

Usage des écrans, santé et bien-être : perceptions des jeunes

ÉTAT DES CONNAISSANCES

AOÛT 2025

SYNTHÈSE DES CONNAISSANCES

AUTRICES

Catherine Fournier, conseillère scientifique
Fanny Lemétayer, conseillère scientifique
Direction du développement des individus et
des communautés

SOUS LA COORDINATION DE

Julie Laforest, cheffe d'unité
Direction du développement des individus et
des communautés

COLLABORATION

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique
Yan Fergusson, conseiller scientifique
Sarah-Émilie Racine-Hamel, médecin transversal
Direction du développement des individus et
des communautés

Andrée Dagenais, bibliothécaire
Vice-présidence aux affaires scientifiques

Caroline Tessier, conseillère scientifique
Secrétariat général

RÉVISION

Isidora Janezic, conseillère scientifique spécialisée
Direction de la santé environnementale, au travail et de la
toxicologie

Anne-Marie Turcotte-Tremblay, professeure adjointe
Faculté des sciences infirmières, Université Laval

Cécile Van de Velde, professeure
Département de sociologie, Université de Montréal

Les personnes qui ont révisé ce document ont été conviées à apporter des commentaires sur la version préfinale, et en conséquence, n'en ont pas révisé ni endossé le contenu final.

Les autrices ainsi que les membres du comité scientifique et les personnes qui ont révisé le document ont dûment rempli leurs déclarations d'intérêts et aucune situation à risque de conflits d'intérêts réels, apparents ou potentiels n'a été relevée.

COMITÉ SCIENTIFIQUE

Jean-François Biron, agent de planification,
programmation et recherche
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Annie Gauthier, conseillère scientifique spécialisée
Direction du développement des individus et
des communautés

Emmanuelle Parent, co-fondatrice et directrice
Le CIEL J

MISE EN PAGE

Sarah Mei Lapierre, agente administrative
Direction du développement des individus et
des communautés

REMERCIEMENTS

Nous remercions les sept jeunes qui ont participé à la consultation pour le partage de leurs expériences.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en écrivant un courriel à : droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal – 4^e trimestre 2025
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-555-02722-0 (PDF)
DOI : <https://doi.org/10.64490/TFXY8486>

© Gouvernement du Québec (2025)

AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

La collection *État des connaissances* rassemble sous une même bannière une variété de productions scientifiques qui synthétisent et communiquent ce que la science nous dit sur une question donnée à l'aide de méthodes rigoureuses de recension et d'analyse des écrits scientifiques et autres informations pertinentes.

Cette synthèse des connaissances vise à recenser les perceptions des jeunes d'âge scolaire concernant les usages des écrans, leur santé et leur bien-être. Se pencher sur les perceptions des jeunes aidera à mieux comprendre ce qui influence leurs usages des écrans, et ultimement à limiter les effets délétères des écrans sur leur santé.

Elle a été élaborée à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux. Elle découle de la [Stratégie sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025](#), qui vise notamment à fournir des environnements favorables à la santé en renforçant l'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes, et à diminuer les risques encourus par l'utilisation des écrans.

Ce document s'adresse principalement aux responsables de la mise en œuvre de la Stratégie. Il peut aussi intéresser les acteurs en santé publique et leurs partenaires amenés à soutenir les interventions de prévention et de promotion de la santé à l'intention des jeunes.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	IV
FAITS SAILLANTS.....	1
SOMMAIRE	2
1 INTRODUCTION.....	5
1.1 Une problématique complexe.....	5
1.2 La sensibilisation et l'encadrement dans les milieux de vie.....	6
1.3 Les expériences des jeunes dans tout ça?.....	7
2 MÉTHODOLOGIE.....	8
2.1 Question de recherche.....	8
2.2 Recherche documentaire.....	8
2.3 Cadre conceptuel.....	10
2.4 Extraction et analyse des données.....	11
2.5 Appréciation de la qualité	12
2.6 Consultation de jeunes Québécois.....	12
2.7 Comité scientifique et révision par les pairs	13
3 RÉSULTATS.....	14
3.1 Présentation des études retenues.....	14
3.1.1 Objectifs et échantillons.....	14
3.1.2 Résultats de l'appréciation de la qualité	14
3.2 Déterminants de l'usage	16
3.2.1 Caractéristiques des environnements.....	16
3.2.2 Caractéristiques des individus.....	17
3.2.3 Caractéristiques des appareils et des contenus.....	19
3.3 Finalités.....	19
3.3.1 Utilitaire.....	19
3.3.2 Divertissement.....	19
3.3.3 Identitaire.....	20
3.3.4 Relationnelle.....	20
3.3.5 Faire face aux émotions.....	21

3.4	Avantages et dommages perçus sur la santé et le bien-être.....	21
3.4.1	Santé mentale.....	22
3.4.2	Santé physique.....	23
3.4.3	Développement et adaptation sociale.....	24
3.4.4	Sécurité.....	25
4	DISCUSSION.....	26
4.1	Une compréhension des enjeux liés aux usages.....	26
4.2	Des attentes et des normes sociales en tension.....	27
4.2.1	Tous connectés!.....	27
4.2.2	Des modèles d'usage en décalage : « Fais ce que je dis, mais pas ce que je fais! »	28
4.3	Des outils numériques qui les servent et les desservent.....	29
4.3.1	« Toutes les raisons ne sont pas bonnes. ».....	29
4.3.2	Sous l'emprise d'outils numériques qui répondent à certains besoins identitaires.....	30
4.4	Forces et limites de la synthèse des connaissances.....	31
5	CONCLUSION.....	33
6	RÉFÉRENCES.....	34
	ANNEXE 1 STRATÉGIE DE RECHERCHE DOCUMENTAIRE.....	39
	ANNEXE 2 ORGANIGRAMME DE RECHERCHE DOCUMENTAIRE.....	50
	ANNEXE 3 APPRÉCIATION DE LA QUALITÉ DES ÉTUDES.....	51
	ANNEXE 4 CONSULTATION DES JEUNES – MISES EN SITUATION PRÉSENTÉES.....	54

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1	Critères de sélection	9
Tableau 2	Description des études et appréciation de la qualité.....	15
Tableau 3	Déterminants de l'usage décrits dans les études.....	16
Tableau 4	Avantages et dommages sur la santé et le bien-être décrits dans les études.....	22
Tableau 5	Appréciation de la qualité des études qualitatives avec l'outil d'évaluation CASP	51
Tableau 6	Appréciation de la qualité du rapport à l'aide de la grille AACODS.....	52

FAITS SAILLANTS

Les écrans occupent une place importante dans le quotidien de nombreux jeunes. Leur usage prolongé, ainsi que l'exposition à certains contenus peuvent entraîner des effets négatifs sur la santé, le bien-être et le développement des jeunes. Cette synthèse des connaissances recense les résultats d'études qui s'attardent aux perceptions des jeunes sur cet enjeu. L'exploration de leurs perceptions permet de mieux comprendre leurs comportements, et est utile, à terme, pour mettre en œuvre des actions de prévention pertinentes et adaptées. Les principaux constats de cette synthèse sont les suivants :

- Le corpus de 15 publications comprend majoritairement des études menées dans des pays européens. Elles visaient à comprendre, explorer et décrire les expériences des jeunes au quotidien avec les écrans, les médias sociaux, le téléphone intelligent, Internet et les jeux vidéo. Les échantillons mixtes de jeunes (9 à 19 ans) sont relativement homogènes : majoritairement blancs et issus de milieux socioéconomiques moyens à aisés.
- Les participants des études retenues portent un regard nuancé sur leurs usages des écrans. Ils ont conscience de leurs avantages et de leurs dommages sur la santé, ce qui est parfois sous-estimé par les adultes de leur entourage selon eux. Ce constat témoigne de l'importance d'impliquer les jeunes et de s'intéresser à leurs perceptions afin de mieux comprendre leurs comportements et de reconnaître leur pouvoir d'agir.
- Les jeunes ressentent une pression sociale à rester constamment connectés, à partager, interagir et à répondre rapidement, particulièrement sur les médias sociaux, et ce, même au moment du coucher. Certains jeunes relèvent un décalage entre les attentes parentales ou scolaires en matière de réduction des usages, et les comportements qu'ils observent chez les adultes. Leurs propos rappellent l'ambivalence liée à leurs usages. Les écrans seraient notamment source de confiance comme source de stress, ou source de soutien social comme source de conflits. Ces constats appuient la pertinence d'agir dans les milieux de vie des jeunes afin de créer des environnements cohérents qui favorisent des usages modérés, conscients et sécuritaires.
- Les jeunes des études retenues utilisent les écrans pour divers motifs (utilitaire, identitaire, relationnel, divertissement), et notamment pour faire face à des émotions (ex. l'ennui). Les écrans sont utilisés pour combler des vides entre les activités, ou pour compenser l'absence d'activités après l'école ou la fin de semaine. Ces résultats mettent en lumière la nécessité d'offrir aux jeunes des alternatives aux écrans qui soient accessibles, attrayantes, et adaptées à leurs intérêts et leurs besoins.
- Le design des plateformes de jeux et de médias sociaux semble spécialement conçu pour répondre aux besoins des adolescents en quête identitaire (ex. entretenir des relations, se valider, s'exposer, etc.), ce qui prolonge leurs usages. Encadrer certaines pratiques de l'industrie du numérique pour limiter les effets délétères des écrans sur la santé et le bien-être des jeunes constitue une piste prometteuse.

SOMMAIRE

CONTEXTE

Les écrans, comme les téléphones intelligents, les ordinateurs ou les consoles de jeux vidéo, occupent une place importante dans le quotidien de nombreux jeunes, que ce soit dans les loisirs, leurs relations sociales ou leurs activités scolaires. Selon une enquête de l'Institut de la Statistique du Québec réalisée en 2019, un quart des élèves du secondaire passent au moins 4 heures par jour devant un écran pour des activités de loisirs ou de communication, tant la semaine que la fin de semaine. Cet usage grandissant des écrans peut affecter la santé et le bien-être des jeunes, tant leur santé physique et mentale que leur sécurité et leur développement global. Par exemple, le temps consacré aux activités sur les écrans peut venir empiéter sur des activités bénéfiques pour la santé, voire les remplacer (ex. activité physique, sommeil, interactions sociales et familiales).

Les effets négatifs de l'usage des écrans sur la santé et le bien-être des jeunes mobilisent, par ailleurs, les décideurs et les organisations de santé à travers le monde. Toutefois, le point de vue des jeunes n'est que rarement considéré. Pourtant, leurs perceptions sont essentielles afin de comprendre leurs comportements, et concevoir des actions de prévention et de promotion pertinentes et adaptées à leurs réalités. S'inscrivant dans une plus fine compréhension des enjeux vécus, cette synthèse de connaissances a été élaborée pour mettre de l'avant les perceptions des jeunes d'âge scolaire sur les usages des écrans, que ce soit les facteurs influençant les usages, leurs motivations, ainsi que les avantages et les dommages perçus sur la santé et le bien-être.

MÉTHODOLOGIE

La littérature scientifique et grise rapportant les discours des jeunes d'âge scolaire concernant les usages des écrans, la santé et le bien-être ont été recensées et analysées à partir d'une démarche systématisée. Le « modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations » a servi d'assise théorique à l'analyse des discours. Enfin, sept jeunes Québécois ont été consultés afin d'obtenir leurs réactions par rapport aux principaux résultats de la synthèse. L'objectif était de révéler d'éventuelles cohérences ou dissonances avec le contexte québécois, non représenté dans les échantillons des études retenues.

RÉSULTATS

Le corpus de 15 publications comprend deux études canadiennes; les autres proviennent majoritairement de pays européens. Les études visent principalement à comprendre, explorer et décrire les expériences des jeunes au quotidien avec les écrans, les médias sociaux, le téléphone intelligent, Internet et les jeux vidéo, et ce, à l'aide de groupes de discussion ou d'entrevues individuels. Les échantillons mixtes de participants ayant de 9 à 19 ans sont assez homogènes en ce qui concerne l'appartenance ethnique (des jeunes blancs) et le statut socioéconomique (de classe moyenne à élevée).

Qu'est-ce qui influence les usages?

- Dans les études retenues, les jeunes soulignent l'influence de différentes caractéristiques de l'environnement sur les usages. Par exemple, l'accessibilité symbolique, soit l'encadrement imposé par les parents, les exemples d'usages dans l'entourage et les normes sociales est abordée dans 11 études. Les participants témoignent d'une variété de pratiques parentales, par exemple, des limites de temps d'écran et des règles de cybersécurité. Les jeunes rappellent toutefois désirer une certaine autonomie et que les règles, idéalement choisies en famille, s'appliquent à tous. Concernant les normes sociales, les jeunes ressentent une pression à rester constamment connectés, à partager, interagir et à répondre rapidement, particulièrement sur les médias sociaux, et même au moment du coucher.
- Des caractéristiques individuelles sont aussi mises de l'avant par les jeunes des études retenues pour expliquer les différents usages. Ils soulignent notamment que les niveaux de connaissances en matière d'usages équilibrés sont variables. De nombreux participants mentionnent des stratégies pour se fixer des limites : mettre le téléphone en mode nuit, désactiver les notifications ou ne pas apporter leur téléphone dans leur chambre.
- Les caractéristiques des appareils et des contenus sont aussi abordées par des jeunes des études, particulièrement leurs mécanismes qui encouragent des usages prolongés. Les médias sociaux facilitent les interactions simples et de façon instantanée. Certaines plateformes récompensent les utilisateurs assidus, ce qui donnerait envie d'y retourner. D'ailleurs, des jeunes mentionnent vérifier souvent leurs notifications, ce qui occasionne du temps d'écran non planifié.

Qu'est-ce qui motive les usages?

- Parmi les cinq différentes finalités recensées, les jeunes dans les études retenues soulèvent la fonction utilitaire des écrans (ex. s'informer). Ils les perçoivent également comme un outil pratique, et nomment des activités fonctionnelles, comme vérifier le solde bancaire, régler une alarme ou informer les parents pendant un déplacement.
- Les jeunes rappellent le plaisir associé à leurs usages des écrans, que ce soit avec les jeux vidéo, Internet ou les médias sociaux. Des participants aux études retenues relatent les expériences positives vécues qui sont liées à un choix conscient d'utiliser un téléphone intelligent pour se divertir, écouter une série ou des vidéos humoristiques.
- L'usage des écrans pour créer et maintenir des relations est évoqué de façon récurrente dans les études retenues. Grâce aux applications ou aux médias sociaux, les jeunes mentionnent rencontrer de nouvelles personnes, mais aussi entretenir des liens amicaux, familiaux et amoureux déjà existants.
- Les jeunes font également usage des écrans pour développer leur identité, en particulier par l'intermédiaire des relations qu'ils y établissent et cultivent. Des participants aux études retenues mentionnent que les médias sociaux sont une manière de cultiver des intérêts, de se comparer aux autres et d'obtenir la validation des pairs.

- Les jeunes des études retenues utilisent les écrans pour faire face à des émotions (ex. l'ennui). Les écrans sont utilisés notamment pour combler des vides entre les activités, ou pour compenser l'absence d'activités après l'école ou la fin de semaine. Cependant, cet usage motivé par l'ennui ne serait pas satisfaisant; des jeunes indiquent que l'ennui demeure.

Avantages et dommages sur la santé et le bien-être

- L'usage des écrans est associé à plusieurs avantages et dommages sur la santé et le bien-être dans le discours des jeunes participants aux études retenues. Ces avantages et dommages sur la santé mentale (ex. confiance en soi/anxiété), la santé physique (ex. aide à s'endormir/manque de sommeil), la sécurité (ex. intimidation), et le développement, ainsi que l'adaptation sociale (ex. facilite relations/sentiment de solitude), correspondent à leur expérience personnelle, à celle de leur entourage, ou encore à des discours ambiants sur le sujet.
- Généralement, l'ambivalence liée à l'usage des écrans ressort des discours de jeunes participants aux études retenues; les écrans seraient notamment source de confiance comme source de stress, ou source de soutien social comme source de conflits.

Pour aller plus loin

Les sept jeunes Québécois consultés n'ont relevé aucune dissonance entre leurs perceptions des usages des écrans et celles décrites dans les principaux résultats de la synthèse qui leur ont été exposés. Leurs propos corroborent notamment les thématiques qui suivent, et sont présentés dans la partie discussion de la synthèse.

- La **compréhension** des enjeux liés aux écrans : impliquer les jeunes, et s'intéresser systématiquement à leurs activités en ligne et à leurs motivations permettrait de mieux comprendre leurs comportements, de reconnaître leur pouvoir d'agir sur des enjeux qui les concernent, et d'élaborer des messages de santé publique plus porteurs.
- Le **décalage** entre les attentes parentales ou scolaires en matière de réduction des usages des écrans, et les comportements observés chez les adultes : ce constat souligne l'importance d'agir dans les milieux de vie des jeunes afin de créer des environnements cohérents qui favoriseront des usages conscients, sécuritaires, et une réduction du temps d'écran.
- L'usage des écrans permet **de faire face à des émotions**, notamment l'ennui : ce résultat souligne l'importance de proposer aux jeunes des environnements qui leur offrent des alternatives accessibles, attrayantes et adaptées à leurs intérêts et leurs besoins.
- Les propos des jeunes rappellent que leurs usages sont influencés par les **mécanismes persuasifs** des plateformes valorisant la quantité et l'activité en ligne. L'encadrement des pratiques de l'industrie, combiné à des mesures visant à limiter les effets délétères des écrans sur la santé et le bien-être des jeunes, constitue une piste prometteuse.

1 INTRODUCTION

Les écrans occupent une place importante dans le quotidien de nombreux jeunes, notamment pour les loisirs, leurs relations sociales, leur quête identitaire et leur cheminement scolaire. Toutefois, l'usage prolongé des écrans, ainsi que l'exposition à certains contenus peuvent entraîner des effets négatifs sur la santé et le bien-être. Pour comprendre les comportements des jeunes, et concevoir des actions de prévention et de promotion pertinentes et adaptées à leurs réalités, il est essentiel de considérer les perceptions des jeunes face à l'usage des écrans et la santé. C'est ce que cette synthèse des connaissances met de l'avant.

1.1 Une problématique complexe

Dès leur plus jeune âge, certains enfants et adolescents sont exposés à plusieurs écrans et en font usage, que ce soit à la maison ou à l'école : télévision, ordinateur, tablette électronique, téléphone intelligent, console de jeux vidéo, etc.

Au Canada, en 2021, plus de la moitié des 12 à 17 ans passaient 4 heures ou plus devant un écran lors des journées sans école (Statistique Canada, 2023). Au Québec, un élève du secondaire sur quatre est au moins 4 heures par jour devant un écran pour des activités de loisirs ou de communication, tant la semaine que la fin de semaine (Traoré *et al.*, 2024). En dehors des heures d'école, les activités scolaires se font aussi de plus en plus devant un écran; selon la même enquête, un jeune sur cinq y consacre quotidiennement 4 heures ou plus, que ce soit la semaine ou la fin de semaine. Les frontières entre l'usage personnel et scolaire peuvent devenir floues, ajoutant à la complexité de la problématique.

Cet usage grandissant des écrans affecte la santé et le bien-être des jeunes, tant leur santé physique et mentale que leur sécurité et leur développement global, comme en témoignent différents travaux réalisés à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) (INSPQ 2024; Lemétayer, 2024; Lemétayer et Papineau, 2021). Les scientifiques s'accordent sur le fait que, peu importe l'effet négatif étudié, plus le temps passé devant un écran est élevé, plus le risque ou l'effet négatif est important (Haut Conseil de la santé publique, 2020). Le temps consacré aux activités sur les écrans peut, par exemple, venir empiéter sur des activités bénéfiques pour la santé, voire les remplacer (ex. activité physique, sommeil, interactions sociales et familiales) (Poirier *et al.*, 2024). Ces activités sont notamment fondamentales pour le développement des enfants, les interactions positives entre les parents et leur enfant favorisant l'attachement et le développement (Ponti, 2023; Putnick *et al.*, 2023). De plus, l'accessibilité et la connectivité des écrans peuvent les exposer à du contenu inapproprié (ex. violent, pornographique, lié à la désinformation, jeux de hasard et d'argent); ce type de contenu peut, à son tour, affecter leur santé mentale et leurs comportements. À travers leurs usages, les jeunes sont aussi exposés à des mécanismes de persuasion, tels que les notifications (Radesky *et al.*, 2023), alors que le cerveau à l'adolescence n'a pas atteint la maturité permettant de contrôler les impulsions (Société canadienne de pédiatrie, 2019). En somme, le temps consacré, certains contenus ou les mécanismes qui prolongent les usages peuvent expliquer les effets négatifs sur la santé et le bien-être des jeunes.

1.2 La sensibilisation et l'encadrement dans les milieux de vie

Les décideurs et les organisations de santé à travers le monde se mobilisent pour que les jeunes puissent atteindre un équilibre numérique grâce à des mesures de sensibilisation et d'encadrement (INSPQ, 2024). Dans le milieu familial, environ les deux tiers (68 %) des jeunes Américains de 11 à 17 ans sondés disent avoir des règles familiales en place, que ce soit concernant les contenus visionnés ou le temps d'écran, des règles qui, selon eux, sont juste assez restrictives (Bickham *et al.*, 2022). Loin d'être un enjeu se limitant au milieu familial, les milieux scolaires sont aussi des lieux possibles de sensibilisation et d'encadrement. Découlant d'une recommandation de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (2025), l'interdiction du téléphone intelligent, des écouteurs et des appareils mobiles personnels dans les écoles du Québec a été mise en place à la rentrée scolaire 2025 pour favoriser l'apprentissage. Par ailleurs, concernant l'usage des écrans à des fins pédagogiques, des recommandations internationales préconisent de viser des usages pédagogiques circonscrits dans le temps, et qui permettent d'améliorer l'apprentissage en comparaison aux méthodes d'enseignement sans écran (Ferguson et Lemétayer, 2023). L'accès et l'usage du numérique à des fins pédagogiques demeure toutefois très variable à travers les écoles primaires et secondaires de la province (Académie de la transformation numérique, 2021). Sans vouloir écarter les jeunes des possibles avantages des écrans, l'objectif de santé publique vise donc à réduire le temps d'écran, et à les protéger de leurs méfaits sur leur santé, leur bien-être et leur développement. La complexité du phénomène appelle donc à un partage de responsabilités et à des actions concertées dans les différents milieux de vie : l'importance d'actions sur les environnements afin d'offrir des normes sociales cohérentes entre les milieux de vie, et encadrer les pratiques marketing des plateformes sont notamment des avenues à combiner (INSPQ, 2024).

1.3 Les expériences des jeunes dans tout ça?

S'intéresser au point de vue des jeunes est essentiel pour mettre en place des mesures de sensibilisation et d'encadrement arrimées à leurs besoins et réalités, et donc possiblement plus efficaces (Holly *et al.*, 2024). À ce jour, leurs expériences quant aux usages des écrans ont été peu explorées (INSPQ, 2024). La littérature actuelle ne semble se concentrer que sur un enjeu de santé à la fois, par exemple, le sommeil (MacKenzie *et al.*, 2022; Minges *et al.*, 2015). De plus, les perspectives des parents ou du personnel scolaire sont parfois recueillies sans s'intéresser aux jeunes eux-mêmes. Que ce soit pour la conception d'interventions les ciblant (Thabrew *et al.*, 2018) ou pour la recherche les concernant (Smith *et al.*, 2024), la participation étroite des jeunes est pertinente, et aide à une plus fine compréhension des enjeux vécus. C'est dans ce contexte que la présente synthèse de connaissances a été conçue. Elle vise donc, à partir du discours des jeunes, à recenser et à décrire :

- Les déterminants de l'usage (facteurs individuels, environnementaux, et liés aux appareils, ainsi qu'aux contenus qui influencent les usages);
- Les finalités (ce qui motive les usages);
- Les effets perçus sur la santé et le bien-être (avantages et dommages).

2 MÉTHODOLOGIE

2.1 Question de recherche

Cette synthèse de connaissances vise à répondre à la question suivante, formulée à l'aide de l'acronyme PS (Population et Situation) (Dobbins, 2017):

« Comment les jeunes d'âge scolaire perçoivent-ils les usages des écrans et les effets de ceux-ci sur la santé et le bien-être? »

Population : jeunes d'âge scolaire

Ce sont les jeunes de 4 à 17 ans, ce qui équivaut aux niveaux scolaires primaire et secondaire au Québec.

Situation : usage des écrans

La télévision, la tablette, le cellulaire, l'ordinateur, la console de jeux vidéo, le tableau blanc intelligent et la montre intelligente sont aujourd'hui les principaux appareils munis d'écrans et connectés à Internet qui sont regroupés sous le terme « écrans ». Le terme « usage » est utilisé pour désigner une interaction volontaire avec un écran (ex. un jeune qui consulte les médias sociaux sur son téléphone intelligent). Il exclut ainsi l'exposition involontaire (ex. un tout-petit qui joue dans une pièce où le téléviseur est allumé en arrière-plan).

2.2 Recherche documentaire

En collaboration avec une bibliothécaire de l'INSPQ, une stratégie de recherche documentaire a été élaborée selon les concepts « jeunes, écrans et points de vue » déclinés en différents mots-clés et itérations. L'ensemble des mots-clés utilisés se trouve en annexe. En juillet 2024, les bases de données Medline, Embase, PsychInfo, Global Health (OVID), CINHAL, ERIC, Health Policy Reference Center, Public Affairs Index, SocIndex, Psychology and Behavioral Sciences Collection (EBSCO) ont été interrogées. Après le retrait des doublons, cette étape de repérage a mené à 3 722 résultats.

De plus, une recherche générale à l'aide du moteur de recherche Google, et une recherche ciblée sur les sites Web d'organisations pouvant s'intéresser à la problématique des écrans ont été réalisées (ex. Santé publique Ontario). Trois autres bases de données ont été interrogées soit Érudit, Santécom et Cairn. Cette étape supplémentaire de repérage a donné 758 résultats.

À partir des critères de sélection du tableau 1, l'une des autrices a trié ces premiers résultats à partir des titres et résumés, 49 documents ont été conservés pour un second tri. Les références de ces documents ont été scrutées et cinq nouveaux documents ont été ajoutés à la liste pour un second tri. Celui-ci a été réalisé par les deux autrices; l'une d'entre elles a lu intégralement les 54 documents et a proposé une sélection à l'autre, qui a validé l'inclusion et l'exclusion. Le corpus final se compose de 15 documents lus intégralement par les deux autrices.

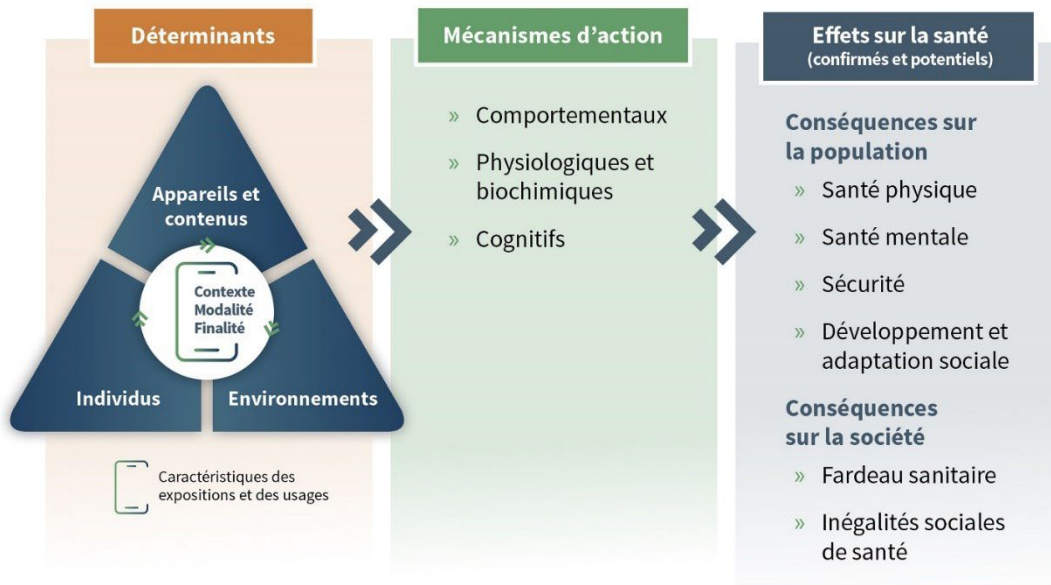
L'organigramme de recherche documentaire est disponible en annexe.

Tableau 1 Critères de sélection

	Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
Population	• Jeunes de 4 à 18 ans (ou moyenne d'âge inférieure à 17 ans) • Pays de l'OCDE • Échantillon qui ne se limite pas aux jeunes, mais dont il est possible d'extraire les résultats les concernant spécifiquement	• Parents, enseignants, professionnels de la santé, directions d'école qui offrent leur point de vue sur les jeunes • Population clinique : jeunes suivis pour un problème de santé physique (ex. diabète), un problème de santé mentale (ex. dépression) ou un problème lié à l'usage des écrans (ex. cyberdépendance)
Situation	• Les résultats doivent rendre compte d'effets sur la santé et le bien-être, les données concernant les déterminants et les finalités d'usage sont aussi considérées.	• Conception d'une intervention qui utilise les technologies numériques • Données exclusivement sur les contextes et modalités d'usage (ex. durée et fréquence d'usage, multitâche) • Données exclusivement sur les effets sur la santé liés aux troubles d'usage ou la dépendance
Type de publication	• Étude originale présentant clairement sa méthodologie • Articles révisés par les pairs ou rapports de recherche tirés de la littérature grise • En anglais ou en français • De 2010 à juillet 2024	• États des connaissances, études de cas, thèses de doctorat, mémoires de maîtrise, commentaires et lettres à l'éditeur

2.3 Cadre conceptuel

Développé par l'INSPQ, le « modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations » sert d'assise théorique à cette synthèse, tout comme pour les autres travaux menés à l'INSPQ sur le sujet depuis 2019 (Lemétayer, 2024). Cet outil d'analyse illustre la complexité des influences de l'usage ou de l'exposition aux écrans sur la santé et le bien-être de la population, et sur la société. Il se divise en trois sections : 1) déterminants, 2) mécanismes d'action, et 3) effets sur la santé.



1) Déterminants

Ce modèle souligne que les effets sur la santé et le bien-être liés à l'exposition aux écrans ou à leur usage dépendent des :

- Caractéristiques des individus : âge, genre, lieu de résidence, formation, statut socioéconomique, etc.
- Caractéristiques des environnements dans lesquels ils évoluent : accessibilité physique dans les milieux de vie, accessibilité symbolique (culture, normes sociales d'usage – soient les règles implicites adoptées par un groupe d'utilisateurs, modèles familiaux), accessibilité légale (lois, règlements), etc.
- Caractéristiques des appareils et de leurs contenus : taille des appareils, appareil connecté à Internet ou non, gratuité ou non des plateformes, mécanismes persuasifs (ex. notifications), etc.

- Caractéristiques des usages et expositions : les effets sur la santé sont également liés à différents éléments qui caractérisent les usages et les expositions, notamment le contexte (temps, fréquence, lieux et moments), la modalité (ex. en ligne, avec transaction) et la finalité (ex. pour se divertir).

2) Mécanismes d'action

Les mécanismes d'action expliquent comment l'usage des écrans et leur exposition se répercutent sur la santé et le bien-être. D'après les connaissances actuelles, on distingue trois types de mécanismes, leur action pouvant se combiner : comportementaux, physiologiques et biochimiques, ainsi que cognitifs.

3) Effets négatifs sur la santé

Le modèle logique a été construit à partir de revues de littérature portant sur les effets négatifs sur la santé de l'usage des écrans (dommages). Il ne comprend donc pas, dans sa forme actuelle, de bénéfices (Lemétayer, 2024).

Les effets négatifs de l'usage des écrans et de leur exposition sur la santé des populations sont multiples. Ils comprennent les effets sur la santé physique, tels que la sédentarité et les maladies associées ou les troubles du sommeil, ainsi que les effets sur la santé mentale, comme les problèmes d'estime de soi et d'image corporelle, par exemple. Ils incluent aussi les enjeux liés à la sécurité en ligne et les possibles répercussions sur le développement et l'adaptation sociale.

Plus globalement, le modèle rapporte des effets sur la société, dont les coûts sociaux associés aux effets des écrans sur la santé de la population, par exemple, le fardeau sanitaire liée à la sédentarité. De plus, l'accroissement des inégalités sociales est également une autre conséquence possible associée à l'usage des écrans. Par exemple, pendant la pandémie de COVID-19, la numérisation des services publics et de santé, ainsi que des milieux scolaires et professionnels, a mis en évidence les inégalités d'accès aux technologies et aux compétences numériques nécessaires pour tirer parti des usages bénéfiques des écrans (Audy *et al.*, 2021).

2.4 Extraction et analyse des données

Pour chacun des documents, une grille d'extraction a été remplie. Celle-ci comprenait les informations suivantes : référence, type de source, pays de l'étude, objectif et contexte de l'étude, devis méthodologique, participants et résultats pertinents à la question de recherche.

Pour l'analyse des données, dans une approche déductive à partir des modèles de codes décrite par Crabtree et Miller (1999), les résultats pertinents étaient regroupés sous les différentes thématiques du modèle logique liées aux objectifs de la synthèse : caractéristiques des individus, des environnements, et des appareils et de leurs contenus, les finalités d'usage, ainsi que les avantages et les dommages des écrans sur la santé. Soulignons que, dans les publications analysées, les jeunes ont relevé des avantages perçus sur leur santé qu'ils associaient à l'usage des écrans. Bien qu'absents du modèle, ces éléments ont été extraits, parce qu'il apparaissait

essentiel de les considérer pour mieux comprendre les comportements des jeunes et, à terme, pour concevoir des mesures de santé publique cohérentes avec les réalités de la population ciblée. Les résultats sont rapportés sous forme narrative pour refléter les perceptions des jeunes.

2.5 Appréciation de la qualité

L'évaluation de la qualité des documents recensés n'avait pas pour objectif d'exclure des documents en fonction de leur niveau de qualité. Elle a permis plutôt d'avoir une vue d'ensemble du matériel à l'étude afin d'appréhender les résultats en fonction des forces et des lacunes du corpus. La qualité des documents retenus a été appréciée à l'aide de deux outils : la liste de contrôle du *Critical Appraisal Skills Programme* (CASP) (2018) traduite en français par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux, et la liste de vérification *Authority, Accuracy, Coverage, Objectivity, Date and Significance* (AACODS) (Tyndall, 2008). L'une des autrices a évalué l'ensemble du corpus, et la seconde a validé ses notes et ses commentaires.

- La liste de contrôle pour les études qualitatives CASP comprend 10 questions à répondre par oui, non ou je ne sais pas. Grâce à cet outil, une appréciation générale du corpus peut être présentée, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de scores individuels; les forces et les lacunes générales sont mises de l'avant.
- La liste de vérification AACODS est spécifique aux documents de littérature grise. Elle est une évaluation critique selon six critères : expérience, expertise et crédibilité des auteurs ou de l'organisation (*authority*), exactitude du contenu intellectuel (*accuracy*), étendue du domaine couvert (*coverage*), objectivité (*objectivity*), date du document et la référence à des sources bibliographiques récentes (*date*), et valeur du document (*significance*).

2.6 Consultation de jeunes Québécois

Les perceptions de jeunes Québécois étant non représentées dans les échantillons du corpus, une consultation de sept jeunes Québécois a été réalisée afin d'obtenir leurs réactions par rapport aux principaux résultats de la synthèse. L'objectif était d'évaluer les similitudes ou les écarts entre les perceptions de jeunes Québécois et celles des jeunes du corpus. Le mandat de cette consultation était celui d'un comité consultatif dont les membres étaient des jeunes. À titre de partie prenante concernée par l'objet examiné, ils étaient consultés pour bénéficier de leurs savoirs expérientiels. Par conséquent, l'objectif n'était pas de constituer un échantillon représentatif afin de collecter de nouvelles données. L'examen par un comité d'éthique à la recherche n'était donc pas nécessaire.

Une annonce a été diffusée sur l'Extranet du personnel de l'INSPQ et sur les réseaux sociaux afin de susciter l'intérêt de jeunes à participer. Au total, sept jeunes volontaires de 14 à 17 ans (cinq filles et deux garçons) ont été rencontrés au début du mois d'avril 2025. Bien que l'objectif initial était une rencontre en groupe, pour respecter les disponibilités et les préférences de chacun, les jeunes ont été rencontrés individuellement ou en duo. Ces rencontres en ligne d'une durée de 30 à 90 minutes comprenaient une présentation sommaire du projet et du déroulement de la rencontre. Le cœur de la rencontre était consacré à la présentation de mises en situation

inspirées des principaux résultats (disponibles à l'annexe 4) sur lesquelles les jeunes étaient invités à réagir. Ils ont partagé leurs expériences personnelles, mais aussi celles de leur entourage afin d'illustrer les convergences ou les écarts avec les résultats présentés. Les deux autrices ont analysé sommairement le verbatim des rencontres pour évaluer la présence de propos divergents ou similaires aux résultats présentés et dégager des constats généraux, ceux-ci se trouvent dans des encadrés, dans la section Discussion. À cet endroit, la terminologie « jeunes Québécois » ou « jeunes rencontrés lors de la consultation » est utilisée pour les distinguer des participants aux études retenues.

2.7 Comité scientifique et révision par les pairs

Dès le début du projet, un comité scientifique composé de trois membres ayant une expertise complémentaire a été constitué. Il avait pour mandat de contribuer à l'orientation scientifique des travaux. Ce mandat s'est concrétisé à travers deux rencontres, plusieurs échanges écrits, et la révision de versions préliminaires du rapport.

En respect des mécanismes d'assurance qualité de l'INSPQ, une version préliminaire de la synthèse a été lue et évaluée par trois réviseuses. Une grille de révision standardisée a été fournie concernant le contenu, la méthode, les conclusions, l'exhaustivité du document et les enjeux éthiques. Afin d'en assurer le suivi, un tableau compilant les commentaires reçus et le traitement qui en a été fait a été complété.

3 RÉSULTATS

3.1 Présentation des études retenues

Le tableau 2 présente les caractéristiques des 15 publications retenues (14 articles révisés par les pairs, soit des **études qualitatives**, et un rapport de recherche de *Pew Research Center*, plus précisément la composante qualitative d'une étude mixte). Le corpus comprend deux études canadiennes; les autres provenant majoritairement de pays européens.

3.1.1 Objectifs et échantillons

Les études visaient principalement à **comprendre, explorer et décrire** les expériences des jeunes avec les écrans au quotidien. Elles ne concernent pas des usages pouvant être qualifiés de problématiques ou se rapportant à un trouble d'usage diagnostiqué. Les appareils ou les activités étudiés sont, par ordre de fréquence, les écrans en général ($n = 6$), les médias sociaux ($n = 4$), le téléphone intelligent ($n = 3$), Internet ($n = 2$) et les jeux vidéo ($n = 1$) utilisés pour des motifs personnels et non scolaires. La collecte de données par groupes de discussion, parfois combinés avec des entretiens semi-dirigés, était la méthode la plus utilisée. Seule l'étude de Francis et ses collaborateurs analysait les conversations naturelles de dyades mères-enfants à l'aide d'enregistrements vidéo.

Les 857 participants, avec des échantillons variant de 6 à 368 jeunes, de 9 à 19 ans, ont été en majorité recrutés en milieu scolaire. Ces échantillons sont tous mixtes, à l'exception de l'étude d'Aaarsand et Bowden (2024) qui ne comprend que des garçons. Les **échantillons sont assez homogènes** en termes d'appartenance ethnique (des jeunes blancs) et de statut socioéconomique (de classe moyenne à élevée). Deux études font toutefois exceptions. Le rapport de Pew Research Center (2022) souligne avoir recruté volontairement des adolescents de différents milieux socioéconomiques et socioculturels. Aussi, les cinq écoles sélectionnées par Sebire et ses collègues (2011) étaient situées dans des quartiers avec des indices de défavorisation variés.

3.1.2 Résultats de l'appréciation de la qualité

Les 14 articles retenus présentent la majorité des éléments recherchés dans l'outil CASP. La question concernant le recrutement (Q4) et celle relative au lien entre l'équipe de recherche et les personnes participantes (Q6) cumulent le plus grand nombre de réponses négatives (voir tableau 3 à l'annexe 3). Concernant la question 4, six études présentent des stratégies de recrutement peu explicites, peu ou pas justifiées ou qui ne semblent pas en adéquation avec l'objectif de recherche. Par exemple, aucune justification n'accompagne le choix de l'échantillon, ce qui permettrait de comprendre pourquoi les personnes choisies sont les mieux placées pour répondre à la question de recherche. En outre, seulement quatre études mentionnent les liens d'un ou des membres de l'équipe de recherche avec les personnes participantes et leur potentielle influence sur la formulation de la question de recherche ou sur la collecte de données. Le rapport de littérature grise évalué avec l'outil AACODS a obtenu globalement des réponses positives (voir tableau 4 à l'annexe 3). Ses quelques lacunes résident dans l'absence de références faisant autorité, et d'une liste de références bibliographiques.

Tableau 2 Description des études et appréciation de la qualité

Référence	Pays	Collecte de données (X)			Recrutement (✓)			n	Âge (moyenne ou étendue ^a)	Appréciation de la qualité ^c Outil CASP (X/10) Outil AACODS (X/24)
		Groupes de discussion	Entretiens semi-dirigés	Enregistrement d'un vidéo	École (privée ou publique)	Organisme jeunesse	En ligne			
(Francis <i>et al.</i> , 2021)	Canada			X			✓	91	11,49 ans	7/10
(Allaby & Shannon, 2020)	Canada		X			✓		9	14-17 ans	8/10
(Pew Research Center, 2022)	États-Unis	X					✓	16	13-17 ans	20/24
(Cernikova <i>et al.</i> , 2018) ^b	Union Européenne	X	X		✓			368	9-16 ans	7/10
(Smahel <i>et al.</i> , 2015) ^b	Union Européenne	X	X		✓			368	9-16 ans	7/10
(Borca <i>et al.</i> , 2015)	Italie	X			✓			127	14,67 ans	8/10
(Doornwaard <i>et al.</i> , 2017)	Pays-Bas	X					✓	36	16-19 ans	10/10
(Aarsand & Bowden, 2024)	Suède	X			✓			6	10-11 ans	6/10
(Bassiouni & Hackley, 2016)	Royaume-Uni	X	X			✓		22	6-12 ans	8/10
(Sebire <i>et al.</i> , 2011)	Royaume-Uni	X			✓			55	10-11 ans	9/10
(Throuvala <i>et al.</i> , 2019)	Royaume-Uni	X			✓			42	13,5 ans	9/10
(Conlin & Sillence, 2021)	Royaume-Uni	X			✓			13	16-18 ans	10/10
(Scott <i>et al.</i> , 2019)	Écosse	X			✓			24	14,3 ans	6/10
(Arundell <i>et al.</i> , 2022)	Australie		X				✓	32	11,7 ans	8/10
(Thomas <i>et al.</i> , 2021)	Australie		X		✓			16	15,6 ans	10/10

^a Selon l'information partagée par les auteurs.

^b Deux études publiées à partir de la même recherche.

^c Voir les détails de l'évaluation à l'annexe 3.

3.2 Déterminants de l'usage

Comme montré dans le tableau 3, les résultats des études retenues sont présentés selon les trois déterminants de l'usage. Toujours en se basant sur le modèle logique, soulignons que les jeunes participants aux études n'ont pas abordé certaines thématiques comme : l'accessibilité financière, et l'influence du lieu de résidence ou du niveau de scolarité.

Tableau 3 Déterminants de l'usage décrits dans les études

Caractéristiques des environnements (n = 12)	Accessibilité physique	Nombre d'appareils
		Accès Internet
	Accessibilité légale	Règles à l'école et au travail
	Accessibilité symbolique	Encadrement parental
		Modèles d'usage
Caractéristiques des individus (n = 11)	Différences individuelles	Normes sociales
		Attitudes
	Caractéristiques sociodémographiques	Connaissances
Caractéristiques des appareils et des contenus (n = 5)	Âge, genre et statut socioéconomique	
	Attractivité des appareils et contenus (mobilité, rappel, récompenses)	
	Fonctions multiples	

3.2.1 Caractéristiques des environnements

Accessibilité physique

Dans la seule étude qui aborde l'accessibilité physique (Thomas et ses collègues, 2021) les jeunes discutent de deux éléments qui caractérisent leur milieu de vie : le nombre d'appareils et l'accès à Internet. Selon eux, la **multitude d'appareils** disponibles à la maison augmente le nombre d'occasions de s'asseoir devant un écran dans un environnement confortable. Aussi, certains jeunes se demandent si avoir accès à des **données mobiles** sur leurs téléphones intelligents les empêche de se déconnecter dans des endroits où ils auraient pu l'être comme à l'extérieur ou dans les transports.

Accessibilité légale

Deux études abordent les règles formelles d'interdiction en place concernant le téléphone intelligent en classe ou au travail. Les jeunes mentionnent les **respecter la plupart du temps** et être en accord globalement (Aarsand et Bowden, 2024; Conlin et Sillence, 2021). Des garçons suédois de 10 et 11 ans expliquent que l'expression « à l'école » est parfois interprétée de façon trop stricte : même lorsqu'ils quittent l'école pour rentrer chez eux, ils n'ont pas le droit d'écouter de la musique sans recevoir un avertissement (Aarsand et Bowden, 2024).

Accessibilité symbolique

L'accessibilité symbolique, abordée dans 11 études, renvoie à l'encadrement imposé par les parents, aux modèles d'usage et aux normes sociales. Concernant l'encadrement parental, les jeunes rencontrés témoignent d'une **variété de règles ou de pratiques parentales**, par exemple, des limites de temps d'écran, des règles de cybersécurité, l'utilisation du temps d'écran comme récompense, et l'exigence d'alterner avec d'autres activités ou des tâches domestiques (Aarsand et Bowden, 2024; Arundell *et al.*, 2022; Francis *et al.*, 2021). Plus spécifiquement, les jeunes de l'étude de Francis et ses collègues (2021) reconnaissent que des règles parentales de base, par exemple, éteindre le cellulaire en soirée, sont nécessaires pour éviter la surexposition aux notifications. Dans l'étude d'Arundell et ses collègues (2022), les participants avouent **contourner les règles** de temps d'écran, mais respecter celles liées à la sécurité. La moitié des jeunes rencontrés par Borca et ses collègues (2015) disent que leurs parents ne sont pas capables d'exercer de contrôle sur leur propre utilisation d'Internet. Ils émettent l'hypothèse de **lacunes dans les connaissances** numériques des parents. Enfin, un **désir d'autonomie**, de flexibilité et d'implication ressort des expériences des jeunes (Francis *et al.*, 2021); ces derniers souhaitent être impliqués dans l'élaboration des règles, et que leurs parents se soumettent aux mêmes règles (Borca *et al.*, 2015).

Concernant les modèles d'usage, les **parents** et les **amis** seraient des influences positives, mais aussi négatives (Thomas *et al.*, 2021). Des jeunes soulignent que leur participation aux groupes de discussion, ainsi que le partage de leurs expériences par rapport aux écrans et l'écoute de celles des autres les ont aidés à entamer une réflexion personnelle sur leurs habitudes (Sebire *et al.*, 2011).

Concernant les normes sociales d'usage, les jeunes participants rapportent ressentir la **pression d'être connectés en permanence**, de partager, d'interagir et de répondre rapidement, particulièrement sur les médias sociaux, et ce, même au moment du coucher (Allaby et Shannon, 2020; Scott *et al.*, 2019; Throuvala *et al.*, 2019). Par ailleurs, de jeunes Australiens mentionnent avoir **peur de manquer quelque chose** s'ils ne sont pas connectés (Thomas *et al.*, 2021). En discutant des médias sociaux, de jeunes Américains de 14 à 17 ans témoignent de la pression d'y présenter une image de soi idéalisée. Dans deux études, les jeunes réfèrent au fait que c'est **normal** d'avoir accès aux écrans (Francis *et al.*, 2021) et de s'informer sur Internet (Doornwaard *et al.*, 2017). Enfin, pour certains jeunes, les écrans seraient le **choix par défaut** en l'absence d'activités structurées (Allaby et Shannon, 2020; Arundell *et al.*, 2022; Sebire *et al.*, 2011).

3.2.2 Caractéristiques des individus

Attitudes

Concernant les attitudes, on rapporte dans l'étude d'Allaby et de Shannon (2020) que la **relation avec le téléphone intelligent** n'est pas la même pour tous; certains ne seraient pas fortement attirés par leur téléphone. Des différences existent aussi entre les jeunes, quant aux **réactions face à la déconnexion**. Même si se déconnecter en soirée et ne pas répondre rapidement aux messages semblent en dehors des règles implicites, des participants de l'étude de Scott et ses

collègues (2019) disent le faire tout de même. Ils ressentent une certaine forme d'indépendance et de rébellion contre les normes, tandis que d'autres jeunes vivent de l'anxiété et de la culpabilité dans la même situation. Par ailleurs, des préados (10-13 ans) canadiens de l'étude de Francis et ses collègues (2021) rapportaient que d'avoir un téléphone intelligent et des privilèges associés aux écrans leur permettaient d'être plus libres. Bien qu'ils reconnaissent passer beaucoup de temps sur les écrans, contrairement à ce qu'en pensent leurs parents, ils considèrent que ce n'est pas excessif. D'autres se disent prêts à **négoier plus de temps d'écran** en échange d'activités, comme la lecture ou les tâches ménagères.

Connaissances

Des jeunes relèvent des différences individuelles quant aux connaissances et aux capacités en matière de stratégies pour limiter leurs usages. De nombreux participants mettent de l'avant leur capacité à **se fixer des limites** pour réduire leur temps d'écran. Ils nomment des stratégies, comme mettre le téléphone en mode nuit, désactiver les notifications ou ne pas apporter leur téléphone dans leur chambre (Allaby et Shannon, 2020; Arundell *et al.*, 2022; Conlin et Sillence, 2021; Thomas *et al.*, 2021). Dans l'étude de Sebire et ses collègues (2011), certains participants croient que des ateliers sur les répercussions du temps d'écran seraient peu efficaces en tant que solution unique pour changer les comportements. Toutefois, d'autres mentionnent que ce serait utile pour **connaître les recommandations** et se fixer des limites personnelles. Dans le même ordre d'idées, des jeunes Canadiens de 10 à 13 ans souhaitent que leurs parents leur fassent confiance concernant leur utilisation du numérique, notamment pour **censurer** eux-mêmes le contenu non approprié (Francis *et al.*, 2021). D'ailleurs, les jeunes de 16 à 18 ans de l'étude de Doornwaard et ses collègues (2017) estiment avoir les connaissances nécessaires pour naviguer de façon responsable et s'informer sur la sexualité en ligne. Cependant, selon ces derniers, d'autres jeunes avec peu de compétences numériques pourraient se faire influencer négativement par les contenus sexuels en ligne (ex. incapacité à discerner les informations fiables).

Caractéristiques sociodémographiques

Trois études mettent de l'avant de possibles liens entre des caractéristiques sociodémographiques et certains usages ou problèmes rencontrés par les jeunes. Par exemple, les **conflits familiaux** entourant l'usage d'Internet étaient plus fréquemment abordés chez les jeunes du secondaire que ceux du primaire (Borca *et al.*, 2015). De plus, des **différences** d'usages entre les **garçons** et les **filles** sont relevées. Les garçons joueraient à des jeux vidéo plus violents que les filles (Cernikova *et al.*, 2018). Pour leur part, les filles utiliseraient davantage Internet pour l'aspect relationnel (Borca *et al.*, 2015). Selon de jeunes participants, accéder à certains jeux avec des contenus violents serait un rite de passage pour des garçons (Bassiouni et Hackley, 2016). Enfin, ces derniers soulignent avoir un **accès privilégié à des activités organisées**, notamment du sport, qui leur permet d'alterner la pratique de jeux vidéo et d'activité physique, et que ce n'est possiblement pas la même situation pour des jeunes issus de milieux moins favorisés.

3.2.3 Caractéristiques des appareils et des contenus

Des expériences liées aux caractéristiques des appareils et des contenus apparaissent dans cinq études. D'abord, des jeunes soulignent l'attractivité des appareils (Arundell *et al.*, 2022; Throuvala *et al.*, 2019), mais aussi des contenus offerts (Throuvala *et al.*, 2019) qui multiplie et prolonge les usages. Par exemple, les appareils mobiles peuvent être **gardés sur soi** (Arundell *et al.*, 2022), les médias sociaux facilitent les interactions de façon simple et instantanée, et certaines plateformes récompensent les utilisateurs assidus, ce qui donne envie d'y retourner (Throuvala *et al.*, 2019). De plus, des jeunes rappellent que les écrans sont utilisés souvent parce qu'ils offrent une **multitude de fonctions pratiques** (voir la section Finalités ci-dessous) (Allaby et Shannon, 2020; Thomas *et al.*, 2021; Throuvala *et al.*, 2019). Enfin, l'influence des **notifications** sur les usages des jeunes est mise de l'avant dans quatre études (Allaby et Shannon, 2020; Scott *et al.*, 2019; Thomas *et al.*, 2021; Throuvala *et al.*, 2019). Celles-ci seraient une tentation à laquelle il est difficile de résister. Des jeunes mentionnent les vérifier souvent, et qu'elles occasionnent du temps d'écran non planifié.

3.3 Finalités

Les finalités renvoient à ce qui motive les jeunes à faire usage des écrans. Les jeunes mentionnent des usages utilitaires, de divertissement, liés au développement identitaire, relationnels ou de gestion des émotions. C'est 14 publications qui abordent au moins une finalité.

3.3.1 Utilitaire

Les écrans, grâce à Internet, serviraient à **s'informer**. Par exemple, pour des jeunes de plus de 16 ans, c'est une source d'information utile, rapide et facile d'accès en lien avec la sexualité (Doornwaard *et al.*, 2017). Des adolescents américains signalent que c'est une manière d'en **apprendre** plus sur des cultures et points de vue différents (Pew Research Center, 2022).

Les écrans sont aussi vus par des jeunes comme un **outil pratique**. Des activités fonctionnelles comme vérifier le solde bancaire, régler une alarme ou informer les parents pendant un déplacement en sont des exemples (Aarsand et Bowden, 2024; Thomas *et al.*, 2021). Des jeunes mentionnent qu'avoir un téléphone intelligent de nos jours est aussi **indispensable** que de posséder une voiture (Doornwaard *et al.*, 2017).

3.3.2 Divertissement

Les jeunes rappellent le **plaisir** associé à leur usage des écrans, que ce soit avec les jeux vidéo, Internet ou les médias sociaux (Bassiouni et Hackley, 2016; Borca *et al.*, 2015; Pew Research Center, 2022). Des participants relatent des **expériences plutôt positives**. Selon des Canadiens de 14 à 17 ans, les expériences positives vécues seraient associées à un **choix conscient** d'utiliser un téléphone intelligent pour se divertir, écouter une série ou des vidéos drôles (Allaby et Shannon, 2020), un avis partagé par les garçons de l'étude d'Aarsand et Bowden (2024).

3.3.3 Identitaire

Les jeunes font également usage des écrans pour développer leur identité, en particulier par l'intermédiaire des relations qu'ils y établissent et cultivent. Dans l'étude de Bassiouni et Hackley (2016), les jeunes expliquent l'importance des jeux vidéo pour faire partie de certains groupes de pairs. D'autres mentionnent que les médias sociaux sont une manière de se comparer aux autres, d'obtenir la **validation** des pairs, et de présenter une version idéalisée de son identité (ex. répondre aux normes de beauté) (Borca *et al.*, 2015; Throuvala *et al.*, 2019).

En outre, les participants expliquent que les médias sociaux mettent de l'avant une **multitude de représentations** (standards de beauté, origines, etc.) qui permet de forger leur identité (Throuvala *et al.*, 2019). Ils peuvent alors explorer ces représentations, s'identifier ou se différencier de certaines personnes et manières de penser (Borca *et al.*, 2015). D'ailleurs, lorsqu'un **mouvement social** (ex. *Black Lives Matter*) leur semble important, des jeunes de 16 et 17 ans expliquent utiliser les médias sociaux pour y attirer l'attention de leur réseau (Throuvala *et al.*, 2019). Les médias sociaux, plus spécifiquement, représentent un outil pour **développer son identité**. Des jeunes mentionnent souhaiter participer au monde numérique, en publiant des photos, par exemple (Cernikova *et al.*, 2018), et y cultiver leurs intérêts, en consultant des contenus diversifiés (Borca *et al.*, 2015).

3.3.4 Relationnelle

L'usage des écrans pour **créer et maintenir des relations** est évoqué de façon récurrente. Grâce aux applications ou aux médias sociaux, les jeunes mentionnent rencontrer de nouvelles personnes, mais aussi entretenir des liens amicaux, familiaux et amoureux déjà existants (Borca *et al.*, 2015; Francis *et al.*, 2021; Pew Research Center, 2022; Scott *et al.*, 2019; Thomas *et al.*, 2021; Throuvala *et al.*, 2019). Certains usages des écrans peuvent représenter une **activité sociale** (Thomas *et al.*, 2021; Throuvala *et al.*, 2019) qui aide à se connecter à un univers social et culturel plus large (Conlin et Sillence, 2021), notamment l'utilisation des médias sociaux. Toutefois, des jeunes soulignent un **besoin d'être constamment en ligne** pour interagir avec leurs amis, leurs parents et rester au courant de ce qu'ils font (Throuvala *et al.*, 2019).

D'ailleurs, plusieurs jeunes expliquent que les interactions en ligne donnent une impression de **contrôle** et un **sentiment de sécurité** en opposition aux interactions en personne. Ils peuvent rester dans leur bulle et choisir les moments de ces interactions (Francis *et al.*, 2021; Throuvala *et al.*, 2019). Par ailleurs, les échanges en ligne avec des amis d'amis semblent être le moyen privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes avec un sentiment de sécurité. De plus, lors de groupes de discussion au Royaume-Uni, des jeunes ont expliqué essayer des « **styles de communication** » ou s'exprimer différemment qu'en personne à l'aide de leur téléphone intelligent (Conlin et Sillence, 2021).

3.3.5 Faire face aux émotions

L'usage des écrans est aussi motivé, chez certains jeunes, par le besoin de faire face à des émotions. D'abord, des études font état de jeunes qui disent **combattre l'ennui** avec les écrans; on y retrouve des formulations comme « tuer le temps », « passer le temps » ou « se désennuyer » (Borca *et al.*, 2015; Conlin et Sillence, 2021; Sebire *et al.*, 2011). Cependant, cet usage motivé par l'ennui ne serait pas satisfaisant, puisque des jeunes indiquent que l'ennui demeure (Allaby et Shannon, 2020). D'autres jeunes formulent que l'usage des écrans **comble des vides** entre les activités, ou permet de **compenser l'absence d'activités** après l'école ou la fin de semaine (Throuvala *et al.*, 2019), ou encore que les usages d'écran se superposent lors des pauses publicitaires à la télévision (Thomas *et al.*, 2021). Le temps passé devant un écran (par exemple, contenus humoristiques ou jeux vidéo) peut procurer une certaine satisfaction émotionnelle, et aider à relaxer et à s'évader du stress du quotidien (Thomas *et al.*, 2021).

Faire usage des écrans serait aussi une solution pour pallier des **situations inconfortables**. Une participante évoque, par exemple, le malaise d'attendre seule une camarade devant un casier, en public; le recours au téléphone intelligent lui donne l'impression d'être occupée et de mieux gérer l'inconfort social. D'autres participants témoignent que les écrans sont utilisés pour éviter des pensées désagréables; certains contenus seraient source de réconfort et d'évasion (Conlin et Sillence, 2021) et bons pour le moral (*mood booster*) (Throuvala *et al.*, 2019).

3.4 Avantages et dommages perçus sur la santé et le bien-être

Plusieurs avantages et dommages de l'usage des écrans sur la santé et le bien-être ressortent des perceptions des jeunes des études retenues, comme présenté dans le tableau 4. Ces avantages et dommages sont issus de leur expérience personnelle, de celle de leur entourage, ou encore de discours ambiants sur le sujet. Rappelons que la santé renvoie à différents domaines : santé mentale, santé physique, développement et adaptation sociale, sécurité. Pour chacun d'eux, les avantages soulignés par les jeunes seront d'abord mis de l'avant, puis les dommages suivront.

Tableau 4 Avantages et dommages sur la santé et le bien-être décrits dans les études

Domaine	Avantages perçus	Dommages perçus
Santé mentale	• Soutien social • Confiance en soi	• Émotions négatives : tristesse, jalousie, frustration, stress, détresse, image corporelle affectée, anxiété, peur • Comportements agressifs envers le matériel informatique • Dépendance • Distraction durant les activités (ex. relationnelles, sportives, devoirs)
Santé physique	• Source de motivation pour faire de l'activité physique • Aide à s'endormir	• Sommeil : délai pour s'endormir, insuffisant ou moins réparateur, cauchemars • Réduit l'activité physique • Sédentarité : se fait en position assise et peut remplacer des activités bénéfiques à la santé • Mauvaises habitudes alimentaires • Santé oculaire et visuelle : yeux rouges, qui piquent, maux de tête • Douleurs posturales
Développement et adaptation sociale	• Relations familiales, amicales, amoureuses • Confiance en leurs compétences sociales	• Relations sociales et familiales : conflits, obstacles aux interactions, exclusion • Possibles difficultés d'apprentissage • Sentiment de solitude
Sécurité	s/o	• Partage d'images intimes sans consentement • Exposition à des informations erronées • Comportements à risque ou violents induits par exposition à du contenu inapproprié pour l'âge • Cyberintimidation

3.4.1 Santé mentale

Du côté des avantages, selon certains jeunes, les médias sociaux pourraient augmenter le soutien social, **réduire l'isolement** et favoriser l'organisation de rencontres en personne (Thomas *et al.*, 2021). Pour les jeunes de l'étude de Throuvala et ses collègues (2019), l'utilisation des médias sociaux aiderait à développer leur **confiance en soi** grâce au sentiment de contrôle de leur image et de leurs interactions.

L'usage des écrans affecterait négativement la santé mentale des jeunes de différentes manières. Par exemple, l'**anxiété** associée à l'usage des médias sociaux émerge des propos des jeunes pour diverses raisons, notamment l'exposition à des contenus négatifs ou agressifs (Pew Research Center, 2022) et la pression de devoir constamment se montrer sous son meilleur jour (Thomas *et al.*, 2021). D'autres **émotions** sont également évoquées, telles que la tristesse ressentie en voyant des amis partager des activités auxquelles on n'a pas été convié, ou la

jalousie suscitée par l'exposition à des modes de vie perçus comme luxueux (Pew Research Center, 2022). De plus, la pression ressentie de vérifier constamment ses messages et notifications serait une source de **frustration, de détresse et de solitude** (Scott *et al.*, 2019; Throuvala *et al.*, 2019). Ne pas avoir son téléphone sous la main, le perdre ou que quelqu'un y accède sans permission sont aussi des situations accompagnées de **stress** (Conlin et Sillence, 2021; Scott *et al.*, 2019; Throuvala *et al.*, 2019). De plus, des jeunes mentionnent que des sites Web faisant la promotion de comportements alimentaires malsains pourraient affecter l'**image corporelle** de jeunes (Cernikova *et al.*, 2018). Des jeunes ont décrit des situations où des **images traumatisantes restent « coincées » dans leur tête** après avoir vu des contenus violents ou effrayants (Cernikova *et al.*, 2018; Smahel *et al.*, 2015). Les reportages bouleversants ou inappropriés pourraient affecter la santé mentale selon certains participants (Thomas *et al.*, 2021). D'autres ont fait état de **réactions agressives**, comme frapper des objets ou cogner sur l'ordinateur, liées à des lacunes de littératie numérique, par exemple, des fenêtres publicitaires difficiles à fermer (Cernikova *et al.*, 2018; Smahel *et al.*, 2015).

Enfin, de nombreux jeunes disent être préoccupés par le risque de **dépendance** aux écrans, qu'ils voient comme un problème qui touche l'ensemble de la société (Allaby et Shannon, 2020; Arundell *et al.*, 2022; Cernikova *et al.*, 2018; Francis *et al.*, 2021; Thomas *et al.*, 2021). Certains participants ont déclaré avoir l'impression qu'ils ne pourraient pas vivre sans les écrans (Cernikova *et al.*, 2018). Le téléphone intelligent serait d'ailleurs une **distraction** empêchant des jeunes d'être pleinement présents lors de la participation à des activités, lorsqu'ils font leurs devoirs (Throuvala *et al.*, 2019) ou du sport (Allaby et Shannon, 2020), par exemple.

3.4.2 Santé physique

Pour certains jeunes participants, les médias sociaux influenceraient positivement des **comportements de santé**, notamment l'activité physique, grâce à la motivation des pairs ou des personnalités influentes (Thomas *et al.*, 2021).

Toutefois, malgré l'intérêt des jeunes pour d'autres activités, le temps d'écran pourrait parfois **remplacer ou empêcher** les jeunes de s'impliquer dans de nouvelles **activités favorables à la santé** (ex. activité physique, théâtre, comité scolaire). Par ailleurs, les jeunes reconnaissent que les écrans favorisent la **sédentarité**, c'est-à-dire une position assise ou couchée prolongée (Aarsand et Bowden, 2024; Sebire *et al.*, 2011; Thomas *et al.*, 2021). Des jeunes émettent l'hypothèse qu'un temps élevé de jeux vidéo en ligne pourrait mener à de **mauvaises habitudes alimentaires**, puisqu'ils sont tentés de grignoter des aliments ultratransformés en parallèle, le temps passé à jouer empiétant sur les repas (Smahel *et al.*, 2015).

De surcroît, les jeunes mentionnent des **problèmes oculaires** (yeux rouges et qui font mal) liés à leur usage des écrans, surtout lorsqu'ils les utilisent longtemps, des **maux de tête** (Cernikova *et al.*, 2018; Smahel *et al.*, 2015) et des **douleurs posturales** (Thomas *et al.*, 2021).

Finalement, le tiraillement entre le besoin de consulter leurs écrans (avant de dormir, dans la chambre) et les effets sur le **sommeil** (sommeil insuffisant ou moins réparateur, fatigue, endormissement tardif, cauchemars liés au contenu visionné) ressort de la majorité des études (Arundell *et al.*, 2022; Cernikova *et al.*, 2018; Conlin et Sillence, 2021; Scott *et al.*, 2019; Smahel *et al.*, 2015; Thomas *et al.*, 2021). Dans l'étude de Conlin et Sillence (2021), bien que des participants disent savoir que les téléphones intelligents nuisent au sommeil, ils dorment avec leur appareil, tandis que d'autres disent que leur téléphone les **aide à s'endormir**.

3.4.3 Développement et adaptation sociale

Du côté des avantages, les écrans seraient une source d'**interactions familiales**, que ce soit un père et son fils qui jouent aux jeux vidéo (Bassiouni et Hackley, 2016) ou des jeunes qui naviguent avec leurs parents sur Internet pour chercher des informations (Borca *et al.*, 2015). Les médias sociaux représentent, pour les jeunes, un moyen de rester en contact et d'entretenir des relations (Pew Research Center, 2022; Throuvala *et al.*, 2019). Selon certains, les communications en ligne les amèneraient à être plus confiants en leurs **compétences sociales** lors de relations hors ligne (Borca *et al.*, 2015). Des jeunes font état de certaines compétences développées grâce à leur usage : la **capacité de négocier** des règles avec ses parents et d'être **autonome** dans leur usage (Borca *et al.*, 2015), ainsi que la **capacité de gérer son argent**, économiser ou faire des tâches pour s'acheter des jeux vidéo (Bassiouni et Hackley, 2016).

En ce qui concerne les répercussions, les jeunes évoquent des **conflits** liés aux écrans qui surviennent avec leurs parents, leurs frères et sœurs, ainsi qu'entre les parents eux-mêmes lorsque leurs façons de gérer le temps d'écran ne concordent pas (Arundell *et al.*, 2022). D'ailleurs, des participants expliquent le fossé générationnel avec leurs parents en matière de littératie numérique, ainsi que leur mécompréhension face à leurs usages et leurs motivations (Borca *et al.*, 2015). Les écrans seraient aussi une source d'**interférences dans la dynamique familiale**, les communications et le temps passé en famille (Allaby et Shannon, 2020; Arundell *et al.*, 2022; Francis *et al.*, 2021), ainsi qu'un **obstacle aux relations en face à face**, et une distraction à la socialisation (Conlin et Sillence, 2021). Sur ce sujet, des participants ont discuté du télésnobisme (*phubbing* — le fait d'être concentré sur son téléphone et de ne pas porter attention aux gens qui nous entourent); ils étaient unanimes quant à l'impolitesse de ce geste. Toutefois, il serait légitimé pour éviter des interactions sociales non désirées (Throuvala *et al.*, 2019). De nombreux jeunes de l'étude de Thomas et ses collègues (2021) signalent que les médias sociaux peuvent créer un sentiment de **solitude**, les relations y étant moins significatives et quelque peu superficielles. Dans le même ordre d'idées, la pratique de jeux vidéo peut être essentielle pour faire partie de groupes de pairs et de conversations, et ne pas y jouer peut mener à l'**exclusion sociale** (Bassiouni et Hackley, 2016). Enfin, des participants croient que l'utilisation excessive des technologies numériques pourrait causer des **difficultés d'apprentissage**, en raison de la distraction occasionnée (Cernikova *et al.*, 2018).

3.4.4 Sécurité

Des inquiétudes quant à la **cyberintimidation**, à l'exposition à des commentaires haineux et à leurs conséquences, par exemple, sur la santé mentale et le suicide sont soulevées (Cernikova *et al.*, 2018; Pew Research Center, 2022; Thomas *et al.*, 2021). Des jeunes qui s'informent sur la santé sexuelle en ligne se disent inquiets de la **fiabilité des informations** en ligne, particulièrement sur les forums où il est ardu de discerner les informations véridiques (Doornwaard *et al.*, 2017). L'enjeu du **partage d'images intimes** sans consentement, à la suite d'une rupture, par exemple, a aussi été mis de l'avant dans l'étude de Doornwaard et ses collègues (2017). Enfin, le **contenu non approprié** pour l'âge est une préoccupation rapportée par des jeunes (Doornwaard *et al.*, 2017; Thomas *et al.*, 2021); regarder de la pornographie pourrait mener à copier des comportements sexuels risqués ou violents.

4 DISCUSSION

Cette synthèse a examiné 15 publications qui rapportent les perceptions de centaines de jeunes sur l'usage des écrans, la santé et le bien-être. Trois thèmes ont été dégagés:

1) une compréhension des enjeux liés aux usages, 2) des pressions contradictoires subies, et 3) des outils numériques qui servent et desservent les jeunes. Pour clore la discussion, les forces et les limites de la synthèse de connaissances seront abordées.

Les constats de la consultation de sept jeunes Québécois sur les résultats seront présentés dans ces encadrés tout au long de la discussion (pour plus de détails sur la méthodologie, voir la section 2.6).

4.1 Une compréhension des enjeux liés aux usages

La plupart des jeunes des études retenues ne sont ni passifs ni inconscients face à leurs usages des écrans et aux effets sur la santé. Leur perception des facteurs qui influencent l'usage des écrans semble concorder avec les grandes tendances d'usages pouvant varier selon le genre, l'âge, ou les caractéristiques socioéconomiques (Bassiouni et Hackley, 2016; Borca *et al.*, 2015; Cernikova *et al.*, 2018). Leur connaissance des avantages perçus et des dommages sur la santé et le bien-être en lien avec les usages des écrans semble être cohérente avec les études sur le sujet. Par ailleurs, des jeunes disent connaître et appliquer des stratégies d'atténuation, comme se fixer des limites de temps ou filtrer les contenus. Plusieurs jeunes des études mentionnent les mécanismes employés par l'industrie du numérique (ex. notifications) pour les maintenir captifs et prolonger leurs usages (Allaby et Shannon, 2020; Arundell *et al.*, 2022; Conlin et Sillence, 2021; Thomas *et al.*, 2021). Des jeunes sont, par ailleurs, conscients que certaines de leurs motivations (ex. gérer l'ennui, éviter la gêne) ou contextes (ex. Wi-Fi dans les lieux publics) peuvent favoriser les usages non planifiés ou prolongés (Allaby et Shannon, 2020). En 2012, une enquête canadienne a fait un constat semblable : contrairement aux préoccupations des adultes, les jeunes de 11 à 17 ans sont généralement lucides à l'égard de certains risques et techniques de manipulation des plateformes, et ils utilisent des stratégies pour s'en prémunir (HabiloMédias, 2012). Cela dit, avoir conscience des risques et appliquer des stratégies ne garantit pas l'immunité. Le cerveau des jeunes étant en développement, ils demeurent notamment plus vulnérables face aux mécanismes de persuasion des plateformes numériques (Société canadienne de pédiatrie, 2019).

Certains jeunes des études retenues témoignent d'une méconnaissance de la part de leurs parents par rapport à leurs activités en ligne et leurs motivations, qui serait source d'inquiétudes parentales et de conflits (Arundell *et al.*, 2022; Borca *et al.*, 2015). À cet effet, la Société canadienne de pédiatrie (SCP) recommande aux parents de faire partie de la vie numérique de leurs enfants, de s'intéresser à ce qu'ils y font et d'en discuter (SCP, 2019).

En somme, les jeunes témoignent d'un regard nuancé sur leurs usages, et d'une compréhension des enjeux de santé et des avantages associés à ces usages. Tout comme le mentionne un rapport de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), ces constats soulignent l'importance de s'intéresser aux activités en ligne et aux motivations des jeunes pour mieux comprendre leurs comportements. Ils appellent également à prendre en compte leurs points de vue dans l'élaboration de politiques qui les concernent (OCDE, 2025). Dans ce contexte, poursuivre les recherches auprès des jeunes, notamment auprès de jeunes Québécois, apparaît essentiel.

4.2 Des attentes et des normes sociales en tension

4.2.1 Tous connectés!

Certains jeunes des études retenues décrivent des environnements familiaux où plusieurs outils numériques sont à portée de main (Thomas *et al.*, 2021). Selon eux, leurs usages semblent favorisés, normalisés, voire indispensables (Doornwaard *et al.*, 2017; Francis *et al.*, 2021). Cette connexion constante est parfois motivée selon les jeunes du corpus par la peur de manquer quelque chose, un phénomène nommé FOMO (*Fear Of Missing Out*) (Thomas *et al.*, 2021). Le cellulaire devient alors un objet indispensable; l'oublier, le perdre ou qu'une autre personne puisse accéder à son contenu sont des sources de stress (Conlin et Sillence, 2021; Scott *et al.*, 2019; Throuvala *et al.*, 2019). Certains jeunes affirment subir une pression de la part de leurs pairs, une sorte de norme sociale implicite d'être connectés en tout temps (même au moment du coucher) et de répondre promptement (Allaby et Shannon, 2020; Scott *et al.*, 2019; Throuvala *et al.*, 2019), les faisant craindre d'être exclus des discussions le lendemain, ou pire, d'être rejetés de leur cercle d'amis (Throuvala *et al.*, 2019). Quelques jeunes rapportent s'opposer à cette norme, mais semblent demeurer en marge (Scott *et al.*, 2019). De la même façon, des adolescents québécois rencontrés dans le cadre d'une thèse suggèrent des conséquences négatives à déroger de cette norme : rejet et reproches de l'entourage (Parent, 2022). Cette norme sociale perçue, que les jeunes semblent associer à leurs pairs, est toutefois plus largement partagée; une injonction à participer au monde numérique (Proulx, 2017).

Les jeunes Québécois évoquent également l'importance d'une norme sociale encourageant la connexion constante. Ils ont reconnu l'existence d'une pression leur imposant d'être disponibles en ligne et de répondre rapidement. Cela peut occasionner du stress chez certains jeunes qui craignent de perdre des amitiés. Ils précisent, similairement aux études retenues, que certains jeunes refusent d'être assujettis à cette règle implicite. La crainte d'être exclus pourrait toutefois motiver d'autres jeunes à la suivre.

4.2.2 Des modèles d'usage en décalage : « Fais ce que je dis, mais pas ce que je fais! »

Selon les discours des jeunes, bien que les normes sociales dicteraient une connectivité permanente, les milieux familiaux et scolaires exigeraient parfois l'inverse, d'où une possible confusion. Des jeunes témoignent alors d'un décalage entre la grande accessibilité physique des écrans, les modèles d'usages des adultes, la méconnaissance des adultes face à leurs habitudes numériques et leurs motivations, ainsi que les attentes et les inquiétudes des adultes (Aarsand et Bowden, 2024; Thomas *et al.*, 2021).

Au Québec, une étude menée auprès de parents montre que la gestion des écrans (temps, moment, contenu) semble être le plus grand défi des parents d'enfants de 2 à 17 ans, et encore plus chez ceux qui vivent avec des adolescents de 12 à 17 ans (Lavoie et Auger, 2023). La famille est souvent le premier milieu d'influence pour les enfants. À ce propos, les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie stipulent que les parents doivent être des modèles positifs face aux usages numériques (SCP, 2019), le temps d'écran des enfants étant associé au temps d'écran des parents (Cost *et al.*, 2023; Poncet *et al.*, 2022).

En réponse à ce décalage, certaines études retenues montrent que des jeunes témoignent d'un désir d'autonomie, de flexibilité et d'implication dans l'élaboration des règles (Francis *et al.*, 2021), et que leurs parents s'y soumettent aussi (Borca *et al.*, 2015). Ces aspirations des jeunes rejoignent ce que soulignent Holly et ses collègues (2024) : la conception d'interventions de santé publique en collaboration avec les jeunes est souhaitable afin de reconnaître leur capacité d'agir, et soutenir leur participation aux décisions qui les concernent.

Lors de la consultation, des jeunes ont témoigné d'expériences similaires quant au décalage entre les attentes et les comportements des adultes. Par exemple, ils relèvent des irritants entre, d'une part, ce qu'ils peuvent apprendre dans des conférences sur les enjeux liés aux écrans, les recommandations répétées par les professeurs et leurs parents, et d'autre part, les comportements numériques observés chez les adultes de l'entourage.

Ces résultats font écho aux prises de position de plusieurs organisations ou experts qui soulignent la pertinence d'agir sur les milieux de vie, dont les normes sociales, afin d'offrir aux jeunes des environnements cohérents qui favoriseront des usages conscients, sécuritaires, et une réduction du temps d'écran (Holly *et al.*, 2024; Institut national de santé publique du Québec, 2024; WHO/Europe, 2025).

4.3 Des outils numériques qui les servent et les desservent

4.3.1 « Toutes les raisons ne sont pas bonnes. »

Dans les études recensées, lorsque les jeunes partagent ce qui motive leurs usages des écrans (pour le plaisir, se désennuyer, échanger avec des amis, etc.), ils parlent également de la nature de ces usages (volontaire, par défaut, automatique, etc.) et de ce qu'ils leur apportent (avantages ou conséquences). Les discours des jeunes sur les finalités révèlent alors qu'ils sont conscients que l'usage des écrans peut les servir et les desservir.

Tout d'abord, plusieurs jeunes soulignent que les écrans dans leur multitude de déclinaisons (médias sociaux, jeux vidéo, etc.) sont une excellente source de divertissement et de plaisir, et relatent des expériences positives (Aarsand et Bowden, 2024; Bassiouni et Hackley, 2016; Borca *et al.*, 2015; Pew Research Center, 2022) associées à un usage choisi (Allaby et Shannon, 2020). Toutefois, un usage non planifié, influencé par une notification ou une absence d'activités, par exemple, serait généralement moins gratifiant (Allaby et Shannon, 2020; Arundell *et al.*, 2022; Sebire *et al.*, 2011).

Les écrans seraient aussi utilisés pour faire face à différentes émotions, comme la gêne, le stress, l'anxiété, ou l'ennui (Allaby et Shannon, 2020; Borca *et al.*, 2015; Conlin et Sillence, 2021; Sebire *et al.*, 2011; Throuvala *et al.*, 2019). À cet égard, seulement une étude retenue souligne que l'usage des écrans serait satisfaisant pour gérer l'ennui, selon les participants (Allaby et Shannon, 2020). Or, une métaanalyse indique que des usages motivés par l'ennui sont plus susceptibles de renforcer l'ennui, et sont parfois même associés à des usages problématiques (Camerini *et al.*, 2023). L'ennui constitue alors un moteur et une conséquence de l'usage. Dans les études retenues, les jeunes mentionnent le stress, à la fois comme un motif d'usage (pour s'évader du stress), et comme une conséquence de l'usage (stress d'oublier son cellulaire), laissant présager un patron similaire à l'ennui (Conlin et Sillence, 2021; Scott *et al.*, 2019; Thomas *et al.*, 2021). Dans les écoles australiennes, Bar et ses collègues (2025), constatent que cette « régulation numérique des émotions » souligne le besoin de se pencher sur le recours intensif des élèves au cellulaire pour socialiser, réguler leurs émotions ou gérer des problèmes de santé mentale.

Les propos des jeunes consultés font écho aux résultats en ce qui a trait aux finalités. Les jeunes Québécois mentionnent que le recours aux écrans en situation d'ennui est fréquent. Ils le nomment comme un choix par défaut, par réflexe ou une option facile, voire « paresseuse », qui prend la place d'activités bénéfiques à leur santé, telles que la lecture, l'artisanat ou le temps passé à l'extérieur. Il en ressort, par ailleurs, que l'usage des écrans pour se désennuyer (ex. « *scroller* ») est insatisfaisant, parfois même renforce le sentiment d'ennui, et le souhait d'avoir d'autres choix a été énoncé (ex. activités parascolaires le midi).

Ces finalités et les effets des usages appuient le besoin d'offrir aux jeunes des environnements qui offrent des alternatives aux écrans qui soient accessibles, attrayantes, et adaptées à leurs intérêts et leurs besoins. Au Québec, lors de la consultation de la jeunesse en 2023, qui portait sur différents thèmes, notamment l'environnement, la culture, l'éducation, la santé, la citoyenneté ou le numérique, les jeunes ont pointé eux-mêmes l'offre d'occasions pour développer d'autres intérêts comme solution pour mieux gérer leur temps d'écran (Secrétariat à la jeunesse, 2024).

4.3.2 Sous l'emprise d'outils numériques qui répondent à certains besoins identitaires

Forger son identité et maintenir les relations avec ses pairs sont aussi des finalités mentionnées par les jeunes des études retenues (Bassiouni et Hackley, 2016; Borca *et al.*, 2015; Cernikova *et al.*, 2018; Francis *et al.*, 2021; Pew Research Center, 2022; Scott *et al.*, 2019; Thomas *et al.*, 2021; Throuvala *et al.*, 2019). À l'adolescence, les échanges avec les pairs jouent un rôle clé pour le développement identitaire, l'apprentissage des codes sociaux et le soutien psychologique. Hors du cadre familial, ces interactions permettent d'expérimenter, de se définir, de s'affirmer et de se positionner (Gauthier et Pagani, 2024).

Selon les jeunes des études retenues, les médias sociaux constituent une façon simple et amusante de communiquer, d'entretenir des relations et de recevoir du soutien de leurs pairs (Pew Research Center, 2022; Throuvala *et al.*, 2019). Les jeux vidéo, les médias sociaux et Internet permettent, par ailleurs, d'expérimenter des façons de s'exprimer (Conlin et Sillence, 2021) ou d'explorer une multitude de représentations (ex. standard de beauté, origines culturelles), et de manières de penser (Borca *et al.*, 2015; Throuvala *et al.*, 2019). Les médias sociaux semblent aussi faciliter la création de nouveaux liens; des jeunes ont parlé d'impression de contrôle et de sentiment de sécurité lors des interactions en ligne, en opposition aux échanges en face à face. Selon ces jeunes, ce sentiment de contrôle de leur image et de leurs interactions sur les médias sociaux peut leur procurer une certaine confiance en soi (Francis *et al.*, 2021; Throuvala *et al.*, 2019).

Des jeunes des études retenues rapportent aussi que les médias sociaux constituent un lieu idéal pour se comparer aux autres, obtenir la validation des pairs et présenter une « version idéalisée de son identité » (Borca *et al.*, 2015; Throuvala *et al.*, 2019). Ils associent d'ailleurs leur anxiété ou leur stress à la pression en ligne de devoir se présenter sous son meilleur jour (Pew Research Center, 2022), de se comparer aux autres (Thomas *et al.*, 2021), d'être sans cesse en ligne pour interagir avec leur entourage, et de vérifier constamment ses messages et ses notifications (Throuvala *et al.*, 2019). Ceci conditionne aussi, sans doute, leur rapport aux outils numériques, qu'ils qualifient « d'indispensables », (Doornwaard *et al.*, 2017) ou même de vitaux (Cernikova *et al.*, 2018).

Lors de la consultation, les jeunes ont témoigné de l'attractivité des contenus et des appareils, notamment de la difficulté de « décrocher » de certaines applications, du temps de distraction d'une notification, de la perte de notion du temps lorsqu'on est devant un écran, et de la capacité des design numériques à nous faire dévier de nos objectifs.

Le design des plateformes de médias sociaux et de jeux vidéo semble ainsi répondre aux besoins identitaires et relationnels des jeunes en leur permettant de se représenter (ex. profil), de manière fictive ou non (ex. avatar), pour susciter l'approbation et la reconnaissance de ses pairs (ex. pouces, flammes, statut d'amis). Les jeunes sont d'ailleurs très sensibles à toute forme de validation ou de statut venant de la part de leurs pairs (Haidt, 2025). Toutefois, l'usage de ces plateformes semble susciter des effets ambivalents chez les jeunes des études retenues (ex. source d'autonomie, de contraintes ou même de dépendance). Pour garder leurs utilisateurs captifs, les plateformes valorisent l'activité et la quantité, incitant ainsi les utilisateurs à jouer ou à alimenter continuellement leur profil, ce qui peut compromettre la santé des jeunes (Georges, 2009). Dans le but de protéger les mineurs, plusieurs politiques publiques à l'international tentent de s'attaquer à ces mécanismes persuasifs qui favorisent des usages non planifiés ou réflexes, et possiblement la dépendance (WHO/Europe, 2025). Les résultats de cette synthèse peuvent également appuyer la pertinence d'explorer de telles mesures d'encadrement des pratiques de l'industrie du numérique.

4.4 Forces et limites de la synthèse des connaissances

Soulignons d'abord la valeur ajoutée d'avoir consulté des jeunes québécois, les principaux concernés par des mesures en lien avec la problématique mise en lumière dans cette synthèse. Les impliquer dans ce projet a été utile pour situer les résultats par rapport à des réalités québécoises, absentes du corpus. De surcroît, l'accès à leurs perspectives a permis d'affiner la compréhension de certains résultats. Cette synthèse comporte toutefois des limites.

Tout d'abord, mis à part deux études, les échantillons étaient principalement composés de jeunes blancs issus de classe moyenne à élevée, ce qui a sans doute teinté les résultats. Des études auprès de jeunes de milieux défavorisés auraient probablement révélé d'autres réalités, en termes d'usages, de modèles d'usages, de normes sociales et de motivations, d'avantages et de dommages perçus, de connaissances, et de stratégies de mitigation (Springmann *et al.*, 2018). En outre, les participants étaient recrutés, pour la majorité, dans des écoles, par échantillonnage de convenance, c'est-à-dire qu'ils avaient un certain intérêt pour ce sujet, et peut-être un certain niveau de connaissances ou de recul sur celui-ci. Par conséquent, les résultats de cette synthèse ne sont pas généralisables à l'ensemble des jeunes de 4 à 17 ans.

Enfin, l'extraction et l'organisation des données ont été réalisées par une seule des deux autrices, mais validées par la seconde. Toutes deux portent leur propre culture, vision du monde et façon d'organiser l'information, se répercutant dans la manière de la présenter et de l'analyser. La collaboration étroite du comité scientifique composé de membres possédant différentes expertises, la consultation de jeunes, ainsi que les processus de validation et révision interne et externe amenuisent toutefois cette limite.

5 CONCLUSION

Cette synthèse des connaissances met de l'avant les perceptions de jeunes d'âge scolaire en lien avec les usages des écrans, la santé et le bien-être. Le corpus comprend 15 études qui visaient principalement à comprendre, explorer et décrire les expériences quotidiennes des jeunes avec les écrans.

Au Québec, plusieurs mesures ont été mises en place durant ces dernières années pour protéger les jeunes des effets négatifs de l'usage des écrans sur leur santé et leur bien-être. Toutefois, les points de vue des jeunes, notamment ceux des jeunes Québécois, demeurent peu connus. Or, les résultats de cette synthèse, et le comité consultatif de jeunes Québécois, nous révèlent que les jeunes ont un regard nuancé sur leurs usages et ceux des autres, ainsi qu'une bonne compréhension des enjeux de santé associés. Les écouter davantage apparaît donc nécessaire pour orienter les actions de santé publique.

En définitive, les résultats rappellent la pertinence :

- D'impliquer les jeunes et de s'intéresser à leurs perceptions afin de mieux comprendre leurs comportements, de reconnaître leur pouvoir d'agir sur des enjeux qui les concernent, et d'élaborer des messages de santé publique plus porteurs.
- D'agir dans les milieux de vie des jeunes afin de créer des environnements cohérents qui favoriseront des usages conscients, sécuritaires, et une réduction du temps d'écran.
- De proposer aux jeunes des environnements leur offrant des alternatives aux écrans qui soient accessibles, attrayantes, et adaptées à leurs intérêts et leurs besoins.
- D'encadrer certaines pratiques de l'industrie du numérique pour limiter les effets délétères des écrans sur la santé et le bien-être des jeunes.

6 RÉFÉRENCES

- Aarsand, P. et Bowden, H. (2024). Mobile phones and moral order: children's appropriation of and accounting for digital media rules in schools. *Childhood: A Global Journal of Child Research*, 31(2), 230-246.
- Académie de la transformation numérique. (2021). *Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises (2021)*. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/autres-publications/portrait-des-usages-du-numerique-dans-les-ecoles-quebecoises-2021/>
- Allaby, M. et Shannon, C. S. (2020). « I just want to keep in touch »: adolescents' experiences with leisure-related smartphone use. *Journal of Leisure Research*, 51(3), 245-263. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1672506>
- Arundell, L., Gould, L., Ridgers, N. D., Ayala, A. M. C., Downing, K. L., Salmon, J., Timperio, A. et Veitch, J. (2022). « Everything kind of revolves around technology »: a qualitative exploration of families' screen use experiences, and intervention suggestions. *BMC Public Health*, 22(1), 1606. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14007-w>
- Audy, É., Gamache, L., Gauthier, A., Lemétayer, F., Lessard, S. et Melançon, A. (2021). *Inégalités d'accès et d'usage des technologies numériques: un déterminant préoccupant pour la santé de la population?* Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3148>
- Bar, E., Radunz, M., Galanis, C. R., Quinney, B., Wade, T. D. et King, D. L. (2025). Student perspectives on banning mobile phones in South Australian secondary schools: a large-scale qualitative analysis. *Computers in Human Behavior*, 167, 108603. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108603>
- Bassiouni, D. H. et Hackley, C. (2016). Video games and young children's evolving sense of identity: a qualitative study. *Young Consumers*, 17(2), 127-142. <https://doi.org/10.1108/YC-08-2015-00551>
- Bickham, D. S., Hunt, E., Bediou, B. et Rich, M. (2022). *Adolescent media use: attitudes, effects, and online experiences*. <https://digitalwellnesslab.org/wp-content/uploads/Pulse-Survey-Adolescent-Attitudes-Effects-and-Experiences.pdf>
- Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R. et Begotti, T. (2015). Internet use and developmental tasks: adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*, 52, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029>
- Camerini, A.-L., Morlino, S. et Marciano, L. (2023). Boredom and digital media use: a systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 11, 100313. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100313>
- Cernikova, M., Smahel, D. et Wright, M. F. (2018). Children's experiences and awareness about impact of digital media on health. *Health Communication*, 33(6), 664-673. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1298197>

- Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. (2025). *Rapport de la Commission*. <https://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/commissions/csesj-43-1/index.html>
- Conlin, M.-C. et Sillence, E. (2021). Exploring British adolescents' views and experiences of problematic smartphone use and smartphone etiquette. *Journal of Gambling Issues*, 46, 279-301.
- Cost, K. T., Unternaehrer, E., Tsujimoto, K., Vanderloo, L. L., Birken, C. S., Maguire, J. L., Szatmari, P. et Charach, A. (2023). Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years. *Journal of Neuroendocrinology*, 35(7), e13246. <https://doi.org/10.1111/jne.13246>
- Critical Appraisal Skills Programme. (2018). *CASP Qualitative Studies Checklist*. <https://casp-uk.net/casp-tools-checklists/>
- Dobbins, M. (2017). *Guide pour les revues rapides—Mise à jour de 2018*. Centre de collaboration nationale des méthodes et outils. <https://www.nccmt.ca/uploads/media/media/0001/01/0390eb4f931a0b6db1a9ceeb26177b9785a38eb1.pdf>
- Doornwaard, S. M., den Boer, F., Vanwesenbeeck, I., van Nijmegen, C. H., ter Bogt, T. F. et van den Eijnden, R. J. (2017). Dutch adolescents' motives, perceptions, and reflections toward sex-related Internet use: results of a Web-based focus-group study. *Journal of Sex Research*, 54(8), 1038-1050. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1255873>
- Ferguson, Y. et Lemétayer, F. (2023). *Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3425>
- Francis, K., Scholten, H., Granic, I., Loughheed, J. et Hollenstein, T. (2021). Insights about screen-use conflict from discussions between mothers and pre-adolescents: a thematic analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4686. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094686>
- Gauthier, B. et Pagani, L. S. (2024). Accès aux écrans dans les espaces privés au début de l'adolescence et difficultés scolaires et sociales à la fin des études secondaires chez les garçons et les filles. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 44(2), 41-49. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.44.2.01f>
- Georges, F. (2009). Représentation de soi et identité numérique : une approche sémiotique et quantitative de l'emprise culturelle du web 2.0. *Réseaux*, n° 154(2), 165-193. <https://doi.org/10.3917/res.154.0165>
- HabiloMédias. (2012). *Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase III: discuter de la vie en ligne entre parents et jeunes*. <https://habilomedias.ca/recherche-et-evaluation/jeunes-canadiens-dans-un-monde-branché/jcmb-phase-iii/jeunes-canadiens-dans-un-monde-branché-phase-iii-discuter-de-la-vie-en-ligne-entre-parents-et-jeunes>
- Haidt, J. (avec Chicoine, J.-F., Lépine, M. et Barroux). (2025). *Génération anxieuse: comment la transformation numérique provoque une mutation de l'enfance et contribue à la crise de la santé mentale des jeunes* (J. Bussek, Trad.).

- Haut Conseil de la santé publique. (2020). *Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans : analyse des données scientifiques*. <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- Holly, L., Demaio, S. et Kickbusch, I. (2024). Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing. *The Lancet Public Health*, 9(9), e700-e704. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4)
- Institut national de santé publique du Québec. (2024). *Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique*. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3560>
- Lavoie, A. et Auger, A. (2023). *Être parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/etre-parent-quebec-2022.pdf>
- Lemétayer. (2024). *Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3460>
- Lemétayer, F. et Papineau, É. (2021). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2790>
- MacKenzie, M. D., Scott, H., Reid, K. et Gardani, M. (2022). Adolescent perspectives of bedtime social media use: a qualitative systematic review and thematic synthesis. *Sleep Medicine Reviews*, 63, 101626. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101626>
- Minges, K. E., Owen, N., Salmon, J., Chao, A., Dunstan, D. W. et Whittemore, R. (2015). Reducing youth screen time: qualitative metasynthesis of findings on barriers and facilitators. *Health Psychology*, 34(4), 381-397. <https://doi.org/10.1037/hea0000172>
- Organisation de coopération et de développement économiques. (2025). *Des aires de jeu aux écrans—L'enfance à l'ère numérique* (18^e éd., Les synthèses de l'OCDE sur le bien-être, l'inclusion et l'égalité des chances). <https://doi.org/10.1787/575e1e9a-fr>
- Parent, E. (2022). « Ça dépend » : converser, publier et scroller sur les réseaux sociaux à l'adolescence [Université de Montréal]. <http://hdl.handle.net/1866/27771>
- Pew Research Center. (2022). *Connection, creativity and drama: teen life on social media in 2022*. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/2-teens-views-about-social-media/>
- Poirier, K., Gauvin, L., Haddad, S., Bélanger, R. E., Leatherdale, S. T. et Turcotte-Tremblay, A.-M. (2024). Evolution of sleep duration and screen time between 2018 and 2022 among Canadian adolescents: evidence of drifts accompanying the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 74(5), 980-988. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.12.023>

- Poncet, L., Saïd, M., Gassama, M., Dufourg, M.-N., Müller-Riemenschneider, F., Lioret, S., Dargent-Molina, P., Charles, M.-A. et Bernard, J. Y. (2022). Sociodemographic and behavioural factors of adherence to the no-screen guideline for toddlers among parents from the French nationwide Elfe birth cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 104. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01342-9>
- Ponti, M. (2023). Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. *Paediatrics & Child Health*, 28(3), 193-202. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac126>
- Proulx, S. (2017). L'injonction à participer au monde numérique. *Communiquer. Revue de communication sociale et publique*, 20, 15-27. <https://doi.org/10.4000/communiquer.2308>
- Putnick, D. L., Trinh, M.-H., Sundaram, R., Bell, E. M., Ghassabian, A., Robinson, S. L. et Yeung, E. (2023). Displacement of peer play by screen time: associations with toddler development. *Pediatric Research*, 93(5), 1425-1431. <https://doi.org/10.1038/s41390-022-02261-y>
- Radesky, J., Weeks, H. M., Schaller, A., Robb, M., Mann, S. et Lenhart, A. (2023). *Constant companion: a week in the life of a young person's smartphone use*. <https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/2023-cs-smartphone-research-report-final-for-web.pdf>
- Scott, H., Biello, S. M. et Woods, H. C. (2019). Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs: the adolescent perspective. *Sleep Health*, 5(6), 539-545. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.07.006>
- Sebire, S. J., Jago, R., Gorely, T., Hoyos Cillero, I. et Biddle, S. J. H. (2011). « If there wasn't the technology then I would probably be out everyday »: a qualitative study of children's strategies to reduce their screen viewing. *Preventive Medicine*, 53(4-5), 303-308. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.08.019>
- Secrétariat à la jeunesse. (2024). *Rapport de la consultation publique pour la jeunesse 2023*. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/culture-communications/documents/jeunesse/publications/rapport-consultation-2023.pdf>
- Smahel, D., Wright, M. F. et Cernikova, M. (2015). The impact of digital media on health: children's perspectives. *Special Issue: Communication Technology, Media Use and the Health of Our Kids.*, 60(2), 131-137. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0649-z>
- Smith, K. E., Acevedo-Duran, R., Lovell, J. L., Castillo, A. V. et Cardenas Pacheco, V. (2024). Youth are the experts! Youth participatory action research to address the adolescent mental health crisis. *Healthcare*, 12(5), 592. <https://doi.org/10.3390/healthcare12050592>
- Société canadienne de pédiatrie. (2019). Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 24(6), 409-417. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz096>

- Springmann, V., Frigault, L. R. et Markon, M.-P. (2018). *Portrait des jeunes Montréalais de 6e année: résultats de l'enquête Topo 2017 de la Direction régionale de santé publique*. Direction régionale de santé publique, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Statistique Canada. (2023). *Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2023010/article/00001-fra.htm>
- Thabrew, H., Fleming, T., Hetrick, S. et Merry, S. (2018). Co-design of ehealth interventions with children and young people. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 481. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00481>
- Thomas, G., Bennie, J. A., De Cocker, K. et Biddle, S. J. H. (2021). Exploring contemporary screen time in Australian adolescents: a qualitative study. *Health Promotion Journal of Australia: Official Journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 32 Suppl 2, 238-247. <https://doi.org/10.1002/hpja.440>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. et Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: a qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Traoré, I., Simard, M. et Julien, D. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>
- Tyndall, J. (2008). *How low can you go? Towards a hierarchy of grey literature*. Dreaming08: Australian Library and Information Association Biennial Conference, Alice Springs. <https://dspace.flinders.edu.au/xmlui/handle/2328/3326>
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief*.

ANNEXE 1 STRATÉGIE DE RECHERCHE DOCUMENTAIRE

Stratégie de recherche pour Medline (Ovid) : interrogée le 26-07-2024

#	Requête	Résultats
1	Child/ or Adolescent/ or (child* or kid? or boy? or girl? or youth or "young people" or adolescen* or teen* or preadolescenc* or pre-adolescenc* or preteen* or pre-teen* or youngster*).ti.	3 535 385
2	Screen Time/ or ((screen* adj3 (time? or timing or expos* or use? or usage or activit* or watch* or hour? or view*) or "screen-related" or "screen-base*" or "media screen*" or "digital media" or (((cell* or mobile) adj2 (phone* or telephone*)) or cellphone* or computer* or ((digital or mobile or wireless) adj2 device*) or ((digital or social) adj media*) or ((intelligent or smart) adj2 (board? or whiteboard*)) or internet or ipad* or laptop* or online or screen* or (smart adj (phone* or watch*)) or smartphone* or tablet* or television* or video*) adj3 (exposure* or game* or gaming or playing or time or usage* or use* or utili#ation* or viewing or watching or working))).ti.	27 834
3	Qualitative research/ or (perception* or perceiv* or attitude* or opinion* or experience* or reflect* or belie* or awareness or self-awareness or behavio?r* or perspective* or ("semi-structured" or semistructured or unstructured or informal or "in-depth" or indepth or "face-to-face" or structured) adj3 (interview* or discussion* or questionnaire*)) or (focus group* or qualitative or ethnograph* or fieldwork or "field work" or "key informant")).ti,kf.	1 443 690
4	1 and 2 and 3	1 843
5	Mass Screening/ or Students, Medical/ or (screening? or marketing or advertis* or therapeutic* or "medical students" or clinical conference or clinical study or clinical trial or clinical trial phase i or clinical trial phase ii or clinical trial phase iii or clinical trial phase iv or clinical trial protocol or controlled clinical trial or randomized controlled trial or longitudinal or cohort* or "pilot trial" or "pilot study" or cross-sectional).pt,ti.	2 037 829
6	4 not 5	1 511
7	6 and (english or french).lg.	1 469
8	(Aruba or Andorra or "United Arab Emirates" or "Antigua and Barbuda" or Australia or Austria or Belgium or Bahrain or Bahamas or Bermuda or Barbados or "Brunei Darussalam" or Canada or Switzerland or "Channel Islands" or Chile or Cura#ao or "Cayman Islands" or Cyprus or "Czech Republic" or Germany or Denmark or Spain or Estonia or Finland or France or "Faroe Islands" or "United Kingdom" or Gibraltar or Greece or Greenland or Guam or "Hong Kong" or Croatia or Hungary or "Isle of Man" or Ireland or Iceland or Israel or Italy or Japan or "St. Kitts and Nevis" or Korea or Kuwait or Liechtenstein or Lithuania or Luxembourg or Latvia or Macao or "St. Martin" or Monaco or Malta or "Northern Mariana Islands" or "New Caledonia" or Netherlands or Norway or Nauru or "New Zealand" or Oman or Panama or Poland or "Puerto Rico" or Portugal or "French Polynesia" or Qatar or Romania or "Saudi Arabia" or Singapore or "San Marino" or "Slovak Republic" or Slovenia or Sweden or "Sint Maarten" or Seychelles or "Turks and Caicos" or "Trinidad and Tobago" or Taiwan or Uruguay or "United States" or "British Virgin Islands" or "Virgin Islands").ti,ab,kf.	1 721 311

Stratégie de recherche pour Medline (Ovid) : interrogée le 26-07-2024 (suite)

#	Requête	Résultats
9	((((developing or ((least or less or lesser) adj1 developed) or undeveloped or "under-developed" or ((low or lower) adj1 (income* or resource*)) or undeserved or under-served or deprived or poor or poorer or transition or transitional) adj1 (count* or economy* or nation* or population*)) or "third world*" or ((south or middle) adj1 "east asia*") or ((central or east* or south* or west* or "sub saharan" or subsaharan) adj1 africa*) or Afghan* or Angola* or Angolese* or Angolian* or Arabia* or Armenia* or Bangladesh* or Benin* or Bhutan* or Birma* or Burma* or Birmese* or Burmese* or Boliv* or Botswan* or "Burkina Faso*" or Burundi* or "Cabo Verde*" or Cambod* or Cameroon* or "Cape Verd*" or Chad or China or Chinese or Comoro* or Congo* or "Cote d'Ivoire*" or Djibouti* or Egypt* or "El Salvador*" or "Equatorial Guinea*" or Eritre* or Ethiopia* or Gabon* or Gambia* or Gaza* or Ghan* or Guatemal* or Guinea or Haiti* or Hondur* or India or Indones* or "Ivory Coast*" or Kenya* or Kiribati* or Kosovo* or Kyrgyz* or "Lao PDR*" or Laos* or Lesotho* or Liberia* or Madagascar* or Malaw* or Mali or Mauritan* or Mauriti* or Micronesi* or Mocambiqu* or Moldov* or Mongolia* or Morocc* or Mozambiqu* or Myanmar* or Namibia* or Nepal* or Nicaragua* or Niger* or North Korea* or Northern Korea* or (Democratic and People* and "Republic of Korea") or Pakistan* or Palestin* or "Papua New Guinea*" or Philippine* or "Principe OR Rhodesia*" or Rwanda* or Russia* or Samoa* or "Sao Tome*" or Senegal* or "Sierra Leone*" or "Solomon Islands*" or Somalia* or "South Sudan*" or "Sri Lanka*" or Sudan* or Swaziland* or Syria* or Tajikist* or Tanzan* or Timor* or Togo* or Tonga* or Tunis* or Ugand* or Uzbekistan* or Vanuatu* or Vietnam* or "West Bank*" or Yemen* or Zaire* or Zambia* or Zimbabw*).ti. or developing countries/	917 488
10	7 and 8	292
11	7 not 9	1 347
12	10 or 11	1 360

Stratégie de recherche pour Embase (Ovid) : interrogée le 26-07-2024

#	Requête	Résultats
1	child/ or adolescent/ or (child* or kid? or boy? or girl? or youth or "young people" or adolescen* or teen* or preadolescenc* or pre-adolescenc* or preteen* or pre-teen* or youngster*).ti.	3 499 745
2	screen time/ or ((screen* adj3 (time? or timing or expos* or use? or usage or activit* or watch* or hour? or view*)) or "screen-related" or "screen-base*" or "media screen*" or "digital media" or (((cell* or mobile) adj2 (phone* or telephone*)) or cellphone* or computer* or ((digital or mobile or wireless) adj2 device*) or ((digital or social) adj media*) or ((intelligent or smart) adj2 (board? or whiteboard*)) or internet or ipad* or laptop* or online or screen* or (smart adj (phone* or watch*)) or smartphone* or tablet* or television* or video*) adj3 (exposure* or game* or gaming or playing or time or usage* or use* or utili#ation* or viewing or watching or working))).ti.	35 356
3	qualitative research/ or (perception* or perceiv* or attitude* or opinion* or experience* or reflect* or belie* or awareness or self-awareness or behavio?r* or perspective* or ("semi-structured" or semistructured or unstructured or informal or "in-depth" or indepth or "face-to-face" or structured) adj3 (interview* or discussion* or questionnaire*)) or (focus group* or qualitative or ethnograph* or fieldwork or "field work" or "key informant").ti,kf.	1 692 896
4	1 and 2 and 3	2 449
5	mass screening/ or medical student/ or (screening? or marketing or advertis* or therapeutic* or "medical students" or "clinical conference" or "clinical study" or "clinical trial" or "clinical trial phase i" or "clinical trial phase ii" or "clinical trial phase iii" or "clinical trial phase iv" or "clinical trial protocol" or "controlled clinical trial" or "randomized controlled trial" or longitudinal or cohort* or "pilot trial" or "pilot study" or cross-sectional).pt,ti.	1 467 861

Stratégie de recherche pour Embase (Ovid) : interrogée le 26-07-2024 (suite)

#	Requête	Résultats
6	4 not 5	2 070
7	6 and (english or french).lg.	2 008
8	(Aruba or Andorra or "United Arab Emirates" or "Antigua and Barbuda" or Australia or Austria or Belgium or Bahrain or Bahamas or Bermuda or Barbados or "Brunei Darussalam" or Canada or Switzerland or "Channel Islands" or Chile or Curaçao or "Cayman Islands" or Cyprus or "Czech Republic" or Germany or Denmark or Spain or Estonia or Finland or France or "Faroe Islands" or "United Kingdom" or Gibraltar or Greece or Greenland or Guam or "Hong Kong" or Croatia or Hungary or "Isle of Man" or Ireland or Iceland or Israel or Italy or Japan or "St. Kitts and Nevis" or Korea or Kuwait or Liechtenstein or Lithuania or Luxembourg or Latvia or Macao or "St. Martin" or Monaco or Malta or "Northern Mariana Islands" or "New Caledonia" or Netherlands or Norway or Nauru or "New Zealand" or Oman or Panama or Poland or "Puerto Rico" or Portugal or "French Polynesia" or Qatar or Romania or "Saudi Arabia" or Singapore or "San Marino" or "Slovak Republic" or Slovenia or Sweden or "Sint Maarten" or Seychelles or "Turks and Caicos" or "Trinidad and Tobago" or Taiwan or Uruguay or "United States" or "British Virgin Islands" or "Virgin Islands").ti,ab,kf.	2 413 495
9	((((developing or ((least or less or lesser) adj1 developed) or undeveloped or "under-developed" or ((low or lower) adj1 (income* or resource*)) or undeserved or under-served or deprived or poor or poorer or transition or transitional) adj1 (countr* or economy* or nation* or population*)) or "third world*" or ((south or middle) adj1 "east asia*") or ((central or east* or south* or west* or "sub saharan" or subsaharan) adj1 africa*) or Afghan* or Angola* or Angolese* or Angolian* or Arabia* or Armenia* or Bangladesh* or Benin* or Bhutan* or Birma* or Burma* or Birmese* or Burmese* or Boliv* or Botswana* or "Burkina Faso*" or Burundi* or "Cabo Verde*" or Cambod* or Cameroon* or "Cape Verd*" or Chad or China or Chinese or Comoro* or Congo* or "Cote d'Ivoire*" or Djibouti* or Egypt* or "El Salvador*" or "Equatorial Guinea*" or Eritre* or Ethiopia* or Gabon* or Gambia* or Gaza* or Ghan* or Guatemal* or Guinea or Haiti* or Hondur* or India or Indones* or "Ivory Coast*" or Kenya* or Kiribati* or Kosovo* or Kyrgyz* or "Lao PDR*" or Laos* or Lesotho* or Liberia* or Madagascar* or Malaw* or Mali or Mauritan* or Mauriti* or Micronesi* or Mocambiqu* or Moldov* or Mongolia* or Morocc* or Mozambiqu* or Myanmar* or Namibia* or Nepal* or Nicaragua* or Niger* or North Korea* or Northern Korea* or (Democratic and People* and "Republic of Korea") or Pakistan* or Palestin* or "Papua New Guinea*" or Philippine* or "Principe OR Rhodesia*" or Rwanda* or Russia* or Samoa* or "Sao Tome*" or Senegal* or "Sierra Leone*" or "Solomon Islands*" or Somalia* or "South Sudan*" or "Sri Lanka*" or Sudan* or Swaziland* or Syria* or Tajikist* or Tanzan* or Timor* or Togo* or Tonga* or Tunis* or Ugand* or Uzbekistan* or Vanuatu* or Vietnam* or "West Bank*" or Yemen* or Zaire* or Zambia* or Zimbabw*).ti.	1 000 283
10	7 and 8	405
11	7 not 9	1 853
12	10 or 11	1 868

Stratégie de recherche pour PsycInfo (Ovid) : interrogée le 26-07-2024

#	Requête	Résultats
1	(child* or kid? or boy? or girl? or youth or "young people" or adolescen* or teen* or preadolescen* or pre-adolescen* or preteen* or pre-teen* or youngster*).ti.	588 081
2	(adolescence 13 17 yrs or childhood birth 12 yrs or school age 6 12 yrs).ag.	919 537
3	1 or 2	1 072 967
4	Screen Time/ or ((screen* adj3 (time? or timing or expos* or use? or usage or activit* or watch* or hour? or view*)) or "screen-related" or "screen-base*" or "media screen*" or "digital media" or (((cell* or mobile) adj2 (phone* or telephone*)) or cellphone* or computer* or ((digital or mobile or wireless) adj2 device*) or ((digital or social) adj media*) or ((intelligent or smart) adj2 (board? or whiteboard*)) or internet or ipad* or laptop* or online or screen* or (smart adj (phone* or watch*)) or smartphone* or tablet* or television* or video*) adj3 (exposure* or game* or gaming or playing or time or usage* or use* or utili#ation* or viewing or watching or working))).ti.	19 517
5	Qualitative Methods/ or (perception* or perceiv* or attitude* or opinion* or experience* or reflect* or belie* or awareness or self-awareness or behavio?r* or perspective* or ("semi-structured" or semistructured or unstructured or informal or "in-depth" or indepth or "face-to-face" or structured) adj3 (interview* or discussion* or questionnaire*)) or (focus group* or qualitative or ethnograph* or fieldwork or "field work" or "key informant")).ti,id.	1 274 204
6	3 and 4 and 5	1 980
7	Screening/ or Medical Students/ or (screening? or marketing or advertis* or therapeutic* or "medical students" or "clinical conference" or "clinical study" or "clinical trial" or "clinical trial phase i" or "clinical trial phase ii" or "clinical trial phase iii" or "clinical trial phase iv" or "clinical trial protocol" or "controlled clinical trial" or "randomized controlled trial" or longitudinal or cohort* or "pilot trial" or "pilot study" or cross-sectional).ti.	188 261
8	6 not 7	1 769
9	8 not (afrikaans or albanian or arabic or bulgarian or catalan or chinese or croatian or czech or danish or dutch or estonian or farsi iranian or finnish or georgian or german or greek or hebrew or hindi or hungarian or italian or japanese or korean or lithuanian or malaysian or norwegian or polish or portuguese or romanian or russian or serbian or serbo croatian or slovak or slovene or spanish or swedish or turkish or ukrainian or urdu).lg.	1 710
10	(Aruba or Andorra or "United Arab Emirates" or "Antigua and Barbuda" or Australia or Austria or Belgium or Bahrain or Bahamas or Bermuda or Barbados or "Brunei Darussalam" or Canada or Switzerland or "Channel Islands" or Chile or Cura#ao or "Cayman Islands" or Cyprus or "Czech Republic" or Germany or Denmark or Spain or Estonia or Finland or France or "Faroe Islands" or "United Kingdom" or Gibraltar or Greece or Greenland or Guam or "Hong Kong" or Croatia or Hungary or "Isle of Man" or Ireland or Iceland or Israel or Italy or Japan or "St. Kitts and Nevis" or Korea or Kuwait or Liechtenstein or Lithuania or Luxembourg or Latvia or Macao or "St. Martin" or Monaco or Malta or "Northern Mariana Islands" or "New Caledonia" or Netherlands or Norway or Nauru or "New Zealand" or Oman or Panama or Poland or "Puerto Rico" or Portugal or "French Polynesia" or Qatar or Romania or "Saudi Arabia" or Singapore or "San Marino" or "Slovak Republic" or Slovenia or Sweden or "Sint Maarten" or Seychelles or "Turks and Caicos" or "Trinidad and Tobago" or Taiwan or Uruguay or "United States" or "British Virgin Islands" or "Virgin Islands").ti,ab,id.	487 858

Stratégie de recherche pour PsycInfo (Ovid) : interrogée le 26-07-2024 (suite)

#	Requête	Résultats
11	((((developing or ((least or less or lesser) adj1 developed) or undeveloped or "under-developed" or ((low or lower) adj1 (income* or resource*)) or undeserved or under-served or deprived or poor or poorer or transition or transitional) adj1 (countr* or economy* or nation* or population*)) or "third world*" or ((south or middle) adj1 "east asia*") or ((central or east* or south* or west* or "sub saharan" or subsaharan) adj1 africa*) or Afghan* or Angola* or Angolese* or Angolian* or Arabia* or Armenia* or Bangladesh* or Benin* or Bhutan* or Birma* or Burma* or Birmese* or Burmese* or Boliv* or Botswan* or "Burkina Faso*" or Burundi* or "Cabo Verde*" or Cambod* or Cameroon* or "Cape Verd*" or Chad or China or Chinese or Comoro* or Congo* or "Cote d'Ivoire*" or Djibouti* or Egypt* or "El Salvador*" or "Equatorial Guinea*" or Eritre* or Ethiopia* or Gabon* or Gambia* or Gaza* or Ghan* or Guatemal* or Guinea or Haiti* or Hondur* or India or Indones* or "Ivory Coast*" or Kenya* or Kiribati* or Kosovo* or Kyrgyz* or "Lao PDR*" or Laos* or Lesotho* or Liberia* or Madagascar* or Malaw* or Mali or Mauritan* or Mauriti* or Micronesi* or Mocambiqu* or Moldov* or Mongolia* or Morocc* or Mozambiqu* or Myanmar* or Namibia* or Nepal* or Nicaragua* or Niger* or North Korea* or Northern Korea* or (Democratic and People* and "Republic of Korea") or Pakistan* or Palestin* or "Papua New Guinea*" or Philippine* or "Principe OR Rhodesia*" or Rwanda* or Russia* or Samoa* or "Sao Tome*" or Senegal* or "Sierra Leone*" or "Solomon Islands*" or Somalia* or "South Sudan*" or "Sri Lanka*" or Sudan* or Swaziland* or Syria* or Tajikist* or Tanzan* or Timor* or Togo* or Tonga* or Tunis* or Ugand* or Uzbekistan* or Vanuatu* or Vietnam* or "West Bank*" or Yemen* or Zaire* or Zambia* or Zimbabw*).ti.	130 374
12	9 and 10	275
13	9 not 11	1 636
14	12 or 13	1 642

Stratégie de recherche pour Global Health (Ovid) : interrogée le 26-07-2024

#	Requête	Résultats
1	children/ or adolescents/ or (child* or kid? or boy? or girl? or youth or "young people" or adolescen* or teen* or preadolescen* or pre-adolescenc* or preteen* or pre-teen* or youngster*).ti.	417 658
2	screen time/ or ((screen* adj3 (time? or timing or expos* or use? or usage or activit* or watch* or hour? or view*)) or "screen-related" or "screen-base*" or "media screen*" or "digital media" or (((cell* or mobile) adj2 (phone* or telephone*)) or cellphone* or computer* or ((digital or mobile or wireless) adj2 device*) or ((digital or social) adj media*) or ((intelligent or smart) adj2 (board? or whiteboard*)) or internet or ipad* or laptop* or online or screen* or (smart adj (phone* or watch*)) or smartphone* or tablet* or television* or video*) adj3 (exposure* or game* or gaming or playing or time or usage* or use* or utili#ation* or viewing or watching or working))).ti.	6 353
3	qualitative analysis/ or (perception* or perceiv* or attitude* or opinion* or experience* or reflect* or belie* or awareness or self-awareness or behavior* or perspective* or ((semi-structured" or semistructured or unstructured or informal or "in-depth" or indepth or "face-to-face" or structured) adj3 (interview* or discussion* or questionnaire*)) or (focus group* or qualitative or ethnograph* or fieldwork or "field work" or "key informant")).ti,id.	295 805
4	1 and 2 and 3	852
5	screening/ or Medical Students/ or (screening? or marketing or advertis* or therapeutic* or "medical students" or "clinical conference" or "clinical study" or "clinical trial" or "clinical trial phase i" or "clinical trial phase ii" or "clinical trial phase iii" or "clinical trial phase iv" or "clinical trial protocol" or "controlled clinical trial" or "randomized controlled trial" or longitudinal or cohort* or "pilot trial" or "pilot study" or cross-sectional).ti.	275 347

Stratégie de recherche pour Global Health (Ovid) : interrogée le 26-07-2024 (suite)

#	Requête	Résultats
6	4 not 5	682
7	6 and (english or french).lg.	641
8	(Aruba or Andorra or "United Arab Emirates" or "Antigua and Barbuda" or Australia or Austria or Belgium or Bahrain or Bahamas or Bermuda or Barbados or "Brunei Darussalam" or Canada or Switzerland or "Channel Islands" or Chile or Curaçao or "Cayman Islands" or Cyprus or "Czech Republic" or Germany or Denmark or Spain or Estonia or Finland or France or "Faroe Islands" or "United Kingdom" or Gibraltar or Greece or Greenland or Guam or "Hong Kong" or Croatia or Hungary or "Isle of Man" or Ireland or Iceland or Israel or Italy or Japan or "St. Kitts and Nevis" or Korea or Kuwait or Liechtenstein or Lithuania or Luxembourg or Latvia or Macao or "St. Martin" or Monaco or Malta or "Northern Mariana Islands" or "New Caledonia" or Netherlands or Norway or Nauru or "New Zealand" or Oman or Panama or Poland or "Puerto Rico" or Portugal or "French Polynesia" or Qatar or Romania or "Saudi Arabia" or Singapore or "San Marino" or "Slovak Republic" or Slovenia or Sweden or "Sint Maarten" or Seychelles or "Turks and Caicos" or "Trinidad and Tobago" or Taiwan or Uruguay or "United States" or "British Virgin Islands" or "Virgin Islands").ti,ab,id.	601 259
9	((((developing or ((least or less or lesser) adj1 developed) or undeveloped or "under-developed" or ((low or lower) adj1 (income* or resource*)) or undeserved or under-served or deprived or poor or poorer or transition or transitional) adj1 (countr* or economy* or nation* or population*)) or "third world**" or ((south or middle) adj1 "east asia**") or ((central or east* or south* or west* or "sub saharan" or subsaharan) adj1 africa*) or Afghan* or Angola* or Angolese* or Angolian* or Arabia* or Armenia* or Bangladesh* or Benin* or Bhutan* or Birma* or Burma* or Birmese* or Burmese* or Boliv* or Botswana* or "Burkina Faso*" or Burundi* or "Cabo Verde*" or Cambod* or Cameroon* or "Cape Verd*" or Chad or China or Chinese or Comoro* or Congo* or "Cote d'Ivoire*" or Djibouti* or Egypt* or "El Salvador*" or "Equatorial Guinea*" or Eritre* or Ethiopia* or Gabon* or Gambia* or Gaza* or Ghan* or Guatemal* or Guinea or Haiti* or Hondur* or India or Indones* or "Ivory Coast*" or Kenya* or Kiribati* or Kosovo* or Kyrgyz* or "Lao PDR*" or Laos* or Lesotho* or Liberia* or Madagascar* or Malaw* or Mali or Mauritan* or Mauriti* or Micronesi* or Mocambiqu* or Moldov* or Mongolia* or Morocc* or Mozambiqu* or Myanmar* or Namibia* or Nepal* or Nicaragua* or Niger* or North Korea* or Northern Korea* or (Democratic and People* and "Republic of Korea") or Pakistan* or Palestin* or "Papua New Guinea*" or Philippine* or "Principe OR Rhodesia*" or Rwanda* or Russia* or Samoa* or "Sao Tome*" or Senegal* or "Sierra Leone*" or "Solomon Islands*" or Somalia* or "South Sudan*" or "Sri Lanka*" or Sudan* or Swaziland* or Syria* or Tajikist* or Tanzan* or Timor* or Togo* or Tonga* or Tunis* or Ugand* or Uzbekistan* or Vanuatu* or Vietnam* or "West Bank*" or Yemen* or Zaire* or Zambia* or Zimbabw*).ti.	417 068
10	7 and 8	176
11	7 not 9	580
12	10 or 11	589

Stratégie de recherche pour CINAHL; Health Policy Reference Center; Public Affairs Index; SocINDEX; Psychology and Behavioral Sciences Collection; ERIC (EBSCO) : interrogées le 26-07-2024

#	Requête	Résultats
S1	TI (child* or kid# or boy# or girl# or youth or "young people" or adolescen* or teen* or preadolescen* or pre-adolescenc* or preteen* or pre-teen* or youngster*)	1 147 731
S2	TI ((screen* N2 (time# or timing or expos* or use# or usage or activit* or watch* or hour# or view*)) or "screen-related" or "screen-base*" or "media screen*" or "digital media" or (((cell* or mobile) N1 (phone* or telephone*)) or cellphone* or computer* or ((digital or mobile or wireless) N1 device*) or ((digital or social) W0 media*) or ((intelligent or smart) N1 (board# or whiteboard*)) or internet or ipad* or laptop* or online or screen* or (smart W0 (phone* or watch*)) or smartphone* or tablet* or television* or video*) N2 (exposure* or game* or gaming or playing or time or usage* or use* or utilization* or viewing or watching or working)))	32 355
S3	TI (perception* or perceiv* or attitude* or opinion* or experience* or reflect* or belie* or awareness or self-awareness or behavio#r* or perspective* or (("semi-structured" or semistructured or unstructured or informal or "in-depth" or indepth or "face-to-face" or structured) N2 (interview* or discussion* or questionnaire*)) or (focus group* or qualitative or ethnograph* or fieldwork or "field work" or "key informant")) OR SU (perception* or perceiv* or attitude* or opinion* or experience* or reflect* or belie* or awareness or self-awareness or behavio#r* or perspective* or (("semi-structured" or semistructured or unstructured or informal or "in-depth" or indepth or "face-to-face" or structured) N2 (interview* or discussion* or questionnaire*)) or (focus group* or qualitative or ethnograph* or fieldwork or "field work" or "key informant"))	2 675 622
S4	S1 AND S2 AND S3	2 693
S5	TI (screening# or marketing or advertis* or therapeutic* or "medical students" or "clinical conference" or "clinical study" or "clinical trial" or "clinical trial phase i" or "clinical trial phase ii" or "clinical trial phase iii" or "clinical trial phase iv" or "clinical trial protocol" or "controlled clinical trial" or "randomized controlled trial" or longitudinal or cohort* or "pilot trial" or "pilot study" or cross-sectional)	550 295
S6	S4 NOT S5	2 338
S7	S6 AND LA (english or french)	2 302

Stratégie de recherche pour CINAHL; Health Policy Reference Center; Public Affairs Index; SocINDEX; Psychology and Behavioral Sciences Collection; ERIC (EBSCO) : interrogées le 26-07-2024 (suite)

#	Requête	Résultats
S8	TI (Aruba or Andorra or "United Arab Emirates" or "Antigua and Barbuda" or Australia or Austria or Belgium or Bahrain or Bahamas or Bermuda or Barbados or "Brunei Darussalam" or Canada or Switzerland or "Channel Islands" or Chile or Cura?ao or "Cayman Islands" or Cyprus or "Czech Republic" or Germany or Denmark or Spain or Estonia or Finland or France or "Faroe Islands" or "United Kingdom" or Gibraltar or Greece or Greenland or Guam or "Hong Kong" or Croatia or Hungary or "Isle of Man" or Ireland or Iceland or Israel or Italy or Japan or "St. Kitts and Nevis" or Korea or Kuwait or Liechtenstein or Lithuania or Luxembourg or Latvia or Macao or "St. Martin" or Monaco or Malta or "Northern Mariana Islands" or "New Caledonia" or Netherlands or Norway or Nauru or "New Zealand" or Oman or Panama or Poland or "Puerto Rico" or Portugal or "French Polynesia" or Qatar or Romania or "Saudi Arabia" or Singapore or "San Marino" or "Slovak Republic" or Slovenia or Sweden or "Sint Maarten" or Seychelles or "Turks and Caicos" or "Trinidad and Tobago" or Taiwan or Uruguay or "United States" or "British Virgin Islands" or "Virgin Islands") OR AB (Aruba or Andorra or "United Arab Emirates" or "Antigua and Barbuda" or Australia or Austria or Belgium or Bahrain or Bahamas or Bermuda or Barbados or "Brunei Darussalam" or Canada or Switzerland or "Channel Islands" or Chile or Cura?ao or "Cayman Islands" or Cyprus or "Czech Republic" or Germany or Denmark or Spain or Estonia or Finland or France or "Faroe Islands" or "United Kingdom" or Gibraltar or Greece or Greenland or Guam or "Hong Kong" or Croatia or Hungary or "Isle of Man" or Ireland or Iceland or Israel or Italy or Japan or "St. Kitts and Nevis" or Korea or Kuwait or Liechtenstein or Lithuania or Luxembourg or Latvia or Macao or "St. Martin" or Monaco or Malta or "Northern Mariana Islands" or "New Caledonia" or Netherlands or Norway or Nauru or "New Zealand" or Oman or Panama or Poland or "Puerto Rico" or Portugal or "French Polynesia" or Qatar or Romania or "Saudi Arabia" or Singapore or "San Marino" or "Slovak Republic" or Slovenia or Sweden or "Sint Maarten" or Seychelles or "Turks and Caicos" or "Trinidad and Tobago" or Taiwan or Uruguay or "United States" or "British Virgin Islands" or "Virgin Islands") OR SU (Aruba or Andorra or "United Arab Emirates" or "Antigua and Barbuda" or Australia or Austria or Belgium or Bahrain or Bahamas or Bermuda or Barbados or "Brunei Darussalam" or Canada or Switzerland or "Channel Islands" or Chile or Cura?ao or "Cayman Islands" or Cyprus or "Czech Republic" or Germany or Denmark or Spain or Estonia or Finland or France or "Faroe Islands" or "United Kingdom" or Gibraltar or Greece or Greenland or Guam or "Hong Kong" or Croatia or Hungary or "Isle of Man" or Ireland or Iceland or Israel or Italy or Japan or "St. Kitts and Nevis" or Korea or Kuwait or Liechtenstein or Lithuania or Luxembourg or Latvia or Macao or "St. Martin" or Monaco or Malta or "Northern Mariana Islands" or "New Caledonia" or Netherlands or Norway or Nauru or "New Zealand" or Oman or Panama or Poland or "Puerto Rico" or Portugal or "French Polynesia" or Qatar or Romania or "Saudi Arabia" or Singapore or "San Marino" or "Slovak Republic" or Slovenia or Sweden or "Sint Maarten" or Seychelles or "Turks and Caicos" or "Trinidad and Tobago" or Taiwan or Uruguay or "United States" or "British Virgin Islands" or "Virgin Islands")	3 701 432

Stratégie de recherche pour CINAHL; Health Policy Reference Center; Public Affairs Index; SocINDEX; Psychology and Behavioral Sciences Collection; ERIC (EBSCO) : interrogées le 26-07-2024 (suite)

#	Requête	Résultats
S9	TI (((developing OR ((least OR less OR lesser) W0 developed) OR undeveloped OR "under-developed" OR ((low OR lower) W0 (income* OR resource*)) OR undeserved OR under-served OR deprived OR poor OR poorer OR transition OR transitional) W0 (countr* OR economy* OR nation* OR population*)) OR "third world*" OR ((south OR middle) W0 "east asia*") OR ((central OR east* OR south* OR west* OR "sub saharan" OR subsaharan) W0 africa*) OR Afghan* OR Angola* OR Angolese* OR Angolian* OR Armenia* OR Bangladesh* OR Benin* OR Bhutan* OR Birma* OR Burma* OR Birmese* OR Burmese* OR Boliv* OR Botswan* OR "Burkina Faso*" OR Burundi* OR "Cabo Verde*" OR Cambod* OR Cameroon* OR "Cape Verd*" OR Chad OR Comoro* OR Congo* OR "Cote d'Ivoire*" OR Djibouti* OR Egypt* OR "El Salvador*" OR "Equatorial Guinea*" OR Eritre* OR Ethiopia* OR Gabon* OR Gambia* OR Gaza* OR Ghan* OR Guatemala* OR Guinea OR Haiti* OR Hondur* OR India OR Indones* OR "Ivory Coast*" OR Kenya* OR Kiribati* OR Kosovo* OR Kyrgyz* OR "Lao PDR*" OR Laos* OR Lesotho* OR Liberia* OR Madagascar* OR Malaw* OR Mali OR Mauritan* OR Mauriti* OR Micronesi* OR Mocambiqu* OR Moldov* OR Mongolia* OR Morocc* OR Mozambiqu* OR Myanmar* OR Namibia* OR Nepal* OR Nicaragua* OR Niger* OR North Korea* OR Northern Korea* OR (Democratic AND People* AND "Republic of Korea") OR Pakistan* OR "Papua New Guinea*" OR Philippine* OR "Principe OR Rhodesia*" OR Rwanda* OR Samoa* OR "Sao Tome*" OR Senegal* OR "Sierra Leone*" OR "Solomon Islands*" OR Somalia* OR "South Sudan*" OR "Sri Lanka*" OR Sudan* OR Swaziland* OR Syria* OR Tajikist* OR Tanzan* OR Timor* OR Togo* OR Tonga* OR Tunis* OR Ugand* OR Ukrain* OR Uzbekistan* OR Vanuatu* OR Vietnam* OR "West Bank*" OR Yemen* OR Zaire* OR Zambia* OR Zimbabw*)	424 372
S10	S7 AND S8	786
S11	S7 NOT S9	2 266
S12	S10 OR S11	2 268

Stratégie de recherche pour Érudit: interrogée le 31-07-2024

#	Requête	Résultats
1	(Titre, résumé, mots-clés : (jeune* OR adolescent* OR enfant*)) ET (Titre, résumé, mots-clés : (écrans OR numérique* OR mobile* OR téléphone* OR télévision* OR ordinateur*)) ET (Titre, résumé, mots-clés : (perception* OR attitude* OR expérience* OR comportement* OR habitude* OR utilisation* OR usage* OR qualitative*))	0

Stratégie de recherche pour Cairn : interrogée le 31-07-2024

#	Requête	Résultats
1	(jeune* OR adolescent* OR enfant*) ET (écrans OR numérique* OR mobile* OR téléphone* OR télévision* OR ordinateur*) ET (perception* OR attitude* OR expérience* OR comportement* OR habitude* OR utilisation* OR usage* OR qualitative*), filtre: texte intégral disponible, dans résumé	155

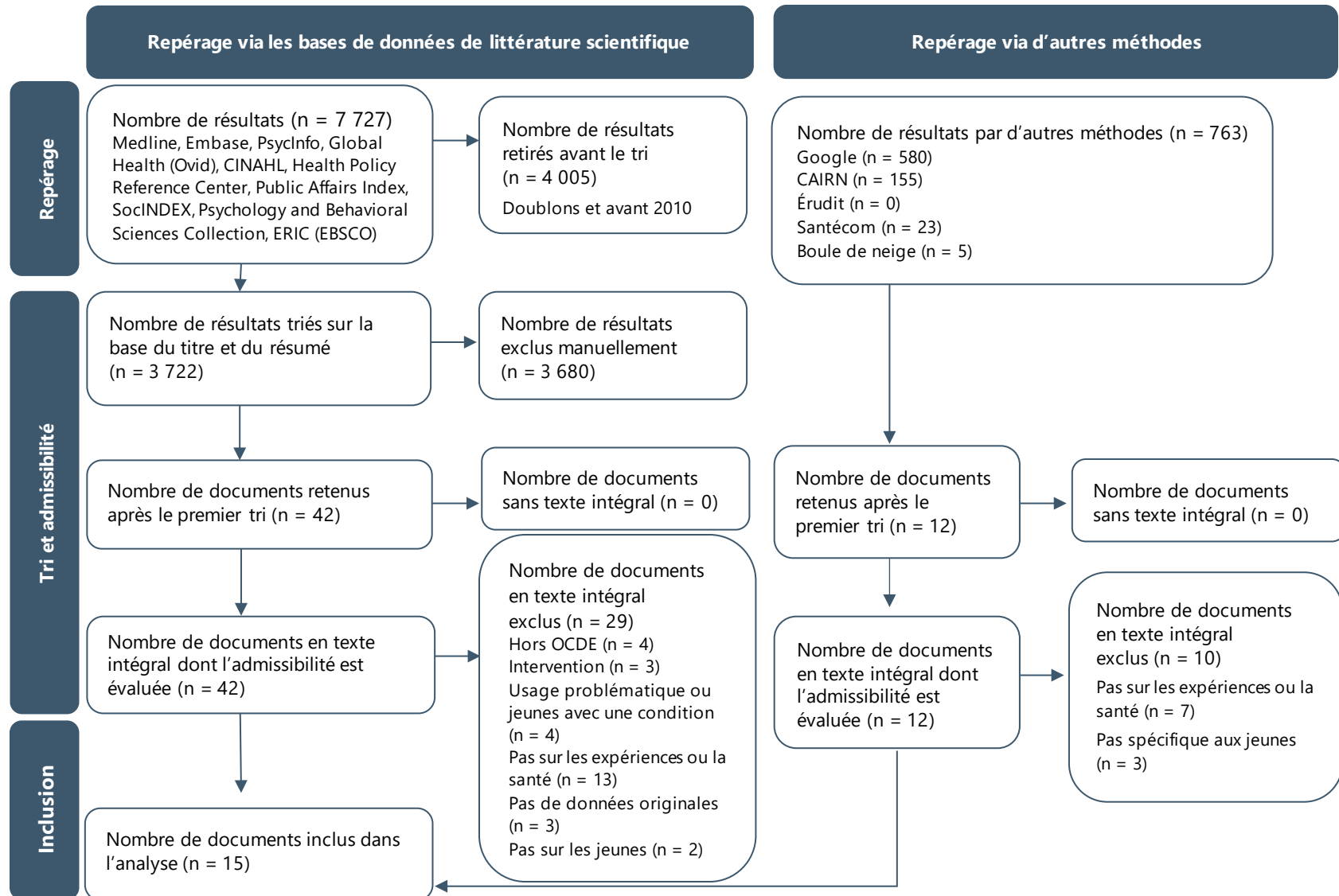
Stratégie de recherche pour Santécom : interrogée le 01-08-2024

#	Requête	Résultats
1	ti: (jeune* OR adolescent* OR enfant*) AND (écrans OR numérique* OR mobile* OR téléphone* OR télévision* OR ordinateur*) AND (perception* OR attitude* OR expérience* OR comportement* OR habitude* OR utilisation* OR usage* OR qualitative*)	14
2	su: (jeune* OR adolescent* OR enfant*) AND (écrans OR numérique* OR mobile* OR téléphone* OR télévision* OR ordinateur*) AND (perception* OR attitude* OR expérience* OR comportement* OR habitude* OR utilisation* OR usage* OR qualitative*)	9

Stratégie de recherche pour Google			
Date	Stratégie de recherche	Résultats consultés	Résultats conservés
31-07-2024	<u>adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	50	1
	<u>site:org adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	50	1
	<u>site:edu adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	50	2
	<u>site:gc.ca adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	50	0
	<u>site:canada.ca adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	20	0
	<u>site:ca adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	50	0
01-08-2024	<u>adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	50	0
	<u>jeune adolescent enfant perception attitude expérience écran numérique hyperconnectivité</u>	50	0
	<u>site:gov adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	50	1
	<u>site:us adolescent teen child kid youth perception attitude experience screen digital</u>	50	1
	<u>jeune adolescent enfant perception attitude expérience écran numérique hyperconnectivité</u>	50	0
	<u>site:gouv.fr jeune adolescent enfant perception attitude expérience écran numérique hyperconnectivité</u>	30	0
	<u>site:fr jeune adolescent enfant perception attitude expérience écran numérique hyperconnectivité</u>	30	0

Liste des sites Web consultés
Agence de la santé publique du Canada (ASPC)
Agency for Healthcare Research & Quality (AHRQ)
Alerte écrans – Association pour l'éducation à la réduction du temps écran
American Public Health Association (APHA)
Association canadienne de santé publique (ACSP)
Association pour la santé publique du Québec (ASPO)
Australian Institute of Health and Welfare (AIHW)
Campagne d'information sur le bon usage des écrans
Caring for Kids Canadian Paediatric Society
CDC
Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)
Denmark National Institute of Public Health
Dépôt institutionnel pour le partage de l'information (IRIS)/OMS
European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC)
eMentalHealth.ca
European Public Health Association (EUPHA)
Finnish Institute for Health and Welfare (THL)
Haut conseil de la santé publique (HCSP)
Institut canadien d'information sur la santé (ICIS)
Ireland Institute of Public Health (IPH)
MediaSmarts
Naître et grandir
National Institute for Health Research.UK (NIHR)
Norwegian Institute of Public Health (NIPH)
Ontario Public Health Association (OPHA)
Pour un usage des écrans PAUSE - Espace professionnel
Public Health Association of BC (PHABC)
Public Health Scotland
Public Health Wales National Public Health Agency
Robert Koch Institute (RKI)
Santé Canada
Santé publique France (SPF)
Santé publique Ontario (SPO)
Sciensano
Système de monitoring suisse des Addictions et des Maladies non transmissibles (MonAM)
The Public Health Agency of Sweden (PHAS)
UK Safer Internet Centre
UNICEF
World Health Organisation (WHO)

ANNEXE 2 ORGANIGRAMME DE RECHERCHE DOCUMENTAIRE



ANNEXE 3 APPRÉCIATION DE LA QUALITÉ DES ÉTUDES

Tableau 5 Appréciation de la qualité des études qualitatives avec l'outil d'évaluation CASP

Références	Partie A						Partie B			Partie C
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
Aarsand et Bowden (2024)	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	X	✓	X
Allaby et Shannon (2020)	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓
Arundell <i>et al.</i> (2022)	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	✓
Bassiouni et Hackley (2016)	✓	✓	✓	X	✓	✓	-	✓	✓	✓
Borca <i>et al.</i> (2015)	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓
Cernikova <i>et al.</i> (2018)	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	X	✓	✓
Conlin et Sillence (2021)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Doornwaard <i>et al.</i> (2017)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Francis <i>et al.</i> (2021)	✓	✓	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓
Scott <i>et al.</i> (2019)	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	X	X
Sebire <i>et al.</i> (2011)	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓
Smahel <i>et al.</i> (2015)	✓	✓	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓
Thomas <i>et al.</i> (2021)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Throuvala <i>et al.</i> (2019)	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓
%	100	100	93	57	86	31	79	86	93	86

✓ : Oui X : Non - : Ne sait pas

Partie A : Les résultats de l'étude sont-ils valides?

- Q1. Les objectifs de l'étude ont-ils été clairement énoncés?
 Q2. La méthodologie qualitative est-elle indiquée?
 Q3. La méthodologie était-elle adaptée à l'objectif de l'étude?
 Q4. La stratégie de recrutement était-elle bien adaptée à l'objectif de l'étude?
 Q5. Le mode de collecte de données était-il bien adapté à la question à l'étude?
 Q6. A-t-on accordé au lien entre le chercheur et les participants l'importance qu'il fallait?

Partie B : Quels sont les résultats?

- Q7. Le chercheur a-t-il pris en considération les enjeux éthiques?
 Q8. Le processus d'analyse des données était-il suffisamment rigoureux?
 Q9. Les résultats de l'étude sont-ils énoncés clairement?

Partie C : Les résultats seront-ils utiles localement?

- Q10. Quelle est la valeur de l'étude?

Tableau 6 Appréciation de la qualité du rapport à l'aide de la grille AACODS

		Oui	Non	?
Compétence	Une organisation ou un groupe			
	• L'organisation est-elle réputée (p. ex., l'Organisation mondiale de la Santé)?	X		
	• L'organisation est-elle une autorité dans le domaine?	X		
	Dans tous les cas :		X	
	• Le document présente-t-il une liste de références détaillée ou une bibliographie?			
	Commentaires : Le Pew Research Center est un centre de recherche américain qui mène des sondages sur divers thèmes (politiques publiques, habitudes d'information, médias, Internet, technologies, religion, tendances sociales, etc.) I. Il est une filiale de The Pew Charitable Trusts, son principal bailleur de fonds.			
Exactitude	• L'objectif ou le résumé du document est-il clairement énoncé?	X		
	• Le cas échéant, le document répond-il à l'objectif ou le résumé correspond-il au contenu du document?	X		
	• La méthodologie est-elle précisée?	X		
	• Le cas échéant, est-elle respectée?	X		
	• Le document a-t-il fait l'objet d'une revue par les pairs?			X
	• A-t-il été édité par une autorité réputée?	n.a.		
	• A-t-il été soutenu par des références documentées et faisant autorité ou des sources fiables?		X	
	• Est-il représentatif des travaux dans le domaine?	X		
	• Si ce n'est pas le cas, le document constitue-t-il une contrepartie valide?	n.a.		
	• Toutes les collectes de données sont-elles explicites et répondent-elles aux besoins de la recherche?	X		
	• L'interprétation ou l'analyse est-elle exacte et objective?	X		
Étendue	• Les limites sont-elles clairement énoncées?	X		
Objectivité	Il est important de déceler les biais, en particulier s'ils ne sont pas énoncés ou reconnus.	X		
	• Une opinion, qu'elle vienne d'un expert ou non, demeure une opinion : la perspective de l'auteur est-elle claire?	X		
	• La présentation du travail semble-t-elle équilibrée?	X		
	Commentaires : La présentation des résultats semble neutre, sans jugement. Les résultats ne s'apparentent pas à de l'opinion.			

Tableau 6 Appréciation de la qualité du rapport à l'aide de la grille AACODS (suite)

		Oui	Non	?
Date	• Le document indique-t-il précisément une date relativement à son contenu?	X		
	• Si le document n'est pas daté, mais que sa date peut être vérifiée avec précision, existe-t-il une raison valide qui justifie l'absence de date?	n.a.		
	• Vérification de la bibliographie : des références contemporaines clés ont-elles été incluses?	X		
	Commentaires : Le document ne comporte pas de bibliographie. Toutefois, celui-ci est truffé de liens hypertextes qui renvoient à des références et éléments de contexte pertinents, adaptés et contemporains. En ce sens, j'aurais tendance à répondre <i>Oui</i> à cette question			
Portée	C'est une évaluation de la valeur du document, dans le domaine de recherche pertinent.	X		
	• Le document est-il significatif (ce qui comprend la faisabilité, l'utilité et la pertinence)?	X		
	• Met-il la recherche en contexte?	X		
	• Enrichit-il la recherche ou y ajoute-t-il quelque chose d'unique?	X		
	• Renforce-t-il ou réfute-t-il une position actuelle?			X
	• Le domaine de recherche serait-il moins riche sans ce document?	X		
	• Est-il intégral, représentatif, caractéristique?	X		
	• A-t-il une incidence (dans le sens d'influence sur le travail ou le comportement d'autrui)?	X		
Commentaires :				

ANNEXE 4 CONSULTATION DES JEUNES – MISES EN SITUATION PRÉSENTÉES

Théo, 15 ans

Théo se fait reprocher par ses parents de jouer trop souvent sur la console de jeux. À l'école, un règlement impose de laisser les cellulaires dans les casiers, même durant les pauses. Quand il rentre chez lui, jouer à des jeux vidéo lui permet de décompresser, tout en échangeant avec ses amis en direct. Or, ses parents, en rentrant du travail, lui reprochent de passer trop de temps sur les écrans. Lorsque Théo leur souhaite « bonne nuit », ils sont tous les deux dans leur chambre; l'un joue à un jeu sur son *cell* et l'autre regarde un film à la télé. Il trouve que leurs reproches manquent de cohérence avec ce qu'il voit. Il vit cela comme une injustice.

Billie, 16 ans

Billie est heureuse de pouvoir communiquer avec ses amies quand elle le souhaite grâce à son *cell*. Elle a cependant le sentiment que ses amies s'attendent à ce qu'elle soit toujours disponible, et qu'elle réponde rapidement aux messages. Par conséquent, le soir, Billie se couche avec son *cell* pour ne pas rater de conversations. Elle finit par s'endormir très tard ou se faire réveiller par les notifications. Le lendemain, elle est fatiguée et elle a de la difficulté à se concentrer en classe.

Maude, 14 ans

Maude a l'habitude de *scroller* sur TikTok et de regarder des vidéos sur son téléphone pour passer le temps. Par contre, sur l'heure du midi, elle aimerait parler davantage avec ses amis, mais plusieurs sont sur leur *cell*. De son côté, elle aime suivre des personnes qui l'inspirent. Mais, à force de voir des gens qui décrivent des vies parfaites, elle trouve sa propre vie banale, et se sent frustrée et déprimée.

James, 11 ans

Après l'école, James joue de plus en plus souvent à Fortnite, sur lequel ses amis lui donnent rendez-vous. Pendant la partie, ils communiquent ensemble via le jeu vidéo. Le lendemain, plusieurs discussions portent sur les parties de la veille et les défis à relever le soir. Parfois, James aimerait plutôt aller jouer au soccer à l'aréna, mais il risque de perdre ses avantages dans le jeu, et craint de ne pas pouvoir participer aux conversations du lendemain. Il a peur d'être exclu de la *gang*.

Questions de relance

- Qu'est-ce que vous pensez de la situation de (nom du personnage)?
- Est-ce que vous reconnaissez des personnes de votre entourage ou vous-même à travers la situation de (nom du personnage)?

Centre d'expertise et
de référence en santé publique

www.inspq.qc.ca

**Institut national
de santé publique**

Québec

