

Une problématique en croissance, une réponse à consolider :
pour le maintien et l'élargissement des initiatives de prévention des
risques liés à l'usage des écrans

Mémoire

Présenté dans le cadre des consultations nationales sur les prochaines orientations en matière de santé mentale, d'itinérance et de dépendance organisée par le gouvernement du Québec. Destiné à une diffusion publique.

Par :

Carolanne Campeau

Chargée d'enseignement et doctorante au Département des sciences de la santé communautaire à l'Université de Sherbrooke, et conseillère en prévention des risques liés à l'usage des écrans pour PAUSE à Capsana.

Avec la collaboration de :

Julie Mayer

Chargée de projet pour PAUSE, à Capsana

Frédérique Brazeau

Conseillère en prévention des dépendances et santé, à Capsana

5 juin 2026

Table des matières

Présentation de l'autrice	3
Présentation de Capsana et de PAUSE	3
Principaux constats, enjeux et problèmes	4
Orientations et recommandations	6
Conclusion	13
Références	14

Présentation de l'autrice

Carolanne Campeau détient un baccalauréat en sociologie (Université Concordia) et une maîtrise en intervention en dépendances (Université de Sherbrooke), où elle poursuit actuellement un doctorat en sciences de la santé avec une spécialisation en dépendance, financé par le Fonds de Recherche du Québec. Son projet porte sur les effets liés à la participation à un défi de déconnexion auprès de jeunes de 11 à 17 ans. Elle est également chargée de cours au certificat en intervention en dépendances depuis 2018 et co-responsable de l'axe saine utilisation des écrans au sein de l'OSMÉES depuis 2023.

Sa spécialisation en prévention des dépendances et promotion de la santé s'appuie notamment sur son expérience à la Maison Jean Lapointe, où elle a contribué au déploiement de la stratégie APTE en milieu scolaire. Impliquée dès sa création, elle a participé à l'élaboration de PAUSE, initiative multiplateforme pionnière au Québec en prévention des risques liés aux écrans et à Internet. Depuis septembre 2023, elle occupe le poste de conseillère en prévention des risques liés à l'usage des écrans chez Capsana, où elle coordonne le contenu en collaboration avec des experts et offre des formations en intervention préventive.

Présentation de Capsana et de PAUSE

Capsana cumule plus de 35 années d'expérience en promotion de la santé et en prévention, et a développé des initiatives nationales reconnues telles que PAUSE, TOUGO, le Défi J'arrête, j'y gagne! et Famille sans fumée. Forte de cette expérience, Capsana se distingue par sa capacité à traduire les recommandations de santé publique en actions concrètes et accessibles, favorisant le passage à l'action, l'augmentation de la capacité d'agir et des changements de comportements durables auprès de différentes populations.

Quant à PAUSE (www.pausetonecran.com), sa mission est de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité et promouvoir une utilisation plus consciente et équilibrée des écrans. PAUSE est une initiative multiplateforme qui utilise diverses stratégies pour joindre les individus (parents, ados et jeunes adultes), le personnel intervenant et les milieux de vie. Par des campagnes de sensibilisation grand public, d'événements de déconnexion, d'un site Web de références, des quiz interactifs, de communautés via Facebook et Instagram, via des formations et de l'accompagnement des milieux de vie fréquentés, en collaboration avec un comité d'experts et des comités aviseurs parents et jeunes, PAUSE est une référence éclairante pour aider les Québécoises et les Québécois à mieux composer avec la réalité hyperconnectée.

Principaux constats, enjeux et problèmes

Depuis l'adoption du Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028, la compréhension de la problématique liée à l'utilisation des écrans a considérablement évoluée. En 2018, la cyberdépendance, terme retenu dans le PAID pour englober l'utilisation problématique d'Internet et des écrans et le trouble du jeu vidéo, était reconnue comme un phénomène en émergence justifiant l'attention des pouvoirs publics (MSSS, 2018). Depuis, le MSSS et ses partenaires ont approfondi cette réflexion, notamment lors du Forum d'experts sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes en 2020. C'est à ce moment qu'a été mis de l'avant une perspective présente dans la littérature scientifique : les conséquences liées à l'utilisation d'Internet et des écrans doivent être envisagées sur un continuum, à l'instar de ce qui prévaut dans le domaine des substances psychoactives (MSSS, 2020 ; Stevens, Delfabbro et King, 2021). À une extrémité de ce continuum se trouve l'usage sans conséquences ; à l'autre, l'usage problématique (cyberdépendance) ou le trouble du jeu vidéo (OMS, 2018) ; entre les deux se situent les usages à risque, où des effets négatifs commencent à apparaître (Stevens, Delfabbro et King, 2021). Cette conception du continuum a une implication directe pour la prévention : elle justifie l'importance d'investir dans des interventions préventives universelles, puisque réduire la prévalence des usages à risques contribue à réduire celle des cas les plus sévères.

À cela s'ajoute un défi structurel propre à ce domaine : l'évolution constante et rapide des technologies numériques, qui renouvelle en permanence les formes que peut prendre l'utilisation problématique. Les applications auxquelles les jeunes sont exposés aujourd'hui ne sont plus celles qui existaient à l'adoption du PAID en 2018. L'essor des contenus générés par intelligence artificielle, le développement de la réalité virtuelle et augmentée, ainsi que la sophistication croissante des mécanismes de conception persuasive intégrés aux plateformes et aux jeux, conçus pour maximiser l'engagement et retenir l'attention, créent des environnements numériques ayant un potentiel addictif inédit (CSESJ, 2025; MSSS, 2020 ; Montag et coll., 2019). Le caractère intentionnel du design de ces plateformes est aussi reconnu par les tribunaux. En mars 2026, un jury de Los Angeles a reconnu Meta et Google coupables de négligence dans la conception de leurs plateformes Instagram et YouTube, estimant que les mécanismes d'engagement de ces applications étaient suffisamment liés aux préjudices subis par une utilisatrice, dont des troubles alimentaires et des idéations suicidaires, pour engager leur responsabilité civile (Reuters, 2026). Cette réalité exige des acteurs de la prévention qu'ils maintiennent une veille constante et une capacité d'adaptation rapide, afin que les interventions déployées auprès des jeunes demeurent pertinentes face à des risques qui, eux, ne cessent d'évoluer.

Or, les données de recherches disponibles témoignent d'une aggravation de la situation depuis 2018. Une étude québécoise menée auprès d'ados du secondaire estimait alors que 18 % d'entre eux présentaient un profil à risque de développer une utilisation problématique d'Internet et que 1,3 % répondaient déjà aux critères d'une dépendance (Dufour et coll., 2016). Les données les plus récentes révèlent que désormais 31,5 % des jeunes québécoises et québécois sont considérés à risque et que 3,3 % présentent une utilisation problématique d'Internet et des écrans (Lavoie et coll., 2023). Ces constats, réaffirmés devant la Commission spéciale sur les écrans et la santé des jeunes en 2024/2025, confirment que la progression de l'utilisation à risque et problématique ne montre aucun signe d'essoufflement (Dufour, 2024).

Dans la population générale, la situation est déjà préoccupante : environ un élève sur quatre (25 %) consacre habituellement quatre heures et plus par jour aux loisirs sur écran, un seuil à partir duquel les impacts sur la santé s'aggravent de façon marquée (ISQ, 2024; INSPQ, 2025). La gestion des écrans ressort comme la préoccupation numéro un des parents québécois, touchant près de la moitié des familles comme source de tension au quotidien (Généreux, 2026). Chez les jeunes adultes, la population au cœur de la mission de PAUSE, la situation est encore plus marquée : 39 % des 18 à 24 ans dépassent le seuil de quatre heures par jour de loisirs sur écrans (Biron et coll., 2026). Pour mettre l'augmentation en perspective, la proportion d'utilisation intensive (plus de quatre heures) chez l'ensemble des adultes montréalais est passée de 16 % en 2018 à 23 % en 2025, les données de 2018 ne permettant toutefois pas de chiffrer exactement l'augmentation pour le groupe des 18-24 ans.

En ce qui concerne les jeunes qui consultent en centre de réadaptation en dépendance pour une utilisation problématique d'Internet, ils passent en moyenne 51 heures par semaine sur Internet et affichent des taux élevés de détresse psychologique (72 %), de dépression (28 %), et d'idéations suicidaires dans le dernier mois (19,6 %) (Dufour, 2024). Ces chiffres témoignent de l'urgence d'agir en amont, dans la zone des méfaits émergents sur le continuum, avant que les conséquences ne s'accumulent et ne s'aggravent au point de nécessiter des soins spécialisés, voire d'urgence. D'ailleurs, investir en prévention est non seulement une question de santé publique, mais aussi une décision économiquement rationnelle : selon plusieurs estimations, le rendement de chaque dollar investi en santé publique varie entre 2 \$ et 20 \$, le rendement médian étant établi à plus de 14 \$ en économies de coûts (ASPC, 2021 ; ASPQ, 2021).

C'est précisément dans cette logique préventive que le gouvernement du Québec, par l'entremise du PAID 2018-2028, a soutenu financièrement l'initiative PAUSE réalisée par Capsana (Campeau et Dufour, 2019; Capsana, 2018 ; PAUSE, 2026). Déployée auprès des adolescentes et adolescents, des jeunes adultes, de leurs parents, ainsi que des milieux

communautaires et postsecondaires qu'ils et elles fréquentent, PAUSE constitue un exemple concret de mise en œuvre des orientations 1, 2, 5 et 6 du Plan d'action 2018-2028 (MSSS, 2018). Au fil des années, PAUSE a développé des liens étroits avec un grand nombre de milieux communautaires et postsecondaires à travers le Québec, qui reconnaissent la pertinence de son approche et souhaitent s'en approprier les outils. Or, les ressources actuellement disponibles ne permettent pas de répondre adéquatement à cette demande, ni d'accompagner, de former et de soutenir suffisamment ces milieux dans l'intégration durable d'une approche de prévention et de réduction des risques liés aux écrans dans leurs pratiques.

Dans le cadre de l'élaboration de nouvelles orientations ministérielles en matière de prévention des dépendances comportementales, de réduction des risques liés à l'usage d'Internet et des écrans, les données disponibles indiquent sans équivoque que la situation s'est aggravée depuis 2018, que les besoins excèdent les ressources actuellement déployées, et que les milieux communautaires, et les établissements postsecondaires demeurent insuffisamment outillés pour rejoindre et soutenir l'ensemble des jeunes sur ce continuum, qu'ils se trouvent dans la zone de l'usage, de l'usage à risque ou de l'usage problématique. Le présent mémoire vise à documenter ces besoins et à plaider pour le maintien et l'élargissement d'initiatives comme PAUSE, dont l'approche préventive, non moralisatrice et milieu-centrée répond précisément à l'ampleur d'un problème qui, lui, n'a cessé de croître.

Orientations et recommandations

1. Développer davantage les capacités des personnes à faire des choix éclairés en matière d'utilisation d'Internet et des écrans, et à en gérer les risques. Cette orientation vise à outiller les jeunes, leurs parents, et les adultes afin qu'ils puissent comprendre les risques liés à l'usage des écrans, développer un regard critique sur leurs habitudes numériques et exercer un contrôle sur leur propre utilisation.

- 1.1.** Financer la production et la diffusion de campagnes populationnelles de sensibilisation ciblant spécifiquement les parents et visant à les informer du rôle de modèle qu'ils jouent dans le développement des habitudes numériques de leurs enfants, et leur fournir des outils concrets pour encadrer l'utilisation des écrans à la maison, en reconnaissant leurs propres défis comme utilisateurs.
- 1.2.** Soutenir la diffusion des ressources existantes en s'assurant que les parents connaissent les outils disponibles pour qu'ils s'informent et évaluent leur utilisation et celle de leur enfant. Tout foyer québécois devrait pouvoir accéder

facilement à un plan familial de gestion des écrans et à des conseils pratiques pour réduire les risques. Sensibiliser les parents à agir tôt est d'autant plus crucial que les effets négatifs liés à l'utilisation des écrans en bas âge sont bien documentés, et que les habitudes acquises tôt dans la vie ont davantage de chances de s'ancrer durablement (SCP, 2023).

- 1.3.** Financer le développement et la diffusion des contenus numériques destinés directement aux jeunes, déployés sur les plateformes qu'ils fréquentent, visant à les informer et à les sensibiliser aux risques liés à l'usage des écrans, à leur offrir des conseils concrets pour mieux gérer leur utilisation et à valoriser les bienfaits des activités hors ligne sur leur santé mentale, leur sommeil, leurs relations sociales et leur bien-être global. Les développer en collaboration avec des jeunes afin d'en assurer la pertinence et l'authenticité.
- 1.4.** S'assurer que les jeunes de l'ensemble du territoire québécois soient sensibilisés aux risques liés à l'utilisation des écrans et outillés pour développer une littératie numérique leur permettant de faire des choix sains, équilibrés, conscients et responsables, notamment par le financement d'ateliers ou le développement d'un cours dédié à l'école.
- 1.5.** Financer le déploiement élargi d'initiatives de déconnexion temporaire qui invitent les jeunes et la population à expérimenter concrètement des stratégies de gestion de leur utilisation des écrans, telles que le défi 24h PAUSE, en reconnaissant que l'expérience vécue d'une période sans écran constitue un levier puissant de prise de conscience, de reconnexion à soi et aux autres, et de développement de l'autocontrôle. Le 24h PAUSE contribue à normaliser la conversation collective sur le rapport aux écrans dans notre société et à créer un momentum annuel favorable à la prise de conscience populationnelle.

2. Créer des environnements favorables à une saine gestion de l'utilisation d'Internet et des écrans et à la réduction des risques associés. Cette orientation reconnaît que les habitudes numériques ne relèvent pas uniquement de choix individuels, mais sont largement déterminés par les environnements physiques, sociaux et numériques dans lesquels évoluent les personnes. Elle vise à transformer ces environnements afin qu'ils soutiennent activement une utilisation équilibrée des écrans et offrent des solutions concrètes et accessibles.

- 2.1.** Soutenir les organismes communautaires et les établissements postsecondaires dans le développement et le maintien de politiques internes encadrant l'usage personnel des écrans dans leurs locaux, incluant des lignes directrices claires, cohérentes et adaptées à leur réalité milieu.

- 2.2.** Financer des initiatives milieu-centrées offrant des alternatives concrètes aux écrans, notamment des services favorisant le jeu extérieur, le contact avec la nature, les activités collectives non virtuelles et la reconnexion au lien social en reconnaissant que la surexposition aux écrans est souvent une conséquence directe de l'absence d'alternatives accessibles dans ces milieux.
- 2.3.** Augmenter le financement des organismes de loisirs comme les camps et les maisons des jeunes et autres organismes jeunesse afin de les soutenir dans la réalisation d'une offre diversifiée d'activités sans écran attrayantes et dans la mise en œuvre d'initiatives favorisant un usage équilibré des écrans. Parmi celles-ci figurent les activités PAUSE dans les camps, déployées avec l'Association des camps du Québec, et le Défi PAUSE MDJ, déployé avec le Regroupement des maisons des jeunes du Québec. Ces milieux constituent des occasions privilégiées de rejoindre les jeunes et leurs animateurs et animatrices tout en assurant une continuité des messages de prévention et de promotion des saines habitudes de vie au-delà de la classe, de la maison et de l'année scolaire.
- 2.4.** Soutenir la mobilisation d'un nombre croissant de milieux scolaires, communautaires, postsecondaires et municipaux, pour qu'ils intègrent le 24h PAUSE dans leur programmation annuelle de prévention et se l'approprient comme outil d'animation, de dialogue et d'expérimentation avec les jeunes qu'ils desservent. Dans les milieux de vie, cette initiative dépasse la simple sensibilisation pour devenir un vecteur concret de mobilisation intersectorielle : elle crée un moment annuel de convergence où les acteurs de la prévention, des saines habitudes de vie, de la santé mentale et des dépendances harmonisent leurs messages et conjuguent leurs efforts autour d'un geste commun et accessible.

3. Mettre en place des politiques publiques favorisant la santé, la sécurité et le bien-être des personnes et des communautés en lien avec l'utilisation des écrans. Cette orientation reconnaît que la réponse à la problématique de l'utilisation problématique d'Internet et des écrans ne peut reposer uniquement sur les individus ou les organismes de première ligne. Elle appelle à une action gouvernementale structurante, cohérente et intersectorielle, qui responsabilise l'ensemble des acteurs, incluant l'industrie numérique, et qui crée les conditions d'une protection collective, en particulier pour les personnes les plus vulnérables.

- 3.1.** Maintenir et pérenniser le financement des initiatives de prévention de l'utilisation problématique d'Internet dans le cadre du prochain plan d'action en dépendances,

en reconnaissant que chaque dollar investi en prévention génère des économies en coûts de traitement et de services.

- 3.2.** Mandater un organisme indépendant de l'industrie pour élaborer et diffuser une classification des mécaniques de conception inappropriées aux mineurs dans les jeux vidéo, incluant les mécanismes addictifs, les lots aléatoires payants, les microtransactions et les interfaces truquées; exiger de l'industrie l'interdiction des mécaniques addictives dans les jeux destinés aux mineurs ainsi qu'une transparence quant à la présence de ces mécaniques.
- 3.3.** Imposer aux plateformes numériques des obligations légales de conception tenant compte des risques pour la santé et le bien-être des mineurs, incluant le respect de la vie privée, l'adoption de paramètres protecteurs par défaut, l'interdiction du profilage publicitaire ciblé et de la vente de renseignements personnels des mineurs; la vérification de l'âge d'accès déjà fixé à 14 ans.
- 3.4.** Mener des travaux d'analyse visant à définir et à encadrer les nouvelles formes de publicité numérique ciblant les mineurs, notamment le marketing d'influence et la publicité algorithmique.
- 3.5.** Développer un observatoire national sur les effets liés à l'utilisation des écrans afin de documenter de façon longitudinale l'évolution de la prévalence, d'évaluer les interventions déployées et de fournir aux décideurs des données actualisées permettant des ajustements des politiques publiques.

4. Développer et soutenir l'expertise du personnel intervenant en matière de prévention et de réduction des risques liés à l'utilisation des écrans. Cette orientation vise à renforcer les compétences de l'ensemble du personnel qui côtoie les jeunes dans leurs milieux de vie, selon trois niveaux complémentaires d'intervention : les interventions universelles visant à prévenir les risques et promouvoir de saines habitudes numériques auprès de l'ensemble des jeunes, les interventions sélectives auprès de ceux présentant des facteurs de vulnérabilité ou des comportements à risque, et les interventions ciblées auprès des personnes présentant déjà des signes d'usage problématique.

- 4.1.** Soutenir le déploiement d'une offre de formation destinée aux intervenants et intervenantes des milieux communautaires, des services d'aide aux étudiants et étudiantes, des centres de santé et des milieux scolaires, collégiaux et universitaires, portant sur la compréhension des risques liés à l'hyperconnectivité, les facteurs de risque individuels et environnementaux, les signes précurseurs selon les groupes d'âge et les recommandations actuelles en matière de prévention, afin qu'ils et elles soient en mesure de participer activement à la

création d'environnements réduisant les risques liés à l'usage des écrans, de détecter les personnes présentant des difficultés et de les orienter adéquatement vers les ressources disponibles.

- 4.2. Soutenir le maintien et le déploiement élargi des contenus pour les professionnel.le.s d'initiatives comme PAUSE, qui constituent des ressources concrètes pour les intervenants et intervenantes des milieux communautaires et postsecondaires en leur fournissant du contenu de prévention actualisé, des outils d'animation clé en main et un soutien à l'intégration d'une approche de réduction des risques liés aux écrans dans leurs pratiques, contribuant ainsi à réduire le fardeau que représente pour chaque milieu le développement de ses propres outils en l'absence de ressources dédiées.
- 4.3. Confier à Dre Magali Dufour et son équipe le développement et le transfert de formations adaptées aux différents niveaux de pratique des intervenantes et intervenants : formations portant sur le repérage et l'intervention brève pour les milieux communautaires, scolaires et de santé, et formations spécialisées sur l'évaluation et le traitement de l'utilisation problématique d'Internet pour les professionnelles et professionnels des centres de réadaptation en dépendance.
- 4.4. Financer des études d'évaluation rigoureuses des interventions préventives déployées en matière d'utilisation problématique d'Internet, afin de documenter leur efficacité, d'ajuster au besoin, d'identifier les meilleures pratiques selon les populations et les contextes, et d'alimenter en données probantes le développement des prochaines orientations ministérielles.

5. Adapter la prévention aux réalités diversifiées des populations moins bien rejointes et les plus vulnérables. Cette orientation reconnaît que l'utilisation problématique d'Internet et des écrans et les risques associés aux écrans ne touchent pas toutes les personnes de manière égale, et que l'offre préventive actuelle, majoritairement développée pour les jeunes en contexte scolaire, laisse sans soutien plusieurs groupes potentiellement vulnérables. Si les données disponibles permettent d'identifier certains groupes présentant une vulnérabilité accrue documentée, notamment les jeunes présentant un trouble anxieux généralisé et les jeunes impliqués dans le eSport (Lemay et coll., 2024 ; Lavoie et coll., 2023), d'autres groupes apparaissent comme peu ou pas rejoints par l'offre préventive actuelle, sans que les données probantes permettent encore de conclure à une prévalence accrue en leur sein. C'est notamment le cas des aînés, dont 30% rapportent une utilisation intensive des écrans de plus de quatre heures par jour (Biron et coll, 2026), les personnes présentant un TDAH ou un TSA, les personnes issues de l'immigration, les membres des

communautés autochtones, et les personnes en situation de précarité socioéconomique.

- 5.1.** Financer la recherche ciblée sur les populations potentiellement vulnérables nommées précédemment, pour lesquelles les données probantes en matière de prévention de l'utilisation problématique d'Internet demeurent insuffisantes, afin de mieux comprendre leurs réalités spécifiques et de définir des recommandations de prévention adaptées. Ces recherches devraient être menées en partenariat avec les communautés concernées, selon des approches participatives qui garantissent que les savoirs produits reflètent fidèlement leurs expériences vécues et répondent à leurs besoins réels.
- 5.2.** Adapter les contenus et interventions préventives existants aux sous-groupes présentant des caractéristiques spécifiques, notamment les jeunes avec un trouble de santé mentale, les jeunes et familles issus de l'immigration ou des communautés autochtones, et les familles en situation de précarité socioéconomique, pour lesquels des approches universelles ne suffisent pas.
- 5.3.** Développer des contenus et des interventions préventives adaptées aux jeunes impliqués dans le eSport et les jeux compétitifs, ainsi qu'aux aînés, deux groupes pour lesquels peu ou pas d'interventions existent à ce jour.

Réflexions sur l'intégration des services

L'ampleur et la nature de la problématique appellent une mobilisation intersectorielle structurée. Les milieux de l'éducation, de la culture, du loisir et des municipalités sont des piliers essentiels. C'est en effet dans ces milieux que les jeunes passent l'essentiel de leur temps, que les habitudes numériques se forment et se consolident, et que les premiers signes d'une utilisation à risque peuvent être détectés. Les enseignants et enseignantes, les éducateurs et éducatrices, les animateurs et animatrices de loisir ainsi que les intervenants et intervenantes communautaires sont souvent les premiers adultes significatifs à observer des changements dans le comportement d'un jeune, bien avant que celui-ci ne franchisse la porte d'un service de santé. Les municipalités, pour leur part, jouent un rôle déterminant dans la création d'environnements favorables à une utilisation équilibrée des écrans : accessibilité des loisirs, offre d'activités alternatives gratuites ou à faible coût, aménagement d'espaces publics propices au jeu extérieur et à la socialisation, soutien aux organismes communautaires de proximité. Pour que ces acteurs puissent jouer pleinement leur rôle de vigie et de soutien, ils doivent être formés, outillés et intégrés dans des mécanismes de référence clairs et efficaces vers les services appropriés.

Cette intégration intersectorielle nécessite des mécanismes formels de coordination, tables de concertation, protocoles d'entente, mécanismes de référence partagés, ainsi qu'un financement dédié qui reconnaissent la valeur de ce travail de liaison. Elle appelle également une cohérence interne au sein même des structures publiques de santé. En effet, dans plusieurs directions de santé publique (DSP) et dans certains milieux d'intervention, les équipes responsables des saines habitudes de vie et celles responsables de la prévention des dépendances opèrent encore de manière distincte et cloisonnée. Dans le cas de l'utilisation des écrans, cette séparation est particulièrement peu cohérente avec la réalité de la problématique : l'usage des écrans se situe précisément à l'intersection de ces deux champs, relevant à la fois des habitudes de vie, sédentarité, sommeil, et des comportements à risque pouvant mener à une dépendance. Une meilleure intégration de ces équipes, ou à tout le moins une concertation formelle et régulière entre elles, permettrait d'assurer que les messages véhiculés auprès des jeunes et des milieux soient cohérents, complémentaires et ancrés dans une compréhension commune du continuum d'usage.

Cette même logique de complémentarité doit s'étendre aux organismes qui œuvrent en prévention et en promotion d'une utilisation équilibrée des écrans. La multiplication des acteurs dans ce domaine, bien qu'elle témoigne d'une mobilisation bienvenue, comporte le risque d'une duplication des efforts, d'un chevauchement des messages et d'une fragmentation des financements, ceux-ci provenant souvent de fonds distincts et limités selon qu'ils relèvent des habitudes de vie, de la santé mentale ou des dépendances. Réunir ces acteurs au sein d'espaces de concertation structurés permettrait d'harmoniser les approches, de s'assurer que leurs actions sont complémentaires, et d'optimiser l'utilisation des ressources disponibles au bénéfice des populations rejointes.

À la lumière des recommandations formulées dans le présent mémoire, il apparaît essentiel que les nouvelles orientations ministérielles en matière de prévention des dépendances comportementales prévoient explicitement ces mécanismes d'intégration, tant entre les équipes internes aux institutions publiques qu'entre les partenaires du milieu communautaire, et qu'elles confèrent aux acteurs concernés les ressources et la reconnaissance nécessaires pour jouer pleinement leur rôle dans une réponse collective, cohérente et durable à la problématique de l'utilisation problématique d'Internet.

Dans cette perspective, le 24h PAUSE, défi de déconnexion temporaire soulignant annuellement la Semaine de prévention des dépendances, incarne précisément la vision d'un mouvement collectif et intersectoriel. Cette initiative accompagne les personnes participantes à s'y préparer, mais aussi à cultiver une saine relation avec le numérique par la suite. En invitant simultanément les jeunes, leurs proches, les milieux scolaires, communautaires et postsecondaires à expérimenter une période sans écran et à engager

un dialogue sur leurs habitudes numériques, cette initiative crée un moment annuel de convergence où les messages des différents acteurs s'harmonisent naturellement autour d'un geste commun et accessible. Sa force réside aussi dans sa capacité à rejoindre des personnes de tous âges, des jeunes, aux parents, aux aînés. Encourager et amplifier la diffusion du 24h PAUSE, en élargissant le nombre de milieux participants, en diversifiant les partenaires qui le portent et en renforçant sa visibilité populationnelle, constituerait ainsi non seulement un levier de sensibilisation efficace, mais aussi un vecteur concret de la cohérence et de la complémentarité entre acteurs que ce mémoire recommande. Il s'agit en somme de transformer un défi de déconnexion en un véritable mouvement social annuel, dont la portée dépasse largement celle d'une campagne de prévention pour devenir un rendez-vous collectif autour de la question du rapport aux écrans dans notre société.

Conclusion

La progression de l'utilisation problématique d'Internet et des écrans et de l'utilisation à risque au Québec n'est pas un phénomène isolé : elle s'inscrit dans une détérioration plus large de la santé mentale des jeunes, avec laquelle elle partage des liens complexes et mutuellement influents. Les données disponibles sont préoccupantes, près d'un jeune sur trois présente un profil à risque, les jeunes en traitement affichent des taux alarmants de détresse psychologique et d'idéations suicidaires, et la situation ne montre aucun signe d'essoufflement. Face à cette réalité, le statu quo n'est pas une option.

Québec a maintenant l'occasion de consolider sa position comme chef de file en matière de prévention des risques liés à l'usage des écrans au Canada. En s'appuyant sur des initiatives pionnières comme PAUSE, déjà unique au Canada, et en allant encore plus loin, nous pouvons offrir un modèle à suivre pour promouvoir une utilisation équilibrée et saine des écrans, au bénéfice de nos jeunes et de l'ensemble de la société.

Références

Agence de la santé publique du Canada. (2021). *Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada 2021 : Une vision pour transformer le système de santé publique du Canada*. ASPC.

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/corporate/publications/chief-public-health-officer-reports-state-public-health-canada/state-public-health-canada-2021/cpho-report-fra.pdf>

Association pour la santé publique du Québec. (2021, 23 février). *La prévention : moteur de la relance économique au Québec*. ASPQ. <https://aspq.org/la-prevention-moteur-de-la-relance-economique-au-quebec/>

Biron, J.-F., Fournier, M., Duplessis-Brochu, É. et Kairouz, S. (2026). *Le temps d'écran chez les adultes montréalais en 2025*. Direction régionale de santé publique, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P.-H. et Nguyen, C. T. (2019). *Les écrans et la santé de la population à Montréal*. Direction régionale de santé publique, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Campeau, C. et Dufour, M. (2019, 6 juin). *Pausetonécran.com : Premier portrait de l'utilisation d'Internet des milléniaux et de la campagne de prévention [communication orale]*. Séminaire annuel Convergence Recherche Intervention du RISQ, Trois-Rivières, QC, Canada.

Capsana. (2018, 12 novembre). *PAUSE : pour une utilisation équilibrée d'Internet*. <https://www.capsana.ca/nouvelles/pause-utilisation-equilibree-internet>

Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. (2025). *Rapport*. Assemblée nationale du Québec.

Dufour, M. (2024). *L'utilisation problématique d'Internet : portrait des méfaits les plus sévères [Mémoire déposé à la CSESJ]*. Université du Québec à Montréal.

Dufour, M., Brunelle, N., Leclerc, D., Tremblay, J., Cousineau, M.-M., Khazaal, Y., Légaré, A.-A., Rousseau, M. et Berbiche, D. (2016). Gender difference in Internet use and Internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663–668.

Dufour, M. et Lavoie, C. (2023). L'anxiété et l'utilisation problématique des réseaux sociaux par les jeunes : bref tour d'horizon. *Psychologie Québec*, vol 40, no. 4, décembre, 28-

31. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/anxiete-utilisation-problematique-reseaux-sociaux-jeunes>.
- Généreux, M., (2026). *Une enquête sur les bien-être des familles Québécoises (3e édition) [Communication orale]*. Université de Sherbrooke. https://www.fcpq.qc.ca/wp-content/uploads/2026/03/20260318-resultats_3e_enquete_bien-etre.pdf
- Institut de la statistique du Québec. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023*. Gouvernement du Québec.
- Institut national de santé publique du Québec. (2025). *Temps d'écran chez les jeunes [Indicateur de santé publique]*. <https://www.inspq.qc.ca/indicateur/habitudes-de-vie/jeunes-secondaire-ecran>
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D. et Lane, J. (2023). The relationship between problematic Internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender. *Computers in Human Behavior*, 140, article 107604. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107604>
- Lemay, A., Dufour, M., Goyette, M., et Berbiche, D. (2024). ESport programs in high school: what's at play? *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1306450. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1306450>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). *Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028 : Prévenir, réduire et traiter les conséquences associées à la consommation de substances psychoactives, à la pratique de jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet*. Gouvernement du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2020). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : réflexions issues du forum d'experts*. Gouvernement du Québec.
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M. et Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Organisation mondiale de la santé. (2018). *Trouble du jeu vidéo*. <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr/>
- Société canadienne de pédiatrie, (2023). Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. *Paediatrics & Child Health*, 28(3), 193–202. <https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire>

Stevens, M. W. R., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Prevention Strategies to Address Problematic Gaming : An Evaluation of Strategy Support Among Habitual and Problem Gamers. *The Journal of Primary Prevention*, 42(2), 183-201.

<https://doi.org/10.1007/s10935-021-00629-0>

PAUSE (<https://pausetonecran.com>) est un site Web québécois qui contient, entre autres, des informations sur le sujet des risques liés à l'hyperconnectivité.

Reuters. (2026, 25 mars). *Meta et Google reconnus coupables de négligence sur l'addiction des jeunes aux réseaux sociaux* [Dépêche]. Reuters.

<https://www.france24.com/fr/amériques/20260325-addiction-jeunes-réseaux-sociaux-meta-google-reconnus-coupables-négligence>