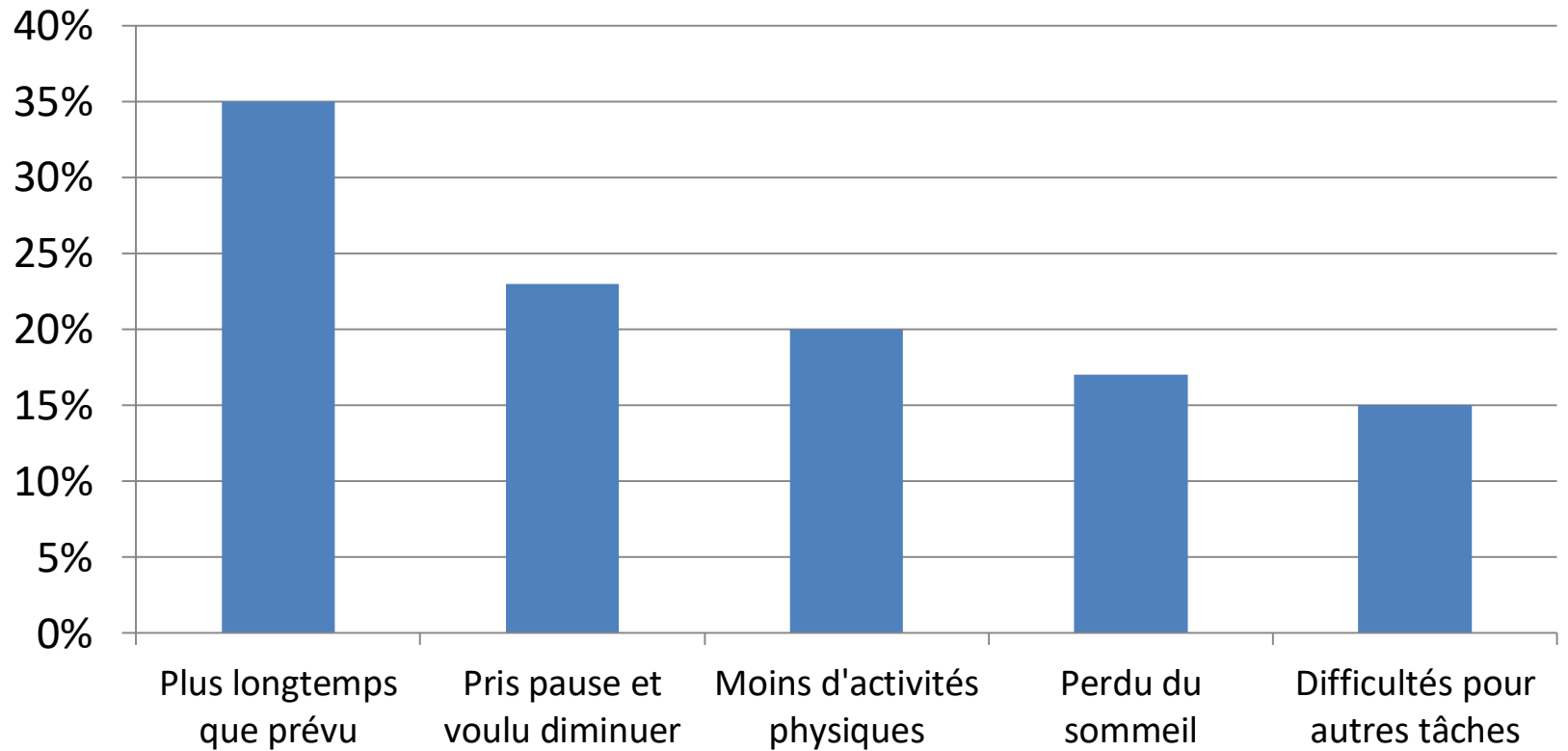
Développement
cognitif, moteur et
socioaffectif...

sédentarité, réussite scolaire,
développement
psychosocial, créativité...

santé mentale et physique, sommeil,
attention, relations interpersonnelles
et familiales, sécurité routière...

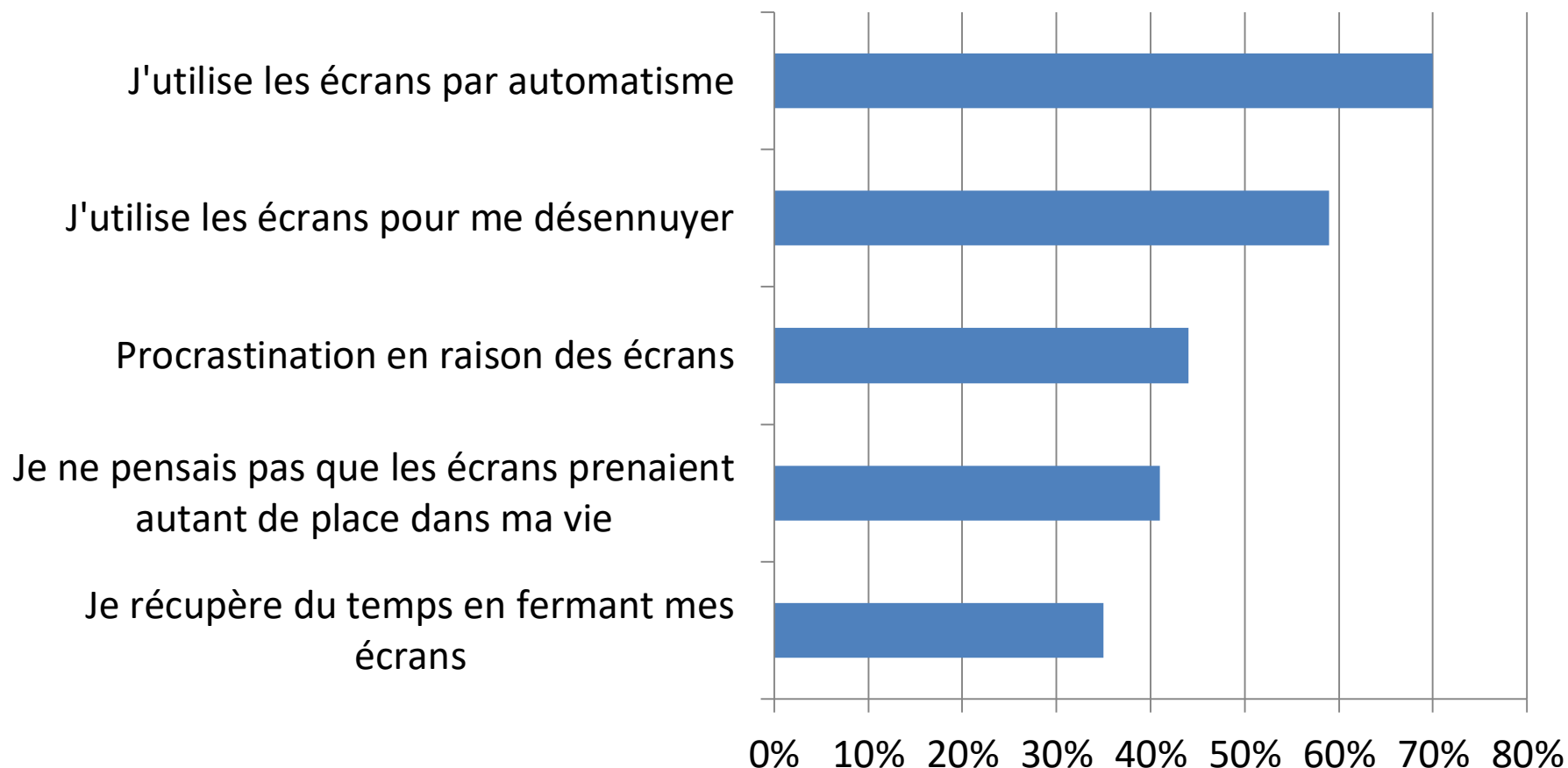
Enjeux de santé

Les mauvaises habitudes numériques... Canadiens de 15 ans et + (2018).



Source: StatCan. Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet (2018).

Principaux constats de participants au défi déconnexion 24h, 2020. (16-29 ans)



Source: Capsana: Sondage aux participants du défi déconnexion (2020).

Cyberdépendance

- Liée au concept de dépendance clinique basée sur la présence de symptômes comportementaux (sevrage, modification de l'humeur, tolérance, perte de contrôle, rechutes, etc.)*
 - **Associés à des dysfonctions importantes et/ou d'autres troubles psychopathologiques**
- On lui préfère le terme « utilisation problématique d'Internet » (UPI)
- Pas de consensus scientifique, des avancées sur des formes d'utilisation spécifiques (trouble de jeu vidéo)

*Griffiths, M. (1998). Internet Addiction: does it really exist? Dans J. Gackenbach (Éd.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implication (pp. 61-75). San Diego; Toronto: Academic Press.

Shaw, M., et Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. CNS Drugs, 22, 353-365.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

CIM (11) 2018: Trouble du jeu vidéo: usage persistant et récurrent de jeu vidéo en ligne ou hors-ligne caractérisé par

- **La perte de contrôle** (fréquence, durée, intensité, fin, contexte)
- **La priorité croissante** accordée à l'activité de jeu au point où cela a la priorité sur d'autres intérêts ou activités du quotidien
- **La poursuite ou l'intensification** du jeu malgré les conséquences négatives
- **Des dysfonctions importantes** dans les sphères personnelles, familiales, sociales, scolaires, occupationnelles ou toute autre sphère de fonctionnement

L'usage peut être continu ou épisodique et récurrent. L'usage est observé sur une période de 12 mois (ou moins si tous les symptômes sont réunis et que les symptômes sont sévères).

Dépistage: DÉBA-Internet*

- Détection de l'UPI chez les adolescents et les adultes
- Conçu pour être administré en face-à-face par les intervenants de différents milieux susceptibles d'être en contact avec des personnes présentant une UPI
- L'outil explore: les habitudes d'utilisation, le temps consacré à l'utilisation, la poursuite de l'activité malgré la fatigue et l'épuisement, l'utilisation dans le but de gérer les émotions négatives, la perte de contrôle de l'utilisation, la perception extérieure de l'utilisation de la part des amis ou de l'amoureux

*Lien (consulté le 19 novembre 2021):

https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=4242&owa_no_fiche=201

Les écrans chez les adolescents dans le contexte de la COVID-19...

- **Changements dans les habitudes numériques**
- **Ampleur du temps libre passé sur les écrans**
- **Impacts et liens avec la santé et le bien-être**

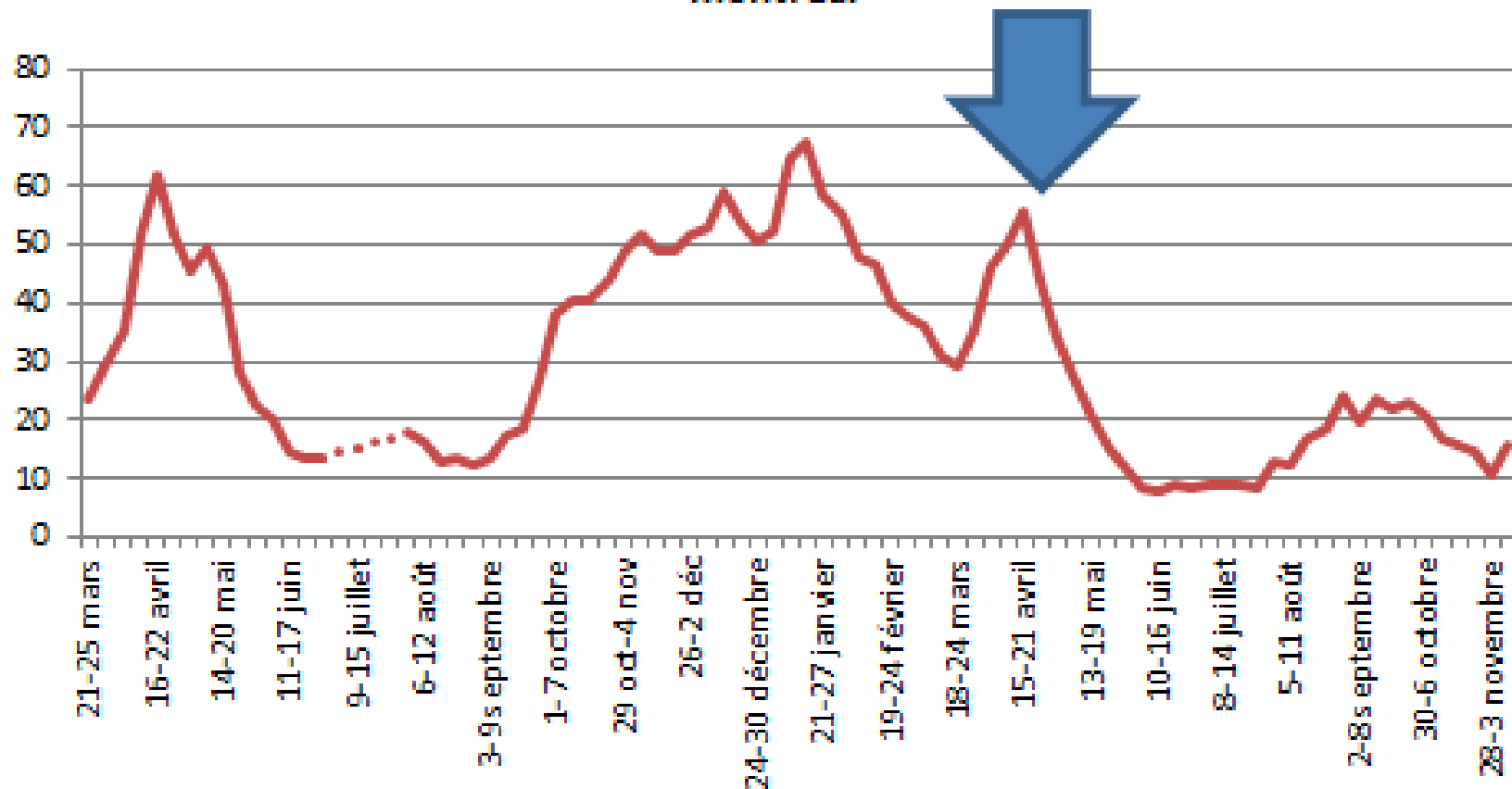


Conditions favorables pour documenter le phénomène rapidement

- ✓ **Mandat de surveillance de l'état de santé attribué à la DRSP**
- ✓ **Équipe « Radar COVID-19 » DRSP mobilisée (questionnaires, indicateurs, traitement de données)**
- ✓ **Partenaires actifs en prévention dans les écoles à Montréal**

Période de collecte de données
Perception de la crise (adultes)

Le pire de la crise est maintenant
Montréal





Description de l'étude

**Réalisée à l'un des pires moments
de la crise de la COVID-19
(couvre-feu, cours à distance, etc.)**

Mise en place d'un comité consultatif

Bien-être numérique, La Maison Jean Lapointe, CSSDM, RRM

Création d'un questionnaire

26 questions, environ dix minutes

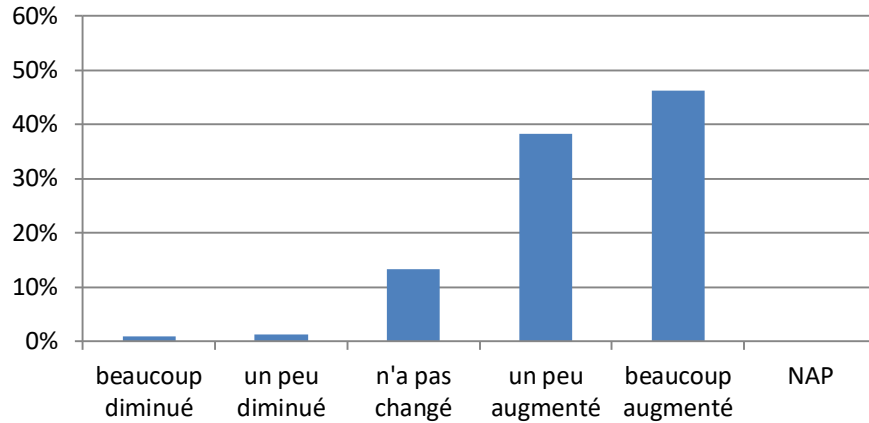
Collecte multimodale:

- Recrutement en classe (présentiel et à distance) et par le biais d'un panel web
- Échantillon de convenance, 725 répondants, région de Montréal, 13 à 17 ans, avril-mai 2021
- Bonne distribution sociodémographique et géographique des participants

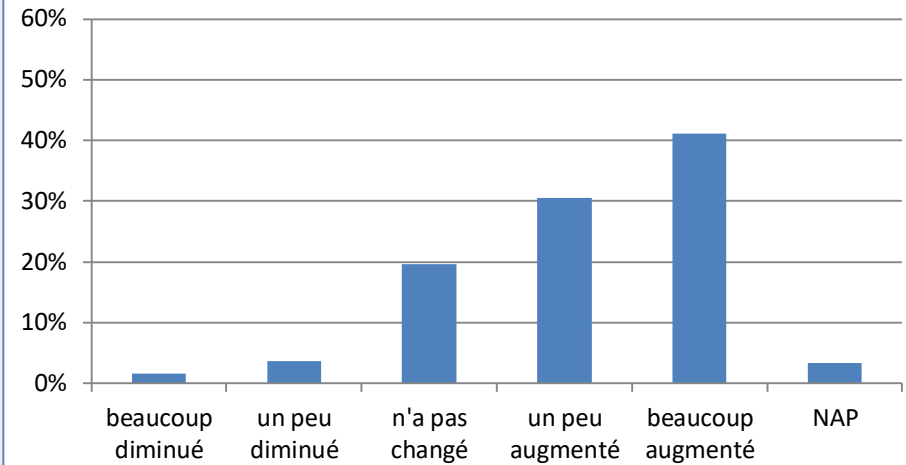
Changements observés dans les habitudes numériques

Visonnement de vidéos

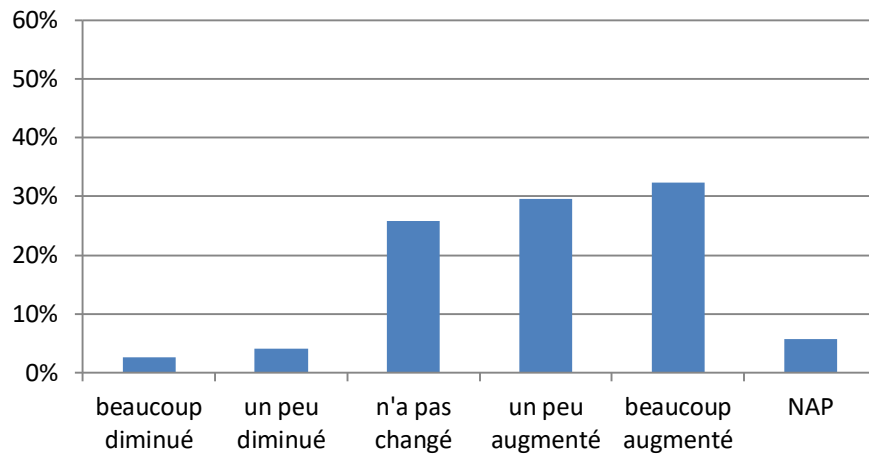
(Youtube, Twitch, Netflix, series télé, streaming, etc.)



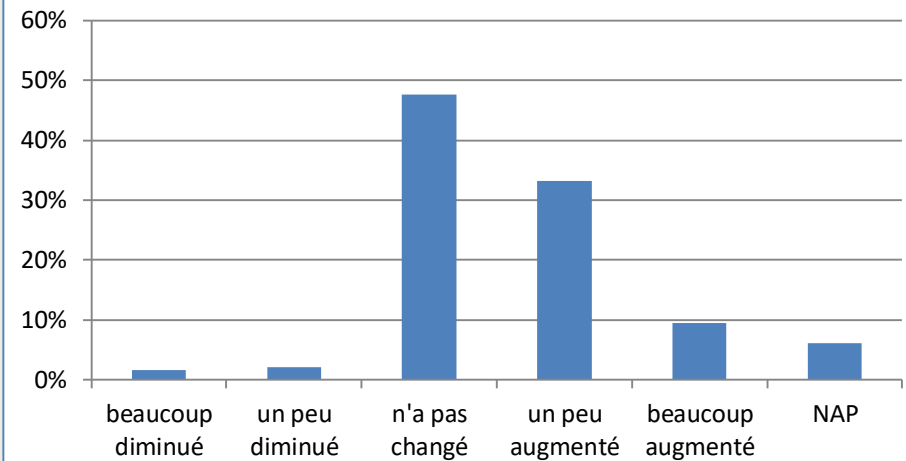
Médias sociaux



Jeux vidéo

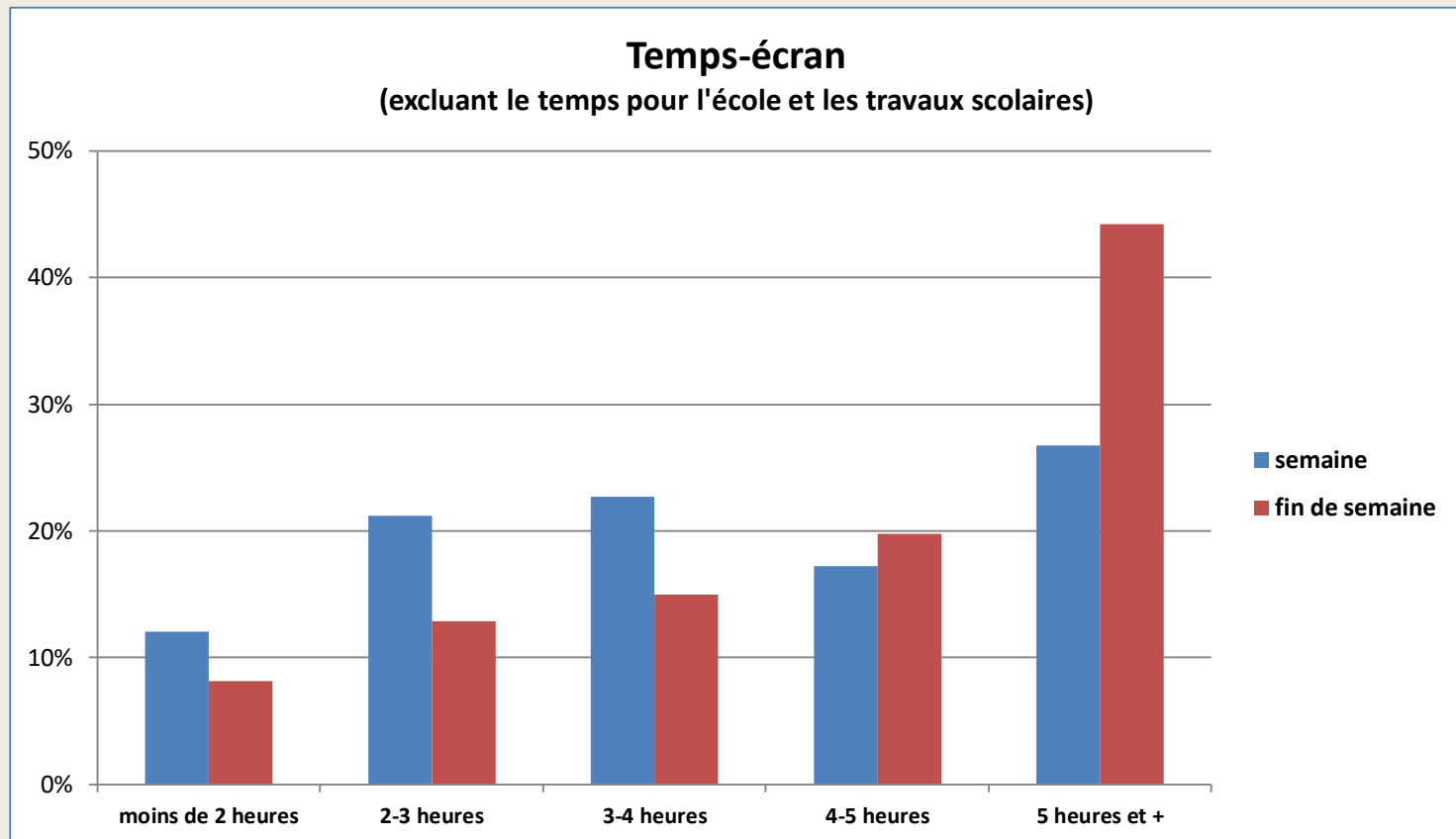


Sites d'information et de nouvelles

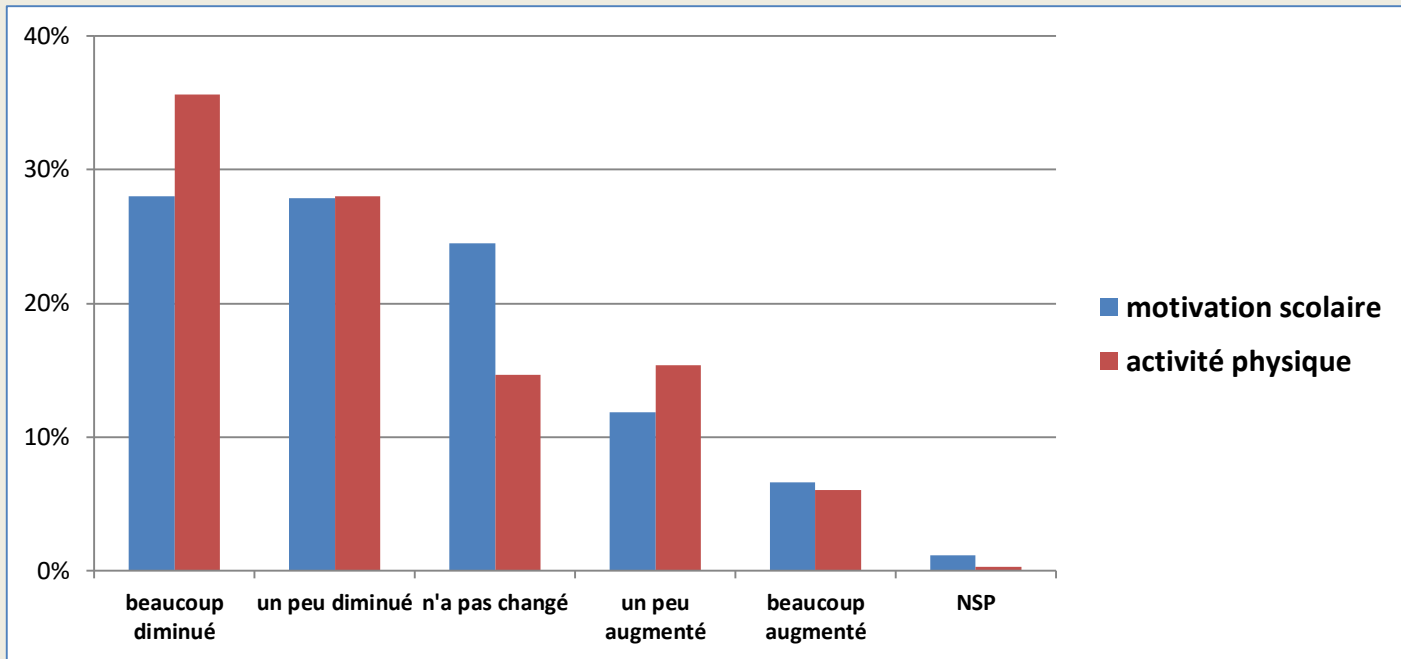


Ampleur du temps libre consacré à des activités en ligne

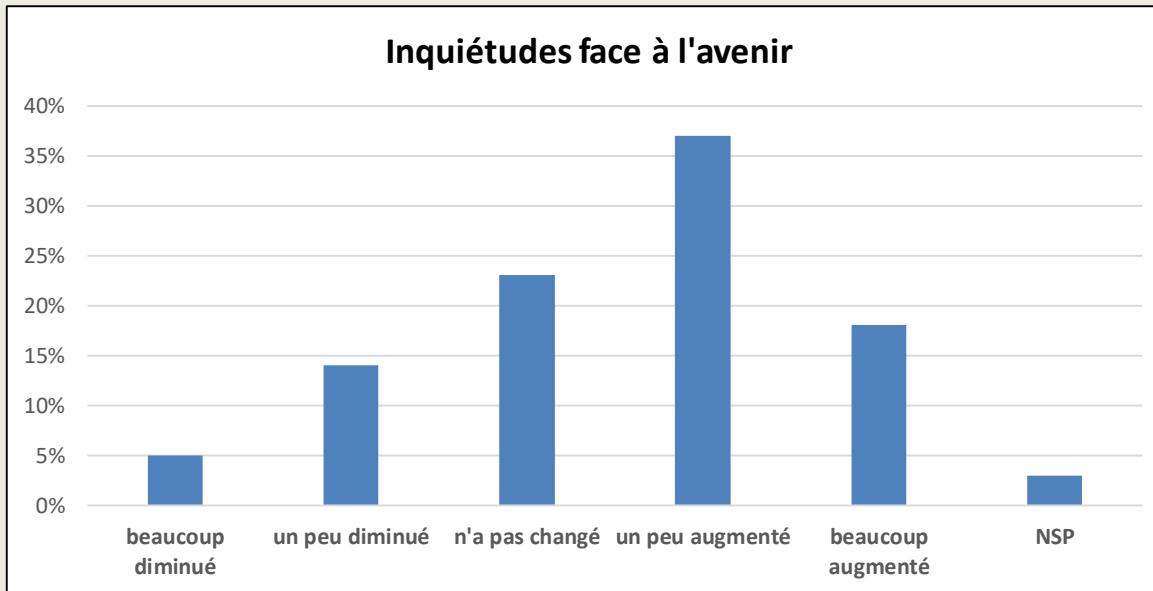
- **Un adolescent sur cinq passait 5h ou plus par jour la semaine et la fin de semaine**



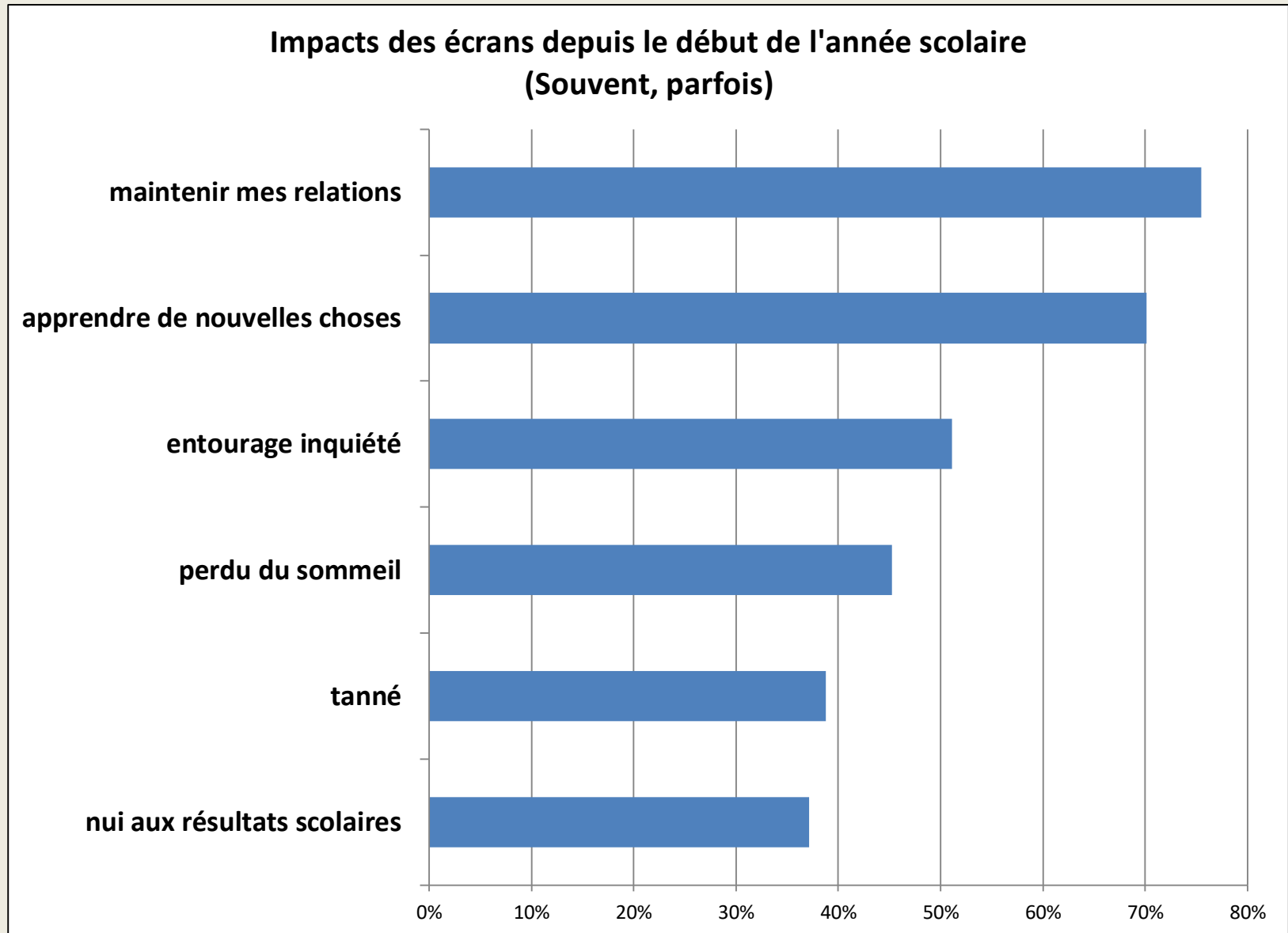
Quelques impacts de la crise dans la vie des jeunes



Inquiétudes face à l'avenir

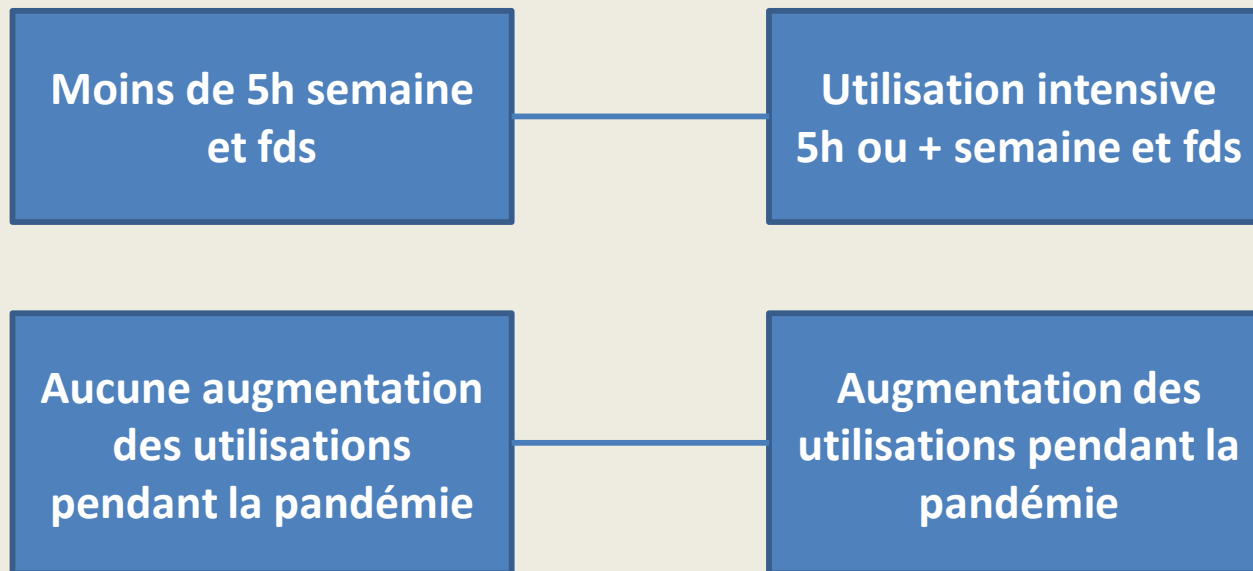


Quelques impacts des écrans au moment du confinement



Associations avec différentes variables du bien-être des adolescents

Deux modèles comparés



Utilisation intensive

	Moins de 5h sem. et fds	5h et plus sem. et fds
Santé et bien-être		
Santé passable/mauvaise	11,7	16,7
Moral passable/mauvais	27,2	43,0
Insatisfaction relations famille	7,0	18,0
Insatisfaction relations amis	12,8	19,9
Insatisfaction de sa vie	13,6	31,8
Résultats scolaires faibles/très faibles	8,9	17,4
Motivation scolaire beaucoup diminuée	22,2	31,4
Inquiétude avenir beaucoup augmentée	14,7	24,4
Activité physique beaucoup diminuée	29,6	38,5
	N = 363 (51%)	N = 156 (22%)

Note: les cases surlignées en bleu indiquent une différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

Utilisation intensive (suite)

	Moins de 5h sem. et fds	5h et plus Sem. et fds
Impacts des écrans		
Apprendre de nouvelles choses	21,0	32,5
Maintenir relations	33,6	40,5
Ont nui aux résultats scolaires	9,2	21,1
Ont nui au sommeil	11,4	33,8
Proches inquiétés	18,3	30,9
Tanné des écrans	10,1	9,9
	N = 363 (51%)	N = 156 (22%)

Note: les répondants ont indiqué « souvent » aux indicateurs du tableau.

Nombre d'utilisations beaucoup augmentées pendant la pandémie

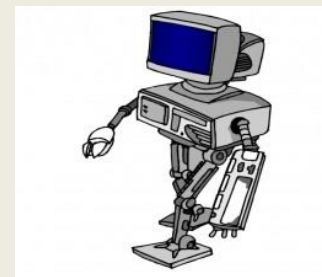
	Utilisations beaucoup augmentées		
	aucune	1 ou 2	3 et +
Santé passable/mauvaise	10,0	15,8	16,2
Moral passable/mauvais	22,8	39,4	38,1
Insatisfaction relations famille	6,9	11,7	14,9
Insatisfaction relations amis	12,5	15,1	21,6
Insatisfaction de sa vie	14,3	21,6	22,4
Résultats scolaires faibles/très faibles	11,4	13,0	12,9
Motivation scolaire beaucoup diminuée	18,6	30,9	34,7
Inquiétude avenir beaucoup augmentée	9,5	20,2	26,6
Activité physique beaucoup diminuée	25,5	39,1	42,2
	N = 224 (31%)	N = 319 (45%)	N = 174 (24%)

Nombre d'utilisations beaucoup augmentées pendant la pandémie (suite)

	Utilisations beaucoup augmentées		
	aucune	1 ou 2	3 et +
Apprendre de nouvelles choses	20,3	21,8	33,9
Maintenir relations	24,0	41,7	50,3
Ont nui aux résultats scolaires	4,5	12,7	24,4
Ont nui au sommeil	6,8	17,4	32,2
Proches inquiétés	9,6	24,0	40,0
Tanné des écrans	6,5	8,6	20,0
	N = 224 (31%)	N = 319 (45%)	N = 174 (24%)

Discussion...

- Le temps-écran lors de la collecte de données est élevé. Il aurait beaucoup augmenté pour la grande majorité des répondants.
 - De nombreux adolescents se disent « tannés » des écrans
 - **Influence du contexte sur les habitudes numériques**
- Les écrans ont beaucoup été utilisés pour maintenir les relations et apprendre de nouvelles choses.
- De plus faibles résultats scolaires sont associés à l'utilisation intensive, mais pas à l'augmentation générale des usages découlant de la pandémie.
- Ceux qui ont augmenté plusieurs utilisations pendant le confinement se montrent davantage « tannés » des écrans, mais pas les grands utilisateurs.
- Ceux qui n'ont pas augmenté beaucoup leurs utilisations, ainsi que ceux qui passent moins de temps sur les écrans, montrent dans l'ensemble un meilleur état de santé et plus de motivation pour leurs études.



Merci