



2024

FAITS SAILLANTS

Les écrans et les parents 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 de parents du Québec vivant avec au moins un enfant âgé de 0 à 12 ans, 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 28 mai 2024 au 9 juin 2024 inclusivement, auprès de **500 Québécoises et Québécois de 18 ans et plus**. 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 parents rapportent passer **2,6 heures** par jour sur leurs écrans.

40% 

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

15% 

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

LA FIN DE SEMAINE

En moyenne, les parents rapportent passer **2,8 heures** par jour sur leurs écrans.

32% 

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

20% 

y passent **4 heures**
ou plus 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.

Gestion des écrans dans la famille

85 %

des parents admettent que la gestion de l'utilisation des écrans au sein de leur famille représente **un défi qui pose des difficultés**

Effets négatifs perçus



des parents 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, 30 % 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, 17 % disent que cela leur arrive souvent ou très souvent)

Réduction du temps d'écran



90 %

des parents veulent réduire le temps passé devant les écrans (parmi eux, 18% aimeraient le diminuer de beaucoup)

63 %

pensent qu'il serait facile de réduire leur temps d'écran, tandis que 37% estiment que ce serait difficile

Un exemple pour les enfants?

88 %

des parents estiment être un exemple d'utilisation équilibrée des écrans pour leurs enfants

dont

17 %

qui rapportent être un très bon exemple



45 %

qui rapportent être un exemple moyen



24h PAUSE EN FAMILLE

Notoriété du 24h PAUSE en famille

25 % des parents ont entendu parler du 24h PAUSE en famille (comparativement à **15 %** en 2023).

23 % des parents se souviennent avoir vu au moins un message promotionnel du 24h PAUSE en famille (parmi eux, **79 %** l'ont vu sur les réseaux sociaux).