

# PROJET ÉCHO

## Habitudes numériques des adolescent.e.s en maison des jeunes

124 jeunes âgés de 12 à 17 ans, recrutés dans les maisons des jeunes du Québec, ont rempli un questionnaire auto-rapporté entre mai et décembre 2025.



### TEMPS ACCORDÉ AUX TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES

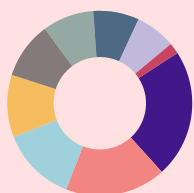
Les jeunes rapportent passer en **moyenne** :

- \* 4h par jour de semaine et 5,5h par jour de fin de semaine sur les **médias sociaux**
- \* 2,6h par jour de semaine et 3,3h par jour de fin de semaine sur les **jeux sur console**
- \* Environ 3h par jour de semaine et de fin de semaine sur la **messaging instantanée** (p.ex. chatter, texter)

Plus de la moitié considère participer de manière **modérément** ou **très active** sur les réseaux sociaux, c'est-à-dire en commentant ou répondant à des publications sans nécessairement créer de contenu, ou en publiant fréquemment et en interagissant souvent.

▲ Près d'un jeune sur deux rapporte avoir éprouvé du regret concernant des publications ou commentaires mis en ligne.

### TYPES DE CONTENUS RÉGULIÈREMENT CONSULTÉS



- Humour, sketches et vidéos drôles (70%)
- Musique (56%)
- Alimentation, recettes (41%)
- Santé mentale (34%)
- Sports (31%)
- Beauté et mode (28%)
- Témoignages personnels, *lifestyle* (25%)
- Relations amoureuses, sexualité (23%)
- Virilité, masculinité (6%)

La recherche régulière d'influenceurs sportifs est associée à un plus fort endossement d'attitudes masculinistes, et ce même en contrôlant pour le genre.

56% des jeunes rapportent avoir déjà utilisé de la pornographie.

### PROPOS DISCRIMINATOIRES

- \* Du contenu qui se moque de l'apparence d'une personne (43%)
- \* Du contenu qui dévalorise ou discrimine les personnes qui ne sont pas hétérosexuelles (36%)
- \* Du contenu qui se moque de la santé mentale, des handicaps ou de conditions comme l'autisme (33%)

Sur les réseaux sociaux, les jeunes mentionnent avoir été **exposés** à :

Plus de 30% rapportent avoir déjà subi de la cyberintimidation.

### ENCADREMENT PARENTAL

#### Surveillance du temps d'écran

- \* Les parents ne s'en préoccupent pas du tout (46%)
- \* Les parents disent que trop de temps est passé devant les écrans ou émettent des recommandations, sans le limiter (35%)

#### Surveillance du contenu visionné

- \* Les parents ne s'en préoccupent pas du tout (63%)
- \* Les parents disent à leur jeune de faire attention ou demandent ce qui est consulté, sans vérifier (30%)

L'âge moyen des jeunes lors de l'acquisition de leur premier téléphone intelligent est **11 ans**

La gestion du temps d'écran repose principalement sur l'autorégulation des jeunes.

Les jeunes qui s'appuient sur les réseaux sociaux pour répondre à leurs besoins affectifs et relationnels rapportent davantage de solitude, d'anxiété, de symptômes dépressifs et une plus grande sensibilité au rejet.

### ÉLÉMENTS CLÉS DE L'INTERVENTION

- \* L'objectif n'est pas de s'opposer à la technologie, mais de favoriser des usages qui soutiennent la santé, la sécurité et le développement positif des jeunes.
- \* Les adultes ont un rôle central à jouer dans la promotion de comportements numériques équilibrés et dans le développement de l'esprit critique des jeunes à l'égard des technologies numériques.
- \* Il est important de reconnaître les besoins affectifs et relationnels auxquels l'utilisation des médias sociaux répond et de s'intéresser aux activités en ligne des jeunes.

