Favoriser une utilisation équilibrée des appareils et la santé mentale des élèves

Ce résumé des données probantes synthétise les recherches actuelles sur le lien entre l'utilisation des appareils personnels et la santé mentale des **élèves dans le milieu scolaire**, en mettant l'accent sur la promotion de l'utilisation équilibrée des appareils. Il s'adresse au **personnel scolaire** qui travaille avec des élèves de la maternelle à la 12e année.

Ce résumé donne un aperçu des concepts clés, y compris les définitions et la prévalence de l'utilisation d'appareils personnels par les élèves, les facteurs qui influent sur l'utilisation et l'incidence de l'utilisation d'appareils personnels sur la santé mentale et le bien-être. Il conclut en soulignant le rôle que les écoles peuvent jouer pour façonner l'expérience des élèves avec leurs appareils personnels.

Messages clés

- **L'utilisation d'un appareil personnel fait souvent partie de la vie quotidienne des élèves** pour l'apprentissage, les relations et les loisirs (1,2).
- **L'incidence de l'utilisation d'un appareil dépend de la façon dont l'appareil est utilisé, des raisons pour lesquelles il est utilisé et du contexte de l'utilisation,** plutôt que du temps passé devant un écran seulement (3,4).
- **L'équité et l'accès façonnent les expériences numériques des élèves,** y compris l'exposition aux risques et l'accès à des espaces favorables en ligne (5,6).
- **L'utilisation d'un appareil peut à la fois soutenir et remettre en question la santé mentale et le bien-être,** selon les modèles d'interaction et le contexte individuel (3,7).
- **L'utilisation d'un appareil qui nuit aux activités quotidiennes de l'élève, y compris à l'établissement et au maintien de relations à l'école ou à la maison, peut être associée à de mauvais résultats en matière de santé mentale, notamment** des difficultés émotionnelles et des troubles de l'humeur (3,8).
- **Une utilisation équilibrée des appareils favorise une interaction consciente, significative et gérable avec la technologie,** en mettant l'accent sur la qualité et le but de l'utilisation (1,7).

- **Les écoles et les familles jouent un rôle clé dans le soutien d'une saine utilisation des appareils** en donnant des conseils, en montrant l'exemple et en contribuant au développement des compétences (9,10).

Introduction

L'enfance et l'adolescence sont des périodes déterminantes du développement, marquées par une croissance rapide sur les plans cognitif, social et émotionnel. Au cours de cette période, les élèves nouent des liens, explorent leur identité et acquièrent les compétences nécessaires pour évoluer dans des environnements de plus en plus complexes. Aujourd'hui, ces processus de développement se déroulent non seulement dans les espaces physiques, mais aussi dans les espaces numériques, où les appareils personnels jouent un rôle central dans la façon dont les élèves établissent des liens avec le monde, apprennent et s'y engagent.

Les technologies numériques sont de plus en plus accessibles et sont maintenant profondément ancrées dans la vie quotidienne des élèves (4).

> L'appareil personnel d'un élève peut servir d'outil pour soutenir ses passions créatives, maintenir des liens sociaux, accéder aux domaines ou au matériel éducatifs et explorer ses intérêts (2).

De plus, de nombreux élèves utilisent leurs appareils d'une manière qui appuie leur santé mentale et leur bien-être, notamment en maintenant des relations de soutien, en accédant à de l'information sur la santé mentale et à des ressources de soutien (par exemple, Jeunesse, J'écoute, Parlons maintenant), en participant à des communautés d'intérêts communs et en s'adonnant à des activités d'expression créative (1,7,11).

Les problèmes de santé mentale chez les jeunes demeurent également une préoccupation importante en matière de santé publique au Canada (12). Pendant et après la pandémie de COVID-19, les élèves ont signalé des niveaux élevés de dépression, d'anxiété et de stress (13). L'apparition de problèmes de santé mentale pendant l'enfance et l'adolescence peut avoir des répercussions durables sur la santé mentale et le bien-être plus tard dans la vie (12).

> Bien que de nombreux facteurs interreliés contribuent à la santé mentale des élèves, la technologie numérique est devenue une influence importante et en constante évolution.

Malgré les bienfaits observés, certaines habitudes de consommation ont été associées à la détresse émotionnelle et à une mauvaise santé mentale (3).

> Dans ce résumé, l'utilisation d'un appareil personnel fait référence à l'utilisation d'appareils connectés à Internet auxquels les élèves ont accès pour communiquer, apprendre, se divertir et établir une connexion sociale, y compris des téléphones intelligents, des tablettes, des ordinateurs portatifs et des technologies numériques semblables. Ces appareils remplissent souvent plusieurs fonctions à la fois et font partie intégrante de nombreux aspects de la vie quotidienne des élèves.

Il est de plus en plus important de comprendre le lien entre l'utilisation d'un appareil personnel et la santé mentale des élèves. À mesure que les technologies numériques continuent de façonner les interactions sociales et le parcours éducatif des élèves, il est de plus en plus nécessaire de mieux comprendre comment les appareils personnels et les médias numériques influencent la santé mentale des élèves et de promouvoir une utilisation équilibrée et appropriée.

Utilisation équilibrée des appareils

Une grande partie de la conversation publique sur les jeunes et la technologie a porté sur le temps passé à utiliser des appareils, ce qu'on appelle le « temps d'écran ». Bien qu'il s'agisse d'un aperçu utile, les données probantes suggèrent que le temps seul n'est pas un bon prédicteur des résultats (3,8). Le même laps de temps d'utilisation peut avoir des répercussions très différentes selon les éléments suivants :

- ce que font les élèves (par exemple, créer et consulter du contenu, communiquer, collaborer);
- les raisons pour lesquelles ils utilisent ces appareils (par exemple, pour tisser des liens, pour apprendre, pour faire face à certaines situations, pour se divertir);
- la façon dont la consommation influe sur le fonctionnement (par exemple, le sommeil, l'humeur, les relations interpersonnelles, l'apprentissage).

Le concept d'utilisation équilibrée des appareils offre une approche plus utile. En tant que cadre, l'utilisation équilibrée des appareils met l'accent sur la qualité, le but et le contexte de l'interaction avec la technologie. Elle invite à prendre en compte trois éléments interdépendants :

- **Utilisation consciente** (Suis-je conscient du temps que je passe sur mon appareil et de ce que je ressens pendant et après son utilisation?). Cela implique notamment de comprendre comment, quand et pourquoi ces appareils sont utilisés, ainsi que la manière dont ces expériences influent sur le bien-être (7).
- **Utilisation significative** (Mon utilisation des appareils personnels a-t-elle du sens pour moi?) Il s'agit ici d'un engagement qui favorise les liens, l'apprentissage, la créativité ou le sentiment d'utilité (7).
- **Utilisation gérable** (Suis-je capable de gérer mon utilisation de l'appareil?). Il s'agit d'habitudes qui s'inscrivent dans un équilibre sain entre le sommeil, les relations interpersonnelles, l'activité physique et les responsabilités scolaires (1,8).

Cette perspective permet de reconnaître que les appareils ne sont ni intrinsèquement bénéfiques ni intrinsèquement néfastes. Au contraire, les résultats dépendent des modes d'interaction et du contexte plus large dans lequel s'inscrit l'utilisation (3).

Favoriser une utilisation équilibrée des appareils

L'utilisation équilibrée des appareils fournit un cadre axé sur les forces pour favoriser la participation des élèves à la technologie. Cette approche s'harmonise avec le concept de la littératie numérique en santé mentale, qui met l'accent sur le développement des connaissances, des compétences et de la capacité nécessaires pour évaluer de façon critique l'utilisation de la technologie, comprendre sa relation avec la santé mentale et le bien-être, et prendre des décisions éclairées au sujet de l'interaction numérique. Plutôt que de se concentrer uniquement sur la réduction du temps passé devant l'écran, elle met l'accent sur le renforcement des compétences, la réflexion et la prise de décisions éclairées (9,10). De plus, le respect des lignes directrices établies par des sources dignes de confiance, comme celles de la Société canadienne de pédiatrie, demeure important pour les élèves et leurs fournisseurs de soins dans la prévention de l'« éviction » d'activités essentielles (par exemple, temps en famille, jeu physique) nécessaires au développement positif.

> Pour favoriser l'utilisation équilibrée des appareils, il faut aider les élèves à :
>
> - réfléchir à leurs propres modes d'interaction;
> - comprendre en quoi l'utilisation des appareils influe sur leur bien-être;
> - élaborer des stratégies pour adapter leur utilisation au besoin;
> - développer des compétences telles que l'autorégulation, la pensée critique et la prise de décisions (9,10).

Dans la pratique, il peut s'agir d'aider les élèves à déterminer quand, pourquoi et comment ils utilisent leurs appareils, et ce, de manière intentionnelle, d'encourager leur participation à des activités qui favorisent la connexion, l'apprentissage, la créativité et le bien-être, et de veiller à ce que l'utilisation des appareils soit équilibrée avec des expériences hors ligne importantes, comme le sommeil, l'activité physique, les relations et les loisirs (1,2,8,14).

Le rôle des écoles

Les écoles jouent un rôle important en façonnant l'expérience des élèves avec la technologie et en favorisant une utilisation équilibrée des appareils. Au-delà de l'enseignement scolaire, ce sont des milieux où les élèves acquièrent des aptitudes relationnelles et socioémotionnelles et apprennent à s'y retrouver dans des contextes sociaux complexes.

En Ontario, les orientations stratégiques, comme la note politique/programmes 128 (NPP128) concernant l'utilisation des appareils mobiles dans les écoles, témoignent de l'intérêt croissant porté au rôle de ces appareils en milieu scolaire. Bien que de telles politiques fournissent une structure pour déterminer quand et comment les appareils peuvent être utilisés, les recherches suggèrent qu'elles sont plus efficaces lorsqu'elles sont combinées à des approches éducatives qui renforcent la compréhension et les compétences des élèves.

D'une manière générale, cela implique notamment **de donner l'exemple** d'une utilisation équilibrée des appareils (par exemple, en établissant des attentes claires et en faisant preuve d'une utilisation

réfléchie de la technologie en classe), de mettre en évidence et d'expliquer l'importance de nouer des relations en personne et de renforcer les compétences de communication associées, ainsi que d'offrir des conseils adaptés à l'âge des élèves concernant l'utilisation d'Internet, des jeux vidéo et des médias sociaux. Les écoles peuvent **enseigner** les compétences nécessaires pour évoluer efficacement dans les environnements numériques. Cela comprend l'intégration de la citoyenneté numérique, de la pensée critique et de l'apprentissage socioémotionnel dans l'enseignement quotidien (10). Les écoles peuvent également **soutenir** les élèves qui éprouvent des difficultés. Il peut s'agir de repérer les premiers signes d'une utilisation problématique, de fournir un soutien ciblé et de mettre les élèves en contact avec des services de santé mentale appropriés au besoin (9).

La collaboration avec les familles est également importante. Des messages cohérents dans les contextes familial et scolaire peuvent renforcer la capacité des élèves d'acquérir et de maintenir des habitudes équilibrées qui comprennent à la fois l'utilisation saine d'appareils et une gamme d'activités et de relations hors ligne.

Équité et inclusion

Les expériences des élèves en matière de technologie numérique sont façonnées par des facteurs sociaux et structurels plus vastes, y compris l'accès aux appareils et la connectivité, le contexte culturel et les expériences de discrimination. Pour certains élèves, les appareils sont des outils essentiels à la participation, permettant l'accès à l'éducation, à la communication et au soutien. Les espaces en ligne peuvent offrir des possibilités de connexion et d'affirmation de l'identité, particulièrement pour les communautés marginalisées. Pour d'autres, les environnements numériques peuvent comporter une exposition accrue aux préjudices, y compris le racisme ou d'autres formes de discrimination (5,6).

Ces réalités soulignent l'importance d'adopter des approches souples, inclusives et adaptées aux expériences des élèves. L'intégration de pratiques scolaires saines sur le plan de la santé mentale fondées sur la réconciliation et l'équité appuie la promotion d'une utilisation équilibrée des appareils; elle facilite les occasions pour les élèves de mettre en pratique les aptitudes à la vie quotidienne qu'ils trouvent utiles (par exemple, pensée critique); elle améliore la santé mentale et le bien-être des élèves qui évoluent dans les espaces numériques; et elle favorise un milieu scolaire sécuritaire et positif pour tous les élèves, y compris les élèves racialisés et ceux qui s'identifient comme étant 2ELGBTQIA+ (15).

Aller plus loin

Comprendre l'utilisation des appareils personnels

Les recherches conceptualisent de plus en plus l'utilisation d'un appareil personnel comme existant dans un continuum. D'un côté, il y a l'utilisation fonctionnelle au quotidien, comme la réalisation des tâches, l'accès à l'information, la communication avec les pairs ou la poursuite d'intérêts personnels. À l'autre extrémité, il y a des habitudes d'utilisation qui peuvent nuire au fonctionnement quotidien, aux relations, à l'apprentissage, au sommeil ou au bien-être émotionnel (16).

Ces distinctions sont importantes, car pour bien comprendre l'utilisation des appareils, il faut tenir compte de la qualité, de l'objectif et du contexte de l'utilisation, plutôt que de se limiter uniquement au temps passé à utiliser ces appareils. Les recherches indiquent de plus en plus que les effets de l'utilisation de la technologie dépendent de ce que font les élèves, des raisons pour lesquelles ils l'utilisent et de la façon dont cette utilisation s'inscrit dans leur vie quotidienne (3,8).

Le temps passé devant un écran à des fins récréatives peut également mener à des niveaux élevés de comportement sédentaire, ce qui a été associé à des difficultés psychosociales et à une réduction de la participation à des activités qui favorisent les liens sociaux et le bien-être (17). La communication numérique peut favoriser les liens sociaux et le maintien des relations; toutefois, des études suggèrent qu'elle ne peut pas remplacer entièrement les avantages des interactions en personne. Les relations en personne offrent aux élèves d'importantes occasions d'acquérir des compétences, comme nouer des amitiés, partager leurs émotions, fixer des limites, résoudre des conflits et établir des réseaux sociaux de soutien (18,19). Par conséquent, la littérature insiste de plus en plus sur le fait que pour comprendre l'utilisation d'un appareil, il faut porter attention à ce que font les élèves, à la façon dont ils l'utilisent et au sens de cette utilisation dans leur vie.

L'utilisation des appareils dans la vie quotidienne des élèves

La technologie numérique fait partie intégrante du quotidien des enfants et des jeunes. De nombreux élèves commencent à utiliser des appareils personnels au début de l'adolescence et s'en servent plusieurs fois pendant la journée pour communiquer, se divertir et apprendre.

Les données canadiennes montrent qu'une proportion importante de jeunes dépasse les lignes directrices recommandées sur le temps passé devant l'écran et que bon nombre d'entre eux déclarent plusieurs heures d'utilisation quotidienne d'appareils dans toutes leurs activités.

- Plus d'un tiers (37 %) des jeunes dépassent les recommandations en matière de temps passé devant un écran (deux à trois heures par jour, selon l'âge) (20).
- Des études réalisées en Ontario et en Alberta indiquent que les enfants et les jeunes passent, en moyenne, plus de 7,5 heures par jour dans le cadre de diverses activités sur un écran; environ 20 % des élèves du secondaire consacrent cinq heures ou plus par jour aux médias sociaux seulement (21).

Cependant, ces chiffres doivent être interprétés avec prudence. Les mesures quantitatives du temps passé à l'écran ne saisissent pas toute la portée de l'utilisation et les résultats des élèves qui y sont associés. Dans la pratique, les appareils servent à des fins multiples et souvent chevauchantes et offrent des occasions d'expression personnelle, d'exploration identitaire et de participation à des communautés d'intérêts communs. Ils jouent également un rôle pratique dans la vie quotidienne, en permettant de rester en contact avec la famille et d'accéder aux plateformes éducatives et au matériel scolaire (1). En même temps, des fonctionnalités comme le contenu personnalisé et la lecture automatique sont conçues pour maximiser l'interaction, ce qui rend plus difficile pour les étudiants de se désengager. Une telle conception nourrit des comportements compulsifs et soulève de graves préoccupations en matière de sécurité pour les élèves qui sont vulnérables aux effets indésirables d'une utilisation prolongée de leur appareil. Des recherches récentes ont démontré que les solutions pratiques, comme les extensions de navigateur et les régimes autorégulés des fils d'actualité, rendent les plateformes de médias sociaux moins attrayantes et réduisent le défilement continu (22).

L'utilisation des appareils et la santé mentale : une relation complexe

De plus en plus de recherches ont porté sur la relation entre l'utilisation des appareils et la santé mentale, et les résultats sont nuancés et dépendent souvent du contexte. Bien que les recherches aient examiné de nombreuses formes d'interaction numérique, une grande partie des données probantes établissant un lien entre l'utilisation des appareils et la santé mentale sont axées spécifiquement sur l'utilisation des médias sociaux et les interactions sociales en ligne (3,7). Il est important de bien comprendre cette distinction, car les différentes formes d'interaction numérique peuvent avoir des répercussions différentes sur le bien-être.

D'une part, les technologies numériques offrent des possibilités importantes en matière de bien-être. Elles peuvent favoriser les liens sociaux, en particulier chez les élèves qui pourraient se sentir isolés dans des milieux hors ligne. Les espaces en ligne peuvent offrir des occasions d'expression personnelle, d'exploration de l'identité et d'accès à l'information et au soutien (11). Pour les élèves victimes de discrimination ou de marginalisation, les environnements numériques peuvent servir d'espaces importants de connexion, d'affirmation et de recherche d'aide (7).

D'autre part, certains modes d'utilisation des appareils ont été associés à des difficultés. On peut citer notamment des troubles du sommeil, de la détresse émotionnelle, de la réduction de l'engagement scolaire et de l'exposition à du contenu nuisible en ligne, comme la cyberintimidation, les messages haineux ou les images violentes. En 2022, 71 % des jeunes Canadiens ont déclaré avoir vu du contenu haineux en ligne au cours des 12 derniers mois, ce qui est bien supérieur à la moyenne nationale (49 %) (23). Une méta-analyse des études de cohorte a permis d'établir des liens entre l'utilisation des écrans et les symptômes d'anxiété, de dépression et de détresse psychologique (24), bien que ces relations varient en fonction de l'âge, du contexte et du type d'interaction.

Les recherches suggèrent également que différentes formes d'utilisation récréative des écrans peuvent être associées à des résultats différents. Par exemple, des études suggèrent également que l'utilisation récréative d'écrans diffère entre les hommes et les femmes. Les adolescents passent généralement leur temps à jouer à des jeux sur ordinateur et à des jeux vidéo, tandis que les adolescentes utilisent souvent les médias sociaux et la messagerie instantanée (25).

Dans l'ensemble, les recherches soulignent constamment l'importance de savoir comment, pourquoi et dans quel contexte les appareils sont utilisés. Des facteurs comme le type d'activité, le niveau d'interaction, les caractéristiques individuelles et la présence de relations de soutien façonnent tous les résultats. Par conséquent, pour comprendre l'utilisation d'un appareil, il faut adopter une optique plus équilibrée et contextualisée.

Conclusion

La relation entre l'utilisation d'un appareil personnel et la santé mentale des élèves est complexe. Elle reflète des possibilités significatives et des risques et défis potentiels. La question clé n'est pas de savoir si les élèves devraient utiliser des appareils personnels, mais plutôt comment on peut les aider à les utiliser de manière à favoriser un équilibre mental sain dans leurs relations et activités en ligne et hors ligne.

En mettant l'accent sur l'utilisation équilibrée des appareils et en soutenant le développement des compétences, la sensibilisation et les environnements favorables, les écoles et les familles peuvent aider les élèves à interagir avec la technologie de manière à promouvoir la connexion, l'apprentissage et le bien-être global dans un monde de plus en plus numérique.

Références

1. Société canadienne de pédiatrie, Groupe de travail sur la santé numérique, Ottawa, Ontario. Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. Paediatr Child Health. 5 sept 2019;24(6):402–8. doi:10.1093/pch/pxz095 [https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques]

2. Gaztañaga M, Idoiaga-Mondragon N, Legorburu Fernandez I, Eiguren Munitis A. Smartphones through children's eyes: perceived benefits and educational considerations. Front Psychol. 19 juin 2025;16:1596595. doi:10.3389/fpsyg.2025.1596595 PubMed PMID: 40612992; PubMed Central PMCID: PMC12222164.

3. Girela-Serrano BM, Spiers ADV, Ruotong L, Gangadia S, Toledano MB, Di Simplicio M. Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: a systematic review. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2024;33(6):1621–51. doi:10.1007/s00787-022-02012-8 PubMed PMID: 35705765; PubMed Central PMCID: PMC9200624.

4. Toigo S, Wang C, Prince SA, Varin M, Roberts KC, Betancourt MT. Temps de loisir passé devant un écran et santé mentale chez les enfants et les jeunes canadiens. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2025;45(7/8):343-355. https://doi.org/10.24095/hpcdp.45.7/8.01f

5. Harriman N, Shortland N, Su M, Cote T, Testa MA, Savoia E. Youth Exposure to Hate in the Online Space: An Exploratory Analysis. Int J Environ Res Public Health. nov 2020;17(22):8531. doi:10.3390/ijerph17228531 PubMed PMID: 33212999; PubMed Central PMCID: PMC7698507.

6. Tao X, Fisher CB. Exposure to Social Media Racial Discrimination and Mental Health among Adolescents of Color. J Youth Adolesc. 2022;51(1):30–44. doi:10.1007/s10964-021-01514-z PubMed PMID: 34686952; PubMed Central PMCID: PMC8535107.

7. Haddock A, Ward N, Yu R, O'Dea N. Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature. Int J Environ Res Public Health. 27 oct 2022;19(21):14009. doi:10.3390/ijerph192114009 PubMed PMID: 36360887; PubMed Central PMCID: PMC9658971.

8. Dibben GO, Martin A, Shore CB, Johnstone A, McMellon C, Palmer V, et coll. Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies. J Sleep Res. oct 2023;32(5):e13899. doi:10.1111/jsr.13899 PubMed PMID: 37029099; PubMed Central PMCID: PMC10909457.

9. Lai NM, Lim YS, Chaiyakunapruk N, Lee SWH, Liabsuetrakul T, Sabbir M, et coll. Review Article: The effectiveness of school-based interventions for reducing screen time – a systematic review and meta-analysis. Child Adolesc Ment Health. sept 2025;30(3):223–37. doi:10.1111/camh.70022 PubMed PMID: 40660635; PubMed Central PMCID: PMC12351200.

10. Bickham DS, Moukalled S, Inyart HK, Zlokower R. Evaluating a Middle-School Digital Citizenship Curriculum (Screenshots): Quasi-Experimental Study. JMIR Ment Health. 15 sept 2021;8(9):e26197. doi:10.2196/26197 PubMed PMID: 34524098; PubMed Central PMCID: PMC8482248.

11. Radovic A, Gmelin T, Stein BD, Miller E. Depressed adolescents' positive and negative use of social media. J Adolesc. fév 2017;55:5–15. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.002 PubMed PMID: 27997851; PubMed Central PMCID: PMC5485251.

12. Copeland WE, Halvorson-Phelan J, McGinnis E, Shanahan L. Adult Mental Health, Substance Use Disorders, and Functional Outcomes of Children Resilient to Early Adversity. Am J Psychiatry. 1 déc 2023;180(12):906–13. doi:10.1176/appi.ajp.20230038 PubMed PMID: 37941330; PubMed Central PMCID: PMC11708488.

13. Madigan S, Racine N, Vaillancourt T, Korczak DJ, Hewitt JMA, Pador P, et coll. Changes in Depression and Anxiety Among Children and Adolescents From Before to During the COVID-19 Pandemic. JAMA Pediatr. juin 2023;177(6):567–81. doi:10.1001/jamapediatrics.2023.0846 PubMed PMID: 37126337; PubMed Central PMCID: PMC10152379.

14. Blackwell D, Leaman C, Tramposch R, Osborne C, Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. Personal Individ Differ. 1 oct 2017;116:69–72. doi:10.1016/j.paid.2017.04.039

15. Tremblay MS, Vanderloo LM, Saunders TJ, Madigan S, Kuzik N, Heather L, et coll. Screen Use and Child and Adolescent Health in Canada: Triangulation of Evidence Assessing the State of the Effort. Child. janvier 2026; 52(1):e70204. doi:10.1111/cch.70204 PubMed PMID: 41397414; PubMed Central PMCID: PMC12705222.

16. Nawaz S. Rethinking classifications and metrics for problematic smartphone use and dependence: Addressing the call for reassessment. Comput Hum Behav Rep. 1 déc 2023;12:100327. doi:10.1016/j.chbr.2023.100327

17. Toigo S, Wang C, Prince SA, Varin M, Roberts KC, Betancourt MT. Temps de loisir passé devant un écran et santé mentale chez les enfants et les jeunes canadiens. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2025;45(7/8):343-355. https://doi.org/10.24095/hpcdp.45.7/8.01f

18. Angelini F, Marino C, Gini G. Friendship quality in adolescence: the role of social media features, online social support and e-motions. Curr Psychol N B Nj. 12 sept 2022;1–17. doi:10.1007/s12144-022-03564-3 PubMed PMID: 36118141; PubMed Central PMCID: PMC9465130.

19. Blum RW, Lai J, Martinez M, Jessee C. Adolescent connectedness: cornerstone for health and wellbeing. The BMJ. 27 oct 2022;379:e069213. doi:10.1136/bmj-2021-069213 PubMed PMID: 36302526; PubMed Central PMCID: PMC9600165.

20. Statistique Canada. Étude : Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être, 2019 et 2023 [Internet]. 2026 [cité le 27 mars 2026]. Disponible sur : https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/260319/dq260319b-fra.htm

21. Katapally TR, Laxer RE, Qian W, Leatherdale ST. Do school physical activity policies and programs have a role in decreasing multiple screen time behaviours among youth? Prev Med. mai 2018;110:106–13. doi:10.1016/j.ypmed.2017.11.026 PubMed PMID: 29197536.

22. Rajeshwari S, Meenakshi S. The age of doom scrolling – Social media's attractive addiction. J Educ Health Promot. 31 janv 2023;12:21. doi:10.4103/jehp.jehp_838_22 PubMed PMID: 37034854; PubMed Central PMCID: PMC10079169.

23. Statistique Canada. Les jeunes et l'exposition à du contenu préjudiciable en ligne en 2022 [Internet]. 2024 [cité le 13 mai 2026]. Disponible sur : https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2024005-fra.htm

24. Keikha M, Qorbani M, Kazemi Tabaee MS, Djalalinia S, Kelishadi R. Screen Time Activities and Aggressive Behaviors Among Children and Adolescents: A Systematic Review. Int J Prev Med. 19 mai 2020;11:59. doi:10.4103/ijpvm.IJPVM_71_20 PubMed PMID: 32577189; PubMed Central PMCID: PMC7297421.

25. Mougharbel F, Chaput JP, Sampasa-Kanyinga H, Colman I, Leatherdale ST, Patte KA, et coll. Longitudinal associations between different types of screen use and depression and anxiety symptoms in adolescents. Front Public Health. 27 avr 2023; 11:1101594. doi:10.3389/fpubh.2023.1101594 PubMed PMID: 37213617; PubMed Central PMCID: PMC10193840.

© Créé 09/2026