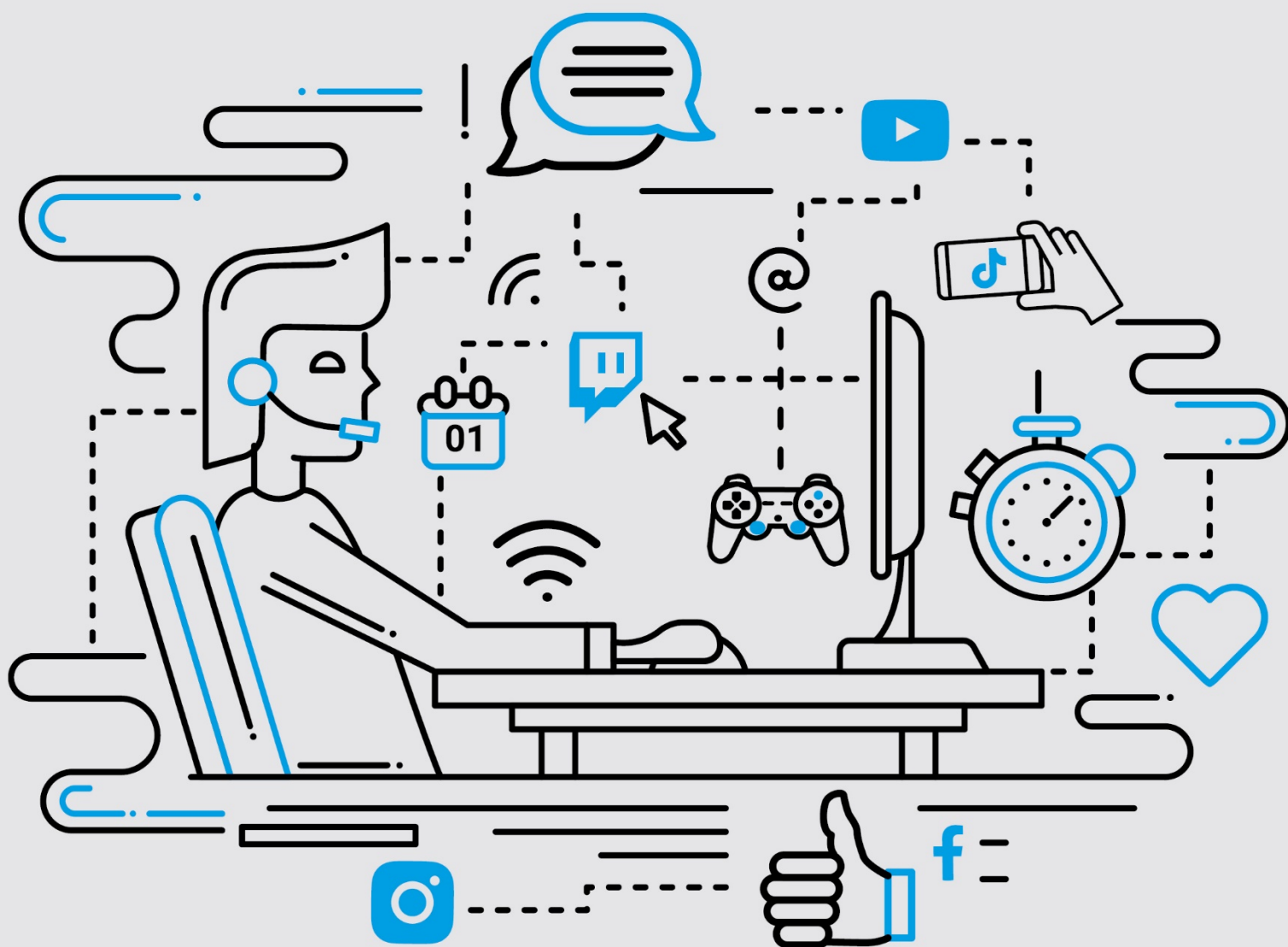


Regards sur l'utilisation des **écrans** chez les **adolescents montréalais** en contexte de pandémie



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

est une production de la Direction régionale de santé publique
du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

1560, rue Sherbrooke Est, Hôpital Notre-Dame, pavillon JA De Sève
Montréal (Québec) H2L 4M1
ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca

Analyse et rédaction

Jean-François Biron
Michel Fournier
Pierre H. Tremblay

Remerciements

Merci pour votre confiance et votre soutien :

- ❖ Jean-François Poirier, Max Teisseire et l'équipe d'intervenants en prévention des dépendances de la Maison Jean Lapointe
- ❖ Emmanuelle Parent, Alexandre Champagne et les animateurs à Bien-être numérique
- ❖ Shannie Beaudoin-Asselin et le Centre de services scolaires de Montréal
- ❖ Ginette Vézina et Brigid Glustein de Réseau réussite Montréal
- ❖ Marie-Andrée Authier, Marylène Goudreault, Mylène Drouin et Emanuelle Huberdeau de la Direction régionale de santé publique de Montréal

Révision et mise en page

Yasmina Sahnoun

Note

Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

© Gouvernement du Québec, 2022
ISBN : 978-2-550-91760-1 (En ligne)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA, 2022

Mot de la directrice



Depuis plusieurs années déjà, nos équipes s'intéressent aux enjeux de santé publique entourant les technologies de l'information et des communications (TIC). Avec la place grandissante qu'occupent les écrans dans la société, notamment dans la vie des jeunes et des familles, le sujet demeure présent dans l'actualité et interpelle de nombreux acteurs. Sur la base des connaissances qui s'accumulent dans le domaine, il devient clair que le phénomène représente un véritable déterminant de la santé des populations.

Comme le précisent les auteurs dans cette publication, le contexte de la pandémie de COVID-19 a avivé l'intérêt de documenter les impacts de l'utilisation des écrans chez les adolescents. On se doute que les périodes successives de confinement ont offert un terreau fertile pour encourager l'hyperconnectivité, que ce soit par la nécessité de poursuivre les classes en ligne, pour communiquer, ou tout simplement pour s'occuper dans les temps libres. Le défi de suivre et d'étudier les impacts des TIC impose toutefois une nécessaire humilité, puisque les usages et l'équipement numériques évoluent très rapidement.

Je souligne le dynamisme de nos professionnels qui ont su composer avec la complexité logistique du terrain, en s'appuyant sur l'aide et l'expertise de nos partenaires, afin de mener à bien cette étude pendant la crise sanitaire.

En plus d'offrir des informations inédites sur l'expérience des adolescents, les résultats présentés dans ce document susciteront sûrement plusieurs réflexions sur le rôle que joue le contexte social dans le développement des habitudes numériques. Enfin, nous sommes convaincus que le contenu de cette publication pourra contribuer à enrichir les initiatives de prévention menées auprès des jeunes et des familles montréalaises.

Bonne lecture !

A handwritten signature in black ink that reads "Mylène Drouin".

Mylène Drouin, M. D.

Table des matières

Faits saillants	1
1. La pandémie et l'utilisation des écrans : une situation d'exception.....	2
2. Objectifs de l'étude	4
3. Méthode.....	5
4. Résultats.....	7
5. Discussion.....	17
6. Conclusion.....	20
Annexe 1. Questionnaire.....	21

Faits saillants

Les habitudes numériques s'intensifient considérablement pendant la pandémie

Les données ont été recueillies lors d'une période de confinement très restrictive de la pandémie de COVID-19 à Montréal (avril-mai 2021).

- Sept adolescents montréalais sur dix déclarent avoir beaucoup augmenté au moins un type d'utilisation tels le visionnement de vidéos, l'utilisation des médias sociaux, les jeux vidéo, etc.
 - Un adolescent sur quatre a beaucoup augmenté trois types d'utilisation ou plus.
- Le temps libre passé devant les écrans, chaque jour, est globalement élevé :
 - 27% des répondants passent 5 heures ou plus les jours de semaine (en excluant le temps-écran pour l'école et les travaux scolaires).
 - La proportion atteint 44% les jours de fin de semaine.
 - À l'opposé, ils sont peu nombreux à accorder moins de deux heures par jour aux écrans (12% jours de semaine, 8% jours de fin de semaine).

Des impacts positifs et négatifs sont attribués aux écrans

- Pendant la pandémie, les écrans sont largement utilisés pour maintenir et développer les relations (76%), ainsi que pour apprendre de nouvelles choses (70%).
- La moitié des jeunes de l'échantillon déclarent cependant que des proches s'inquiètent parfois ou souvent de leurs habitudes numériques.
 - Ils affirment aussi que leur utilisation des écrans a parfois ou souvent nui à leur sommeil (45%), ainsi qu'à leurs travaux ou leurs résultats scolaires (37%).

L'utilisation intensive est associée à moins de bien-être et de motivation scolaire

Les adolescents qui passent 5 heures ou plus devant les écrans tous les jours (semaine et fin de semaine) ont été comparés aux autres.

- L'utilisation intensive est significativement associée à une baisse de motivation pour les études, de plus faibles résultats scolaires et un moins bon moral.
- La proportion d'insatisfaction à l'égard de la vie est particulièrement élevée chez les adolescents qui font une utilisation intensive des écrans (32%).
 - Davantage d'adolescents ont diminué leur activité physique dans le groupe des utilisateurs intensifs.

Un manque d'alternatives aux écrans qui se fait sentir pendant la pandémie

- Malgré l'augmentation générale d'utilisation des écrans observée, 39% des adolescents sondés mentionnent être parfois ou souvent « tannés » des écrans.
- Les jeunes qui ont augmenté plusieurs types d'utilisation des écrans au cours de la pandémie se montrent significativement plus « tannés » des écrans.
 - Les résultats suggèrent que la disponibilité d'alternatives aux écrans joue un rôle déterminant dans le développement des habitudes numériques.

1. La pandémie et l'utilisation des écrans : une situation d'exception

Le quotidien des adolescents montréalais et de leurs familles a été bousculé par la pandémie de COVID-19 qui s'est amorcée au Québec en mars 2020 et qui se poursuit toujours au moment d'écrire ces lignes. Les menaces d'infection et les risques de complications médicales que présente une telle crise s'accompagnent malheureusement de plusieurs mesures préventives contraignantes, celles-ci étant déployées en vue de limiter la propagation du virus dans la population. Au fil des fluctuations de la situation épidémiologique, les adolescents montréalais ont ainsi dû s'abstenir de fréquenter en personne leurs amis et leurs pairs pendant des périodes de confinement s'étendant parfois sur plusieurs mois. Les mesures de prévention des infections ont également entraîné la fermeture de plusieurs de leurs espaces habituels de loisirs et de socialisation. À cela s'est ajouté l'obligation de composer avec un contexte scolaire tout aussi perturbé (calendrier écourté, alternance de cours suivis en présentiel et à distance sur les appareils numériques, port du masque en classe, etc.).

Cette conjoncture, caractérisée par une succession de restrictions et d'assouplissements touchant les contacts sociaux, suscite en soi plusieurs questions en considération de la période de développement que représente l'adolescence : soit cette étape de vie où l'individu acquiert de l'autonomie, forge son identité et voit s'étendre ses liens sociaux. C'est en ce sens que des inquiétudes relatives aux impacts collatéraux de la pandémie sur le bien-être et les habitudes de vie des jeunes ont été exprimées par plusieurs intervenants, chercheurs et parents. Des études soulignent que la pandémie génère du stress et des impacts psychosociaux non négligeables chez les jeunes adultes¹ comme de la détresse psychologique, de l'anxiété et un sentiment d'isolement. La situation chez les adolescents est toutefois moins bien connue².

Parmi les différentes facettes de la vie des adolescents susceptibles d'être affectés par le contexte de la pandémie, les comportements liés aux technologies de l'information et des communications (TIC) arborent un intérêt particulier. En l'absence de lieux physiques pour se rencontrer et interagir, on peut penser que l'utilisation des différents écrans se présente comme un moyen incontournable pour se divertir et maintenir ses liens sociaux³. Les écrans se sont aussi imposés comme une alternative utile pour poursuivre le parcours scolaire, à distance, réduisant ainsi les risques de propagation de la COVID-19. En somme, on suppose que le confinement des populations et l'impossibilité de mener des activités impliquant des interactions sociales en personne encouragent l'utilisation des écrans, notamment dans le temps libre des adolescents.

Dès le début de la crise sanitaire, plusieurs demandes d'information nous ont été acheminées au sujet de possibles changements concernant les habitudes numériques chez les jeunes et des impacts potentiels sur leur bien-être. Le sujet suscite en effet un vif intérêt dans les médias, chez les organismes communautaires et chez nos partenaires des réseaux de la santé et de l'éducation. Un survol des données disponibles à l'échelle nationale nous indiquait alors que depuis le début de la crise sanitaire, une majorité de Canadiens avait augmenté leurs dépenses pour de l'équipement et différents services liés aux TIC⁴ (fournisseurs d'accès à Internet, services de

¹ Généreux, M. et al. (2020). Impacts psychosociaux de la pandémie COVID-19 : résultats d'une large enquête québécoise. Rapport déposé aux Directions régionales de santé publique du Québec.

² Schwartz, K. D. (2021). Not as good as we want, not as bad as we've heard: Teen mental health during the COVID-19 pandemic. Conversation Canada. University of Calgary.

³ Odgers, C. et Robb, M. B. (2020). Tweens, teens, tech, and mental health: Coming of age in an increasingly digital, uncertain, and unequal world, 2020. San Francisco, CA: Common Sense Media.

⁴ Statistiques Canada. (2020). Le Quotidien, le mercredi 14 octobre 2020.

visionnement en ligne, appareils électroniques, etc.). Sans surprise, les auteurs notaient un accroissement général du temps dédié aux différents écrans (téléphone intelligent, tablette, ordinateur portable, télévision, console de jeu ou autres). Ils observaient également une hausse plus prononcée chez les Canadiens âgés de 15 à 24 ans. D'autres données québécoises colligées auprès de jeunes adultes vont en ce sens⁵. Hormis ces pistes assez générales, force est d'admettre que nous ne disposions à cette étape d'aucune information empirique sur l'ampleur des changements en cours dans les habitudes numériques des adolescents montréalais, ainsi que sur leur vécu dans le contexte de la pandémie. Ce constat a amené l'idée de mobiliser nos partenaires pour mener une étude sur le sujet dans une perspective de santé publique.

Dans la population adolescente (13 à 17 ans), il est reconnu qu'outre l'utilisation exigée pour l'école et les travaux scolaires, les usages liés aux écrans se développent principalement autour des activités de loisir. Parmi les plus populaires, on note le visionnement de vidéos sur des plateformes spécialisées, la participation ou la consultation de sites de réseaux sociaux et la pratique de jeux vidéo sous ses différentes formes. Les appareils numériques sont aussi largement utilisés dans le cadre des communications interpersonnelles⁶.

Sans que les apports positifs et l'utilité des TIC dans diverses sphères de la vie des adolescents soient mis en doute, la place grandissante qu'elles occupent suscite son lot de préoccupations depuis plusieurs années⁷. On s'inquiète notamment des impacts potentiels d'une utilisation intensive des écrans sur le développement global des jeunes, sur leur santé et sur leur réussite scolaire. La littérature scientifique confirme qu'à l'échelle des populations, une utilisation intensive est associée à une moins bonne santé physique et psychosociale⁸. En ce sens, des travaux antérieurs menés par notre équipe ont permis de documenter la situation chez les élèves de 6^e année du primaire à Montréal. On y observait par exemple que les élèves qui utilisent les écrans moins de deux heures par jour, dans le cadre de leurs loisirs, se distinguent favorablement des autres sur plusieurs indicateurs de l'état de santé⁹. L'utilisation intensive, soit celle qui atteignait 4 heures et plus par jour dans le cadre de cette enquête, était de son côté significativement liée à de moindres compétences personnelles et sociales, ainsi qu'à un risque plus élevé de décrochage scolaire.

Une autre enquête menée au Québec avant la pandémie indique que 14% des élèves du secondaire manquent de sommeil en raison des écrans, alors qu'environ 18% ont souvent ou très

⁵ Institut national de santé publique du Québec (2020). Sondages sur les attitudes et comportements des adultes québécois en temps de pandémie. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/temps-ecran-juillet-2021>

⁶ Hooft Graafland, J. (2018). New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes, OECD Education Working Papers, No. 179. OECD Publishing; Paris.

Rideout, V. et Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. San Francisco, CA: Common Sense Media.

Dufour, M., Campeau, C., Pépin, M., et Kairouz, S. (2019). Pause à l'écran.com : Premier portrait de l'utilisation d'Internet des milléniaux et de la campagne de prévention. Communication dans le cadre du Séminaire annuel CRI-2019 tenu à Montréal.

⁷ Angus Reid Institute. (2019). Digital Dopamine : Half of Canadian parents concerned their child spends too much time on their devices.

Biron, J.-F. et Bourassa-Dansereau, C. (2011). Les préoccupations et les impacts associés à l'utilisation d'Internet dans les milieux des jeunes d'âge scolaire. Les relations, le temps et le développement. Rapport synthèse. Direction de la santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

⁸ Abi-Jaoude, E., Naylor, K.T., et Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. CMAJ. 2020 02 10; 192(6): E136- E141.

Keles, B., McCrae, N., et Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79-93.

⁹ Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P.H., et Nguyen, C.T. (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal. Direction Régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

souvent du mal à s'arrêter lorsqu'ils sont sur Internet¹⁰. Près du tiers des élèves du secondaire mentionnent également que des proches leur demandent souvent de réduire leur utilisation d'Internet. Il appert que la gestion des habitudes numériques représente un réel défi pour nombre de familles québécoises, les parents ayant recours à diverses stratégies pour tenter d'encadrer et de limiter l'utilisation des écrans¹¹.

Dans une perspective de santé publique, où l'on considère que les déterminants socio-environnementaux jouent un rôle dans le développement des habitudes de vie, les différentes facettes d'une hyperconnectivité¹² qui se serait accrue sont d'intérêt à suivre et à documenter. Quels usages liés aux écrans ont changé ? Dans quelle mesure ? Quelles sont les perceptions des adolescents sur le sujet ? Quels impacts y sont associés ? Il importe de dégager des points de repère puisque des liens entre une utilisation intensive des écrans et des risques pour l'état de santé sont établis dans la littérature. Enfin, sans banaliser les graves impacts de la crise sanitaire, celle-ci présente aussi une occasion inédite de vérifier l'influence du contexte social sur les comportements liés aux TIC.

2. Objectifs de l'étude

Le contexte que nous avons exposé atteste de la pertinence de documenter l'évolution des habitudes numériques des adolescents montréalais, ainsi que les impacts potentiels qui y sont associés, dans la conjoncture exceptionnelle de la pandémie de COVID-19. En vertu du mandat de surveillance de l'état de santé attribué à la Direction régionale de santé publique de Montréal, notre équipe a procédé à la mise en place d'une étude visant les objectifs spécifiques suivants :

- Documenter l'ampleur du temps libre consacré aux écrans chez les adolescents montréalais pendant la pandémie.
- Vérifier dans quelle mesure les types d'utilisation les plus répandus se sont modifiés (visionnement de vidéo, réseaux sociaux, jeux vidéo, sites d'information et de nouvelles, autres).
- Identifier la présence de changements liés à la qualité de vie et les impacts attribués à l'utilisation des écrans à partir de l'expérience des adolescents.
- Examiner les associations entre divers niveaux d'utilisation des écrans et des indicateurs de bien-être et de motivation scolaire chez les adolescents.

¹⁰ Traoré, I., et al. (2021). Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec.

¹¹ Lemétayer, F., Papineau É., Gonzalez-Sicilia, D. et La snier, B. (2022). Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage pré-pandémie auprès des parents québécois. Institut national de santé publique du Québec.

¹² L'hyperconnectivité réfère ici au fait d'avoir un accès constant aux technologies de l'information et des communications, et à la nécessité d'y avoir recours pour fonctionner en société. Les appareils numériques s'intègrent ainsi dans les habitudes de vie. Biron, J-F., Fournier, M., Tremblay, P.H., et Nguyen, C.T. (2019). op. cit.

3. Méthode

Informateurs-clés

En raison des restrictions et des conditions changeantes liées à la pandémie, le défi d'obtenir l'information recherchée auprès des adolescents était particulièrement difficile. Un comité consultatif d'informateurs-clés a donc été formé pour assurer la faisabilité d'une collecte de données et accompagner notre équipe-projet. Ce comité était composé de professionnels d'organismes œuvrant auprès des jeunes sur les thèmes des habitudes numériques, de la dépendance et de la réussite scolaire. En plus de nous offrir un accès direct à des adolescents montréalais de différents secteurs géographiques, nos collaborateurs ont été sollicités pour bonifier le questionnaire et valider les orientations retenues au cours de la réalisation du projet. Ce comité a impliqué les organismes montréalais suivants :

- Bien-être numérique
- Le Centre de services scolaire de Montréal
- La Maison Jean Lapointe (prévention)
- Réseau réussite Montréal

Collecte de données

Pour colliger les données auprès de la population cible, un questionnaire composé de 26 questions a été élaboré sur le thème des habitudes numériques et de diverses facettes témoignant de l'état du bien-être des adolescents (voir annexe 1). D'une durée estimée d'environ dix minutes, il a été administré à 725 répondants âgés entre 13 et 17 ans du mois d'avril à mai 2021. Les participants ont été recrutés dans le cadre d'ateliers menés par nos partenaires dans les écoles montréalaises et par le biais de parents montréalais inscrits à un panel web : leurs enfants ont été invités à répondre au questionnaire. Les formulaires ont été complétés sur papier ou en ligne sur des sites sécurisés. Le plan de sondage a été conçu pour favoriser autant que possible une dispersion des répondants dans les groupes d'âge admissibles et les secteurs géographiques de la région de Montréal. Les écoles sélectionnées sont de différents quartiers de la métropole et les participants du panel sont disséminés dans toute la région. Au final, nous avons pu constituer un échantillon de convenance qui offre des repères sur l'ampleur et la présence des phénomènes investigués.

Traitement des données

Les données recueillies ont permis d'établir un portrait descriptif des comportements touchant l'usage des écrans et de leurs impacts autodéclarés dans notre échantillon. Les associations entre l'intensité d'utilisation des écrans et les variables de bien-être et de santé des participants ont été analysées sous deux angles différents :

- **Utilisation intensive des écrans** (utilisation \geq 5 heures)
 - Un premier angle d'analyse a mis en comparaison l'utilisation intensive des écrans, soit celle qui est égale ou supérieure à 5 heures par jour (en semaine et la fin de semaine), avec celle inférieure à 5 heures par jour.
 - Le choix de retenir un seuil de 5h et plus, pour représenter l'utilisation intensive, est basé sur la distribution des différents niveaux de temps-écran observés dans l'échantillon. Le seuil retenu touche 22% de l'échantillon.

- **Augmentation contextuelle** (nombre d'utilisations ayant augmenté pendant la pandémie)

Un second angle d'analyse a ciblé ce que nous appellerons *l'augmentation contextuelle*, soit l'augmentation de différents usages des écrans pendant la période de pandémie. Cette analyse est susceptible de nous éclairer sur des aspects complémentaires puisqu'elle n'est pas fondée sur le temps consacré aux écrans par les répondants.

Trois groupes ont été comparés : ceux qui déclarent qu'aucun type d'utilisation n'a beaucoup augmenté, ceux qui en déclarent un ou deux, et un dernier groupe est formé à partir de ceux qui en déclarent trois ou plus.

Par types d'utilisation, on se réfère aux cinq types proposés dans le questionnaire : l'utilisation des médias sociaux, jouer à des jeux vidéo, le visionnement de vidéos, la consultation de sites d'information ou de nouvelles, les autres utilisations.

Les variables de croisement élaborées pour mener les analyses sont les suivantes :

	Variables de croisements
Sociodémographiques	-Âge -Sexe
Santé, bien être	- Santé passable ou mauvaise - Moral passable ou mauvais - Insatisfaction relations avec familles - Insatisfaction relations avec amis - Insatisfaction de sa vie - Résultats scolaires faibles ou très faibles - Motivation scolaire beaucoup diminuée - Inquiétude face à l'avenir beaucoup augmentée - Activités physiques beaucoup diminuées
Impacts des écrans pendant la pandémie	- Apprendre de nouvelles choses - Aider à développer et maintenir mes relations - Ont nui au sommeil - Ont nui aux résultats scolaires - Des proches se sont inquiétés - Je suis « tanné » des écrans

4. Résultats

Composition de l'échantillon

L'échantillon est composé de 725 adolescents. Une proportion de 48% est de sexe masculin, 51% est de sexe féminin, 1% des participants ont répondu autre. Les groupes d'âge ciblés (13 à 17 ans) sont relativement équilibrés, à l'exception de celui des répondants âgés de 13 ans qui représente 7% de l'échantillon.

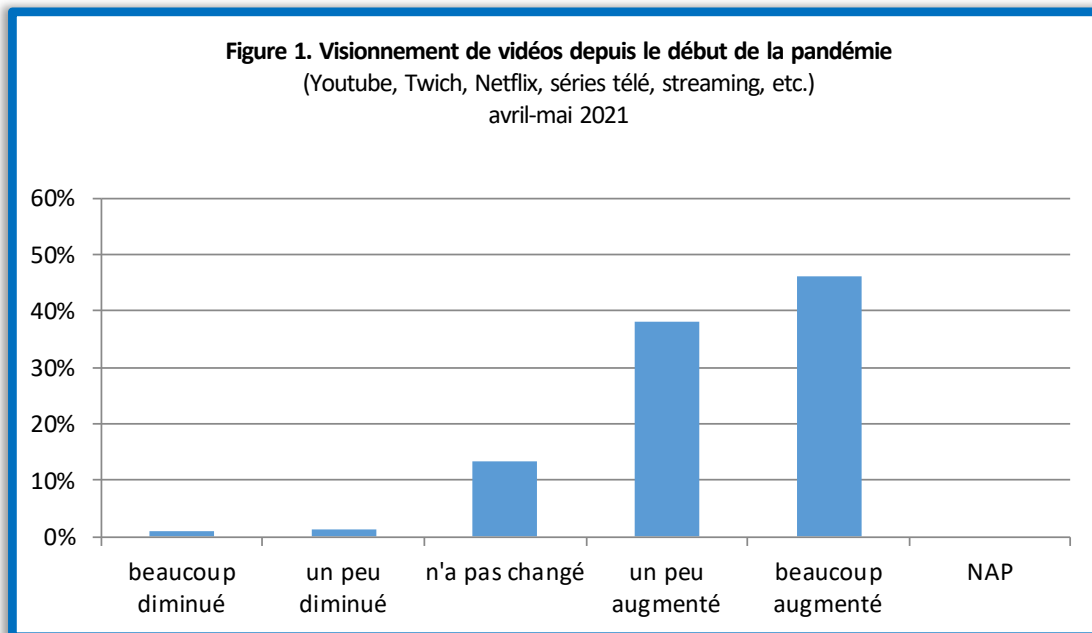
Proportion de répondants selon l'âge

13 ans	7%
14 ans	25%
15 ans	24%
16 ans	24%
17 ans	20%

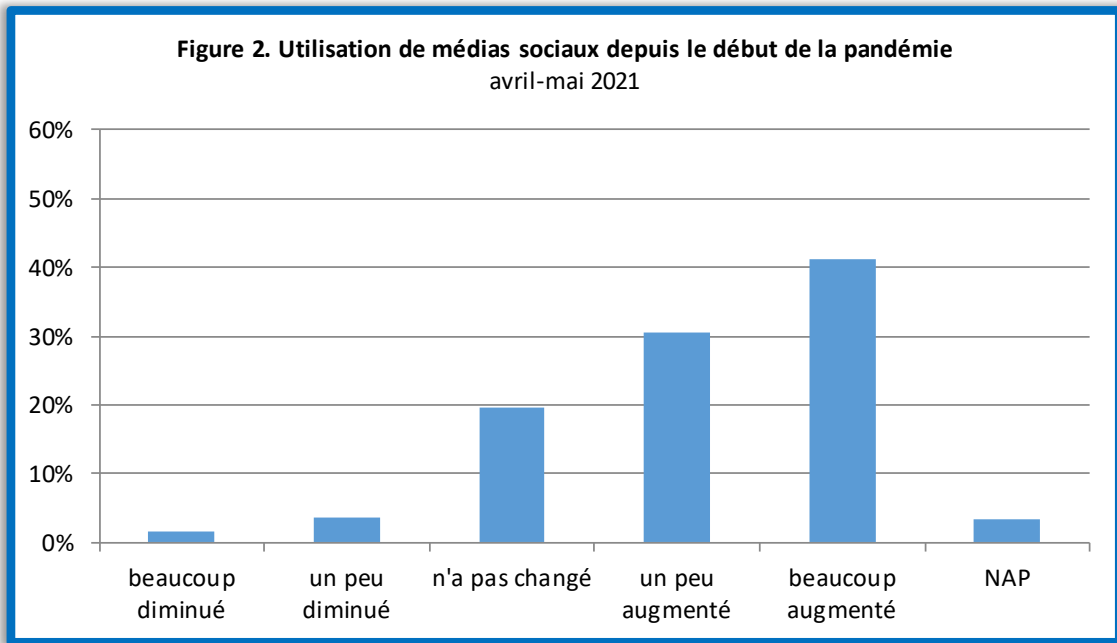
Changements observés dans les habitudes numériques

Les données indiquent que les habitudes numériques des adolescents montréalais se sont considérablement modifiées dans le contexte de la pandémie. Globalement, 7 adolescents sur 10 déclarent qu'au moins un type d'utilisation des écrans a beaucoup augmenté. Le quart des participants disent avoir beaucoup augmenté au moins trois types d'utilisation. Les figures 1 à 4 affichent les changements observés selon les types d'utilisation recensés. Le visionnement de vidéos en ligne, l'utilisation des médias sociaux et la pratique de jeux vidéo présentent les augmentations les plus importantes.

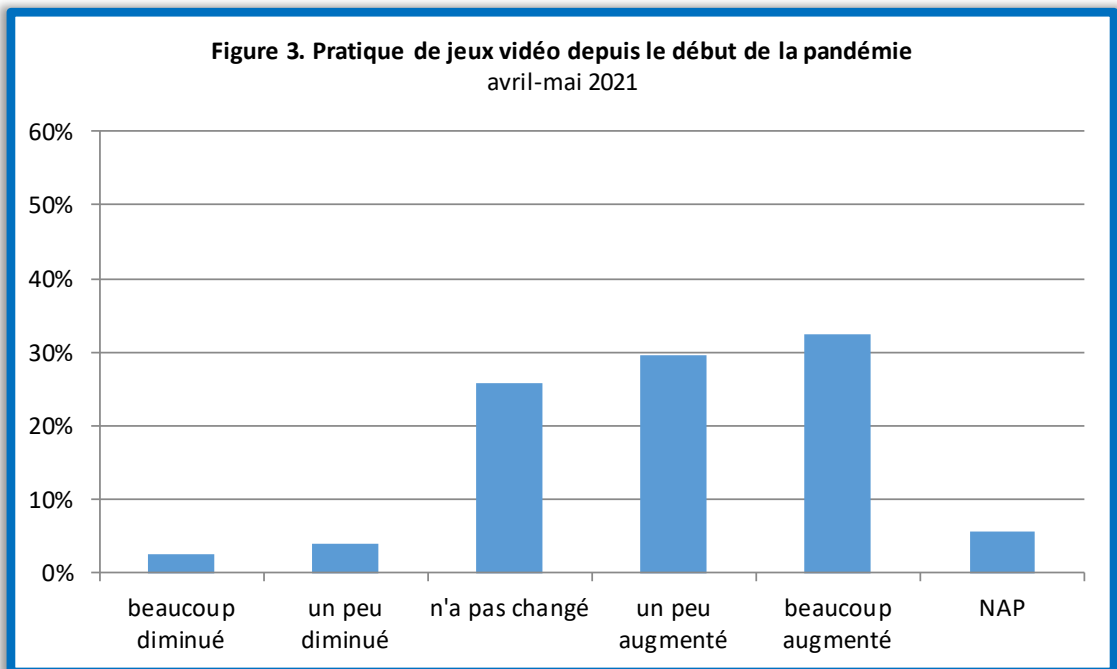
Les analyses menées en fonction du sexe des répondants montrent que les garçons sont plus nombreux à avoir augmenté la pratique de jeux vidéo, alors que les filles ont davantage augmenté l'usage des médias sociaux (figures 5 et 6).



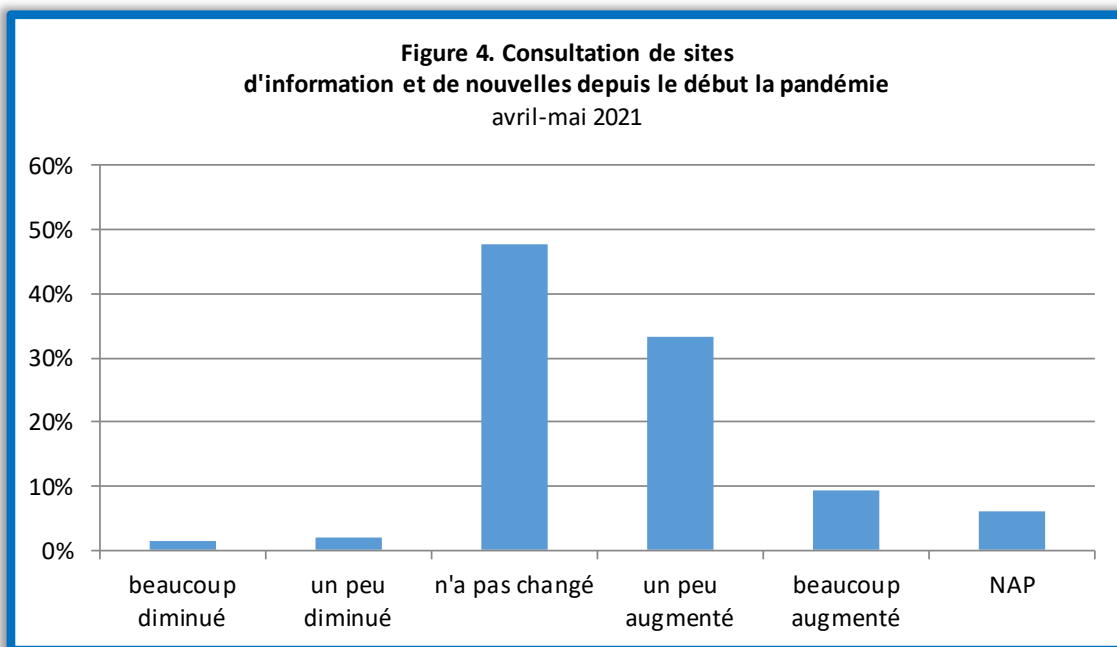
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021



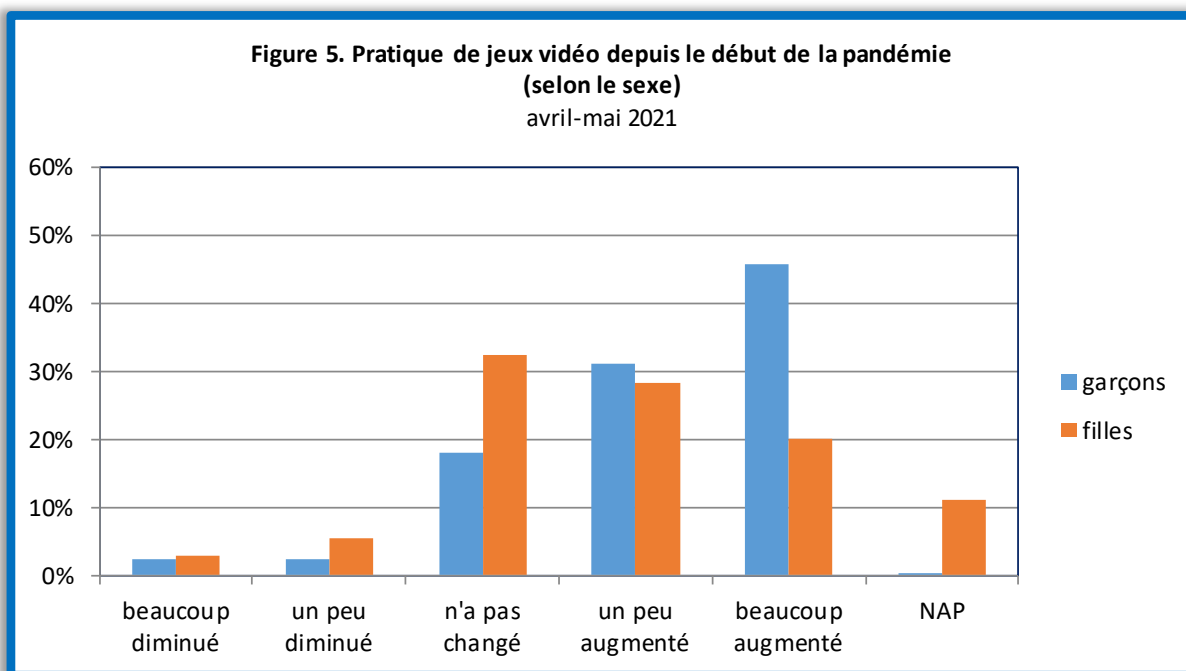
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021



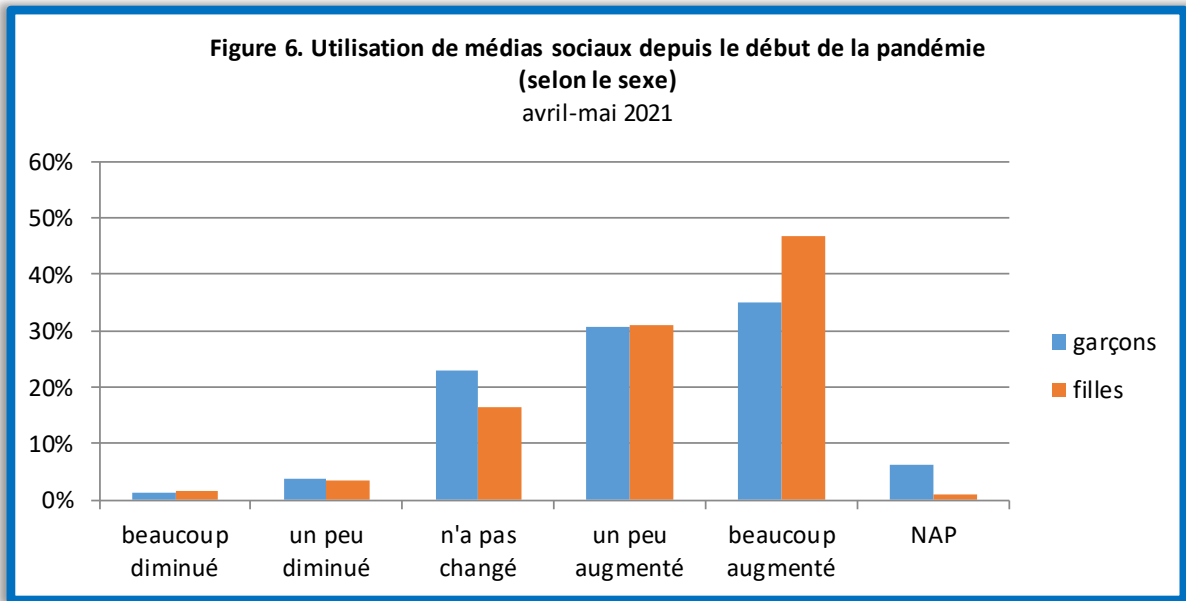
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021



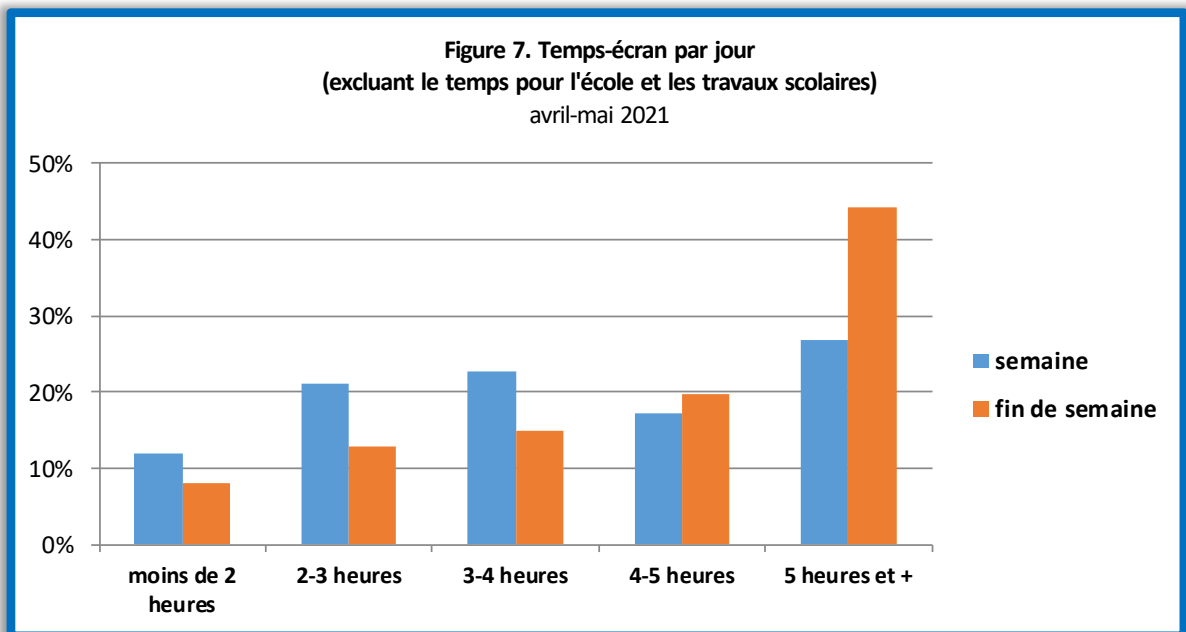
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021

Ampleur du temps libre consacré aux écrans

Le temps libre consacré aux écrans par les adolescents montréalais est considérable dans le contexte de la pandémie. La figure 7 expose les résultats obtenus pour chacun des intervalles temporels mesurés. On estime que de faibles proportions de sujets consacrent moins de 2 heures par jour aux écrans la semaine (12%), ainsi que la fin de semaine (8%). Les proportions les plus substantielles sont retrouvées pour les groupes qui passent 5 heures ou plus par jour devant un écran la semaine (27%) ou la fin de semaine (44%). Environ un participant sur cinq déclarait passer 5 heures ou plus par jour tant la semaine que la fin de semaine (donnée non présentée).

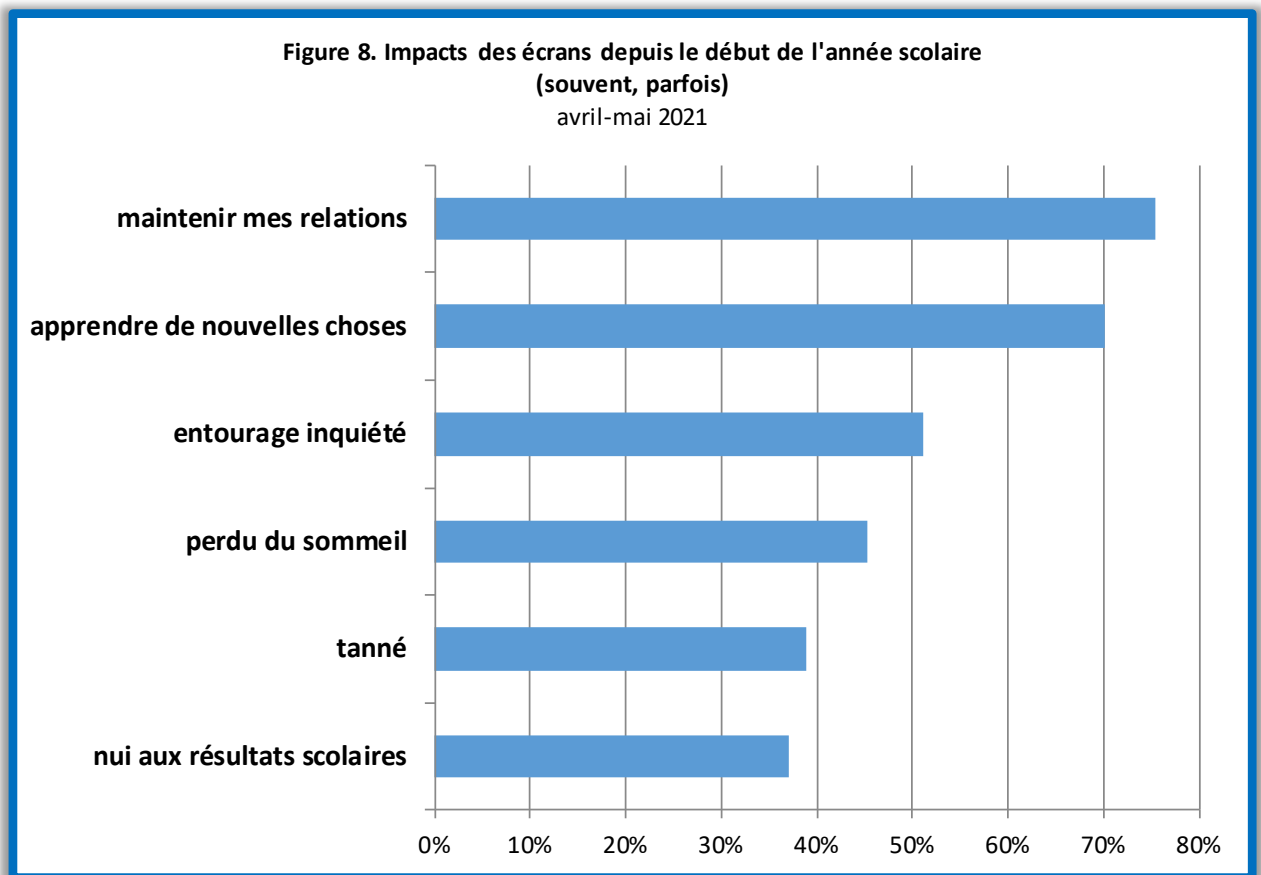


Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021

Impacts attribués aux écrans

Les aspects utiles ou positifs des écrans ont été fréquemment rapportés dans le cadre de notre étude. On observe en effet que les trois quarts des répondants ont utilisé leurs appareils numériques pour développer ou maintenir leurs relations (figure 8). Sept adolescents montréalais sur dix mentionnent aussi s'en servir, parfois ou souvent, pour apprendre de nouvelles choses.

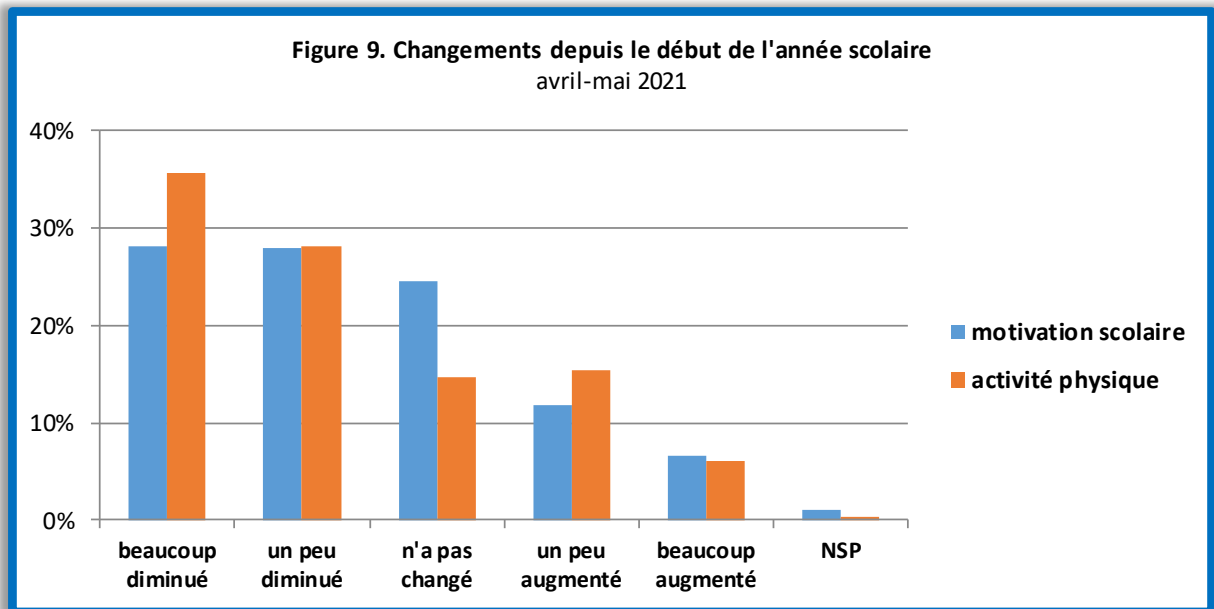
Les données montrent par ailleurs que les impacts négatifs attribués aux écrans par les participants ne sont pas marginaux. La moitié des jeunes signalent que des personnes de leur entourage se sont inquiétées de leurs habitudes numériques. Une proportion de 45% de répondants confie avoir perdu du sommeil en raison de leur usage des écrans, 39% disent être parfois ou souvent « tannés » des écrans, alors que 37% admettent que les écrans ont nui à leurs travaux ou à leurs résultats scolaires.



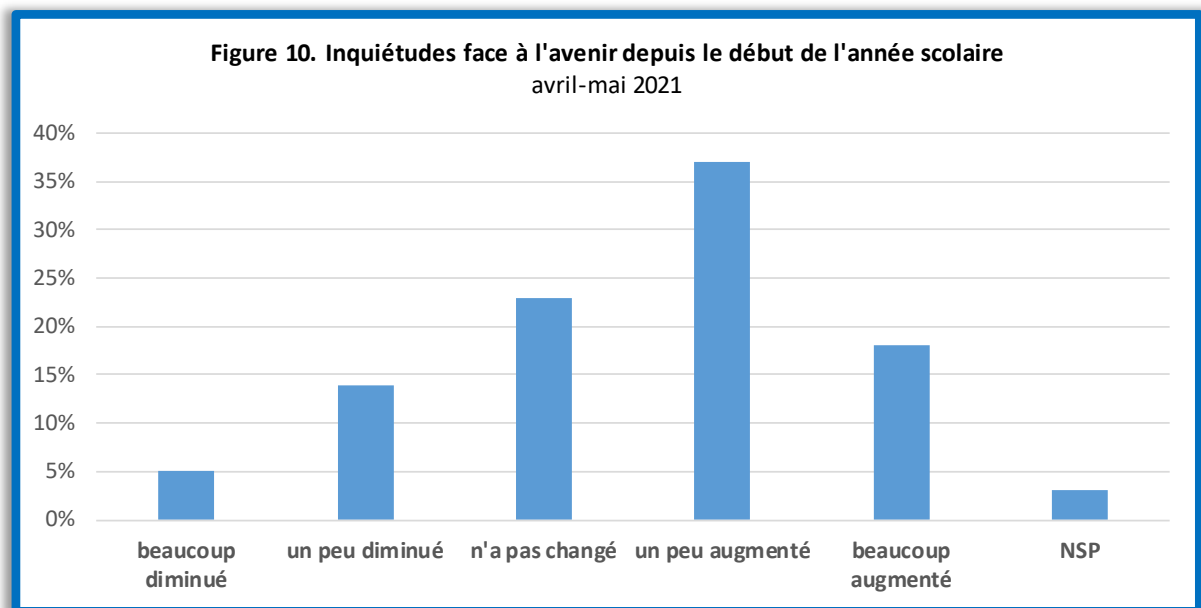
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021

Changements liés à qualité de vie au cours de la dernière année scolaire

Les figures 9 et 10 présentent les changements déclarés par les répondants sur trois dimensions touchant leur qualité de vie au cours de la dernière année scolaire. On note que la grande majorité des jeunes sondés ont vu une diminution de leur activité physique (28% un peu, 36% beaucoup). La dernière année scolaire, caractérisée par la présence de la pandémie, aurait aussi donné lieu à une baisse prononcée de motivation pour les études et l'école (28% un peu, 28% beaucoup). On observe enfin que l'inquiétude face à l'avenir est globalement plus répandue qu'auparavant (37% un peu, 18% beaucoup).



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021



Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021

Associations entre l'utilisation intensive des écrans et les variables de santé et bien-être

Le tableau 1 présente les associations entre l'utilisation intensive des écrans et des variables qui témoignent de lacunes touchant l'état de santé et le bien-être des adolescents. Rappelons que l'utilisation intensive est établie ici à 5 heures et plus par jour, la semaine et la fin de semaine, en excluant le temps passé pour l'école ou les travaux scolaires.

Les analyses montrent que le groupe des utilisateurs intensifs se distingue nettement des sujets qui consacrent moins de 5 heures par jour aux écrans. Des écarts statistiquement significatifs, au seuil de 5%, sont observés sur 8 des 9 variables mesurées. L'utilisation intensive est ainsi associée à un moral passable ou mauvais, à de l'insatisfaction de sa vie, de ses relations avec la famille, de même qu'avec les amis. Les résultats scolaires faibles ou très faibles sont aussi plus fréquents chez ces grands utilisateurs. De plus, on trouve dans ce groupe davantage d'individus dont la motivation scolaire ou l'activité physique ont beaucoup diminué, ou pour qui l'inquiétude face à l'avenir a augmenté.

Tableau 1. Temps-écran et bien-être chez les adolescents
(Avril-mai 2021)

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

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021

Note : * indique un écart significatif au seuil de 0,05 entre les catégories de variables présentées.

Les liens entre l'utilisation intensive et la présence de différents impacts attribués aux écrans sont présentés au tableau 2. On note que des proportions plus élevées d'impacts négatifs sont associées à une utilisation intensive. Les écarts concernant les méfaits de l'utilisation sur les résultats scolaires et le sommeil sont particulièrement prononcés. En outre, le groupe dont l'utilisation atteint 5 heures ou plus par jour comporte plus de sujets dont les proches s'inquiètent de leurs habitudes numériques. Par ailleurs, ces grands utilisateurs se servent plus fréquemment des écrans pour apprendre de nouvelles choses. Fait intéressant, on ne trouve pas davantage d'adolescents souvent « tannés » des écrans dans le groupe dont l'utilisation des écrans est intensive.

Tableau 2. Temps-écran et impacts de l'utilisation chez les adolescents
(Avril-mai 2021)

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

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021

Associations entre l'augmentation contextuelle et les variables de santé et bien-être

Trois catégories ont été formées pour établir des comparaisons en fonction de l'augmentation contextuelle des participants, soit l'intensification de l'utilisation des écrans pendant la pandémie. Une première catégorie regroupe les adolescents qui déclarent qu'aucun type d'utilisation n'a beaucoup augmenté pendant la pandémie ; une seconde regroupe ceux qui affirment avoir beaucoup augmenté un ou deux types d'utilisation ; et une troisième catégorie est constituée de ceux qui disent avoir beaucoup augmenté trois types d'utilisation ou plus. Par types d'utilisation, on entend par exemple le visionnement de vidéos, l'utilisation des médias sociaux, la pratique de jeux vidéo, etc.

Les tableaux 3 et 4 indiquent que l'augmentation contextuelle est associée à une moins bonne santé globale et à davantage d'impacts négatifs attribuables aux écrans.

**Tableau 3. Nombre d'utilisations des écrans ayant beaucoup augmenté
et bien-être chez les adolescents**
(Avril-mai 2021)

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

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021

Note : * indique un écart significatif au seuil de 0,05 entre les catégories de variables présentées et le groupe de référence qui ne présente aucune augmentation.

Bien que les résultats rejoignent dans l'ensemble ceux obtenus sur la base du temps libre consacré aux écrans, on remarque ici que les adolescents qui ont augmenté plusieurs utilisations sont significativement plus « tannés » des écrans. On retient aussi que contrairement à ce qui est observé pour l'utilisation intensive (5 heures et plus par jour lors des temps libres), le fait d'avoir augmenté beaucoup son utilisation pendant la pandémie n'est pas lié à de faibles résultats scolaires.

Tableau 4. Nombre d'utilisations des écrans ayant beaucoup augmenté et impacts de l'utilisation chez les adolescents
(Avril-mai 2021)

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

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Étude adolescents et écrans 2021

5. Discussion

En premier lieu, il nous apparaît important de rappeler le contexte particulier qui prévalait au moment de la collecte de données : soit une période de confinement très restrictive de la pandémie de COVID-19 à Montréal. Plus précisément, nous souhaitons souligner qu'une troisième vague d'infections battait son plein, qu'un couvre-feu était en vigueur, que la possibilité de participer à des activités de loisirs était très limitée, que les contacts sociaux étaient restreints à la bulle familiale et qu'une grande part de l'enseignement scolaire se réalisait à distance.

En marge de notre objet principal, portant sur l'usage des écrans dans le contexte de la pandémie, nos données suggèrent que la période étudiée est globalement caractérisée par la présence d'un fardeau qui affecte la qualité de vie de nombreux adolescents. À preuve, les proportions les plus substantielles de nos jeunes répondants affirment que leur activité physique et leur motivation scolaire ont diminué dans les derniers mois, ou qu'ils s'inquiètent davantage face à l'avenir. Sans minimiser la teneur du stress et des difficultés vécues à ce moment de la crise sanitaire, nous pensons qu'il ne faudrait pas seulement en tirer un portrait monolithique. Des proportions non négligeables de participants ne rapportent en effet aucun changement notable dans leur qualité de vie, tandis que d'autres déclarent même des améliorations. En somme, nous proposons de porter un regard nuancé sur les résultats puisque les processus normaux d'adaptation en période de crise s'accompagnent parfois de détresse psychologique ou d'anxiété, sans que celles-ci ne représentent pour autant un trouble clinique de santé mentale.

Si le contexte restrictif de la pandémie génère d'une part un stress inusité dans la population adolescente, il est clair que l'absence d'alternatives et d'espaces d'interactions en personne encourage d'autre part une utilisation accrue des écrans. Nos données reflètent en quelque sorte l'influence marquée de ce contexte sur les habitudes numériques. Les résultats révèlent ainsi que 7 adolescents sur 10 ont beaucoup augmenté au moins un type d'utilisation des écrans au courant de la pandémie, alors que le quart en ont beaucoup augmenté trois ou plus. Nous ne disposons pas de base comparative qui permettrait de quantifier l'augmentation rapportée en termes de temps consacré aux activités devant les écrans. Ceci dit, le temps-écran mesuré dans l'échantillon nous apparaît particulièrement élevé. Rappelons que 27% de nos jeunes répondants affirment y investir 5 heures ou plus les jours de semaine, et 44% les jours de fin de semaine. À l'opposé, ils sont peu nombreux à accorder moins de deux heures par jour de leur temps libre aux écrans.

L'étendue du temps-écran documenté dans l'échantillon nous a conduit à établir un seuil, pour la catégorie de « l'utilisation intensive », à 5 heures ou plus tous les jours de semaine et de fin de semaine inclusivement. Environ un adolescent sur cinq se classe dans cette catégorie. Il faut préciser que ce seuil ne constitue pas une proposition normative de notre équipe, mais plutôt un choix qui s'est avéré nécessaire pour permettre les comparaisons entre les plus grands utilisateurs et les autres dans le cadre des présents travaux. L'intensité observée des habitudes numériques au moment de la crise sanitaire soulève tout de même une incontournable question : dans quelle mesure la fin des restrictions et le retour de plus nombreuses alternatives aux activités devant l'écran entraîneraient une diminution de temps-écran à l'échelle de cette population ?

En matière d'impact sur le bien-être des adolescents, les fonctions utiles et positives des écrans ressortent clairement. La grande majorité des jeunes sondés affirment avoir utilisé leurs appareils pour apprendre de nouvelles choses et maintenir leurs relations sociales avec la famille et les pairs. Ces résultats ne sont pas surprenants puisque plusieurs recherches soulignent la relation

généralement positive que les adolescents entretiennent avec les technologies de l'information et des communications¹³. Ceci dit, 2 jeunes sur 5 disent également être parfois ou souvent « tannés » des écrans au moment de notre coup de sonde. Cette donnée est intéressante et suggère que pour plusieurs, le retour des activités et des rencontres en personne pourrait possiblement amener une réduction du temps-écran. En fait, il appert que pour certains, le recours plus fréquent aux écrans lors de la pandémie se fait parfois « faute de mieux ».

Les résultats sont cohérents avec l'idée d'une relation parfois paradoxale entretenue avec les TIC, dans le sens où les apports bénéfiques et les méfaits qu'ils suscitent peuvent être simultanés. On note ainsi que les répercussions négatives des écrans sont assez répandues et posent de réels défis dans la gestion des habitudes de vie. Les impacts négatifs autodéclarés par les participants atteignent des proportions particulièrement élevées dans la catégorie des utilisateurs intensifs : un sur cinq déclare que son utilisation nuit souvent à ses travaux ou à ses résultats scolaires, et un sur trois qu'elle nuit souvent à son sommeil. De plus, près du tiers des utilisateurs intensifs affirment que leurs proches s'inquiètent souvent de leurs habitudes numériques.

De manière étonnante, ce ne sont pas les utilisateurs intensifs qui se montrent les plus « tannés » des écrans... Ce sont plutôt les individus dont l'augmentation est contextuelle (ceux qui ont beaucoup augmenté plusieurs utilisations au cours de la pandémie). Cette observation renforce l'hypothèse que la disponibilité de lieux d'interactions et d'activités de loisirs joue un rôle déterminant dans le développement des habitudes numériques.

Dans l'ensemble, les associations établies entre l'utilisation intensive des écrans et les variables de santé et de bien-être sont cohérentes avec les constats de nos travaux antérieurs menés auprès des adultes et des élèves de 6^e années du primaire à Montréal. Les analyses montrent très clairement que les adolescents qui passent moins de temps devant leurs écrans et ceux qui n'ont pas augmenté beaucoup leur utilisation au cours de la pandémie présentent un meilleur état de santé. Les niveaux d'insatisfaction (de sa vie en général, et de ses relations) retrouvés chez les utilisateurs intensifs apparaissent particulièrement élevés. L'utilisation intensive est également plus fortement associée à une baisse de motivation pour les études, de plus faibles résultats scolaires et un moins bon moral.

La question de la causalité est au cœur des réflexions suscitées par les travaux scientifiques qui cherchent à cerner les impacts des écrans. On peut légitimement penser que dans certains cas, des habitudes numériques intenses sont causées par l'évitement de problèmes vécus à l'école ou dans la famille. On peut aussi penser que certains usages, renforcés par des algorithmes numériques et les processus de gratification psychologique, finissent par être si stimulants qu'ils entraînent des effets néfastes sur la santé. Ces deux cas de figure apparaissent possibles et reflètent la réalité décrite par nos informateurs-clés.

Dans la présente étude, les résultats affichant les associations entre l'utilisation intensive des écrans et les variables relatives aux bien-être confirment la présence d'un fardeau significatif, à partir de plusieurs indicateurs, mais ne permettent pas de conclure à des liens de causalité.

¹³Rideout, V. et Robb, M. B. (2018). op. cit.

Pew Research Center, Novembre 2018, Teens' Social Media Habits and Experiences.

Arbeau, K.J., Thorpe, C., Stinson, M.P., Budlong, B., et Wolff, J. (2020). The meaning of the experience of being an online video game player. Computers in Human Behavior Reports. Vol. 2, Août-Décembre 2020, 100013.

Néanmoins, quelques liens de causalité peuvent être envisagés à partir des impacts autodéclarés par les participants. En effet, nos répondants établissent un lien entre leurs habitudes numériques et la perte de sommeil, ainsi qu'avec des baisses de rendement sur leurs travaux ou leurs résultats scolaires. Leurs usages provoqueraient également des inquiétudes chez leurs proches.

Avant de conclure, il faut rappeler que le temps total consacré aux écrans est un indicateur peu spécifique¹⁴. Les types et les modalités d'usages sont à prendre en compte, car ils peuvent jouer un rôle déterminant. Le temps consacré à regarder des vidéos en ligne, à consulter des médias sociaux ou à s'adonner à des jeux vidéo immersifs génère potentiellement des effets de différentes natures sur le plan psychosocial¹⁵. Par exemple, les recherches qui s'intéressent à la dépendance (utilisation problématique d'Internet) montrent qu'elle est plus fortement associée aux jeux vidéo qu'aux autres types d'usage¹⁶. Enfin, les résultats des présents travaux ont mis en lumière une dimension contextuelle des habitudes numériques, c'est-à-dire les changements considérables qui se sont produits pendant la pandémie. Contrairement à ce qui est observé pour l'utilisation intensive des écrans (5 heures et plus chaque jour), on note ainsi que le fait d'avoir beaucoup augmenté son utilisation, au moment de la pandémie, n'est pas nécessairement associé à de mauvais résultats scolaires, et est plus fortement associé au fait d'être « tanné » des écrans. Tout comme pour le type d'utilisation, la dimension contextuelle des habitudes numériques est un élément d'intérêt à retenir pour le développement de futurs travaux sur le sujet.

¹⁴ Forget-Dubois, N. (2020). Les discours sur le temps d'écran : valeurs sociales et études scientifiques, Études et recherches, Québec. Le Conseil.

¹⁵ Li, Xuedi, et al. (2021). Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic. JAMA network open vol. 4, 12 e2140875.

¹⁶ Dufour, M., Nadeau, L. et Gagnon, S. R. (2014). Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance du Québec. Santé mentale au Québec 39 (2), 149-168.

6. Conclusion

En conclusion, cette étude a permis de porter un regard sur l'évolution et l'ampleur des habitudes numériques d'adolescents montréalais lors de la pandémie de COVID-19. Les résultats obtenus rejoignent en grande partie ceux de travaux antérieurs menés auprès d'autres segments de la population montréalaise. On constate qu'un temps élevé consacré à des activités de loisir devant les écrans est associé à des indicateurs de santé et de bien-être nettement moins favorables.

L'étude apporte également quelques nouveautés. En raison de la crise de la COVID-19, la dimension contextuelle des usages liés aux écrans a ainsi pu être mise en lumière. De plus, les impacts autodéclarés par les adolescents offrent un éclairage intéressant sur les aspects positifs ou préjudiciables des écrans, tel qu'ils sont perçus et vécus.

Dans une perspective de santé publique, les résultats confortent l'idée de considérer les comportements liés aux TIC comme un déterminant de la santé des populations. Si de nombreuses connaissances demeurent encore à développer sur le sujet, celles acquises justifient les efforts déployés pour promouvoir une utilisation appropriée des écrans dans le cadre des habitudes de vie.

En faisant ressortir l'influence marquée du contexte social sur le comportement des participants, les résultats militent également pour que les environnements offrent des conditions qui permettent de maintenir des habitudes numériques utiles et positives. À cet égard, des travaux ultérieurs pourraient tenter de mieux cerner les différents facteurs de protection : qu'ils soient individuels, environnementaux ou liés aux caractéristiques des appareils numériques. En lien avec la surveillance de l'état de santé des Montréalais et des Montréalaises, il sera tout aussi pertinent de vérifier si l'augmentation d'utilisation des écrans observée pendant la pandémie a surtout été contextuelle, et si les habitudes numériques acquises se sont enracinées.

Annexe 1. Questionnaire

<p align="center">Questionnaire sur l'utilisation des écrans (Cellulaire, ordinateur, tablette, console de jeu, télévision, etc.)</p>
--

Fais un X ou un crochet dans la case de ta réponse

1. Quel âge as-tu ? 13 14 15 16 17 18
2. En quelle année scolaire es-tu ? Sec. 2 Sec. 3 Sec. 4 Sec. 5
3. De quel sexe es-tu ? Masculin Féminin Autre

Avec la pandémie de COVID-19, indique si l'intensité de tes activités liées aux écrans a changé (en excluant ton utilisation pour l'école ou les travaux scolaires).

<p>4. Visionnement de vidéos (Youtube, Twitch, Netflix, séries télé, streaming, etc.)</p>
--

- | |
|---|
| <p><input type="checkbox"/> beaucoup augmenté <input type="checkbox"/> un peu augmenté <input type="checkbox"/> n'a pas changé <input type="checkbox"/> un peu diminué <input type="checkbox"/> beaucoup diminué</p> <p><input type="checkbox"/> je ne fais pas ce type d'utilisation</p> |
|---|

<p>5. Jeux vidéo (sur ordinateur, console de jeu, cellulaire, etc.)</p>
--

- | |
|---|
| <p><input type="checkbox"/> beaucoup augmenté <input type="checkbox"/> un peu augmenté <input type="checkbox"/> n'a pas changé <input type="checkbox"/> un peu diminué <input type="checkbox"/> beaucoup diminué</p> <p><input type="checkbox"/> je ne fais pas ce type d'utilisation</p> |
|---|

<p>6. Médias sociaux (Snapchat, Instagram, Tiktok, Facebook, etc.)</p>

- | |
|---|
| <p><input type="checkbox"/> beaucoup augmenté <input type="checkbox"/> un peu augmenté <input type="checkbox"/> n'a pas changé <input type="checkbox"/> un peu diminué <input type="checkbox"/> beaucoup diminué</p> <p><input type="checkbox"/> je ne fais pas ce type d'utilisation</p> |
|---|

<p>7. Sites d'information ou de nouvelles</p>
--

- | |
|---|
| <p><input type="checkbox"/> beaucoup augmenté <input type="checkbox"/> un peu augmenté <input type="checkbox"/> n'a pas changé <input type="checkbox"/> un peu diminué <input type="checkbox"/> beaucoup diminué</p> <p><input type="checkbox"/> je ne fais pas ce type d'utilisation</p> |
|---|

<p>8. Tous autres usages des écrans (magasinage, lecture, webinaire, entraînement, etc.)</p>

- | |
|---|
| <p><input type="checkbox"/> beaucoup augmenté <input type="checkbox"/> un peu augmenté <input type="checkbox"/> n'a pas changé <input type="checkbox"/> un peu diminué <input type="checkbox"/> beaucoup diminué</p> <p><input type="checkbox"/> je ne fais pas ce type d'utilisation</p> |
|---|

9. Au cours des dernières semaines, pendant une journée normale de semaine, environ combien d'heures passes-tu devant les écrans (en excluant le temps passé pour l'école ou les travaux scolaires) ?

- Moins de 1 heure/jour Entre 1 à 2 heures/jour Entre 2 à 3 heures/jour
 Entre 3 à 4 heures/jour Entre 4 à 5 heures par jour 5 heures ou plus par jour

10. Au cours des dernières semaines, **pendant une journée normale de fin de semaine**, environ combien d'heures passes-tu devant les écrans (en excluant le temps passé pour l'école ou les travaux scolaires)?

- Moins de 1 heure/jour Entre 1 à 2 heures/jour Entre 2 à 3 heures/jour
 Entre 3 à 4 heures/jour Entre 4 à 5 heures par jour 5 heures ou plus par jour

En pensant à **ton utilisation des écrans depuis le début de l'année scolaire**, indique ta réponse pour chacun des énoncés suivants :

11. Dans mes loisirs, j'ai utilisé les écrans pour apprendre de nouvelles choses . <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
12. Les écrans m'ont aidé à maintenir ou à développer mes relations (amis, famille). <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
13. Les écrans (jeux vidéo, médias sociaux, visionnement, etc.) ont nui à mes travaux ou mes résultats scolaires . <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
14. J'ai perdu du sommeil à cause des écrans. <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
15. Des gens de mon entourage se sont inquiétés de la place que prennent les écrans dans ma vie (jeux vidéo, médias sociaux ou autres). <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas
16. Je suis tanné de passer du temps sur les écrans , c'est trop, des fois je suis « pu capable ». <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas

Indique ton niveau d'accord avec l'énoncé suivant :

17. Je trouve que le gouvernement et les médias exagèrent l'importance de la COVID . <input type="checkbox"/> Totalemment en accord <input type="checkbox"/> en accord <input type="checkbox"/> en désaccord <input type="checkbox"/> totalement en désaccord <input type="checkbox"/> je ne sais pas

Pour terminer, quelques questions sur toi et ton bien-être :

18. En général, tu dirais que ta santé est... <input type="checkbox"/> Excellente <input type="checkbox"/> Bonne <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Mauvaise <input type="checkbox"/> Je ne sais pas
19. En général, tu dirais que ton moral est... <input type="checkbox"/> Excellent <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Je ne sais pas

<p>20. Dans quelle mesure es-tu satisfait de tes relations avec ta famille</p> <p><input type="checkbox"/> Très satisfait <input type="checkbox"/> satisfait <input type="checkbox"/> insatisfait <input type="checkbox"/> très insatisfait <input type="checkbox"/> je ne sais pas</p>
<p>21. Dans quelle mesure es-tu satisfait de tes relations avec tes amis</p> <p><input type="checkbox"/> Très satisfait <input type="checkbox"/> satisfait <input type="checkbox"/> insatisfait <input type="checkbox"/> très insatisfait <input type="checkbox"/> je ne sais pas</p>
<p>22. Dans quelle mesure es-tu satisfait de ta vie en général</p> <p><input type="checkbox"/> Très satisfait <input type="checkbox"/> satisfait <input type="checkbox"/> insatisfait <input type="checkbox"/> très insatisfait <input type="checkbox"/> je ne sais pas</p>
<p>23. Comparativement à la moyenne, tes résultats scolaires sont...</p> <p><input type="checkbox"/> Très bons <input type="checkbox"/> bons <input type="checkbox"/> moyens <input type="checkbox"/> faibles <input type="checkbox"/> très faibles <input type="checkbox"/> je ne sais pas</p>
<p>24. Depuis le début de l'année scolaire, ta motivation pour tes études et l'école a...</p> <p><input type="checkbox"/> beaucoup augmenté <input type="checkbox"/> un peu augmenté <input type="checkbox"/> n'a pas changé <input type="checkbox"/> un peu diminué <input type="checkbox"/> beaucoup diminué</p> <p><input type="checkbox"/> Je ne sais pas</p>
<p>25. Depuis le début de l'année scolaire, ton inquiétude face à l'avenir a...</p> <p><input type="checkbox"/> beaucoup augmenté <input type="checkbox"/> un peu augmenté <input type="checkbox"/> n'a pas changé <input type="checkbox"/> un peu diminué <input type="checkbox"/> beaucoup diminué</p> <p><input type="checkbox"/> Je ne sais pas</p>
<p>26. Depuis le début de l'année scolaire ton activité physique a...</p> <p><input type="checkbox"/> beaucoup augmenté <input type="checkbox"/> un peu augmenté <input type="checkbox"/> n'a pas changé <input type="checkbox"/> un peu diminué <input type="checkbox"/> beaucoup diminué</p> <p><input type="checkbox"/> Je ne sais pas</p>

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

Québec 