

## TROP D'ÉCRANS, TROP TÔT : UN SIGNAL CLAIR LANCÉ PAR LES PARENTS QUÉBÉCOIS

Le temps d'écran s'impose, une fois de plus, comme la principale inquiétude des parents au Québec, et ce, peu importe l'âge, le sexe ou le niveau scolaire de leur enfant.

C'est l'un des principaux constats qui ressort de la deuxième édition de l'**Enquête nationale sur le bien-être des familles québécoises**, menée par la **Fédération des comités de parents du Québec (FCPQ)** en partenariat avec l'**Université de Sherbrooke**. Plus de 11 000 parents y ont participé de façon volontaire et anonyme.



### Un usage préoccupant dès le jeune âge

L'enquête révèle que **près d'un enfant sur quatre** ferait une utilisation jugée à risque ou problématique des écrans, soit un usage difficile à freiner, voire obsessionnel. Et plus les enfants grandissent, plus la proportion augmente.

Autres faits saillants :

- Les **réseaux sociaux** et les **jeux vidéo** deviennent omniprésents au fil du parcours scolaire, pouvant affecter la qualité de vie des jeunes.
- Le **manque de connexions sociales**, combiné au **climat de polarisation actuel**, nuit au bien-être mental de nombreux jeunes.
- Malgré une **légère amélioration du score moyen de qualité de vie** en 2025, celui-ci reste tout juste au-dessus du seuil de passage.

### Pistes de solutions à explorer

Pour contrer ces tendances, la Dre Mélissa Généreux, qui a supervisé l'enquête, propose des pistes simples, mais efficaces : miser sur la **socialisation**, les **activités sportives ou artistiques**, le **contact avec la nature** et même la **relaxation** pour soutenir le bien-être des jeunes et de leur famille.

L'enquête a été réalisée en collaboration avec le **Réseau québécois pour la réussite éducative**, l'**Association pour la santé publique du Québec** et l'**Association des comités de parents anglophones**.

Pour consulter tous les résultats, [rendez-vous sur le site de la FCPQ](#).