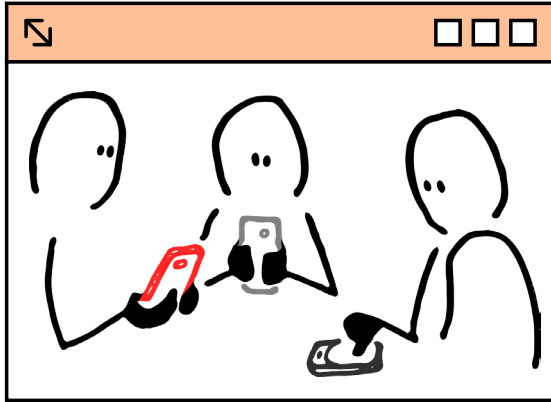


L'UTILISATION DES ÉCRAN ET LE BIEN-ÊTRE DES ADOLESCENTS



Un an après la pandémie de COVID-19

À la suite de la publication des résultats portant sur l'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents obtenus au cours de la pandémie, la DRSP a voulu vérifier si la reprise des activités normales avait entraîné des changements pour cette population.

Une seconde étude a donc été menée, en 2023, auprès d'un millier de jeunes montréalais âgés de 14 à 17 ans. Les données suggèrent que la situation s'est améliorée depuis la crise sanitaire, mais que l'utilisation intensive des écrans demeure un point sensible pour le bien-être et les habitudes de vie des adolescents.



PRINCIPAUX CONSTATS

Des adolescents montréalais qui se portent mieux que pendant de la pandémie.

- **34%** des adolescents interrogés lors de la pandémie déclaraient avoir un moral passable ou mauvais. Cette proportion est de **23%** en 2023, après la pandémie.
- L'insatisfaction à l'égard de la vie en général se situait à **19%** chez les adolescents sondés en 2021, comparativement à **5%** en 2023.
 - 16% affirmaient aussi être insatisfaits de leurs relations avec leurs amis en 2021, comparativement à 5% en 2023.

Le temps-écran de loisir a diminué, mais demeure un point sensible pour les habitudes de vie

- **27%** des adolescents interrogés lors de la pandémie passaient 5 heures ou plus par jour devant les écrans en semaine, comparativement à **19%** en 2023.
 - Pour les jours de fin de semaine, les proportions étaient de 44% en 2021, et de 38% en 2023.
- L'utilisation intensive (5h et plus tous les jours) atteignait **22%** pendant la pandémie, comparativement à **18%** en 2023.
- Les adolescents sondés en 2023 sont moins nombreux à se dire « tannés » des écrans, et ont moins recours aux écrans pour maintenir leurs relations qu'au cours de la pandémie.
 - Les écrans continuent d'être un moyen privilégié d'accès à de nouvelles connaissances dans les temps-libres (81%).
- De fortes proportions d'adolescents affirment toutefois que leurs habitudes numériques affectent parfois ou souvent leur sommeil (41%), leurs travaux scolaires (54%), ou que leur entourage est inquiet de leurs habitudes numériques (57%).

Des habitudes numériques bien ancrées et diversifiées

- Le visionnement de vidéo est largement répandu chez les adolescents sondés en 2023 : **84%** confient s'y adonner souvent ou très souvent, tout comme la consultation de médias sociaux (76 %) et la pratique de jeux vidéo (53%).
- **21%** des participants déclarent fréquenter souvent ou très souvent les sites d'information ou de nouvelles, 34% s'adonnent à d'autres types d'activités en ligne (magasinage, entraînement, webinaire, etc.).

Des risques sont associés à l'utilisation intensive des écrans (5h et plus tous les jours)

- En cohérence avec la littérature, l'analyse de plusieurs indicateurs montre que l'utilisation intensive est associée à des risques et à des impacts accrus pour la santé, pour le bien-être et pour la motivation scolaire.
 - Les adeptes de médias sociaux et de jeux vidéo seraient un peu plus susceptibles de pratiquer une utilisation intensive des écrans.
 - Une utilisation plus modérée est davantage liée aux aspects positifs des écrans tel qu'apprendre, développer ses relations ou s'informer.