VOLUME 13, N° 2 AUTOMNE 2026

Quelle famille ?

Bulletin sur les familles et les personnes qui les composent
Direction des politiques et de la recherche

Gestion des écrans et de l'intimidation vécue en personne et en ligne : quels défis pour les parents d'adolescentes et d'adolescents au Québec?

Introduction

L'intégration généralisée de la technologie numérique dans la vie des enfants et des jeunes pose des défis majeurs aux parents qui souhaitent favoriser une utilisation saine de celle-ci (Gagliardi et O'Brien, 2025). Face à l'omniprésence des écrans, les parents peuvent craindre que leur usage prolongé affecte le sommeil de leurs enfants, leur santé ou leurs résultats scolaires. De fait, plusieurs études confirment les effets négatifs d'une surutilisation des écrans, notamment sur le sommeil, la santé mentale (symptômes dépressifs ou anxieux) et le décrochage scolaire des jeunes (Toigo et coll., 2025; Braën-Boucher et Ferguson, 2024; Lemétayer et coll., 2022). Elles montrent aussi qu'une période excessive de temps sédentaire consacrée aux écrans est un facteur de risque de mauvaise condition physique, d'obésité et de niveaux plus faibles d'estime de soi (Toigo et coll., 2025).



Les résultats de plusieurs enquêtes menées auprès d'adolescentes et d'adolescents témoignent d'une surutilisation des écrans dans leur vie quotidienne (Toigo et coll., 2025; Traoré et coll., 2024; Poirier et coll., 2024). Par exemple, les résultats de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS), menée en 2022-2023, indiquent qu'environ la moitié (49 %) des élèves passent habituellement 4 heures ou plus par jour devant un écran pour des activités de communication et de loisir durant la fin de semaine, et plus du quart (27 %) y consacrent quotidiennement 4 heures ou plus les jours de semaine (Traoré et coll., 2024 : 246). De plus, les auteurs de plusieurs études constatent que la pandémie de COVID-19 a exacerbé l'usage des écrans pour une proportion importante de jeunes (Biron et coll., 2024; Poirier et coll., 2024). Une étude québécoise montre d'ailleurs que le temps moyen passé devant un écran chez les élèves du secondaire s'est accru entre 2018 et 2022, passant de 6,1 heures par jour en 2018 à 7,7 heures par jour en 2022 (Poirier et coll., 2024).

Une synthèse des connaissances diffusée par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) fait état d'un sentiment d'ambivalence ressenti par les adolescentes et adolescents concernant l'usage des écrans. En effet, les jeunes considèrent ces environnements à la fois comme des espaces favorisant le soutien social, le plaisir et la construction identitaire (Fournier et Lemétayer, 2025), mais aussi comme des sources potentielles de tension et de stress en raison des risques qui leur sont associés, dont l'exposition à des contenus violents, le partage sans consentement d'images intimes ou la cyberintimidation (Prichard, Spiranovic, Watters et Lueg, 2013; Bartlett, 2007, cités dans Erickson et coll., 2016). Selon Hango (2023), une utilisation plus fréquente des réseaux sociaux, de la messagerie instantanée et des jeux vidéo en ligne est associée à un risque accru

Table des matières

Portrait des difficultés de gestion des écrans 5
Difficultés de gestion des écrans et de gestion de l'intimidation 8
Profil des parents qui trouvent difficile de gérer le temps d'écran de leur enfant 13
En résumé 15
Bibliographie 16

Québec

de cyberintimidation. Des résultats similaires sont aussi mentionnés dans l'EQSJS : les jeunes passant habituellement 4 heures ou plus par jour devant un écran pour des activités de communication et de loisir ont plus de risque de subir de la cyberintimidation que ceux qui y passent moins de temps (20 % c. 12 %) (Traoré et coll., 2024 : 619). Les adolescentes et adolescents évoquent plusieurs bienfaits de l'usage des écrans, mais sont également conscients des risques et des enjeux de santé qui y sont associés (Fournier et Lemétayer, 2025). Afin de se protéger de ces risques, plusieurs affirment appliquer des stratégies d'atténuation, comme se fixer des limites de temps, désactiver les notifications ou filtrer les contenus (Fournier et Lemétayer, 2025).

Dans un contexte où les parents peuvent observer l'utilisation d'appareils mobiles par leur jeune sans nécessairement avoir accès au contenu consulté ni à la finalité de cet usage (p. ex. activités scolaires ou de loisir), l'établissement de limites visant à prévenir les risques associés aux activités en ligne constitue un enjeu majeur et complexe (Blackwell et coll., 2016; Erickson et coll., 2016). Les parents doivent quotidiennement relever le défi d'encadrer l'utilisation des médias numériques par leurs enfants de manière équilibrée, en cherchant à en maximiser les bénéfices éducatifs et sociaux (Boardman et Galpin, 2026), tout en réduisant les effets néfastes (Dingus Keuhlen et coll., 2020). L'accessibilité croissante des technologies numériques soulève des enjeux majeurs pour les parents, particulièrement en ce qui concerne leur aptitude à assurer la protection de leurs jeunes contre la cyberintimidation (Elsaesser et coll., 2017).

À cet égard, des études révèlent que les jeunes qui font l'objet d'une surveillance parentale insuffisante courent un risque plus élevé d'être impliqués dans des actes d'intimidation, aussi bien en tant qu'auteurs qu'en tant que victimes (Espelage, Bosworth et Simon, 2000; Hong et Espelage, 2012, cités dans Elsaesser et coll., 2017). De même, l'EQSJS de 2022-2023 montre que la proportion d'élèves qui ont subi de la cyberintimidation au cours de l'année précédant l'enquête est moins importante chez ceux bénéficiant d'un niveau élevé de supervision parentale ou de soutien social dans leurs différents environnements (la famille, les amis, l'école et la communauté) que chez ceux dont ce niveau est faible ou moyen (Traoré et coll., 2024). Selon Hango (2023), certaines pratiques parentales, telles que la restriction de l'usage des appareils numériques pendant les repas et la connaissance des activités en ligne des jeunes constituent des facteurs de protection contre la cyberintimidation.

La Société canadienne de pédiatrie (SCP) recommande aux parents de s'impliquer dans la vie numérique de leurs enfants, de s'intéresser à leurs activités en ligne et de discuter avec eux de ce qui est acceptable ou non en ligne (SCP, 2019; Fournier et Lemétayer, 2025). Selon une étude réalisée par l'INSPQ en 2020, la grande majorité des parents (plus de 80 %) appliquent différentes stratégies afin de réguler l'usage des technologies par leurs enfants et de prévenir les risques associés à l'utilisation des écrans (Lemétayer et coll., 2022). Ils ont notamment recours à des approches restrictives, telles que limiter le temps d'écran et l'utilisation des appareils à certaines heures de la journée, superviser le contenu en ligne ou bloquer certains contenus numériques (Lemétayer et coll., 2022; Blackwell et coll., 2016). Plusieurs parents misent sur la sensibilisation à l'usage sécuritaire des médias numériques et sur la responsabilisation de leurs adolescentes et adolescents (Lemétayer et coll., 2022). Selon les résultats de l'étude menée par Dingus Keuhlen et ses collaborateurs (2020), lorsque les parents instaurent une communication ouverte avec leurs jeunes, tout en comprenant leurs usages des technologies et en leur accordant une plus grande autonomie, ces derniers sont davantage en mesure de bénéficier des apports du numérique tout en réduisant les risques qui y sont associés. Cette étude montre également que les parents les plus efficaces ne sont pas forcément les plus stricts, mais plutôt ceux qui sont à l'aise avec les technologies numériques,



qui communiquent avec leurs enfants et qui posent des règles cohérentes. De surcroît, la communication collaborative entre parents et enfants constitue un facteur de protection contre la cyberintimidation (Dingus Keuhlen et coll., 2020).

L'encadrement de l'usage des médias numériques par les jeunes est par ailleurs à l'origine de conflits entre les parents et leurs enfants, et constitue une source importante de tensions familiales (Jago et coll., 2016, cité dans Gagliardi et O'Brien, 2025; Blackwell et coll., 2016; Francis et coll., 2021). La négociation des limites liées à l'utilisation des écrans serait une source de frustrations, tant pour les parents que pour leurs enfants (Blackwell et coll., 2016; Wolfers, Nabi et Walter, 2025). En outre, les parents et leurs enfants seraient souvent en désaccord sur le degré et la nature de l'autonomie dont ces derniers devraient disposer, et sur le degré d'autorité que les parents devraient avoir (Blackwell et coll., 2026). Gagliardi et O'Brien (2025) constatent que le recours à des approches parentales restrictives à l'égard des médias numériques peut susciter un sentiment d'injustice chez les jeunes ainsi que du ressentiment à l'idée qu'on les prive d'activités auxquelles ils tiennent (Gagliardi et O'Brien, 2025). De plus, certains jeunes affirment que leurs parents connaissent peu leurs activités en ligne, ce qui est susceptible de susciter des inquiétudes chez ces derniers et d'alimenter des tensions (Arundell et coll., 2022; Borca et coll., 2015, cités dans Fournier et Lemétayer, 2025).

Bien que les parents soient nombreux à fixer des règles concernant l'usage des technologies à la maison, plusieurs ne respectent pas les règles familiales qu'ils ont eux-mêmes établies (Francis et coll., 2021; Blackwell et coll., 2016). Par exemple, Blackwell et ses collaborateurs (2016) constatent que la règle de non-utilisation du téléphone intelligent pendant les repas n'est pas respectée, tant par les enfants que par leurs parents. Selon Fournier et Lemétayer (2025), les jeunes observent un décalage entre les attentes parentales ou scolaires en matière de réduction de l'usage des écrans et les comportements adoptés par les adultes, dont leurs parents. Pourtant, l'utilisation des technologies par les parents a une influence considérable sur celle de leurs enfants (Lee et coll., 2018, cité dans Gagliardi et O'Brien, 2025). À ce propos, la SCP recommande aux parents d'examiner leurs propres habitudes numériques et les encourage à donner l'exemple (SCP, 2019).

Dans un contexte où les technologies évoluent rapidement, les parents peuvent avoir du mal à comprendre leurs jeunes et à les accompagner dans leur usage numérique (Dingus Keuhlen et coll., 2020). Une étude menée en 2020 auprès de parents québécois d'enfants âgés de 6 à 17 ans révèle que le non-respect des recommandations relatives au temps d'écran par les enfants s'accroît avec l'âge, tout comme l'utilisation intensive des écrans (plus de 4 heures par jour) (Lemétayer et coll., 2022 : 3). Le nombre plus élevé d'appareils numériques personnels possédés par les enfants plus âgés, comparativement aux plus jeunes, (Lemétayer et coll., 2022 : 4) et l'usage intensif de ceux-ci peuvent complexifier la gestion parentale relative aux écrans, particulièrement chez les parents d'adolescentes et d'adolescents.

Ce numéro du bulletin *Quelle famille*? vise ainsi à faire état de difficultés vécues par les parents quant à la gestion de l'utilisation des écrans de leurs adolescentes et adolescents ainsi qu'à l'intimidation qu'elles et ils peuvent vivre. En s'appuyant sur des données de l'*Enquête québécoise sur la parentalité 2022* (EQP) portant sur les parents de jeunes âgés de 12 à 17 ans, il répond aux interrogations suivantes :

- Quels sont les problèmes de gestion des écrans les plus fréquemment mentionnés par les parents d'adolescentes et d'adolescents au Québec?
- Est-il fréquent que des parents déclarent que la gestion de l'intimidation vécue par leur jeune est difficile? Et parmi les parents qui trouvent difficile de gérer cette situation, est-il fréquent qu'ils rencontrent par ailleurs des difficultés de gestion des écrans?
- Quelles sont les caractéristiques des parents qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran de leur jeune?

L'EQP a été réalisée en 2022 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), à la demande du ministère de la Famille[1]. Cette enquête populationnelle vise à étudier diverses facettes de la vie des parents d'enfants mineurs, puis à les mettre en relation, afin de mieux comprendre le vécu de ces parents. Plus précisément, l'EQP a pour objectif d'établir un état de situation de l'expérience vécue par l'ensemble de ces parents, à différents moments de la vie de leurs enfants, d'identifier les facteurs associés à la parentalité et les phénomènes émergents qui touchent l'ensemble des familles, de même que de comprendre les réalités des pères et des mères selon les différents contextes de vie des familles (pour plus de détails, voir l'encadré Précisions méthodologiques).

Il aurait été intéressant de connaître le genre des jeunes concernés, car selon des résultats préliminaires de la troisième édition de *l'Enquête sur le bien-être des familles québécoises* menée par la D^re^ Mélissa Généreux, l'usage à risque ou problématique des écrans toucherait davantage les garçons que les filles au secondaire (35 % v. 26 %) (Généreux, 2026). Néanmoins, le genre des enfants n'a pas été colligé pour l'EQP.

1 Comme ce bulletin porte sur la question spécifique de la gestion des écrans par les parents d'adolescentes et d'adolescents, les personnes intéressées par toute autre donnée complémentaire de l'EQP sont invitées à consulter le rapport principal publié par l'ISQ (Lavoie et Auger, 2023).

Précisions méthodologiques

La collecte de données de l'EQP s'est déroulée du 14 mars au 21 août 2022, par téléphone et par questionnaire Web, auprès d'un échantillon d'environ 19 000 parents du Québec. Aux fins de l'enquête sont définis comme parents l'ensemble des personnes de 18 ans et plus vivant dans un logement non institutionnel, qui sont parents d'au moins un enfant âgé de 6 mois à 17 ans vivant avec eux au moins 14 % du temps, c'est-à-dire l'équivalent, par exemple, d'une fin de semaine sur deux. Les réponses sont représentatives de l'expérience d'un peu plus de 1,5 million de parents d'enfants mineurs, au total[2].

Pour saisir les difficultés que vivent les parents quant à l'utilisation des écrans dans leur famille, les réponses aux quatre questions suivantes ont été analysées :

- Les parents peuvent rencontrer différents défis liés à l'éducation de leurs enfants. Au cours des 12 derniers mois, à quel point a-t-il été facile ou difficile pour vous de faire face aux défis qui concernent leur utilisation des écrans?
- À quel point trouvez-vous facile ou difficile de gérer l'utilisation des écrans par vos enfants en ce qui concerne :
  - les types d'émissions ou de vidéos qu'ils peuvent regarder;
  - les types de jeux auxquels ils peuvent jouer ou les types d'applications qu'ils peuvent utiliser;
  - le temps qu'ils peuvent passer devant les écrans (télévision, tablette, cellulaire, ordinateur, console de jeux vidéo, etc.)
  - le moment où ils peuvent utiliser des écrans?
- Indiquez votre niveau d'accord avec l'énoncé suivant : Je me sens dépassé/dépassée par les appareils à écran ou les applications qu'utilisent mes enfants.
- Indiquez votre niveau d'accord avec les énoncés suivants :
  - Lorsque je passe du temps avec mes enfants, je pense à ce que je pourrais être en train de faire sur mon cellulaire ou mon appareil mobile, ou aux messages ou notifications que je pourrais recevoir;
  - Je trouve difficile de ne pas regarder mon cellulaire ou mon appareil mobile;
  - Je trouve que j'utilise trop mon cellulaire ou mon appareil mobile;
  - Il y a des moments où je pourrais jouer ou interagir avec mes enfants, mais je suis plutôt sur mon téléphone ou mon appareil mobile.

Les réponses à ces questions ont fait l'objet de traitements et d'analyses statistiques permettant, notamment, d'obtenir des résultats à propos des difficultés que vivent les parents au sujet de la gestion de l'utilisation des écrans dans leur famille, ventilés selon plusieurs caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques. Comme ce numéro du bulletin *Quelle famille?* vise à faire état de certaines difficultés de gestion des écrans vécues par les parents d'adolescentes et d'adolescents, les analyses reposent plus précisément sur les réponses fournies par 4 665 parents ayant uniquement des jeunes âgés de 12 à 17 ans. Les résultats sont donc représentatifs de l'expérience de près de 365 000 parents d'adolescentes et d'adolescents québécois.

Ce bulletin s'intéresse aussi à la gestion parentale relative à l'intimidation que peuvent vivre leurs jeunes. Cependant, les données de l'EQP ne permettent pas d'établir une distinction entre l'intimidation vécue par les jeunes en personne ou en ligne (cyberintimidation), en raison de la formulation de la question posée, qui se lit comme suit : « Les parents peuvent rencontrer différents défis liés à l'éducation de leurs enfants. Au cours des 12 derniers mois, à quel point a-t-il été facile ou difficile pour vous de faire face aux défis qui concernent l'intimidation vécue par vos enfants en personne ou en ligne? » Malgré cette limite conceptuelle, les données permettent quand même de fournir un aperçu de l'ampleur du problème et des besoins de soutien des parents qui cherchent à accompagner leur jeune dans ces situations.

À noter que, dans toute enquête populationnelle comme l'EQP, les estimations statistiques produites comportent des erreurs dues à l'échantillonnage, compte tenu du fait que l'on enquête seulement sur une partie de la population visée, plutôt que de procéder par recensement. Ces erreurs d'échantillonnage peuvent se répercuter sur les estimations statistiques produites en ce qui a trait à leur précision. Il est donc nécessaire de mesurer cette dernière pour chaque estimation statistique et d'en tenir compte dans l'interprétation des résultats inférés à la population visée. C'est ainsi que tous les résultats décrits dans le présent bulletin ont fait l'objet de tests statistiques au moyen du logiciel d'analyse statistique SAS. Le coefficient de variation (CV) a été retenu comme mesure relative de précision. Les estimations dont le CV est inférieur ou égal à 15 % sont jugées suffisamment précises pour être présentées dans le présent bulletin sans qu'il faille ajouter d'indication de précaution quant à leur utilisation. Le seuil de signification de 5 % a été utilisé pour l'ensemble des analyses. À noter également que les estimations exprimées en nombre sont arrondies à la centaine près, et que toutes les proportions sont présentées avec une décimale dans les tableaux et les figures, alors que dans le texte, elles sont arrondies à l'entier, à l'exception de celles se situant sous 5 %.

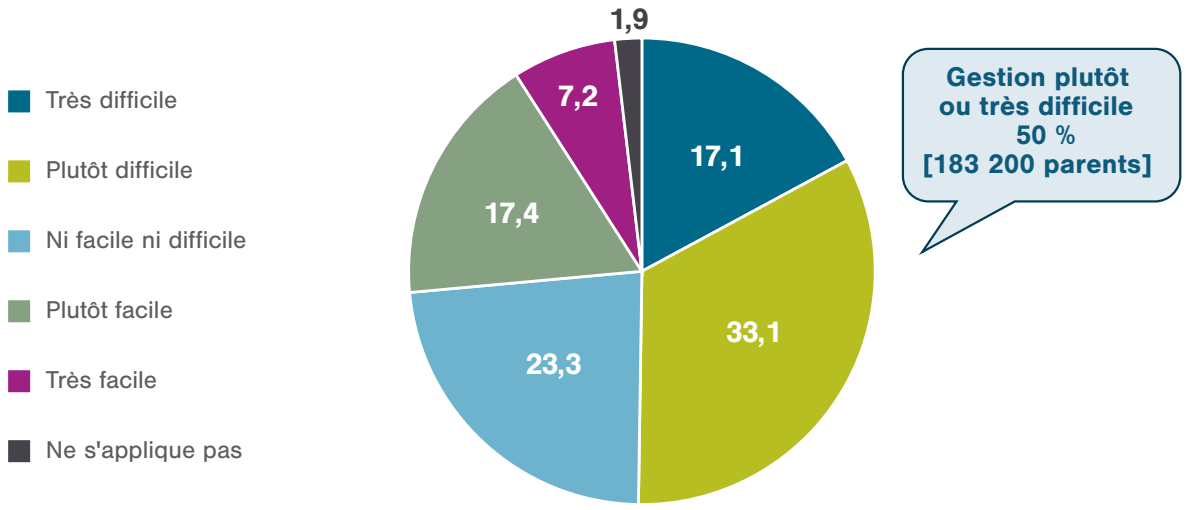
2 Pour plus de détails sur la méthodologie de l'*Enquête québécoise sur la parentalité 2022*, se référer à son rapport méthodologique (Côté et Lavoie, 2023).

Portrait des difficultés de gestion des écrans

La gestion des écrans : un aspect de la parentalité jugé difficile par la moitié des parents d'adolescentes et d'adolescents

Les données de la figure 1 montrent qu'un parent d'adolescente ou d'adolescent sur deux indique vivre des difficultés relatives à la gestion de l'utilisation des écrans par leur jeune (50 %), ce qui correspond à plus de 183 000 parents au Québec. Dans 17 % des cas, les parents indiquent que la gestion de l'usage que font leurs adolescentes et adolescents des écrans est même très difficile. Les autres ne considèrent pas nécessairement que cette gestion est facile, et une part importante des parents sont neutres sur cette question (23 %).

Figure 1 Répartition en pourcentage des parents d'adolescentes et d'adolescents, selon le niveau de difficulté à gérer l'utilisation des écrans de leurs enfants, Québec, 2022 (N = 364 700)



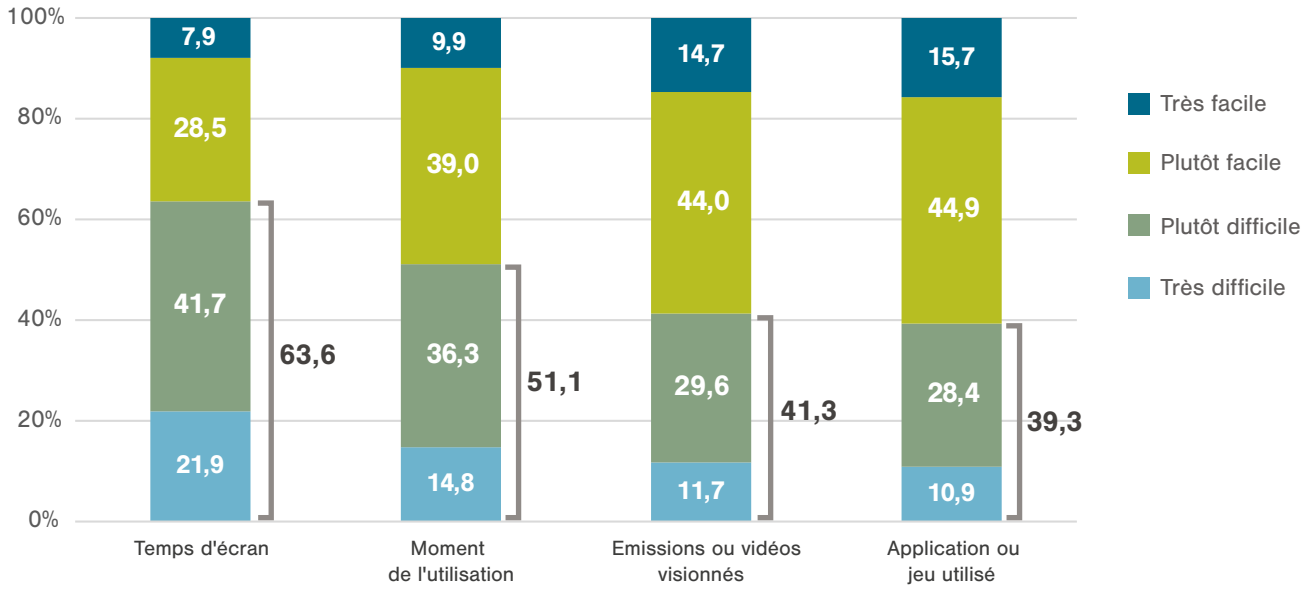
Source : *Enquête québécoise sur la parentalité 2022*, compilation du ministère de la Famille.

Près de deux parents sur trois affirment avoir de la difficulté à gérer le temps d'écran de leurs jeunes

Qu'est-ce qui, plus particulièrement, pose des difficultés chez les parents d'adolescentes et d'adolescents par rapport à la gestion des écrans? La figure 2 présente quatre aspects sur lesquels les parents se sont prononcés concernant l'utilisation des écrans par leurs jeunes, soit le temps d'écran, le moment de l'utilisation, les types d'émissions ou de vidéo visionnés et les types d'applications ou de jeux utilisés.

On constate d'abord, à la figure 2, que les problèmes des parents concernent particulièrement l'aspect temporel de cette gestion. En effet, 22 % des parents considèrent qu'il est très difficile de gérer le temps d'écran de leurs jeunes. Si l'on combine ce résultat avec les réponses de parents signalant que cette gestion leur est plutôt difficile, il appert que 64 % témoignent de difficultés, plus ou moins grandes, en lien avec le temps d'écran de leurs jeunes. Rappelons ici que, selon l'EQSJS, plus du quart (27 %) des élèves du secondaire passent habituellement 4 heures ou plus par jour devant un écran pour des activités de communication et de loisir durant la semaine, et que cette proportion atteint une ou un élève sur deux (49 %) pour les jours de fin de semaine (Traoré et coll., 2024 : 246). Les difficultés de gestion du temps d'écran des jeunes vécues par leurs parents prennent une ampleur particulière, considérant le nombre de parents québécois touchés, soit près de 232 000 en 2022 (donnée non présentée), ainsi que les conséquences possibles de cette situation, comme mentionné en introduction. Il suffit de souligner que les jeunes qui font peu d'activité physique et qui passent beaucoup de temps devant un écran sont plus susceptibles que les autres d'avoir un sommeil insuffisant et perturbé, ce qui peut nuire à leur santé générale (Traoré et coll., 2024 : 265). On remarquera finalement que les parents qui indiquent que la gestion du temps d'écran est très facile sont peu nombreux (8 %).

Figure 2 **Répartition en pourcentage des parents d'adolescentes et d'adolescents selon le niveau de difficulté déclaré à gérer certains aspects liés aux écrans, Québec, 2022 (N = 364 700)**



Source : *Enquête québécoise sur la parentalité 2022*, compilation du ministère de la Famille.

Dans une moindre mesure, les parents indiquent que *le moment* auquel leurs jeunes font usage des écrans leur donne également du fil à retordre. Une majorité de parents d'adolescentes et d'adolescents considèrent que la gestion de ce moment est difficile (51 %). Pour une part non négligeable de parents, la gestion du moment de l'utilisation des écrans est par ailleurs très difficile; c'est ce qu'ont indiqué 15 % d'entre eux, soit près de 54 000 parents au Québec (donnée non présentée).

Environ quatre parents sur dix trouvent difficile de gérer les types d'émissions ou de vidéos visionnés et les types d'applications ou de jeux utilisés par leurs adolescentes et adolescents

Qu'est-ce qui occupe, au juste, les adolescentes et adolescents lors de l'utilisation des écrans? Cette question préoccupe un nombre important de parents, si l'on en croit les résultats de la figure 2. En effet, quatre parents sur dix (41 %) ont indiqué qu'il leur est plutôt difficile ou très difficile de gérer les types d'émissions ou de vidéos que regardent leurs jeunes, ce qui représente plus de 150 000 répondantes et répondants (donnée non présentée). Pour 12 % d'entre eux, la gestion du contenu visionné s'avère même très difficile, ce qui correspond à près de 43 000 parents au Québec (donnée non présentée).

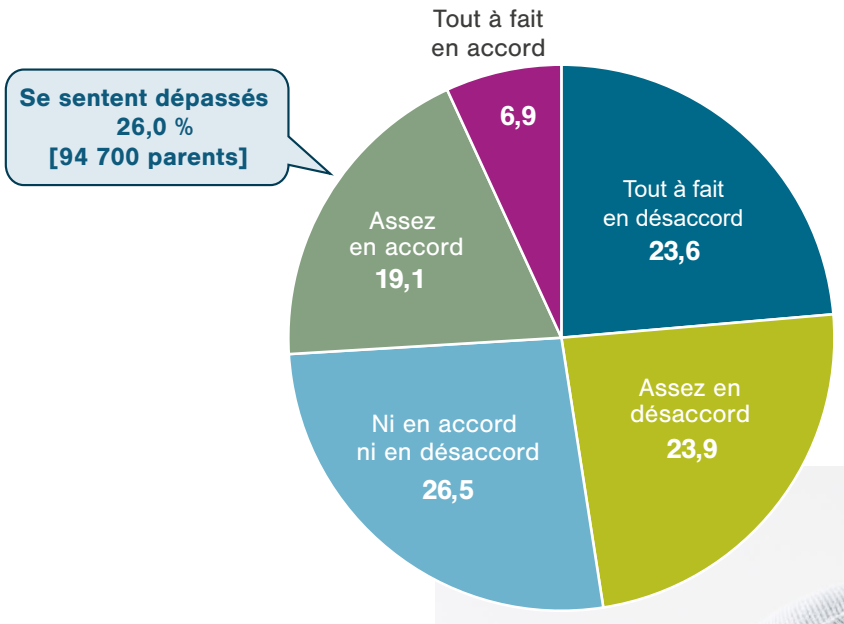
La difficulté de gestion des applications ou des jeux utilisés par les jeunes a également été signifiée par près de quatre parents sur dix (39 %), 11 % d'entre eux indiquant que cet aspect est très difficile à gérer (respectivement, plus de 143 000 et près de 40 000 parents, données non présentées). Mentionnons, en contrepartie, que la situation la plus fréquemment déclarée par les parents est que ce dernier aspect est plutôt facile à gérer (45 %).

Certains parents se sentent dépassés par l'utilisation des écrans de leurs jeunes

Considérant les difficultés vécues par les parents quant à la gestion de l'utilisation des écrans par les jeunes, il n'est pas étonnant de constater que plusieurs d'entre eux se sentent dépassés par les écrans. Plus du quart des parents du Québec (26 %) se sont dit assez en accord ou tout à fait en accord avec le fait qu'ils se sentent dépassés par les appareils à écran ou les applications qu'utilisent leurs adolescentes et adolescents (figure 3), ce qui correspond à près de 95 000 parents. En contrepartie, près de la moitié des parents (48 %) ont indiqué être assez en désaccord ou tout à fait en désaccord avec cet énoncé, et ne se sentent donc pas dépassés par l'utilisation des écrans faite par leurs jeunes.

Il est possible que le parent rencontre des difficultés par rapport à sa propre gestion des écrans, qui peuvent entraîner des répercussions sur la relation avec son entourage, incluant son adolescente ou son adolescent. L'analyse des réponses des parents par rapport à quatre énoncés sur ce sujet permet d'établir un niveau d'interférence des écrans dans la relation parent-jeune. Pour plus du trois quarts des parents (78 %), le niveau d'interférence est faible, mais il importe quand même de souligner que plus d'un parent sur cinq présente un niveau modéré (13 %) ou élevé d'interférence (9 %). C'est-à-dire que, pour plus de 33 000 parents d'adolescentes et d'adolescents, leur propre utilisation des écrans entache la relation entretenue avec leurs jeunes (données non présentées).

Figure 3 **Répartition en pourcentage des parents d'adolescentes et d'adolescents selon le niveau d'accord avec le fait de se sentir dépassé par l'utilisation des écrans faite par leurs jeunes, Québec, 2022 (N = 364 700)**



Source : *Enquête québécoise sur la parentalité 2022*, compilation effectuée par le ministère de la Famille.



Profil des parents qui trouvent difficile de gérer le temps d'écran de leurs adolescentes et adolescents

Dans cette section, un ensemble de caractéristiques est passé en revue afin d'établir le portrait des parents ayant du mal à gérer le temps d'écran de leurs jeunes. Il s'agit des parents qui trouvent que cette gestion est difficile, donc ceux ayant répondu plutôt difficile et très difficile au questionnaire lors de l'enquête (figure 2). Les caractéristiques analysées sont de trois ordres : sociodémographiques (âge, langues parlées, etc.), socioéconomiques (scolarité, revenu, etc.) et relatives à l'expérience parentale (difficulté dans le rôle de parent, stress, besoin de soutien, etc.). Ces caractéristiques sont présentées par rapport à celles des parents qui jugent que le temps d'écran est facile à gérer.

Une proportion plus élevée de familles de deux enfants et plus chez les parents qui affirment rencontrer des difficultés de gestion du temps d'écran

Le tableau 1 répartit d'abord les parents qui trouvent que gérer le temps d'écran est difficile selon le nombre de jeunes âgés de 12 à 17 ans qui vivent habituellement avec eux. On constate qu'environ la moitié (47 %) des parents qui ont mentionné ces difficultés vivent avec deux jeunes ou plus. De l'autre côté, chez les parents qui trouvent que la gestion du temps d'écran est facile, la proportion de ceux vivant avec deux jeunes ou plus se situe à 38 %.

En ce qui a trait à l'âge, notons que la majorité des parents qui ont de la difficulté à gérer le temps d'écran de leurs jeunes sont âgés de 40 à 49 ans, soit 61 % d'entre eux. Ils se distinguent peu, en ce sens, des parents qui jugent que cet aspect de la gestion des écrans est facile (58 %). Chez ceux qui déclarent que cette gestion est difficile, la proportion de parents plus jeunes, soit ceux âgés de moins de 40 ans, est légèrement moins importante que chez les autres (6 % c. 8 %).

Les résultats de la troisième édition de l'EQSJS montrent, notamment, que la proportion de jeunes qui passent habituellement au moins 4 heures par jour devant un écran durant la semaine et la fin de semaine pour des activités de communication et de loisir est moins élevée chez ceux qui vivent avec leurs deux parents (23 %) que chez ceux qui vivent dans une famille monoparentale (35 %) (Traoré, 2024 : 258). Or, les données de l'EQP montrent que cela ne se traduit pas nécessairement par de plus grandes difficultés de gestion pour les parents seuls. En effet, les quelques différences visibles en fonction de la situation familiale des parents selon qu'ils trouvent la gestion du temps d'écran facile ou difficile ne donnent pas lieu à des écarts significatifs sur le plan statistique. Le quart des parents ayant signifié rencontrer des difficultés à gérer le temps d'écran de leurs adolescentes et adolescents forment une famille monoparentale (25 %), et un parent sur dix (11 %) dans cette situation forme une famille recomposée. Ainsi, 65 % des parents qui rencontrent des difficultés par rapport au temps d'écran de leurs jeunes vivent au sein d'une famille biparentale, dite « intacte ».

Un problème qui touche très majoritairement les parents nés au Canada

En ce qui a trait au lieu de naissance, on constate que les parents qui trouvent cette gestion difficile se composent à 79 % de parents nés au Canada et, en contrepartie, de 22 % de parents nés à l'extérieur du Canada. Ainsi, ces derniers sont moins représentés parmi les parents vivant des difficultés à cet égard que parmi les parents qui n'en vivent pas (22 % c. 27 %).

Dans le cadre de l'EQP 2022, les parents ont été interrogés sur la ou les langues dans lesquelles ils sont capables de soutenir une conversation (tableau 1). La majorité (62 %) des parents qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran de leurs adolescentes et adolescents peuvent s'exprimer en anglais et en français. Un tiers s'exprime en français seulement (35 %), et 3 % ne parlent que l'anglais. Au sujet de la langue, on remarque aussi que les parents qui maîtrisent seulement l'anglais sont davantage représentés parmi ceux qui indiquent que gérer le temps d'écran de leurs jeunes est facile que parmi ceux qui jugent cette gestion difficile (5 % c. 3 %).

Enfin, lors de l'enquête, les parents devaient mentionner s'ils présentaient un problème de santé[3]. Ils devaient également signifier la présence d'un problème de santé chez leur partenaire. Le tableau 1 révèle que 8 % des parents qui disent éprouver des difficultés de gestion du temps d'écran de leurs adolescentes et adolescents vivent au sein d'une famille dont les deux parents ou le parent seul sont limités par un problème ou un trouble chronique de santé. Ils sont donc légèrement plus nombreux, en proportion, à vivre dans cette situation que les parents qui trouvent que le temps d'écran est facile à gérer (6 %). Autrement, 14 % des parents qui ont signalé des difficultés avec cet aspect de la gestion des écrans vivent dans une famille où l'un des partenaires a une telle limitation, alors que la majorité des répondantes et répondants ont indiqué qu'aucun parent n'était limité dans leur famille (78 %). Cela ne se distingue pas des proportions observées chez les parents qui ne mentionnent pas de difficulté concernant la gestion du temps d'écran de leurs adolescentes et adolescents.

3 Dans le questionnaire : une incapacité, un problème de santé physique ou mentale, une maladie ou un trouble chronique.

Tableau 1 Répartition en pourcentage des parents d'adolescentes et d'adolescents ayant ou non de la difficulté à gérer le temps d'écran de leurs jeunes, selon certaines caractéristiques sociodémographiques, Québec, 2022

Caractéristiques sociodémographiques	Le parent juge que le temps d'écran est difficile à gérer (N = 231 800) %	Le parent juge que le temps d'écran est facile à gérer (N = 132 900) %
NOMBRE DE JEUNES VIVANT AU MOINS 14% DU TEMPS DANS LE MÉNAGE		
Un jeune	**53,0**	**61,6**
Deux jeunes	**39,2**	**32,8**
Trois jeunes ou plus	**7,8**	**5,7**
ÂGE		
Moins de 40 ans	**5,7**	**7,9**
40-49 ans	60,7	57,9
50 ans et plus	33,6	34,2
TYPE DE FAMILLE		
Famille monoparentale	24,5	25,4
Famille intacte	65,0	64,8
Famille recomposée	10,5	9,9
LIEU DE NAISSANCE		
Au Canada	**78,5**	**73,0**
À l'extérieur du Canada	**21,5**	**27,0**
LANGUE DANS LAQUELLE LE PARENT EST CAPABLE DE SOUTENIR UNE CONVERSATION		
Le français seulement	34,6	36,1
L'anglais seulement	**3,5**	**5,3**
Le français et l'anglais	**61,6**	**58,0**
Ni le français ni l'anglais	0,3 %**	0,6 %**
LIMITATIONS DANS LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES CHEZ LES DEUX PARENTS OU LE PARENT SEUL		
Les deux parents (ou le parent seul) sont limités par un problème ou un trouble chronique	**8,3**	**6,1**
Un des parents est limité par un problème ou un trouble chronique	13,9	13,9
Aucun parent (ou le parent seul) n'est limité par un problème ou un trouble chronique	77,8	80,0

** Coefficient de variation supérieur à 25 % : estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.
Résultats en bleu : écart statistiquement significatif au seuil de 0,05 pour deux estimations sur une même ligne.

Une proportion plus élevée de parents qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran de leurs jeunes possèdent un diplôme universitaire

Sur le plan socioéconomique, certaines distinctions méritent aussi d'être soulignées. Le tableau 2 nous apprend que presque le quart des parents qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran possèdent un diplôme de niveau secondaire (24 %), tandis que 23 % d'entre eux ont obtenu un diplôme d'études collégiales. Notons que presque un parent sur deux rencontrant des difficultés de gestion avec le temps d'écran a un diplôme universitaire (49 %). Enfin, parmi les parents qui vivent ces difficultés, la proportion la plus importante se trouve chez ceux qui possèdent un diplôme de premier cycle de l'université (33 %), alors que du côté des parents qui trouvent que cette gestion est facile, cette proportion s'observe chez ceux qui ont un diplôme de niveau secondaire (30 %). À l'exception des parents qui sont diplômés du collégial, il y a des écarts significatifs entre les proportions de parents qui vivent des difficultés de gestion et ceux qui n'en ont pas pour tous les autres niveaux de diplôme.

Les parents qui trouvent que la gestion de l'utilisation des écrans est difficile sont très majoritairement en emploi, à 93 %. Cette proportion est supérieure à celle observée chez les parents qui jugent cette gestion facile (89 %).. Sur le plan des heures travaillées, neuf parents sur dix (89 %) qui considèrent que la gestion du temps d'écran est difficile travaillent 35 heures et plus par semaine.

Les parents qui vivent dans un ménage dont le niveau de revenus est élevé sont plus nombreux, en proportion, parmi ceux qui affirment rencontrer des difficultés avec la gestion du temps d'écran

Le tableau 2 montre la répartition selon le niveau de revenu du ménage des parents qui font part de difficultés de gestion du temps d'écran de leurs jeunes. Précisons d'abord qu'il y a des écarts significatifs entre les proportions de parents qui vivent des difficultés de gestion et ceux qui n'en vivent pas pour toutes les catégories de revenus considérées. Les parents qui vivent dans un ménage dont le niveau de revenus est élevé sont plus nombreux, en proportion, parmi ceux qui jugent que la gestion du temps d'écran est difficile que parmi ceux qui considèrent que cette gestion est facile. À l'inverse, les parents de ménage à faible revenu indiquent en plus grande proportion que cette gestion est facile plutôt que difficile. Ensuite, près de trois parents sur dix (28 %) qui vivent ces difficultés se trouvent dans un ménage à revenu moyen-élevé. Parmi ceux-ci, le dernier tiers de parents (29 %) se trouve dans des ménages à revenu élevé.

De plus, plus d'un parent sur dix qui vit ces difficultés (12 %) trouve que sa famille est assez ou très endettée. L'écart est significatif avec la proportion de parents qui jugent que cette gestion est facile et qui estiment aussi que leur famille assez ou très endettée (9 %). Les parents qui croient que leur famille est un peu endettée forment la plus grande partie de ceux qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran (38 %).

Les répondantes et répondants de l'EQP ont été classés en fonction du niveau de défavorisation matérielle et sociale de leur secteur de résidence. On constate, à la lecture du tableau 2, qu'un peu plus de la moitié des parents (54 %) qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran habitent dans un secteur qui figure parmi les moins défavorisés. Cette proportion est plus élevée que celle observée parmi les parents qui trouvent que cette gestion est facile (48 %). À l'opposé, la part des parents qui vivent dans les secteurs les plus défavorisés est plus faible chez ceux qui rencontrent des défis au sujet du temps d'écran de leurs adolescentes et adolescents que chez ceux qui jugent que cette gestion est facile (28 % c. 33 %).

Le cinquième des parents qui affirment rencontrer des difficultés de gestion du temps d'écran vivent un stress parental élevé

Le tableau 3 montre que plus du cinquième des parents (22 %) qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran ressentent aussi un stress parental élevé. Ces parents se distinguent significativement de ceux qui ne vivent pas de telles difficultés, mais qui figurent aussi parmi les parents les plus stressés (14 %).

Les parents ont aussi été appelés à se prononcer sur certains défis de la parentalité. Précisons d'abord qu'il y a des écarts significatifs entre les proportions de parents qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran de leurs jeunes et ceux qui n'en vivent pas pour tous les défis liés au rôle parental abordés dans le tableau. Les résultats montrent que près de deux parents sur dix (19 %) qui vivent des difficultés par rapport à la gestion du temps d'écran de leurs jeunes trouvent que la communication avec ceux-ci est difficile. Chez les parents qui jugent que la gestion du temps d'écran est facile, la proportion de ceux qui trouvent que la communication est difficile est trois fois plus faible, à 6 %. La discipline et l'encadrement représentent aussi un problème pour le quart (25 %) des parents ayant des difficultés de gestion du temps d'écran. Sans surprise, ces parents trouvent très majoritairement (73 %) que l'utilisation des écrans dans leur famille est difficile. Chez les parents qui trouvent que la gestion du temps d'écran est facile, la discipline et l'encadrement sont difficiles pour moins d'un parent sur dix (6%). Parmi les parents qui trouvent que la gestion du temps d'écran est difficile dans leur famille, l'utilisation des écrans en général (comme les contenus visionnés, les applications ou les jeux utilisés et les moments de la journée où les jeunes utilisent des écrans) est

Tableau 2 Répartition en pourcentage des parents d'adolescentes et d'adolescents ayant ou non de la difficulté à gérer le temps d'écran de leurs jeunes, selon certaines caractéristiques socioéconomiques, Québec, 2022

Caractéristiques socioéconomiques	Le parent juge que le temps d'écran est difficile à gérer (N = 231 800) %	Le parent juge que le temps d'écran est facile à gérer (N = 132 900) %
PLUS HAUT DIPLÔME OBTENU		
Aucun diplôme	**4,4**	**9,3**
Diplôme de niveau secondaire	**23,6**	**29,8**
Diplôme de niveau collégial	22,8	23,6
Diplôme universitaire de premier cycle	**32,9**	**25,3**
Diplôme universitaire de cycles supérieurs	**16,4**	**12,1**
STATUT D'EMPLOI		
Le parent occupe un emploi	**93,4**	**89,6**
NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL PAR SEMAINE		
Moins de 35 heures	11,5	12,5
De 35 à 40 heures	59,9	58,7
Plus de 40 heures	28,6	28,9
NIVEAU DE REVENU DU MÉNAGE		
Faible revenu	**12,0**	**18,6**
Revenu moyen faible	**31,4**	**34,5**
Revenu moyen-élevé	**27,9**	**23,1**
Revenu élevé	**28,7**	**23,8**
PERCEPTION DU NIVEAU D'ENDETTEMENT DE LA FAMILLE		
Pas du tout endetté	21,8	23,4
Un peu endetté	38,2	36,9
Moyennement endetté	28,3	31,1
Assez ou très endetté	**11,8**	**8,6**
NIVEAU DE DÉFAVORISATION MATÉRIELLE ET SOCIALE DU SECTEUR DE RÉSIDENCE (AIRE DE DIFFUSION [AD])		
Les moins défavorisés (quintiles 1 et 2)	**53,6**	**47,5**
Moyennement défavorisés (quintile 3)	18,6	19,2
Les plus défavorisés (quintiles 4 et 5)	**27,7**	**33,3**

Résultats en bleu : écart statistiquement significatif au seuil de 0,05 pour deux estimations sur une même ligne.

Tableau 3 Répartition en pourcentage des parents d'adolescentes et d'adolescents ayant ou non de la difficulté à gérer le temps d'écran de leurs enfants, selon certains indicateurs relatifs à l'expérience parentale, Québec, 2022

Indicateurs de l'expérience parentale	Le parent juge que le temps d'écran est difficile à gérer (N = 231 800) %	Le parent juge que le temps d'écran est facile à gérer (N = 132 900) %
NIVEAU DE STRESS PARENTAL		
Parents parmi les plus stressés	**22,5**	**13,6**
DÉFIS LIÉS AU RÔLE PARENTAL (% PLUTÔT DIFFICILE OU TRÈS DIFFICILE)		
La communication avec les enfants	**19,1**	**5,5**
La discipline et l'encadrement	**25,3**	**6,3**
L'utilisation des écrans	**72,6**	**11,3**
Le suivi des apprentissages ou des travaux scolaires	**32,3**	**11,9**
La relation des enfants avec les autres enfants	**13,6**	**6,0**
Les habitudes de vie de leurs enfants	**31,7**	**7,6**
La gestion des activités parascolaires, sportives ou artistiques	**13,7**	**5,1**
Niveau de difficulté lié à la gestion parentale (% très difficile)	**34,2**	**6,9**
NIVEAU D'EXIGENCE DU RYTHME DE LA VIE QUOTIDIENNE		
Rythme très exigeant	**21,6**	**11,6**
BESOIN DE SOUTIEN DE L'ENTOURAGE		
Besoin modéré ou élevé	**43,7**	**33,5**

Résultats en bleu : écart statistiquement significatif au seuil de 0,05 pour deux estimations sur une même ligne.

un problème pour une très forte majorité des parents (73 %). L'écart est important avec les parents qui trouvent que la gestion du temps d'écran est facile : il atteint 62 points de pourcentage. Le suivi des apprentissages ou des travaux scolaires est jugé difficile pour plus du tiers des parents (32 %) qui ont des défis de gestion du temps d'écran, alors que c'est le cas pour seulement un peu plus d'un parent sur dix chez ceux qui jugent que le temps d'écran est facile (12 %).

Les parents qui ont participé à l'EQP ont aussi été interrogés sur les relations sociales de leurs adolescentes et adolescents. Il apparaît que 14 % des parents qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran considèrent que ces relations sont difficiles, tandis que chez ceux qui trouvent que la gestion du temps d'écran est facile, la proportion atteint seulement 6 %. De plus, près d'un tiers des parents (32 %) qui vivent des difficultés avec la gestion du temps d'écran de leurs jeunes estiment que leurs habitudes de vie représentent une difficulté. La proportion est quatre fois moins importante chez ceux qui trouvent que la gestion du temps d'écran est facile, à 8 %. La gestion des activités parascolaires, sportives ou artistiques est pour sa part difficile pour 14 % des parents qui ont des problèmes de gestion du temps d'écran, alors qu'elle est de 5 % chez ceux qui trouvent que la gestion des écrans est facile.

En général, soulignons que plus du tiers (34 %) des parents qui vivent des défis par rapport à la gestion du temps d'écran de leurs jeunes font partie de ceux dont la gestion parentale est considéré comme difficile. Du côté des parents qui trouvent que la gestion des écrans est facile, cela touche sept parents sur dix (7 %).

Un peu plus du cinquième des parents qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran de leurs jeunes (22 %) sont aussi parmi ceux dont le rythme de la vie quotidienne est considéré comme très exigeant. De plus, dans près de 44 % des cas, ces parents ont besoin de manière modérée ou élevée de soutien de leur entourage. De l'autre côté, chez les parents qui jugent que la gestion des écrans est facile, environ 12 % figurent parmi ceux dont le rythme de la vie quotidienne est considéré comme très exigeant. Seulement un peu plus du tiers des parents qui trouvent que la gestion du temps d'écran est facile (34 %) ont besoin de soutien de leur entourage de manière modérée ou élevée.

Difficultés de gestion des écrans et défis posés par l'intimidation vécue par les adolescentes et adolescents

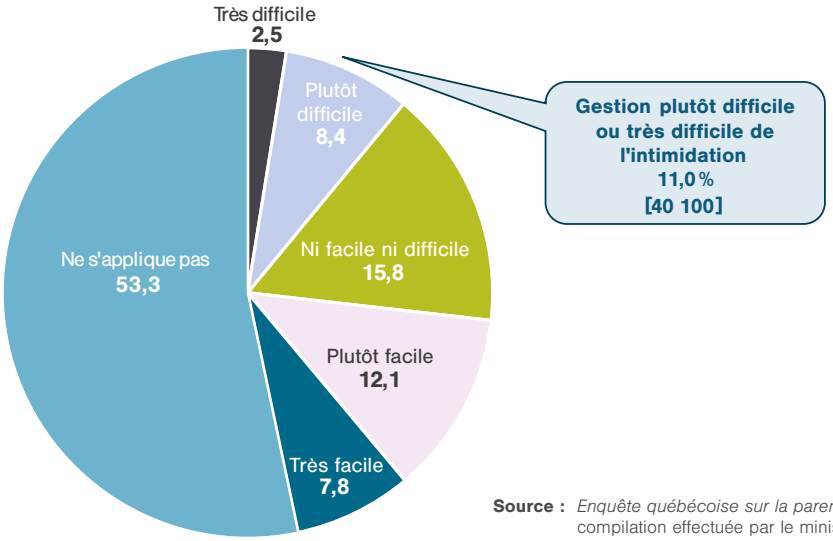
En plus des difficultés de gestion de l'utilisation des écrans, les parents peuvent parfois faire face à d'autres défis, comme celui de l'intimidation vécue par leurs jeunes. Selon l'*Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté* menée par l'ISQ en 2022, les jeunes âgés de 12 à 17 ans sont proportionnellement plus nombreux que les personnes des autres groupes d'âge à avoir vécu de l'intimidation (24 %), de la cyberintimidation (11 %) ou l'un ou l'autre des phénomènes (27 %) (Aranibar Zeballos et Paquette, 2024 : 33). Par ailleurs, comme mentionné en introduction, des études établissent un lien entre une utilisation importante des écrans par les jeunes et le fait de vivre de l'intimidation ou de la cyberintimidation.

En ce sens, est-ce que les parents qui trouvent que la gestion de l'intimidation vécue en personne ou en ligne par leurs jeunes[4] est ardue font également part des défis vécus par rapport à l'utilisation des écrans au sein de leur famille? Qu'est-ce que les données de l'EQP peuvent nous apprendre sur cette question? Cette section vise à explorer les liens entre ces deux types de difficultés vécues par les parents d'adolescentes et d'adolescents au Québec.

Plus de 40 000 parents trouvent difficile de faire face aux défis liés à l'intimidation vécue par leurs adolescentes et adolescents

Dans un premier temps, précisons que les réponses à la question posée dans l'EQP ne permettent pas de quantifier le nombre de parents qui déclarent que leurs jeunes ont vécu de l'intimidation. En effet, il n'a pas été demandé aux parents si leurs jeunes ont vécu de l'intimidation, mais plutôt à quel point il leur a été difficile ou facile de faire face aux défis concernant l'intimidation vécue par ceux-ci. La figure 4 met en évidence un constat important relatif à la déclaration de ce type de difficulté par les parents : une forte proportion de parents d'adolescentes et d'adolescents (53 %) ont mentionné que ce défi ne correspondait pas à leur situation. Les résultats indiquent qu'environ 11 % des parents d'adolescentes et d'adolescents trouvent très difficile (2,5 %) ou plutôt difficile (8 %) de faire face aux défis liés à l'intimidation vécue par leurs enfants. Si seulement un peu plus d'un parent sur dix vit ces difficultés, cela correspond tout de même à environ 40 000 parents au Québec. Notons ici que la manière dont une telle situation est vécue au sein d'une famille peut être influencée par un ensemble de facteurs, comme les ressources d'aide disponibles et les solutions recherchées pour y mettre fin (soutien psychologique, processus de plainte, changement d'établissement scolaire, etc.).

Figure 4 **Répartition en pourcentage des parents d'adolescentes et d'adolescents, selon le niveau de difficulté à gérer l'intimidation vécue en personne ou en ligne par leurs jeunes, Québec, 2022 (N = 364 700)**



Source : *Enquête québécoise sur la parentalité 2022*, compilation effectuée par le ministère de la Famille.

4 Rappelons que la question posée dans le cadre de l'EQP ne permet pas de distinguer les deux phénomènes.

Gérer le temps d'écran : une difficulté fréquente pour les parents qui affirment aussi rencontrer des difficultés par rapport à l'intimidation vécue par leurs jeunes

Les résultats de la figure 5 se rapportent exclusivement aux parents qui ont indiqué vivre des difficultés par rapport à l'intimidation vécue par leurs adolescentes et adolescents. Comme l'intimidation peut être liée à une grande utilisation des écrans chez les jeunes, la figure 5 met en relation la difficulté de faire face aux défis que pose l'intimidation avec l'ensemble des difficultés liées aux écrans examinées à la première section.

Au regard de cette figure, on constate des variations importantes dans la déclaration des difficultés liées aux écrans par les parents qui trouvent difficile la gestion de l'intimidation. Notons d'abord que plus du tiers des parents qui rencontrent des difficultés de gestion de l'intimidation indiquent qu'ils se sentent dépassés par les écrans (37 %).

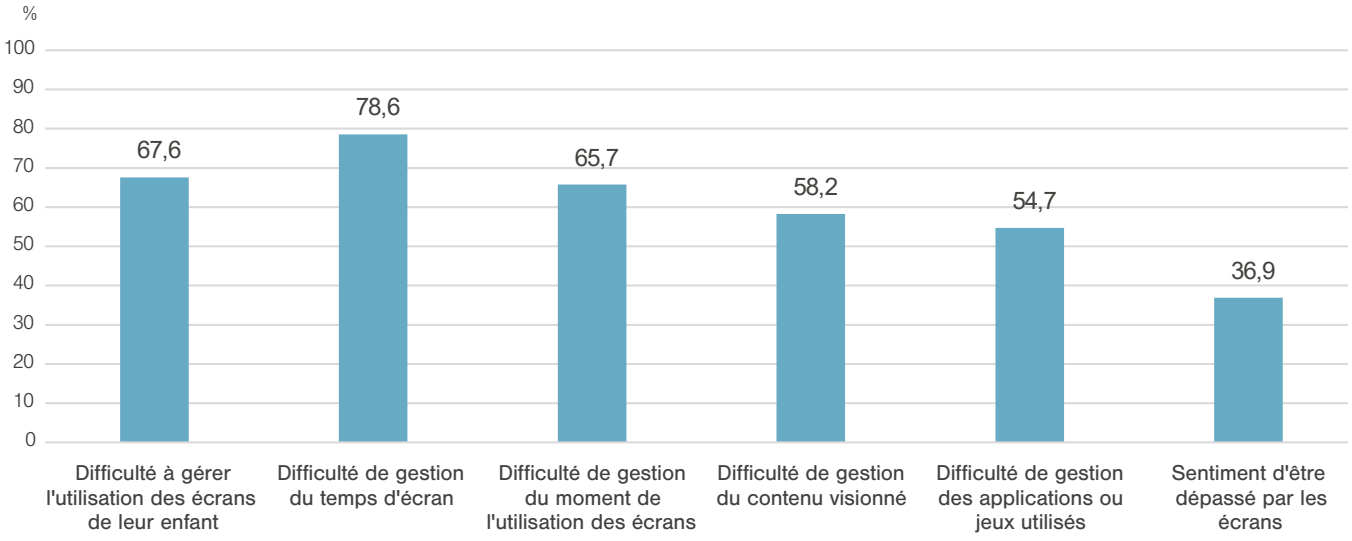
La gestion du moment de l'utilisation des écrans de même que le fait de mentionner une difficulté générale avec cette utilisation sont pour leur part déclarés par une forte proportion de parents, soit environ les deux tiers de ceux qui trouvent difficile de gérer l'intimidation vécue par leurs adolescentes et adolescents (respectivement 66 % et 68 %).

La figure 5 met toutefois en évidence que, de toutes les difficultés rencontrées par les parents, la plus largement soulevée concerne la gestion du temps d'écran. En effet, près de huit parents sur dix qui gèrent difficilement l'intimidation vécue par leurs jeunes rencontrent également des difficultés de gestion du temps d'écran (79 %). Ces données sont particulièrement intéressantes, au regard des liens entre le temps d'écran et l'intimidation ou la cyberintimidation abordés en introduction. Logiquement, cela peut aussi se traduire par des difficultés de gestion plus importantes pour les parents.

Le temps d'écran apparaît donc central dans les difficultés de gestion de l'intimidation vécues par les parents. Si la section 1 a montré qu'il s'agit de l'enjeu le plus fréquemment mentionné par l'ensemble des parents d'adolescentes et d'adolescents en lien avec les écrans, il s'agit aussi d'une difficulté particulièrement présente chez les parents qui vivent des difficultés dans la gestion de l'intimidation vécue par leurs jeunes.

Enfin, les données de l'EQP sur les parents ayant du mal à gérer le temps d'écran de leurs jeunes révèlent bien des différences sociodémographiques, socioéconomiques et relatives à l'expérience parentale. Ainsi, la parentalité est vécue bien différemment d'un parent à l'autre en fonction des expériences personnelles, mais elle varie aussi selon certaines caractéristiques, comme vu dans ce bulletin. C'est particulièrement le cas lorsque l'on s'intéresse aux indicateurs de l'expérience parentale. La prise en considération de ces éléments peut soutenir la réflexion sur l'élaboration de mesures de soutien adaptées à la réalité de ces parents, pour leur permettre d'être mieux outillés afin de gérer les difficultés liées au temps d'écran de leurs adolescentes et adolescents.

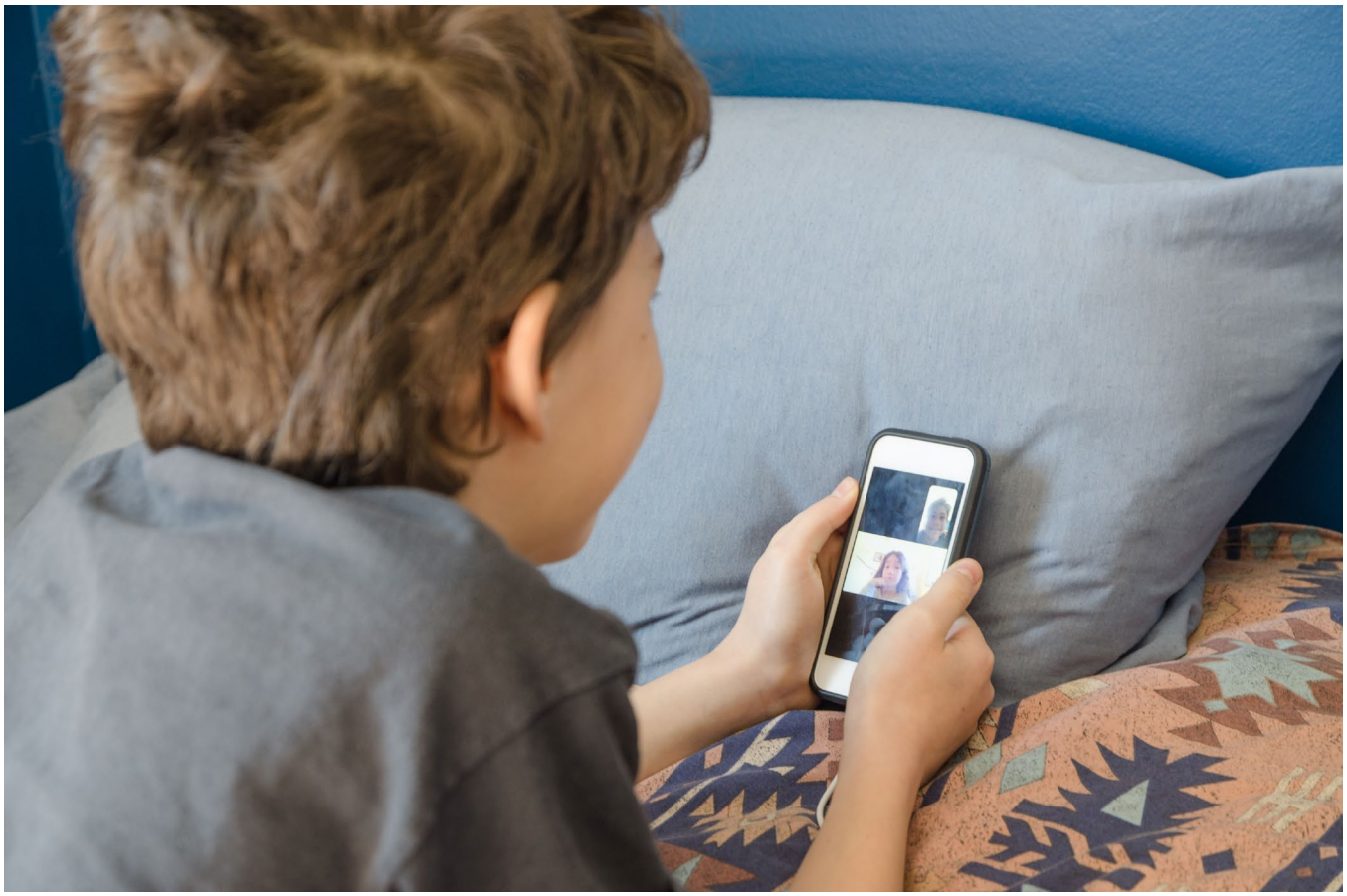
Figure 5 **Proportion en pourcentage de parents d'adolescentes et d'adolescents qui vivent des difficultés de gestion des écrans, parmi ceux qui indiquent que la gestion de l'intimidation vécue par leurs jeunes est difficile, Québec, 2022 (N = 40 100)**



Source : *Enquête québécoise sur la parentalité 2022*, compilation du ministère de la Famille.

En résumé

- En 2022, la moitié (50 %) des parents d'adolescentes et d'adolescents âgés de 12 à 17 ans affirment que la gestion des écrans est plutôt difficile ou très difficile.
- La gestion du temps d'écran des jeunes est la difficulté la plus importante rencontrée par les parents. Cela touche 64 % des parents concernés.
- On observe une proportion plus élevée de familles de 2 enfants et plus chez les parents qui mentionnent des difficultés de gestion du temps d'écran que parmi ceux qui trouvent que cette gestion est facile.
- Près d'un parent sur deux (49 %) qui rencontre des difficultés de gestion avec le temps d'écran de son jeune a un diplôme universitaire.
- Plus du cinquième (22 %) des parents qui affirment rencontrer des difficultés de gestion du temps d'écran vivent un stress parental élevé.
- Plus du tiers (34 %) des parents qui vivent des défis par rapport à la gestion du temps d'écran de leurs jeunes font partie de ceux dont la gestion parentale est considéré comme difficile.
- Un peu plus du cinquième des parents qui vivent des difficultés de gestion du temps d'écran de leurs jeunes (22 %) sont aussi parmi ceux dont le rythme de la vie quotidienne est considéré comme très exigeant.
- La gestion de l'intimidation vécue par leurs jeunes représente une difficulté pour 11 % des parents, ce qui correspond à un peu plus de 40 000 parents au Québec.
- De tous les défis rencontrés par rapport aux écrans par les parents qui font part d'une gestion difficile de l'intimidation vécue par leurs jeunes, le plus largement mentionné concerne la gestion du temps d'écran. Près de huit parents sur dix vivent cette difficulté (79 %).



Bibliographie

ARANIBAR ZEBALLOS, Daniela et Jesseca PAQUETTE (2024). *L'intimidation et la cyberintimidation au Québec. Portrait à partir de l'*Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté 2022. Québec, Institut de la statistique du Québec.

BIRON, Jean-François, Émilie DUPLESSIS-BROCHU, Michel FOURNIER et Pierre-H. TREMBLAY (2024). *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19*. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Gouvernement du Québec.

BLACKWELL, Lindsay, Emma GARDINER et Sarita SCHOENEBECK (2016). « Managing expectations: Technology tensions among parents and teens », dans *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work and Social Computing*, New York, Association for Computing Machinery, p. 1390-1401.

BOARDMAN, Erica et Adam GALPIN (2026). « 'If you restrict my screentime, I won't talk to you for 20 years!': experiences of navigating children's digital worlds as a mother in the UK », *Journal of Family Studies*.

BRAËN-BOUCHER, Caroline et Yan FERGUSON (juillet 2024). *Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, collection « État des connaissances ».

CÔTÉ, Luc et Amélie LAVOIE (2023). *Enquête québécoise sur la parentalité 2022. Méthodologie de l'enquête*, Québec, Institut de la statistique du Québec.

DINGUS KEUHLEN, Kristina, Karina DONALD, Rachel FALBO, Yemi LEKUTI, Latrisha MARROQUIN et Linda LADD (2020). « Stop! Collaborate and listen: A content analysis of peer-reviewed articles investigating parenting strategies for managing adolescent internet use », *Contemporary Family Therapy*, 42(2).

ELSAESSER, Caitlin, Beth RUSSELL, Christine McCauley OHANNESSIAN et Desmond PATTON (2017). « Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent », *Aggression and Violent Behavior*, 35.

ERICKSON, Lee B., Pamela WISNIEWSKI, Heng XU, John M. CARROLL, Mary Beth ROSSON et Daniel F. PERKINS (2016). « The Boundaries Between: Parental Involvement in a Teen's Online World », *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 67(6).

FOURNIER, Catherine et Fanny LEMÉTAYER (août 2025). *Usage des écrans, santé et bien-être : quelles sont les perceptions des jeunes?* Québec, Institut national de santé publique du Québec, collection « État des connaissances ».

FRANCIS, Kathleen, Hanneke SCHOLTEN, Isabela GRANIC, Jessica LOUGHEED et Tom HOLLENSTEIN (2021). « Insights about Screen-Use Conflict from Discussions between Mothers and Pre-Adolescents: A Thematic Analysis », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9).

GAGLIARDI, Jeffrey et Kyle H. O'BRIEN (2025). « Examining effective parenting approaches to promote healthy technology use in children: a systematic review », *Journal of Family Social Work*, 28(4).

GÉNÉREUX, Mélissa (18 mars 2026). *Une enquête sur le bien-être des familles québécoises (3e édition)*, Université de Sherbrooke (présentation).

HANGO, Darcy (2023). « Les préjudices subis en ligne par les jeunes et les jeunes adultes : la prévalence et la nature de la cybervictimisation », *Regards sur la société canadienne*, produit nº 75-006-X au catalogue de Statistique Canada.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2023). *Enquête québécoise sur la parentalité. Recueil statistique*. Québec, Institut de la statistique du Québec.

LAVOIE, Amélie, et Alexis AUGER (2023). *Être parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l'*Enquête québécoise sur la parentalité 2022. Québec, Institut de la statistique du Québec.

LEMÉTAYER, Fanny, Élisabeth PAPINEAU, Daniela GONZALEZ-SICILIA et Benoit LASNIER (2022). *Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage prépandémie auprès des parents québécois*. Québec, Institut national de santé publique du Québec.

POIRIER, Krystel, Lise GAUVIN, Slim HADDAD, Richard E. BÉLANGER, Scott T. LEATHERDALE et Anne-Marie TURCOTTE-TREMBLAY (2024). « Evolution of Sleep Duration and Screen Time Between 2018 and 2022 Among Canadian Adolescents: Evidence of Drifts Accompanying the COVID-19 Pandemic », *Journal of Adolescent Health*, 74(5).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE, GROUPE DE TRAVAIL SUR LA SANTÉ NUMÉRIQUE (2019). « Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents », *Paediatrics & Child Health*, 24(6).

TOIGO, Stephanie, Chinchin WANG, Stephanie A. PRINCE, Melanie VARIN, Karen C. ROBERTS et Marisol T. BETANCOURT (2025). « 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*, 45 (7/8).

TRAORÉ, Issouf, Micha SIMARD et Dominic JULIEN (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023*. Québec, Institut de la statistique du Québec.

WOLFERS, Lara N., Robin L. NABI et Nathan WALTER (2025). « Too Much Screen Time or Too Much Guilt? How Child Screen Time and Parental Screen Guilt Affect Parental Stress and Relationship Satisfaction », *Media Psychology*, 28(1).

Définitions et particularité des données

Niveau de revenu du ménage

Cet indicateur a été construit par l'ISQ à partir des données déclarées par les personnes répondantes ou imputées à la suite de la validation, au moyen de l'indicateur de faible revenu basé sur la mesure de faible revenu (MFR) avant impôt (Côté et Lavoie, 2023 : 27). La MFR est une mesure relative de la pauvreté qui sert à calculer un seuil de référence en dessous duquel un ménage est considéré comme à faible revenu. Le revenu est préalablement ajusté en fonction de la taille du ménage. Ce seuil de faible revenu correspond à 50 % du revenu médian des ménages du Québec, et celui employé par l'ISQ dans l'EQP 2022 est le seuil qui était projeté pour l'année 2021, au moment de réaliser l'enquête. Les trois autres catégories sont définies comme suit :

- Ménages à revenu moyen-faible : le revenu est égal ou supérieur au seuil de la mesure de faible revenu, mais inférieur à deux fois le seuil;
- Ménages à revenu moyen-élevé : le revenu est égal ou supérieur à deux fois le seuil, mais inférieur à trois fois le seuil;
- Ménages à revenu élevé : le revenu est égal ou supérieur à trois fois le seuil.

Pour en savoir plus sur cet indicateur, voir le rapport de Lavoie et Auger (2023 : 90, encadré 4.1).

Stress parental

À partir d'une échelle permettant de prendre en compte les aspects plus négatifs de la parentalité, les parents ont été interrogés sur 10 items permettant de créer un indicateur de stress. L'ISQ a ensuite calculé un score pour chaque personne répondante à partir de la somme des réponses aux questions sur une échelle de 1 à 5 points. Les résultats pondérés ont été répartis en quintiles afin de classer les parents selon leur niveau de stress, du plus faible (quintile 1) au plus élevé (quintile 5).

Pour en savoir plus sur cet indicateur, voir le rapport de Lavoie et Auger (2023 : 45, encadré 2.1). La donnée présentée ici est celle correspondant au niveau de stress parental le plus élevé (quintile 5).

Défis liés à la parentalité

Pour élaborer cet indicateur, l'ISQ a d'abord regroupé les réponses « très difficile » et « plutôt difficile » pour chacun des sept aspects étudiés du rôle parental. L'ISQ a ensuite calculé le nombre de difficultés mentionnées par les parents pour ces différents aspects. Ces derniers ont enfin été répartis selon le nombre de facettes qu'ils jugent difficiles à gérer. L'indicateur est divisé en trois catégories : gestion parentale pas difficile (aucun aspect lié au rôle parental jugé difficile à gérer); gestion parentale un peu difficile (un ou deux aspects liés au rôle parental jugés difficiles à gérer); gestion parentale difficile (trois à sept aspects liés au rôle parental jugés difficiles à gérer).

Pour en savoir plus sur cet indicateur, voir le rapport de Lavoie et Auger (2023 : 53, encadré 2.2). La donnée présentée ici correspond au niveau de gestion parentale difficile.

Niveau de difficulté de la gestion parentale

Cet indicateur a été créé par l'ISQ à partir des sept questions portant sur le niveau de difficulté vécu par les parents concernant certains aspects liés au rôle parental. Les réponses des parents ont été classées en trois catégories : gestion parentale pas difficile (aucun aspect difficile), gestion parentale plutôt difficile (un et deux aspects difficiles) et gestion parentale très difficile (trois à sept aspects difficiles). La donnée présentée au tableau 3 correspond au niveau de gestion parentale très difficile.

Rythme de la vie quotidienne

Les parents qui ont répondu à l'enquête ont eu à se prononcer sur la fréquence de quatre situations vécues sur le thème des exigences du rythme de la vie quotidienne. Ils ont ensuite été regroupés en trois catégories, en fonction du nombre et de la fréquence de certaines situations vécues (ex. : être fatigué lorsqu'arrive l'heure du souper). Ceux qui n'ont déclaré aucune situation exigeante ont été considérés comme ayant un rythme de vie peu exigeant; ceux qui en ont déclaré une ou deux ont été considérés comme ayant un rythme de vie modérément exigeant; et ceux qui en ont déclaré trois ou quatre ont été considérés comme ayant un rythme de vie très exigeant.

Pour en savoir plus sur cet indicateur, voir le rapport de Lavoie et Auger (2023 : 58, encadré 2.4). La donnée présentée ici est celle correspondant à la catégorie du rythme de vie très exigeant.

Données disponibles sur demande

D'autres données sont disponibles sur demande à l'adresse courriel suivante : quelle-famille@mfa.gouv.qc.ca.

Vous avez manqué l'une de nos publications?

Les numéros du bulletin *Quelle famille?* des deux dernières années se trouvent sur la page Web Bulletin Quelle famille?.

Tous les numéros antérieurs à ceux-ci se trouvent intégralement sur le site Web de Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ).

Au fil des ans, plusieurs thématiques ont été couvertes, par exemple la conciliation famille-travail, le faible revenu, l'immigration et les familles, la diversité sexuelle et de genre, l'identité autochtone, les parents-étudiants, la monoparentalité, les familles dans les régions, le niveau de scolarité et bien d'autres encore.

Nous vous invitons à les découvrir sur le site Web de BAnQ.

PRODUCTION ET RÉDACTION
Marilyne Brisebois, Joanie Migneault, Julie Moreau et Toky Randrianasolo

COORDINATION – BULLETIN QUELLE FAMILLE?
Joanie Migneault et Kevin Rousseau

RELECTURE
Karine Coenen, Véronique Laflamme et Kevin Rousseau

ADAPTATION GRAPHIQUE ET ÉDITION
Direction des communications du ministère de la Famille

Pour citer ce document : Ministère de la Famille (2026). « Gestion des écrans et de l'intimidation vécue en personne et en ligne : quels défis pour les parents d'adolescentes et d'adolescents au Québec? », Bulletin *Quelle famille?*, volume 13, numéro 2, 18 pages.

ISSN 2292-0846 (PDF)
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2026

© Gouvernement du Québec

Cette publication a été préparée par la Direction des politiques et de la recherche du ministère de la Famille. Vous pouvez envoyer vos commentaires sur cette publication à cette adresse : quelle-famille@mfa.gouv.qc.ca.

À paraître

Le prochain numéro du bulletin *Quelle famille?* portera sur les limitations dans les activités de la vie quotidienne des enfants.

Famille et Jeunesse
Québec