



Technologie et utilisation des écrans

Si vous êtes un.e jeune, on vous a peut-être dit que vous passez trop de temps à l'écran. Comme étudiant.e du postsecondaire, vous utilisez les écrans pour de nombreuses raisons : prendre des notes pour vos cours, écouter des conférences, pratiquer des jeux, regarder la télévision et vous connecter avec vos ami.e.s et votre famille.

Ce guide vise à vous aider à comprendre comment les écrans peuvent avoir une incidence sur votre santé mentale et physique et comment utiliser les écrans de façon saine et équilibrée. Voyons comment vous pouvez tirer le meilleur parti du temps d'écran sans nuire à votre bien-être!

Retour sur les notions de base – qu'est-ce que le temps d'écran?

Le temps d'écran est le temps passé devant un appareil électronique, par exemple un téléphone, une tablette ou une télévision. Le temps d'écran se partage entre « utilisation active » et « utilisation passive ». Lorsque vous êtes en utilisation active, vous êtes mentalement, socialement ou physiquement engagé.e.s dans des activités sur écran, comme clavarder avec vos ami.e.s ou monter une vidéo sur YouTube. D'un autre côté, en utilisation passive, c'est comme si vous vous laissiez imprégner par ce qui est à l'écran, comme regarder des vidéos ou faire défiler sans arrêt les contenus des médias sociaux¹.

Il est intéressant de voir que la même activité à l'écran peut être active ou passive, selon la raison pour laquelle vous vous y adonnez². Par exemple, le fait d'aller sur les médias sociaux pour clavarder avec des ami.e.s constitue une utilisation active parce que vous interagissez avec des personnes, mais si vous n'y êtes pas actifs et que vous vous en servez simplement pour vous évader, il s'agit d'une façon passive d'utiliser votre écran.

Et voici une expression que vous avez peut-être entendue : « défilement compulsif » (ou « doomscrolling » en anglais). C'est lorsque vous semblez ne pas pouvoir vous arrêter de faire défiler des nouvelles négatives et des informations lugubres sur votre téléphone ou dans les médias sociaux. Le défilement compulsif peut déclencher toutes sortes d'émotions, comme la tristesse, l'anxiété et l'incertitude au sujet de l'avenir³.

« À quoi ressembleraient nos vies si nous passions nos journées et nos nuits plongés dans la nature plutôt que dans la technologie? »

– Richard Louv





Démystifier les habitudes numériques des étudiant.e.s du postsecondaire

Les lignes directrices canadiennes suggèrent de limiter votre temps d'écran pour des activités de loisir à un maximum de trois heures par jour⁴. Avant la pandémie de COVID19, plus de 60 % des étudiant.e.s de niveau postsecondaire passaient en moyenne de trois à quatre heures par jour sur des écrans pour des activités de loisir, soit au-delà de la limite recommandée⁴. Mais depuis la pandémie, et à mesure que la vie revient à la normale, le temps d'écran quotidien des élèves, autant pour les activités éducatives que de loisir, a bondi à plus de six heures⁵. L'usage des écrans n'est jamais revenu à son niveau d'avant la pandémie, même après la levée de la plupart des restrictions liées à celle-ci⁶.



Plusieurs raisons pourraient expliquer cette situation. Lorsque les écoles ont fermé leurs portes, les élèves ont dû passer à l'apprentissage en ligne, ce qui a fait augmenter le temps passé devant les écrans. Pendant le confinement, les écrans étaient également utilisés pour rester en contact avec les ami.e.s et la famille et pour assister à des rencontres culturelles. Les jeunes se sont peut-être aussi tourné.e.s vers les écrans pour faire face à des sentiments de stress et de tristesse ou pour échapper à la réalité.

Le fait de passer trop de temps à l'écran pendant que vous êtes aux études peut, à la longue, engendrer certains problèmes. Les habitudes que vous développez au cours de vos années de formation peuvent avoir des effets à long terme qui pourraient nuire plus tard à votre santé. Pour trouver un équilibre sain et évaluer les effets des appareils électroniques sur votre bien-être physique et émotionnel, vérifiez régulièrement votre temps d'écran. Si vous comprenez les répercussions possibles à long terme, vous pourrez faire des ajustements pour contrôler votre utilisation, trouver un équilibre et éviter de passer trop de temps à l'écran.

Quels sont les effets du temps d'écran sur la santé physique et mentale?

Santé physique

La bonne nouvelle, c'est que trois étudiant.e.s canadien.ne.s de niveau postsecondaire sur cinq font suffisamment d'activité physique, passant au moins 150 minutes par semaine à faire de l'activité physique aérobie modérée à vigoureuse⁴. Mais l'envers de la médaille, c'est que, malgré une activité régulière, le fait de passer trop de temps devant un écran peut avoir une incidence sur votre bien-être physique. L'utilisation d'écrans peut nuire à votre vision, perturber votre sommeil et augmenter votre niveau de stress. De plus, des recherches ont démontré l'existence d'un lien entre les temps d'écran élevés et certains problèmes physiques, comme la résistance à l'insuline (une hormone qui contrôle votre glycémie), une diminution de la force osseuse, un faible développement cognitif et même des problèmes comme l'hypertension artérielle, l'obésité et une carence en HDL (le « bon » cholestérol), des problèmes qui peuvent mettre votre santé cardiaque en danger⁷.



Même s'il est bien d'utiliser les écrans avec modération, le fait de prendre le temps de bouger votre corps réduira les effets possibles sur votre santé physique.

Santé mentale

En ce qui concerne le rôle des écrans sur la santé mentale, les résultats de la recherche sont mitigés. Certaines études laissent entendre que le fait de passer trop de temps devant un écran et de dépasser la limite recommandée de trois heures peut rendre les gens plus anxieux, tristes et stressés^{8,9}. Cependant, lorsque les expert.e.s étudient l'ensemble des données probantes, les examens systématiques (soit les études qui examinent les résultats de nombreuses études de grande qualité) montrent que l'utilisation des écrans est davantage lié à la dépression qu'à l'anxiété^{7,10,11}. Les écrans peuvent parfois influencer la façon dont vous vous sentez, mais ce n'est pas le seul facteur, et plus de recherches doivent être menées pour vraiment comprendre la situation.

Pour ce qui est du bien-être social et émotionnel, certaines études montrent que le clavardage avec des ami.e.s sur les médias sociaux peut vous donner le sentiment d'être soutenu^{12,13}. Mais il est important de garder à l'esprit que le soutien en ligne n'est peut-être pas comparable au soutien que vous recevez lorsque vous passez du temps en personne avec vos ami.e.s et votre famille¹⁴. Fait intéressant, il s'est avéré que, pendant la pandémie, le fait d'avoir des conversations individuelles en ligne et de vivre des expériences positives pouvait avoir des effets bénéfiques réels sur le bien-être en général¹⁵.

Des études ont révélé qu'il existe un lien entre le temps passé à l'écran, nos habitudes de sommeil et notre niveau d'activité physique^{16,17}. Le temps que vous passez à l'écran, votre niveau d'activité physique et vos habitudes de sommeil sont tous interreliés et peuvent tous avoir une incidence sur votre santé mentale.



Des chercheur.se.s ont exploré l'idée de modifier certaines activités et d'examiner les effets de ce changement sur la santé mentale. Pour les jeunes, il peut être très bénéfique de remplacer le temps d'écran par du temps consacré au sommeil, aux travaux scolaires ou à l'activité physique^{18,19}. Le fait de passer du temps à l'extérieur peut réduire le stress et la dépression²⁰.

Les écrans peuvent avoir des effets à la fois positifs et moins favorables sur votre bien-être mental, selon la façon dont vous les utilisez et les autres activités que vous pratiquez.



Utilisez-vous les écrans trop souvent?

Chacun de nous est différent par rapport au temps d'écran qui convient à nos vies. Le fait de porter attention à ce que l'on ressent lorsque nous utilisons les écrans est un bon moyen de vérifier si nous y passons trop de temps. Si c'est le cas ou si nous utilisons nos appareils de façon peu productive, il arrive parfois que l'on se sente coupable, anxieux ou triste. Ces sentiments peuvent survenir pour diverses raisons. Vous pourriez vous sentir obligé de toujours faire une activité productive, de vous comparer aux personnes que vous voyez sur les médias sociaux ou de répondre aux attentes des autres.

Ces pensées ou ces sentiments en viennent à vous causer un malaise devant votre écran et peuvent même vous amener à passer moins de temps avec vos ami.e.s. Votre rendement scolaire pourrait même s'en ressentir²¹. La surutilisation des écrans commence à avoir un effet négatif sur notre vie quotidienne lorsque les signes suivants apparaissent : éviter les responsabilités, éprouver un sentiment de culpabilité ou d'isolement, ressentir des symptômes physiques comme de la fatigue oculaire ou ressentir des symptômes de sevrage. Ensemble, ces symptômes peuvent correspondre à un trouble de dépendance à l'écran^{22,23}.

Il est vraiment important de reconnaître ces sentiments et la façon dont ils vous touchent. Le fait d'être sensible à ce que vous ressentez peut vous aider à modifier de façon positive la façon dont vous utilisez les écrans, à entretenir des relations saines avec les autres et à prendre soin de votre santé mentale.





Est-il toujours mauvais d'utiliser des écrans?

Il n'est pas toujours mauvais d'utiliser des écrans. Il s'agit de savoir quand et comment les utiliser. En fait, l'utilisation des écrans a beaucoup de bons côtés et peut s'avérer bénéfique de bien des façons^{24,25}!

- Les écrans vous permettent de recueillir de l'information et d'apprendre de nouvelles choses.
- Ils jouent un rôle essentiel en aidant les étudiant.e.s handicapé.e.s à poursuivre leurs études et à obtenir de l'information importante, ce qui favorise l'équité et l'égalité des chances.
- Les écrans vous aident à rester en contact avec vos ami.e.s et votre famille, ce qui est extrêmement important, surtout si vous êtes un.e étudiant.e étranger.ère.
- Les écrans peuvent accroître votre productivité et vous permettre de faire votre travail plus efficacement.
- Pour certain.e.s étudiant.e.s, les écrans peuvent même être une façon d'améliorer leur santé physique, par exemple en suivant des cours d'exercice physique en ligne.

“ Les écrans vous aident à rester en contact ”

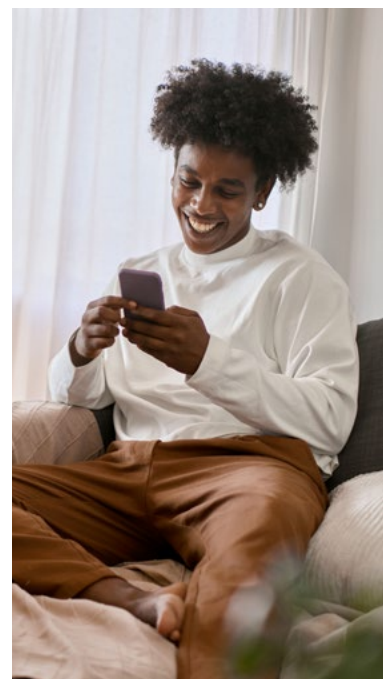
Comment pouvez-vous faire une saine utilisation des écrans?

Selon les lignes directrices canadiennes, vous devriez viser à ce que le temps d'écran pour les activités de loisir ne dépasse pas trois heures par jour⁴. Pour un.e étudiant.e de niveau postsecondaire, il n'est pas toujours facile de réduire à ce point le temps passé à l'écran. Cependant, vous pouvez être plus attentif à la façon dont vous utilisez les écrans.

Il est important d'établir des limites saines. Pensez au moment où vous devez vraiment être à l'écran, comme pour un travail scolaire, et au moment où vous y êtes pour le plaisir, comme pour jouer à des jeux vidéo.

Voici quelques trucs pour vous aider à utiliser les écrans de façon saine, selon une approche de réduction des risques²⁶.

- Essayez d'utiliser les écrans de façon active.
- Soyez attentif au temps que vous passez à l'écran et sachez reconnaître les raisons pour lesquelles vous passez autant de temps à l'écran et les effets de cette utilisation sur vos sentiments.
- Discutez ouvertement de l'utilisation des écrans avec vos pairs.
- Utilisez les médias sociaux pour communiquer avec vos ami.e.s et vous joindre en ligne à des communautés dynamiques en évitant de vous comparer aux autres.
- Prévoyez dans votre journée du temps hors écran que vous pourrez consacrer à des activités hors ligne.
- Pratiquez une bonne hygiène de sommeil et évitez d'utiliser un écran avant d'aller au lit.
- Pour vous aider à composer avec votre exposition aux flux de mauvaises nouvelles, essayez de vous fixer une limite de temps pour lire ces nouvelles et réduisez graduellement cette période chaque jour.





Pour trouver un équilibre sain et évaluer les effets des appareils électroniques sur votre bien-être physique et émotionnel, vérifiez régulièrement votre temps d'écran. Si vous comprenez les répercussions possibles à long terme, vous pourrez faire des ajustements pour contrôler votre utilisation, trouver un équilibre et éviter de passer trop de temps à l'écran.

Si vous avez de la difficulté à lutter contre votre utilisation excessive des écrans ou à contrôler vos épisodes de défilement compulsif, n'hésitez pas à demander de l'aide. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul et qu'il y a toujours quelqu'un pour vous aider!



Ressources supplémentaires

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes aux prises avec un problème d'utilisation excessive de l'écran ou de défilement compulsif, ou si vous voulez comprendre comment faire une utilisation saine des écrans selon les lignes directrices canadiennes, veuillez consulter les ressources mentionnées ci-dessous ou demander conseil à un professionnel de la santé.

- Commencez à établir une relation saine avec vos écrans en vous renseignant sur les [cinq bonnes habitudes numériques](#).
- Le Centre de toxicomanie et de santé mentale offre des [services de traitement du jeu problématique et de l'usage problématique des technologies](#).
- Consultez HabiLoMédias pour [en savoir plus sur l'utilisation excessive d'Internet](#).
- Consultez ce billet de blogue sur [le recours à la ludification pour gérer le temps d'écran](#).
- Consultez les [directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#) pour obtenir des recommandations sur la façon d'améliorer votre bien-être en général.
- Consultez [Pause ton écran](#) pour une liste d'outils et de ressources d'auto-évaluation qui peuvent vous aider à relever les défis liés à l'utilisation des écrans pour une utilisation équilibrée des écrans.



Le contenu de cette ressource s'adresse aux étudiant.e.s de niveau postsecondaire et a été rédigé avec l'aide du personnel de l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes, de Jeunesse, J'écoute, de Ontario 211 et de ConnexOntario. Les renseignements contenus dans cette ressource ne doivent aucunement être considérés comme des conseils médicaux ni être remplacés par de l'information ou des conseils fournis par un professionnel de la santé qualifié.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes aux prises avec des problèmes d'utilisation des écrans, vous pouvez communiquer avec l'un de nos conseiller.ère.s professionnel.le.s ou intervenant.e.s d'urgence bénévoles en tout temps. Allo J'écoute est là chaque fois que vous avez besoin de nous!



Références

1. Kim, S., Favotto, L., Halladay, J., Wang, L., Boyle, M. H., et Georgiades, K. (2020). [Differential associations between passive and active forms of screen time and adolescent mood and anxiety disorders](#). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(11), p. 1469–1478.
2. Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., et Christensen, H. (2021). [The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies](#). *Clinical Psychology Review*, 86, p. 102021.
3. Merriam-Webster. (n.d.). On 'doomsurfing' and 'doomscrolling.' <https://www.merriam-webster.com/wordplay/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching>
4. Weatherson, K., Joopally, H., Wunderlich, K., Kwan, M., Tomasone, J. R., et Faulkner, G. (2021). [Respect des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures par les étudiants de niveau postsecondaire: résultats de la première enquête Bien-être sur les campus canadiens \(BECC\)](#). *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 41(6), p. 191–201.
5. Voss, C., Shorter, P., Mueller-Coyne, J., et Turner, K. (2023). [Screen time, phone usage, and social media usage: Before and during the COVID-19 pandemic](#). *Digital Health*, 9, p. 205520762311715
6. Lua, V. Y. Q., Chua, T. B. K., et Chia, M. (2023). [A Narrative Review of Screen Time and Wellbeing among Adolescents before and during the COVID-19 Pandemic: Implications for the Future](#). *Sports*, 11(2), p. 38.
7. Stiglic, N. et Viner, R. M. (2019). [Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews](#). *BMJ Open*, 9(1): p. e023191.
8. Khouja, J. N., Munafò, M. R., Tilling, K., Wiles, N., Joinson, C., Etchells, P., John, A., Hayes, F. M., Gage, S. H., et Cornish, R. (2019). [Is screen time associated with anxiety or depression in young people? Results from a UK birth cohort](#). *BMC Public Health*, 19(1).
9. Mougharbel, F., Chaput, J., Sampasa K anyinga, H., Hamilton, H., Colman, I., Leatherdale, S. T., et Goldfield, G. S. (2023). [Heavy social media use and psychological distress among adolescents: the moderating role of sex, age, and parental support](#). *Frontiers in Public Health*, 11.
10. Costigan, S. A., Barnett, L. M., Plotnikoff, R. C., et Lubans, D. R. (2013). [The Health Indicators Associated With Screen-Based Sedentary Behavior among Adolescent Girls: A Systematic review](#). *Journal of Adolescent Health*, 52(4), p. 382–392.
11. Hoare, E., Milton, K., Foster, C., et Allender, S. (2016). [The associations between sedentary and sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systemic review](#). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1).
12. Frison, E., et Eggermont, S. (2015). [Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood](#). *Social Science Computer Review*, 34(2), p. 153–171.
13. Liu, D., Wright, K. B., et Hu, B. (2018). [A meta-analysis of Social Network Site use and social support](#). *Computers & Education*, 127, p. 201–213.



14. Bruggeman, H., Van Hiel, A., Van Hal, G., et Van Dongen, S. (2019). [Does the use of digital media affect psychological well-being? An empirical test among children aged 9 to 12.](#) *Computers in Human Behavior*, 101, p. 104–113.
15. Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P., et Camerini, A. (2022). [Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis.](#) *Frontiers in Public Health*, 9.
16. Maurya, C., Muhammad, T., Maurya, P., et Dhillon, P. (2022). [The association of smartphone screen time with sleep problems among adolescents and young adults: cross-sectional findings from India.](#) *BMC Public Health*, 22(1).
17. Mei, X., Zhou, Q., Li, X., Pan, J., Wang, X., et Hu, Z. (2018). [Sleep problems in excessive technology use among adolescent: a systemic review and meta-analysis.](#) *Sleep Science and Practice*, 2(1).
18. Brown, D. H., et Kwan, M. (2021). [Movement Behaviors and Mental Wellbeing: A Cross-Sectional Isotemporal Substitution Analysis of Canadian adolescents.](#) *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15.
19. Gilchrist, J. D., Battista, K., Patte, K. A., Faulkner, G., Carson, V., et Leatherdale, S. T. (2021). [Effects of reallocating physical activity, sedentary behaviors, and sleep on mental health in adolescents.](#) *Mental Health and Physical Activity*, 20, p. 100380.
20. Deyo, A., Wallace, J., et Kidwell, K. M. (2023). [Screen time and mental health in college students: Time in nature as a protective factor.](#) *Journal of American College Health*, p. 1–8.
21. Russo, A., Santoro, G., & Schimmenti, A. (2022). [Interpersonal guilt and problematic online behaviors: the mediating role of emotion dysregulation.](#) *PubMed*, 19(4), 236–247.
22. Cash, H., Rae, C., Steel, A. H., et Winkler, A. W. (2012). [Internet Addiction: A Brief Summary of Research and practice.](#) *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), p. 292–298.
23. Young, K. (1998). [Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder.](#) *CyberPsychology & Behaviour*, p. 237–244.
24. Société canadienne de pédiatrie. (2019). [Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents.](#) *Paediatrics and Child Health*, 24(6), p. 409–417.
25. Selfhout, M., Branje, S., Delsing, M. J. M. H., Ter Bogt, T., et Meeus, W. (2008). [Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality.](#) *Journal of Adolescence*, 32(4), p. 819–833.
26. Buchanan, L., Rooks-Peck, C., Finnie, R., Wethington, H., Jacob, V., Fulton, J. E., Johnson, D. B., Kahwati, L. C., Pratt, C., Ramírez, G., Mercer, S. L., et Glanz, K. (2016). [Reducing recreational sedentary screen time.](#) *American Journal of Preventive Medicine*, 50(3), p. 402–415.