

D'un bouleversement à l'autre

Une enquête sur le bien-être des familles québécoises Clin d'oeil sur les résultats – *par Docteure Mélissa Gagné*

1. Temps d'écran : La grande utilisation des écrans (au moins 4h par jour) dans les temps libres la fin de semaine devient plus fréquente dès la fin du primaire (31 % en 6^e année). Elle s'implante également les jours de semaine chez une bonne proportion de jeunes à partir du 2^e cycle du secondaire (22 % en secondaire 3).

2. Connectivité : Déjà en 5^e année du primaire, le tiers des enfants possède un téléphone intelligent et le quart a au moins un compte sur les réseaux sociaux. C'est le cas pour 7 jeunes sur 10 en secondaire 1, et la quasi-totalité des jeunes en secondaire 5. La majorité des jeunes acquièrent un forfait cellulaire à leur passage au secondaire (13 % en 6^e année c. 49 % en secondaire 1).

3. Types d'usage : La proportion d'enfants adeptes des films et séries est assez stable au primaire et au secondaire (environ 50%), alors que les enfants deviennent de plus en plus nombreux à « consommer » des jeux vidéo et réseaux sociaux au fil du parcours scolaire (de façon plus marquée pour les réseaux sociaux).

4. Usage problématique : Cette mesure se fait à l'aide de neuf questions inspirées des critères de dépendance aux substances (ex.: difficile d'arrêter d'en consommer, consommation qui augmente). Le quart (24 %) des enfants aurait un usage à risque ou problématique (12 % en 1^{ère} année c. 34 % au 1^{er} cycle du secondaire).

- L'usage problématique d'écrans est la mesure la plus fortement associée à une faible qualité de vie. Par exemple, parmi les enfants ayant une utilisation « typique » d'écrans, 7 % ont une faible qualité de vie, alors que c'est le cas pour 23 % de ceux ayant une utilisation à risque ou problématique.
- La majorité des enfants au primaire et au secondaire présente au moins une manifestation d'anxiété sociale, dont la peur de ne pas être aimé (53 %) et la nervosité de parler à de nouveaux enfants (46 %).
- Plus d'un parent sur deux rapporte de l'intimidation ou de la discrimination vécue par leur enfant (59 % au primaire, 51 % au secondaire). Les motifs les plus fréquents sont l'apparence/le comportement, ainsi que le poids/la taille. Un parent immigrant sur cinq rapporte un motif basé sur les origines, la couleur de peau ou la religion.
- Tant au primaire qu'au secondaire, le temps d'écran demeure la préoccupation principale des parents (tout comme en 2024), suivie par le bien-être psychologique, le contenu sur les écrans et la motivation à l'école de leur enfant.

Ce qu'on retient

1. Le score de qualité de vie demeure sous-optimal chez un bon nombre d'enfants.
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 (ce qui devient la norme au secondaire).
4. Les réseaux sociaux et les jeux vidéo gagnent en popularité en cours de 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, car il semble affecter encore plus la qualité de vie que le temps d'écran.
6. Le rapport à l'autre est un défi de taille, alors qu'une majorité d'enfants affichent des manifestations d'anxiété sociale ou sont victimes d'intimidation ou de discrimination.