

Les jeunes et le temps écran de loisir

Synthèse des résultats d'une enquête de la Direction régionale de santé publique de Montréal auprès de 700 jeunes de 13 à 17 ans



Réseau réussite
Montréal

À partir de combien d'heures faut-il s'inquiéter du temps écran de loisir chez les jeunes ?

Le nombre d'heures d'utilisation des écrans pendant les moments de loisir est bien entendu un indicateur à prendre en compte pour déterminer l'ampleur des effets que peuvent avoir les écrans dans la vie des jeunes. Toutefois, les experts indiquent qu'il faut faire preuve de discernement.

On doit s'inquiéter si le jeune, entre autres :

- Passe souvent plus de temps que prévu devant les écrans
- Fait moins d'activité physique
- Dort moins
- Change son comportement
- Est moins présent sur le plan social
- A de la difficulté à entreprendre d'autres tâches

Est-ce le bon moment ?

Les périodes de vacances, les jours de semaine et ceux de fin de semaine n'offrent pas la même quantité de temps disponible pour les loisirs et il faut en tenir compte.

L'objectif est que l'expérience du jeune demeure positive. Il importe de s'entendre sur un cadre qui permet de maintenir globalement de bonnes habitudes de vie.

Cela dit, le nombre d'heures consacrées aux écrans de loisir ne doit pas être négligé, surtout considérant les effets de cette activité sédentaire sur les saines habitudes de vie.

Ce que les experts recommandent

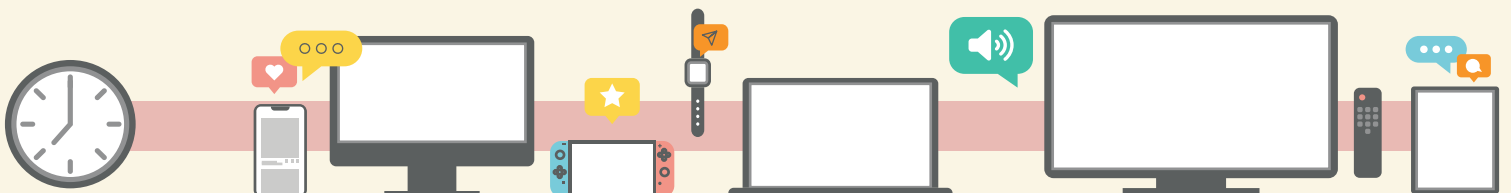
Éviter de dépasser deux heures de temps écran par jour.

Les jeunes qui respectent la recommandation présentent un meilleur état de santé mentale et physique.

Ce qui se passe dans la réalité

Les données récentes montrent que la plupart des jeunes, surtout les adolescents, dépassent ce seuil.

La santé mentale et physique des jeunes qui consacrent quatre heures et plus par jour aux écrans est significativement moins bonne.



Hyperconnectivité par rapport à cyberdépendance

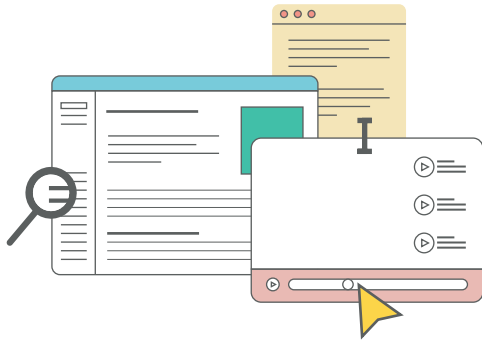


L'expression « dépendance aux écrans » est souvent utilisée à tort pour parler des mauvaises habitudes numériques, qui réfèrent à une utilisation globale nuisant au bien-être, aux relations, aux études ou aux autres activités importantes, sans être liée à un problème de santé mentale. La cyberdépendance, aussi appelée utilisation problématique d'Internet (UPI), est en réalité un véritable trouble clinique associé à des symptômes comportementaux tels que le changement d'humeur, la perte de contrôle, le sevrage, la tolérance et une dysfonction sociale sévère.



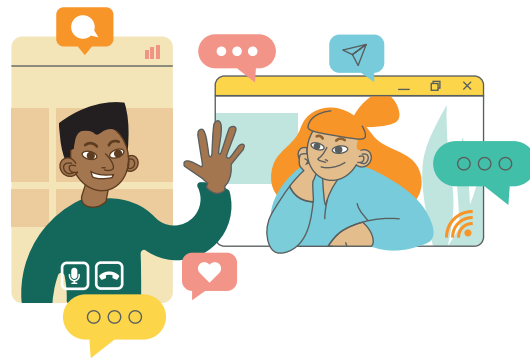
Les usages positifs des écrans durant la pandémie de la COVID-19

L'utilisation des écrans comporte des aspects utiles et positifs pour les jeunes. Par exemple, au cours de la pandémie, les jeunes disent qu'ils ont utilisé les écrans pour :



70 %

Apprendre de nouvelles choses



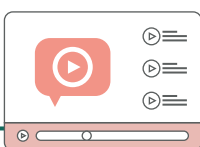
76 %

Développer ou maintenir leurs relations avec des amis ou de la famille¹

Les écrans pour étudier et les écrans pour se distraire : quelle distinction faut-il faire ?

Le temps écran pour les études est requis pour réaliser les tâches scolaires attendues, tandis que le temps écran de loisir est un moment où le jeune pourrait faire d'autres activités. En général, les jeunes utilisent le plus fréquemment les écrans dans leur temps libre pour :

Visionner des vidéos



Utiliser les médias sociaux



Jouer à des jeux



Quelle est la relation entre le temps écran et la motivation scolaire ?

Les données montrent que plus les élèves ont augmenté leur utilisation des écrans durant la pandémie de la COVID-19, plus leur motivation et leur rendement scolaires ont diminué.

Augmentation de certains types d'utilisations des écrans pendant la pandémie

(ex. : médias sociaux, jeux vidéo, vidéos en ligne, sites d'information et de nouvelles, etc.)

	Aucune augmentation	Augmentation d'un ou de deux types d'utilisations des écrans	Augmentation de trois types ou plus d'utilisations des écrans
Jeunes qui ont connu une diminution considérable de leur motivation scolaire	18,6 %	30,9 %	34,7 %
Jeunes dont les résultats scolaires ont été affectés négativement par les écrans	4,5 %	12,7 %	24,4 %

Toutefois, la corrélation entre ces deux éléments mérite d'être explorée plus en profondeur. En effet, il est aussi possible que la diminution de la motivation scolaire soit en fait une des causes de l'augmentation du temps écran.

D'autres effets de l'augmentation du temps écran durant la pandémie de la COVID-19

Chez les élèves qui ont le plus augmenté leur utilisation pendant la pandémie :

- 42 % indiquent avoir beaucoup réduit leur activité physique
- 32 % signalent que les écrans ont souvent nui à leur sommeil
- 38 % affirment avoir un état moral passable ou mauvais
- 22 % déclarent être insatisfaits de leur vie



Une bonne nouvelle... malgré l'augmentation du temps écran de loisir durant la pandémie de la COVID-19

Les jeunes qui ont le plus augmenté leur usage des écrans de loisir durant la pandémie déclarent en plus grande proportion être tannés de ceux-ci :

Augmentation de certains types d'utilisations des écrans pendant la pandémie

(ex. : médias sociaux, jeux vidéo, vidéos en ligne, sites d'information et de nouvelles, etc.)

	Aucune augmentation	Augmentation d'un ou de deux types d'utilisations des écrans	Augmentation de trois types ou plus d'utilisations des écrans
Jeunes tannés des écrans	6,5 %	8,6 %	20 %

Saviez-vous que ?



Deux études² ont récemment révélé que, contrairement aux croyances, le temps passé devant la télévision n'a pas d'effet significatif sur les résultats scolaires des élèves. Cela s'expliquerait par le fait que regarder la télévision n'affecte pas les habiletés affectives ni cognitives et que le temps consacré à la télévision ne remplace pas des activités qui auraient autrement favorisé la réussite éducative. Les chercheurs soulignent cependant que leurs conclusions doivent être interprétées avec prudence, notamment quand il s'agit des types d'écrans qui sont de plus en plus accessibles en tout temps.

Quelques ressources

Habitudes numériques			Cyberdépendance
<u>Bien-être numérique</u>	<u>Pause ton écran</u>	<u>La face cachée des écrans</u>	<u>DÉBA-Internet</u>
Des ateliers et des conférences (ainsi que des ressources à venir) sur l'usage équilibré et consciencieux d'Internet, du téléphone intelligent et des média sociaux.	Des pistes et des conseils pour les jeunes, les parents et les intervenants afin de favoriser de meilleures habitudes numériques.	Un atelier de cybersensibilisation offert par la Maison Jean Lapointe visant à promouvoir un usage équilibré des écrans et une saine gestion du temps.	Un outil de dépistage et d'évaluation du besoin d'aide pour les personnes ayant une utilisation problématique d'Internet.



Et pour les tout-petits, car l'utilisation des écrans débute souvent tôt !

Avec nos enfants, sans écran

Des activités clés en main pour proposer des alternatives aux écrans à différents moments de la journée.

¹ Il importe de préciser que ces données ont été recueillies en période de confinement, lorsque d'importantes mesures restrictives étaient en vigueur (couvre-feu, enseignement partiellement à distance, suspension des activités parascolaires, etc.).

² Supper W, Guay F and Talbot D (2021) The Relation Between Television Viewing Time and Reading Achievement in Elementary School Children: A Test of Substitution and Inhibition Hypotheses. *Front. Psychol.* 12:580763. [En ligne : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.580763/full>] et Supper, W., Talbot, D., & Guay, F. (2021). Association entre le temps d'écoute de la télévision et le rendement scolaire des enfants et des adolescents : Recension systématique et méta-analyse des études longitudinales réalisées à ce jour [Association between television viewing time and the academic performance of children and adolescents: Systematic review and meta-analysis of longitudinal studies conducted to date]. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*.



Sauf avis contraire, les informations de cette fiche proviennent de la présentation « Regard sur l'utilisation des écrans chez les adolescents montréalais en contexte de pandémie », réalisée le 25 novembre 2021 par Jean-François Biron, de la Direction régionale de santé publique de Montréal, dans le cadre du webinaire Écrans et adolescent(e)s en contexte de pandémie de Réseau réussite Montréal.

researeussitemontreal.ca



Réseau réussite
Montréal