



**UNE ENQUÊTE SUR LE
BIEN-ÊTRE DES FAMILLES
QUÉBÉCOISES**

**DRE MÉLISSA
GÉNÉREUX**

MERCI AUX PARTENAIRES DE CE PROJET

- Maxence Pelletier-Lebrun, étudiant en médecine à l'Université de Sherbrooke
- Fédération des comités de parents du Québec
- Association des comités de parents anglophones
- Réseau québécois pour la réussite éducative
- Association pour la santé publique du Québec



**POURQUOI CETTE
ENQUÊTE ?**

SANTÉ MENTALE : UNE DÉFINITION



Santé mentale ≠ Maladie mentale

« État de bien-être grâce auquel une personne réalise ses propres capacités, peut faire face au stress normal de la vie, peut travailler de manière productive et est capable d'apporter une contribution à sa communauté » (OMS)

LE CONTEXTE DE CRISES MULTIPLES

« Passage brutal et inattendu qui est attribuable à une situation très difficile, voire dangereuse, pour un individu, une organisation, un corps social, un système économique ou un pays. »



FACTEUR DE STRESS #1 : LES ÉCRANS

- Accentuation de la connexion numérique
- Dans presque tous les champs
- Effets nocifs sur la santé physique et mentale
- **Mécanisme 1** : Effet direct (contenu malsain)
 - Critiques, moqueries, vengeance, harcèlement, désinformation, etc.
- **Mécanisme 2** : Effet cumulatif (utilisation excessive)
 - Manque du sommeil, isolement, sédentarité, estime de soi, peur de manquer quelque chose (FOMO), dépendance, etc.
- **Mécanisme 3** : Effet sociétal (catalyseur)
 - Transformation du rapport à l'autre (civisme, discrimination, etc.)

FACTEURS DE STRESS #2 : LES RELATIONS SOCIALES

- Depuis la pandémie
 - Moins d'aisance relationnelle
 - Moins de facilité à socialiser
- Connexion sociale = facteur déterminant de la santé et du bien-être, autant sinon plus important que le fait de ne pas fumer
- Le U.S. Surgeon General (2023) parle d'une « épidémie de solitude et d'isolement »
 - Chez les 15-24 ans, **le temps passé en personne avec des amis a ↓ de 70 %** (150 min./jour en 2003 à 40 min./jour en 2020)

FACTEUR DE STRESS #3 : LA POLARISATION

- Transformation du rapport à l'autre (manque de civisme, polarisation sociale, désinformation, méfiance, discrimination)
- Les réseaux sociaux sont un catalyseur de ces phénomènes sociétaux.
- **Polarisation sociale** : Processus où les groupes de la société deviennent adversaires en raison d'une division psychologique prononcée entre « eux » et « nous »



DESCRIPTION DE L'ENQUÊTE

OBJECTIFS DE L'ENQUÊTE

1

Estimer le niveau actuel de bien-être des enfants et de leurs parents

2

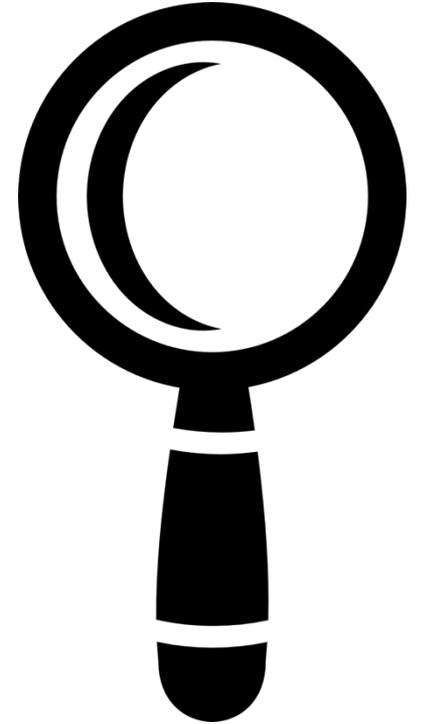
Explorer l'utilisation des écrans et les relations interpersonnelles des enfants

3

Examiner les préoccupations des parents en lien avec le bien-être de leur famille

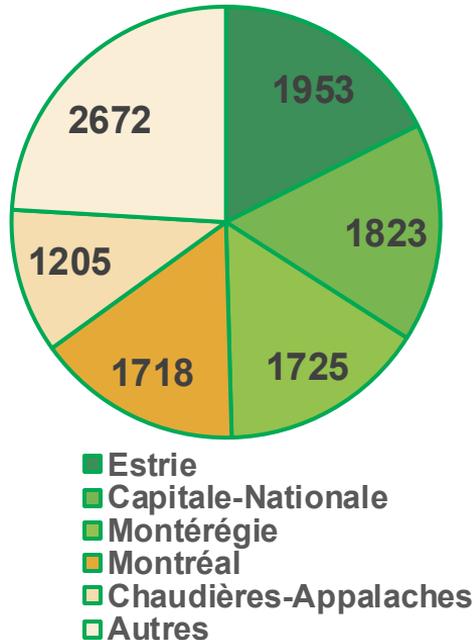
DESIGN DE L'ENQUÊTE

- Sondage du 3 au 18 février 2025
- En ligne, durée de 10 minutes
- Disponible en français et en anglais
- Dans toutes les régions du Québec
- Cible : parents d'enfants (primaire ou secondaire)
- Recrutement via des modalités diversifiées
- Participation sur une base volontaire et anonyme



DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

11 096 parents y ont répondu



Types d'établissement	Nombre
Primaire	5811
• École publique	5556
• École privée	255
Secondaire	4825
• École publique	3606
• École privée	1219

16% dans une école privée

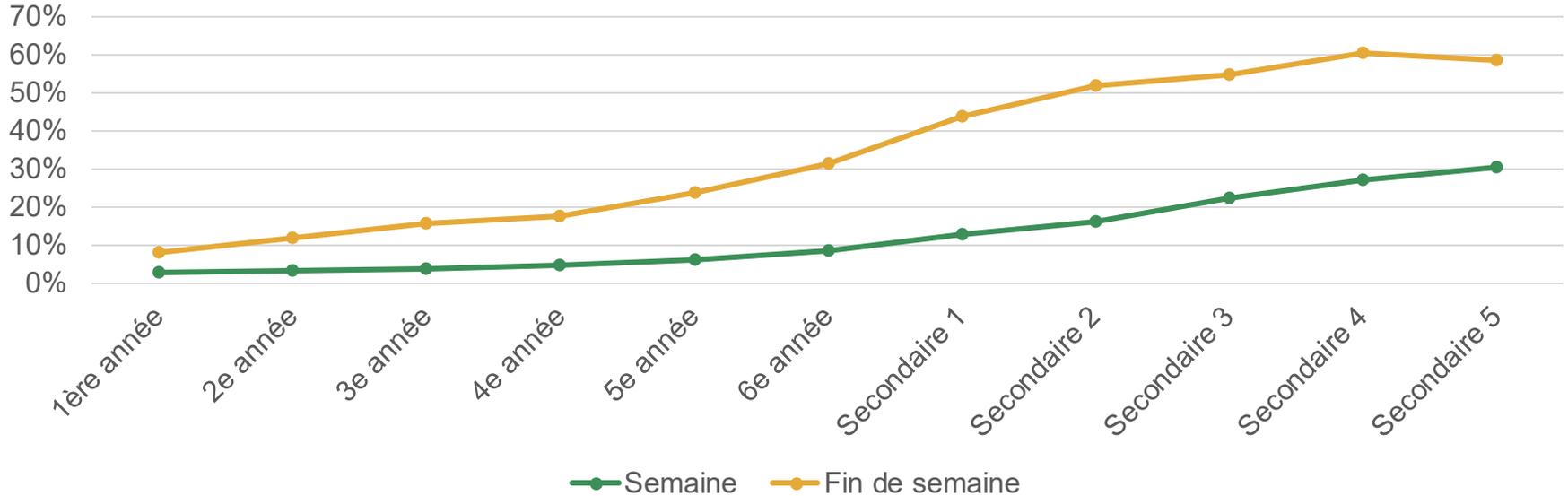


FACTEUR DE STRESS #1: LES ÉCRANS

TEMPS D'ÉCRAN

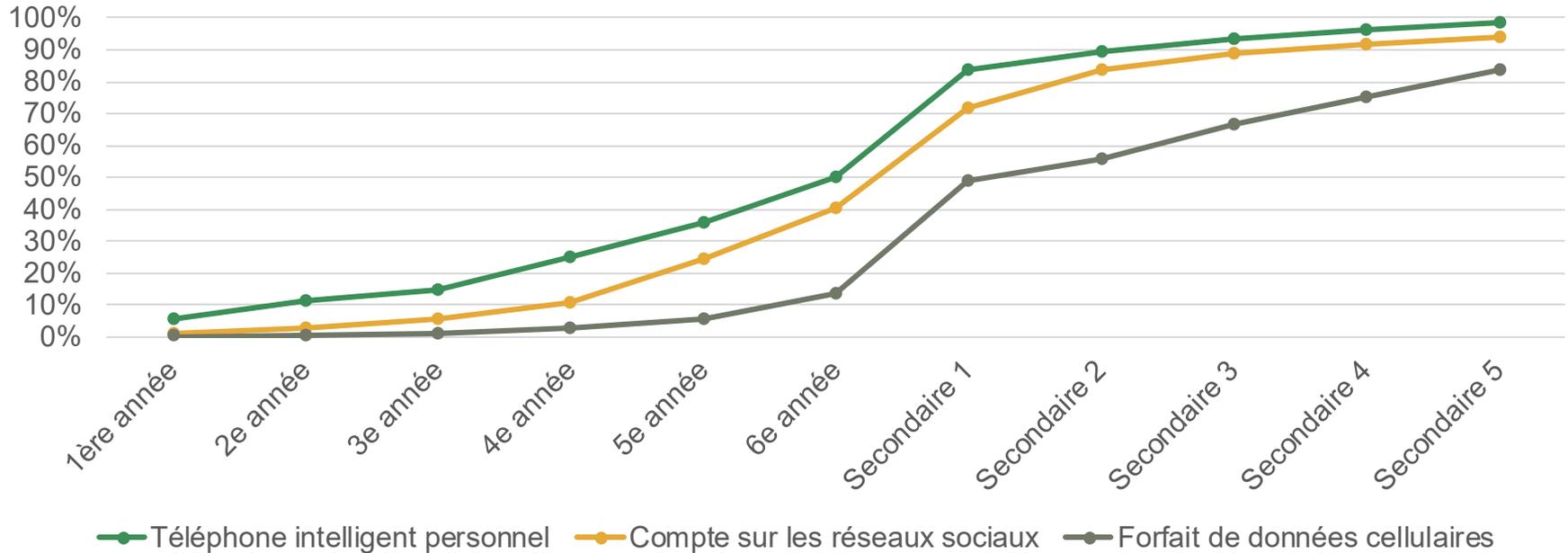
Au secondaire, 54 % de temps d'écran \geq 4h par jour la fin de semaine (50 % en 2024)

Utilisation d'écran au moins 4h par jour dans les temps libres, selon l'année scolaire et le moment de la semaine



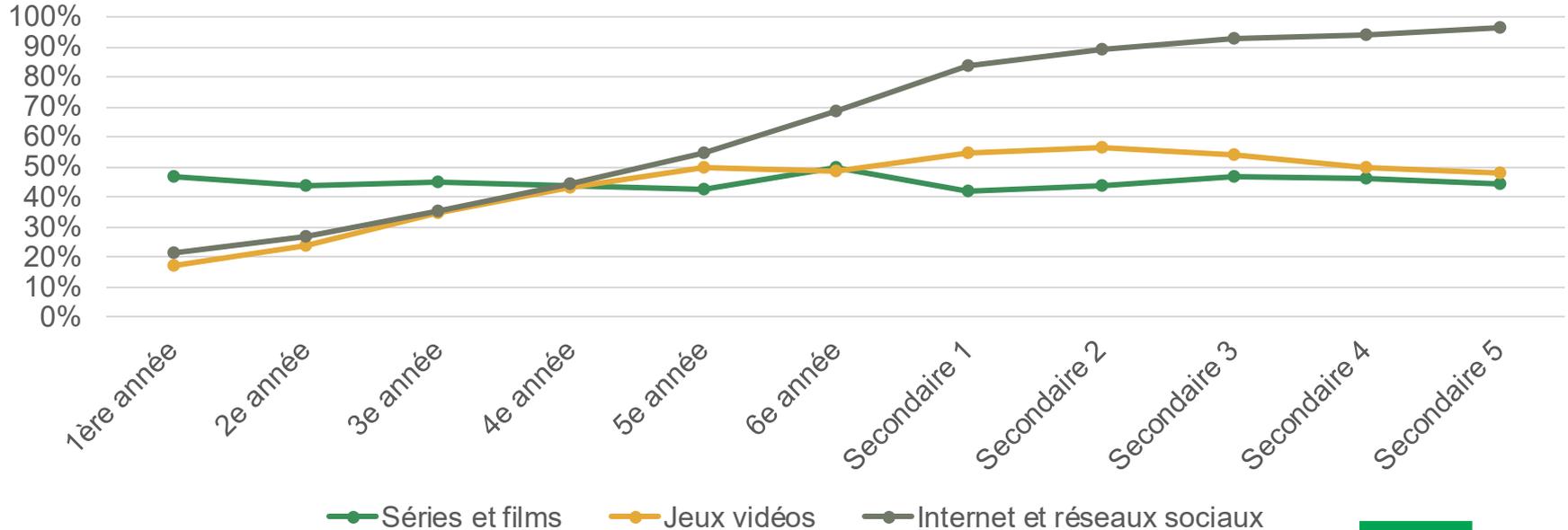
CONNECTIVITÉ

Utilisation de différentes technologies selon l'année scolaire



TYPES D'USAGE

Utilisation fréquente de différents types d'écrans
selon l'année scolaire



—●— Séries et films —●— Jeux vidéo —●— Internet et réseaux sociaux

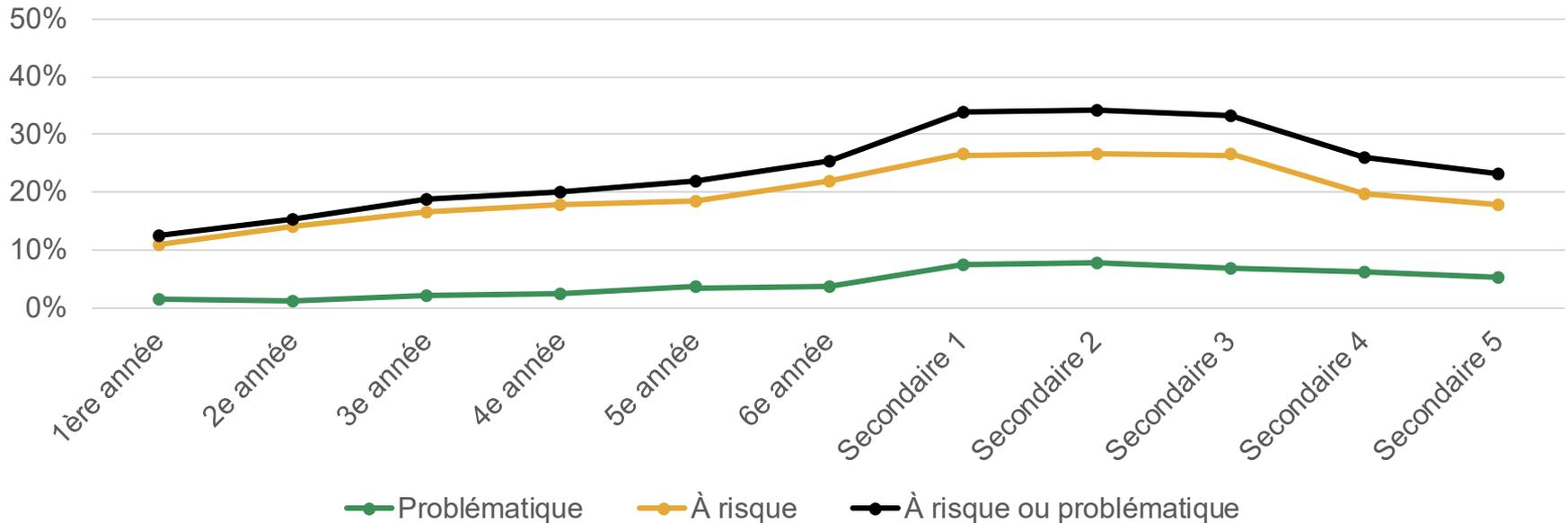
INDICES D'UN USAGE PROBLÉMATIQUE DES ÉCRANS

- La difficulté d'arrêter
- La perte d'intérêt pour les autres activités
- L'obsession
- L'interférences avec la vie familiale
- Les problèmes dans ses relations
- Le sevrage
- Les mensonges
- L'utilisation pour échapper aux émotions négatives

USAGE PROBLÉMATIQUE

24 % des enfants avec un usage à risque ou problématique

Usage problématique des écrans selon l'année scolaire



CE TYPE D'USAGE EST ASSOCIÉ À UNE PLUS FAIBLE QUALITÉ DE VIE

DES PLATEFORMES « ADDICTIVES »

Plateformes de réseaux sociaux configurées de manière à surstimuler le circuit de la récompense et maximiser l'engagement de leurs utilisateurs :

- Notifications
- Lecture automatique de vidéos
- Défilement infini (ou infinite scroll)
- Affichage de la popularité (ex. : les "j'aime")
- Algorithmes proposant des contenus basés sur les intérêts
- Captologie (technologie persuasive)

Les stratégies des réseaux sociaux ne sont pas adaptées aux différents stades de développement des enfants et des jeunes

EXPLOITATION DE LA PSYCHOLOGIE HUMAINE

« Nous en sommes à un point où je pense que nous avons créé des outils qui détruisent carrément le tissu social [...]. C'est vraiment là où nous en sommes. Et je vous encourage tous, en tant que futurs dirigeants du monde, à réellement comprendre à quel point c'est important. Si vous nourrissez la bête, cette bête vous détruira. Si vous y résistez, nous avons une chance de la contrôler et de la maîtriser. [...] Les boucles de rétroaction rapides que nous avons créées, induites par la dopamine, détruisent le fonctionnement de la société. »

- Chamath Palihapitiya, ancien vice-président responsable de la croissance des audiences de Facebook ([YouTube, 13 novembre 2017](#))

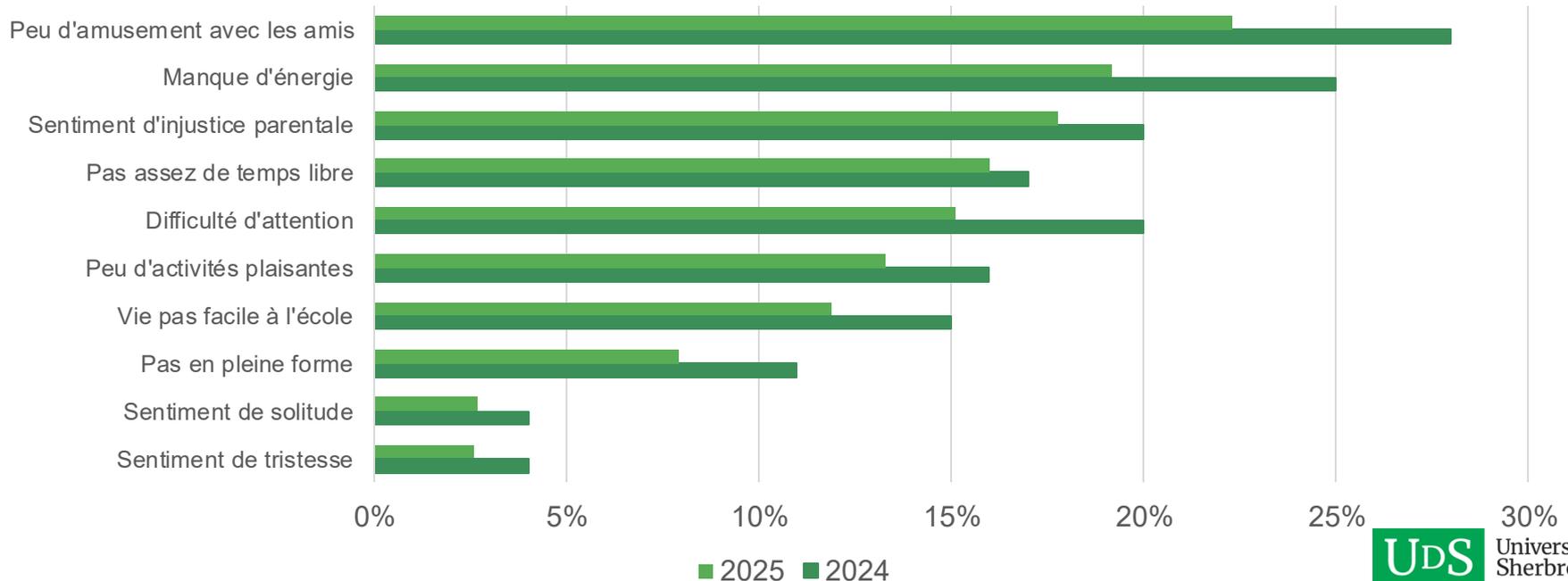


**FACTEUR DE STRESS #2:
LES RELATIONS
SOCIALES**

QUALITÉ DE VIE

Score moyen total : 66/100
(64/100 en 2024)

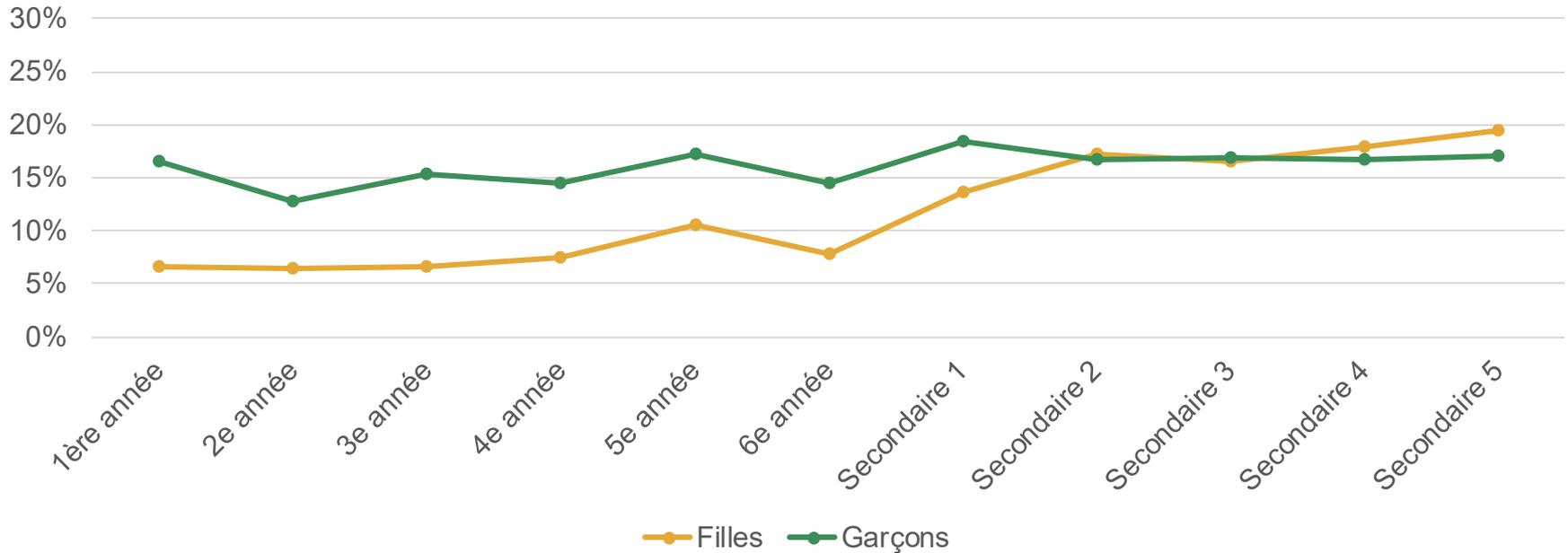
Sphères de la qualité de vie de l'enfant jugées défavorables par le parent (au cours de la semaine passée)



QUALITÉ DE VIE

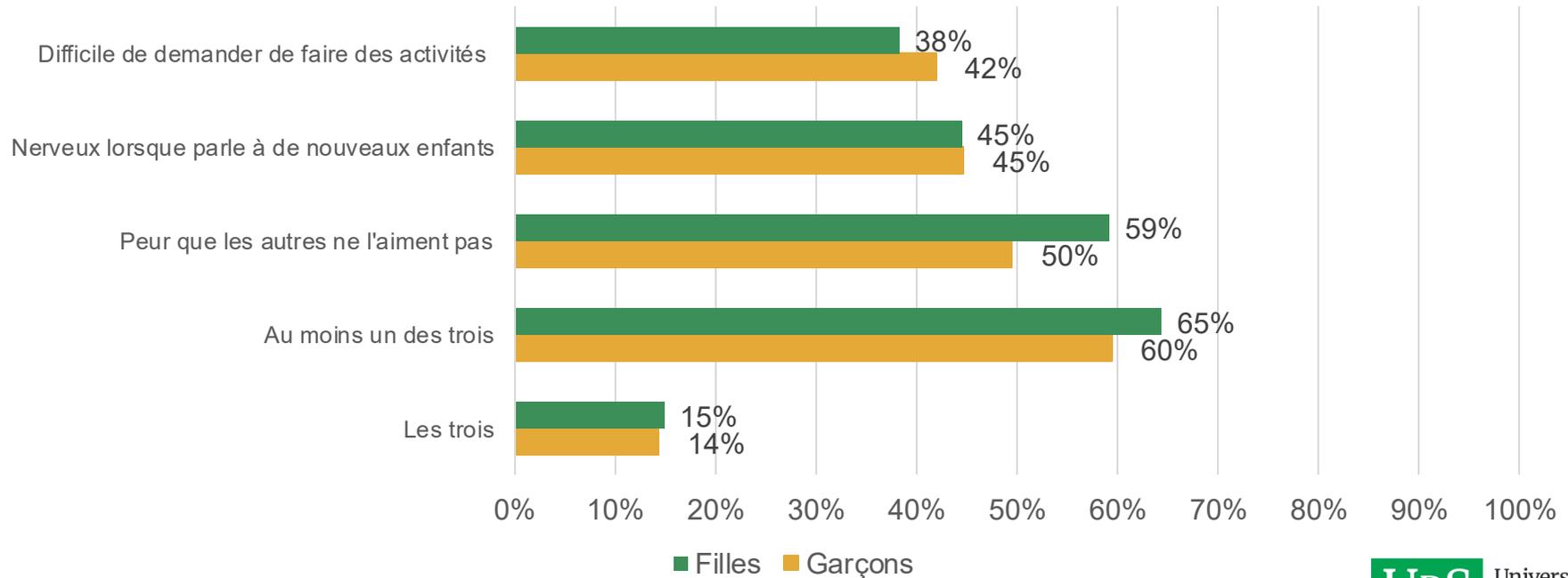
Faible qualité de vie fois plus fréquente au secondaire qu'au primaire (15 % c. 8 %)

Faible score de qualité de vie (< 50/100) selon l'année scolaire



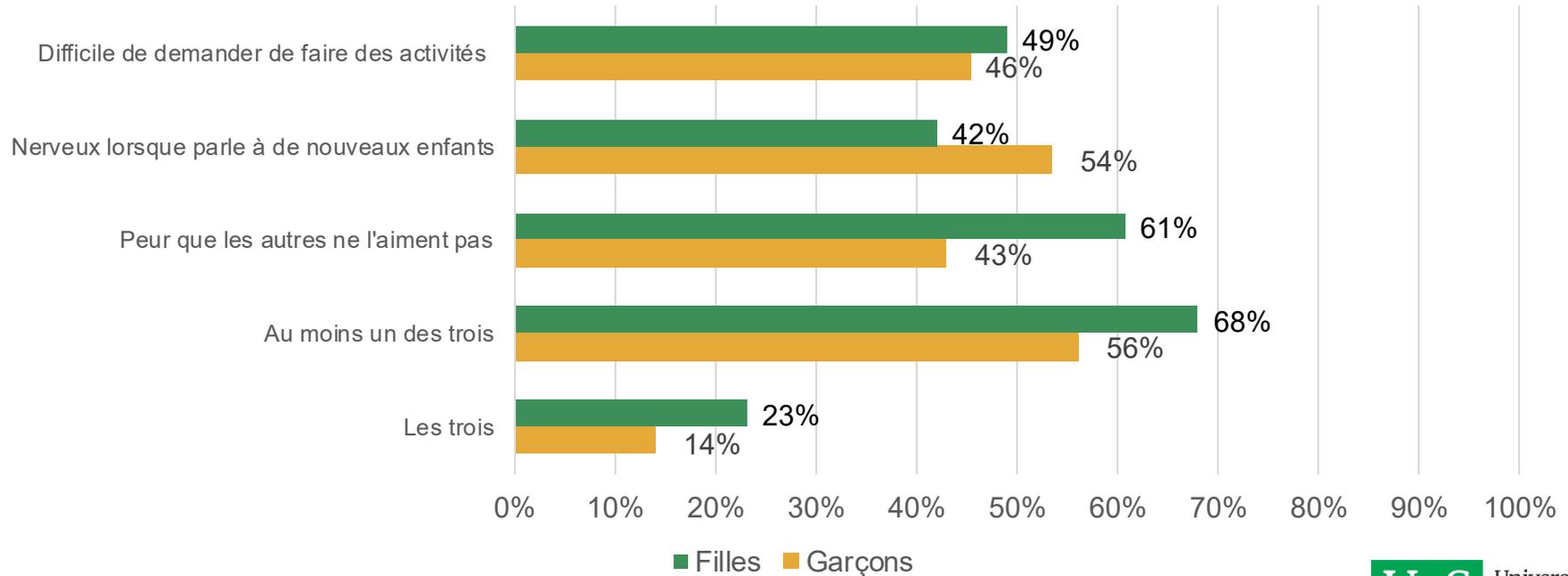
ANXIÉTÉ SOCIALE AU PRIMAIRE

Manifestations d'anxiété sociale selon le genre (primaire)



ANXIÉTÉ SOCIALE AU SECONDAIRE

Manifestations d'anxiété sociale selon le genre (secondaire)



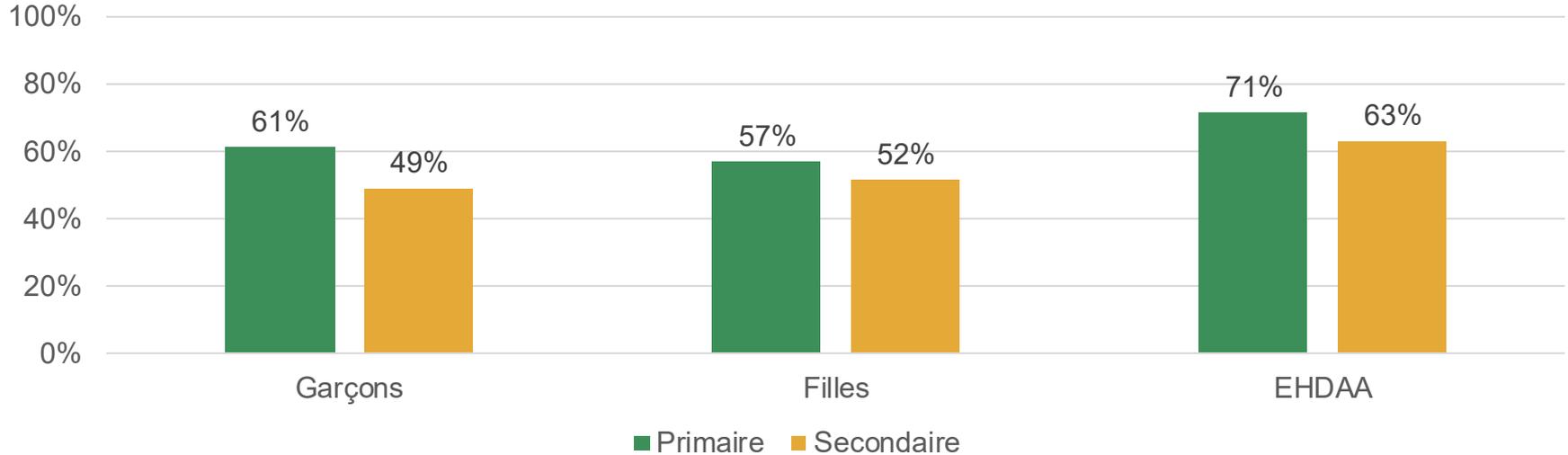


**FACTEUR DE STRESS #3:
LA POLARISATION**

INTIMIDATION OU DISCRIMINATION

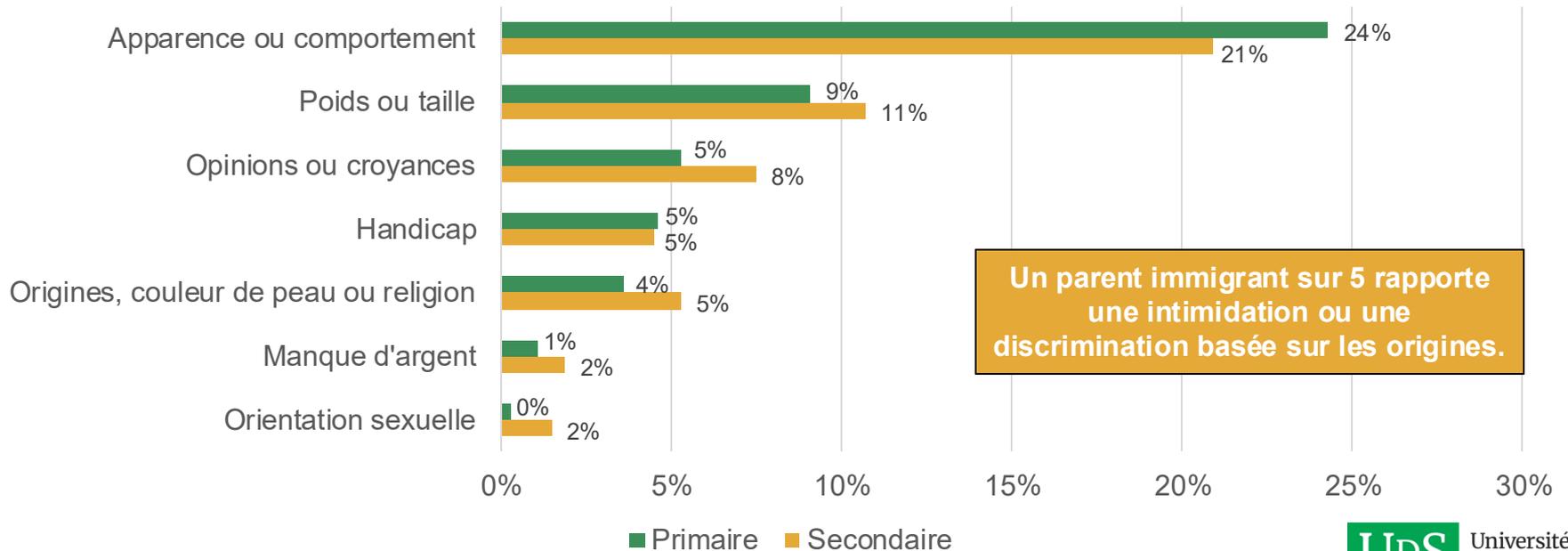
**55 % des enfant se font
intimider ou discriminer**

Expérience d'intimidation ou de discrimination à l'école
selon le niveau scolaire



RAISONS D'INTIMIDATION OU DE DISCRIMINATION

Enfants ayant vécu de l'intimidation ou de la discrimination
selon le motif et le niveau scolaire



Un parent immigrant sur 5 rapporte
une intimidation ou une
discrimination basée sur les origines.

DEUX MINI-SÉRIES QUI REFLÈTENT BIEN CES ENJEUX



POLARISATION DES TEMPS MODERNES

Plusieurs facteurs en cause

- L'emprise des géants numériques sur l'information
 - Blocage des médias traditionnels
 - Plateformes campées politiquement
- Les algorithmes des plateformes conçus pour
 - Susciter l'engagement émotionnel
 - Pousser du contenu qui fait dissension et crée des débats
- Des outils d'IA plus puissants



PRÉOCCUPATIONS PARENTALES

PRÉOCCUPATIONS DES PARENTS - PRIMAIRE

- Cinq principales (sur une liste de 14)

Garçons	Filles
1. Temps d'écran (46 %)	1. Bien-être psychologique (37 %)
2. Bien-être psychologique (40 %)	2. Temps d'écran (35 %)
3. Contenu sur les écrans (40 %)	3. Contenu sur les écrans (35 %)
4. Pression d'être parent (37 %)	4. Pression d'être parent (34 %)
5. Motivation à l'école (35 %)	5. Motivation à l'école (24 %)

AUSSI: Le quart des parents identifient leur situation financière comme préoccupante

PRÉOCCUPATIONS DES PARENTS - SECONDAIRE

- Cinq principales (sur une liste de 14)

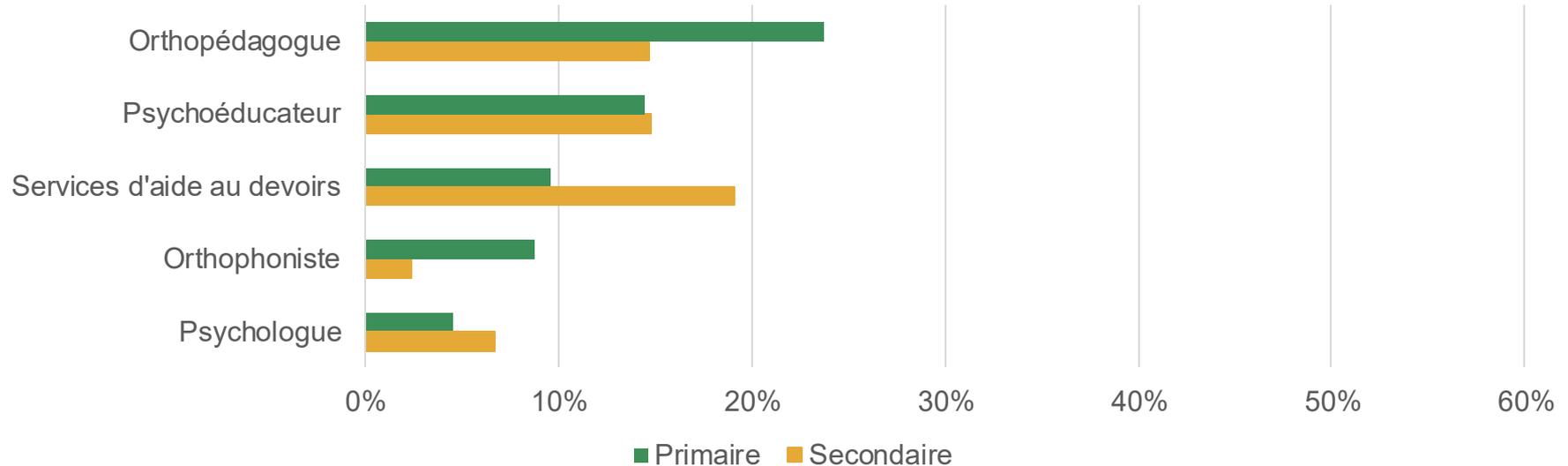
Garçons	Filles
1. Temps d'écran (62 %)	1. Temps d'écran (51 %)
2. Motivation à l'école (45 %)	2. Bien-être psychologique (45 %)
3. Contenu sur les écrans (42 %)	3. Anxiété sociale (39 %)
4. Notes à l'école (42 %)	4. Contenu sur les écrans (37 %)
5. Bien-être psychologique (40 %)	5. Motivation à l'école (35 %)

AUSSI: Le quart des parents identifient leur situation financière comme préoccupante

SERVICES SCOLAIRES

22% des parents ont payé pour des services scolaires

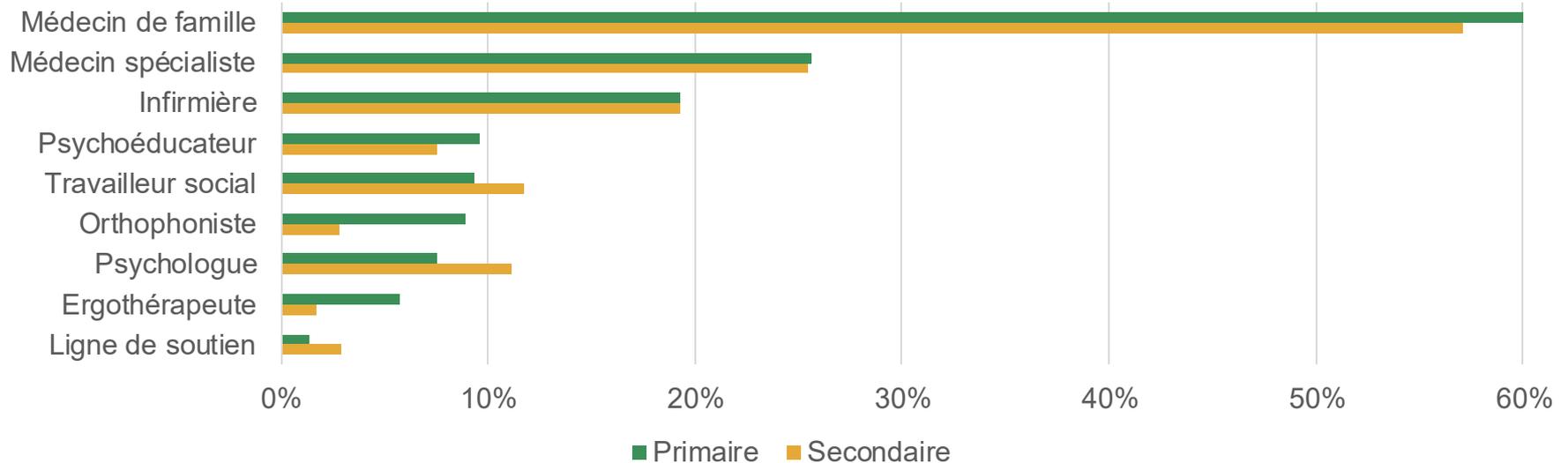
Services scolaires reçus dans la dernière année
selon le niveau scolaire



SERVICES DE SANTÉ

32% des parents ont payé pour des services de santé

Services de santé reçus dans la dernière année
selon le niveau scolaire

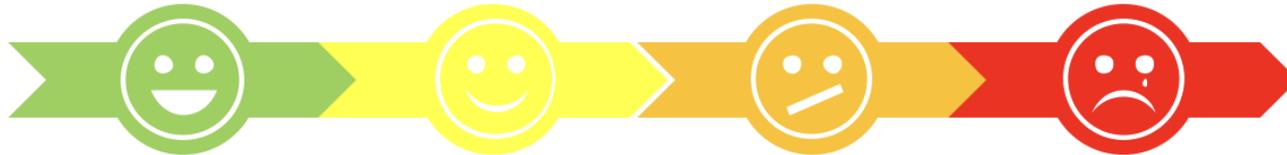


CE QU'ON RETIENT

1. Le score de qualité de vie demeure sous-optimal chez un bon nombre d'enfants au Québec (moyennes de 64/100 en 2024 et de 66/100 en 2025).
2. Le temps d'écran occupe toujours une grande place dans la vie des jeunes au secondaire, en particulier la fin de semaine. Il s'agit de temps non investi ailleurs.
3. Bien que la préoccupation parentale #1 soit le temps d'écran, le tiers des enfants sont connectés dès le 3^e cycle du primaire (ex.: accès à un cellulaire et/ou aux réseaux sociaux). Cette connectivité devient la norme dès le 1^{er} cycle du secondaire.
4. Les réseaux sociaux et les jeux vidéo gagnent en popularité au fil du parcours scolaire, mettant de l'avant leur caractère addictif et leurs besoins d'encadrement.
5. L'usage problématique d'écrans est à suivre de près (1 enfant sur 4, tous âges confondus), car il semble davantage lié à la qualité de vie que ne l'est le temps d'écran.
6. Le rapport à l'autre est un défi de taille, tant au primaire qu'au secondaire, alors qu'une majorité d'enfants affiche des manifestations d'anxiété sociale ou est victime d'intimidation ou de discrimination.

**COMMENT ALLEZ-MIEUX
DANS CE CONTEXTE ?**

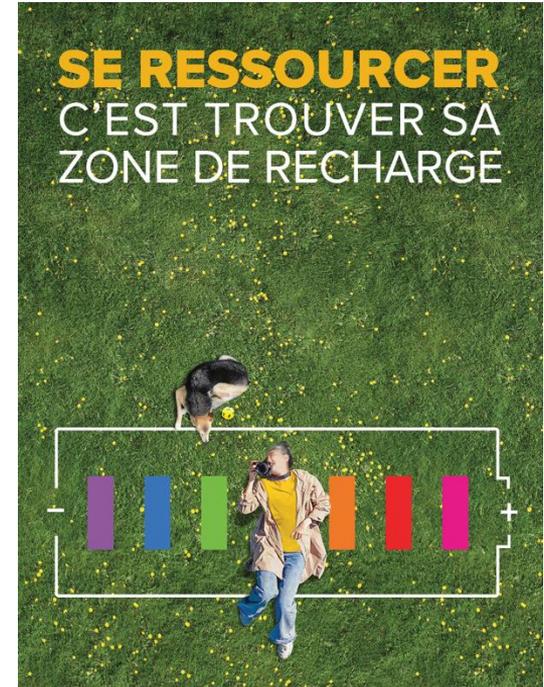
S'ÉCOUTER ET ÉCOUTER LES AUTRES À L'AIDE D'UN « BAROMÈTRE »



BIEN-ÊTRE	EN RÉACTION	ÉTAT FRAGILISÉ	ÉTAT CRITIQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Calme • Vif • Énergique • Bon ou assez bon sommeil • Sens de l'humour • Actif socialement 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritable • Tendu • Manque d'énergie • Moins bon sommeil • Triste à l'occasion • Moins de contacts sociaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Colère • Manque de concentration • Fatigue • Sommeil perturbé • Souvent triste • Peu de contacts sociaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Agressif • Incapable de se concentrer • Épuisé • Problèmes de sommeil • Idées noires • Interruption de contacts sociaux

SE RESSOURCER

- Vital devant tous ces facteurs de stress contemporains
- **Se ressourcer, c'est...**
 - un facteur de protection essentiel
 - le droit de ralentir, de se déposer, de se recharger, de décrocher
 - le débranchement des technologies mieux se reconnecter à soi et au vivant
 - vivre le moment présent, en prenant une pause des ruminations du passé et de l'anticipation du futur



DES PISTES DE SOLUTION POUR TOUS

**6 grands
domaines
pour cultiver
son bien-être**

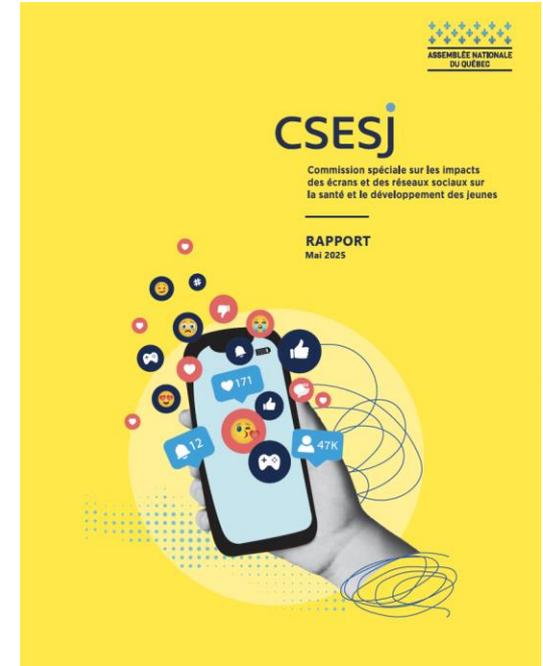
1. Les saines habitudes de vie
2. La connexion à la nature
3. La connexion sociale
4. L'art et la culture
5. La relaxation
6. L'introspection



**COMMENT AGIR À
L'ÉCHELLE DE LA
SOCIÉTÉ ?**

COMMISSION SPÉCIALE SUR LES ÉCRANS

- Exercice transpartisan
- Création en mai 2024
- Travaux de septembre 2024 à janvier 2025
- Plusieurs étapes de consultation
 - 66 experts et organisations (auditions)
 - 70 mémoires
 - 500 élèves dans 17 écoles primaires et secondaires
 - 7075 personnes en ligne
- Rapport préliminaire **avril 2025** / final **mai 2025**



LE RAPPORT FINAL, EN BREF

- **Visées** : sobriété numérique et bien-être des jeunes
- Propositions :
 - Approche globale et cohérente
 - Plusieurs axes d'intervention (prévention, sensibilisation, éducation, encadrement légal, collaboration intergouvernementale)
 - Combinaisons et multiplication d'actions concrètes
 - Pour des impacts réels et durables
- Le travail ne fait que commencer !

INTERDICTION DES CELLULAIRES À L'ÉCOLE (ANNONCE 1^{ER} MAI 2025)



AU-DELÀ DE CETTE RECOMMANDATION (1)

Les écrans et les jeunes

- Alternatives aux écrans
- Atténuation des effets des écrans
- Utilisation saine des écrans
- Soutien aux parents
- Prévention auprès des jeunes

Les écrans à l'école

- Encadrement des outils numériques éducatifs
- Éducation au numérique
- Accès aux outils numériques
- Formations sur le numérique
- Moins d'écrans récompenses
- Encadrement du sport électronique

AU-DELÀ DE CETTE RECOMMANDATION (2)

Les réseaux sociaux et les jeux vidéo

- Protection des jeunes en ligne
- Majorité numérique à 14 ans
- Encadrement de l'industrie vidéoludique

L'exposition au contenu en ligne

- Encadrement de la publicité aux jeunes
- Accès à la pornographie

BONNE PRATIQUE D'ENCADREMENT PARENTAL (1)

1. Assurer leur **exemplarité**, notamment en matière de temps d'écran
2. Éviter d'exposer les enfants aux écrans avant l'**heure du coucher**
3. Proscrire les écrans dans les **chambres**
4. Prendre conscience des risques associés à la **sédentarité**
5. Accompagner les jeunes enfants lors des **temps d'écran**
6. Utiliser des outils de **contrôle parental** pour limiter le temps d'écran
7. Éviter l'utilisation des écrans
 - lors de **moments familiaux**, même en arrière-plan
 - pour **calmer ou distraire** les enfants

BONNE PRATIQUE D'ENCADREMENT PARENTAL (2)

9. Encourager les enfants à utiliser certains **outils pratiques** (mode monochrome, notifications, applications)
10. Développer chez eux un **sens critique** envers les réseaux sociaux
11. Prendre conscience des risques liés
 - à l'**ouverture d'un compte** sur les réseaux sociaux pour les enfants
 - à la **prise de photos et de vidéos** avec les outils non sécurisés
 - au **partage d'images** des enfants sans leur consentement
12. Mieux protéger la **vie privée** des enfants
13. Prendre conscience des risques liés aux **mécanismes de monétisation** présents dans les jeux vidéo

EXEMPLES DE MESURES CRÉATIVES

- ✓ Interdiction d'utiliser son cellulaire tant que les devoirs ne sont pas faits
- ✓ Interruption du Wi-Fi
- ✓ Limite d'une recharge de cellulaire par jour
- ✓ Interdiction d'apporter son cellulaire dans sa chambre la nuit
- ✓ Utilisation d'une application qui fait en sorte que l'enfant doit demander la permission d'un parent pour installer une nouvelle application sur son téléphone
- ✓ Obligation de faire 15 minutes de lecture avant de pouvoir utiliser son cellulaire

MESSAGES CLÉS



Promouvoir le bien-être de nos enfants et nos jeunes est une priorité.



Divers facteurs de stress contemporains influencent leur bien-être.



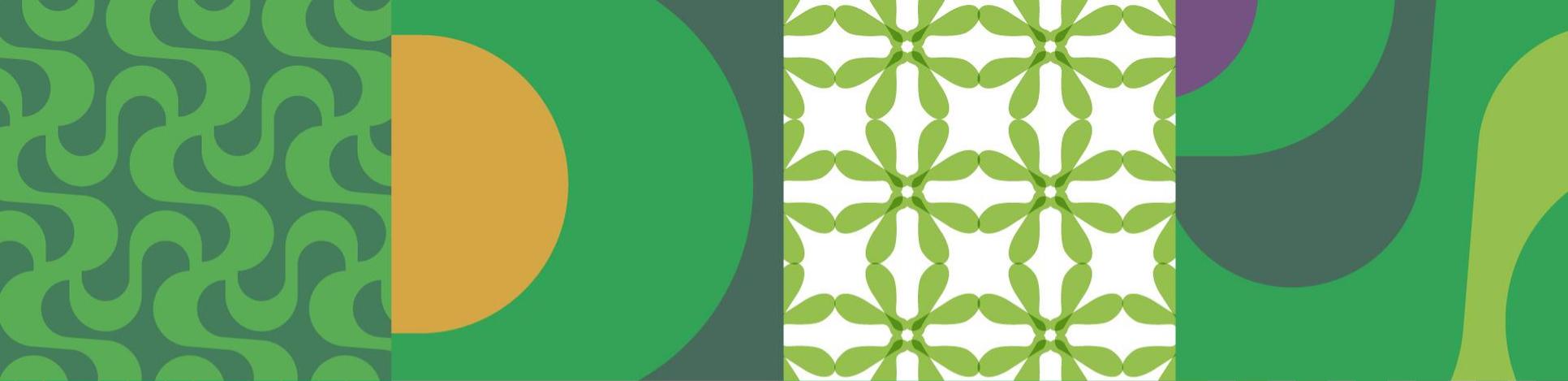
Il existe plusieurs moyens d'aller mieux dans un tel contexte.



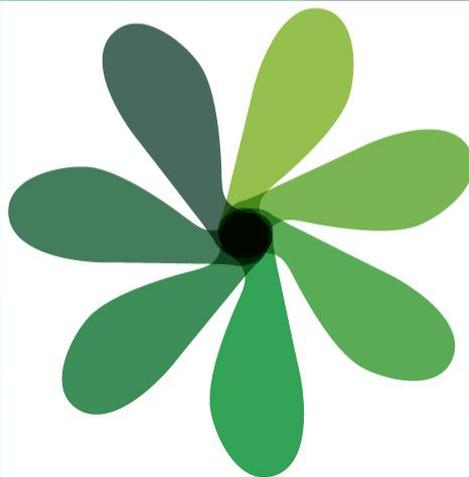
Au-delà des solutions individuelles, on doit agir collectivement.



La voix des parents a été et doit continuer d'être entendue.



**MERCI DE
VOTRE
ATTENTION!
QUESTIONS ?**



QUALITÉ DE VIE

Faible score de qualité de vie de l'enfant (< 50/100),
selon le niveau et des caractéristiques scolaires

