



2024

FAITS SAILLANTS

Les écrans et les jeunes au Québec

Sondage 2024 PAUSE mené par Léger

[Pausetonecran.com](https://pausetonecran.com)

PAUSE

À PROPOS DE PAUSE

PAUSE est une initiative réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec. Elle fait la promotion d'une utilisation équilibrée des écrans pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Elle invite les jeunes adultes, les enfants et leurs parents à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques afin de profiter des avantages des écrans sans en subir les méfaits. Appuyée par son comité d'experts, l'équipe **PAUSE** propose également **divers outils, tels que ce rapport**, dans le but d'aider le personnel professionnel de différents milieux à intervenir en prévention des risques liés à l'utilisation des écrans.

Les événements annuels de déconnexion – **les 24h PAUSE** – attirent chaque année des milliers de participants et participantes, offrant une occasion de réfléchir à la place de la technologie dans leur vie et d'apprendre à se reconnecter de manière plus consciente, tout en intégrant régulièrement des pauses sans écran à leur quotidien.

À PROPOS DU SONDAGE

Les données présentées sont issues du sondage **PAUSE** réalisé par la firme Léger auprès des jeunes du Québec afin de mesurer leurs habitudes numériques ainsi que les répercussions de leur utilisation des écrans sur des aspects importants de leur vie.

La collecte de données a été réalisée du 18 décembre 2023 au 7 janvier 2024 inclusivement, auprès de **752 Québécoises et Québécois de 18 à 24 ans**. Voici quelques faits saillants qui en découlent.

PAUSE est une réalisation de :



En partenariat avec :



Temps d'écran à des fins de loisirs



LA SEMAINE

En moyenne, les jeunes rapportent passer **3,5 heures** par jour sur leurs écrans à des fins de loisirs.

15%



y passent moins
de **2 heures par jour**

37%



y passent plus
de **4 heures par jour**

LA FIN DE SEMAINE

En moyenne, les jeunes rapportent passer **3,8 heures** par jour sur leurs écrans à des fins de loisirs.

14%



y passent moins
de **2 heures par jour**

46%



y passent plus
de **4 heures par jour**

Plus de 4 heures: attention!

Selon une étude montréalaise menée par la Direction régionale de santé publique*, un temps d'écran quotidien à des fins de loisirs de plus de 4 heures chez les adultes est associé à une moins bonne santé psychologique et physique, à plus de difficultés liées au sommeil ainsi qu'à un niveau d'insatisfaction plus élevé dans plusieurs sphères de la vie (relations, finances, etc.). En revanche, un temps d'écran quotidien de moins de 2 heures est associé à une meilleure santé globale.

*BIRON Jean-François, et autres (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, gouvernement du Québec, 15 pages.

Activités en ligne les plus populaires

Les jeunes rapportent s'adonner souvent ou très souvent aux activités suivantes:

85%

consultent les réseaux sociaux et les messageries instantanées

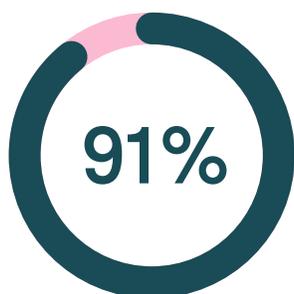
80%

regardent des films, des séries et des vidéos

38%

jouent à des jeux vidéo (53% chez les hommes et 23% chez les femmes)

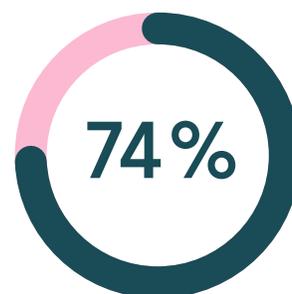
Effets négatifs perçus



considèrent que les écrans ont des répercussions négatives sur leur bien-être général



trouvent qu'il est difficile de mettre de côté leurs écrans une fois qu'ils sont connectés (parmi eux, 43 % disent que c'est souvent ou très souvent difficile de le faire)



disent que d'autres leur demandent de réduire leur utilisation des écrans (parmi eux, 21 % disent que cela leur arrive souvent ou très souvent)

Réduction du temps d'écran



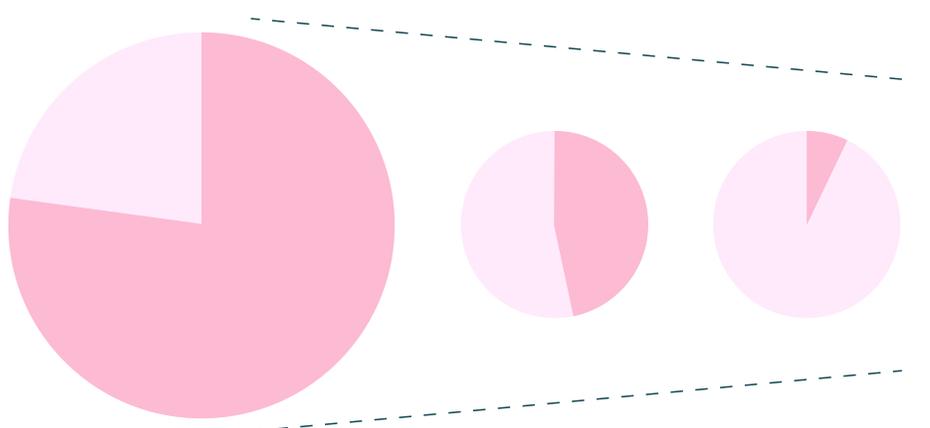
95%

des jeunes veulent réduire le temps passé devant les écrans (25% aimeraient beaucoup le diminuer)

50%

pensent qu'il serait facile de réduire leur temps d'écran, tandis que 50% estiment que ce serait difficile

Essai de pauses sans écran



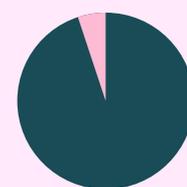
77%
des jeunes tentent de prendre des pauses sans écran

dont

46%
au moins 1 fois par semaine

et

12%
tous les jours



95%

voient des bienfaits à prendre des pauses sans écran. 29% ont déjà expérimenté une journée de déconnexion (50% chez ceux qui ont entendu parler du 24h PAUSE)

24h PAUSE

NOTORIÉTÉ

25%

Au total, 25 % des jeunes ont entendu parler du 24h PAUSE (comparativement à 16% en 2023). Parmi eux, 42% ont appris son existence par les réseaux sociaux.

