

Réseau  
Qualaxia

# Abrégés de recherche

## L'évaluation d'interventions visant à promouvoir une utilisation saine des écrans chez les adolescents : une synthèse des connaissances scientifiques

Wing Lam Tock, Lise Gauvin, Frédérique Hudon, Frédérique Tremblay, Richard E. Bélanger et Anne-Marie Turcotte-Tremblay

### MESSAGES CLÉS

- La majorité des interventions évaluées reposent sur l'éducation et la sensibilisation, tandis que peu mobilisent des approches structurelles ou familiales qui pourraient favoriser une utilisation saine des écrans.
- Près de 60 % des interventions recensées améliorent des indicateurs associés à la santé mentale, notamment l'anxiété, la cyberintimidation et l'utilisation problématique des écrans.
- Cependant, environ 20 % des études ne démontrent aucun effet, soulignant la nécessité de concevoir des interventions fondées sur des données probantes et tenant compte des inégalités sociales de santé.

### Résumé

Ce rapport présente une synthèse de 93 articles scientifiques portant sur des interventions visant à favoriser une utilisation saine des écrans chez les adolescents. La majorité des interventions évaluées sont réalisées auprès d'adolescents en milieu scolaire et reposent principalement sur l'éducation et la sensibilisation aux risques liés aux écrans. Les effets observés varient considérablement : certaines interventions réduisent le temps d'écran et diminuent des comportements comme la cyberintimidation ou la dépendance. Toutefois, environ 20 % des interventions évaluées ne démontrent aucune valeur ajoutée. Nous recommandons de 1) développer des interventions fondées sur des stratégies et des actions scientifiquement démontrées comme efficaces, et de 2) mettre systématiquement en œuvre les ressources requises pour évaluer les retombées des interventions.

### Problématique et objectifs

L'exposition croissante aux écrans chez les adolescents soulève des préoccupations quant à ses retombées sur la santé, notamment sur la santé mentale. Les plateformes numériques, souvent conçues pour capter l'attention, favorisent une utilisation prolongée pouvant être associée à des symptômes d'anxiété, de dépression, et de troubles du sommeil, ainsi qu'à une diminution du bien-être psychosocial. Parallèlement, les comportements à risque liés aux écrans, comme l'utilisation compulsive d'Internet, la dépendance aux jeux vidéo et la cyberintimidation, sont de plus en plus fréquents. Face à ces enjeux, les milieux scolaires, communautaires et de santé publique développent des interventions pour promouvoir une utilisation saine des écrans, renforcer les compétences numériques critiques et prévenir les usages problématiques. Cependant, aucun consensus ne se dégage quant aux stratégies à privilégier pour promouvoir une utilisation saine des écrans chez les adolescents. Dans ce texte, nous présentons une synthèse des résultats d'études scientifiques portant sur l'évaluation d'interventions visant à promouvoir une utilisation saine des écrans chez les adolescents. Nous proposons ensuite des recommandations pour orienter l'action.

## Méthodologie

Une recension des écrits scientifiques a été réalisée afin d'identifier des interventions visant à promouvoir une utilisation saine des écrans chez les adolescents. Trois bases de données bibliographiques (Medline, PsycInfo et ERIC) ont été consultées afin de repérer les études publiées entre 2013 et 2024. Une approche synthétique descriptive a été utilisée pour documenter les caractéristiques des interventions, leurs fonctions et leurs retombées. Le cadre des fonctions d'intervention proposé par Michie et ses collègues (2011) a guidé la classification des stratégies suivantes : éducation, persuasion, incitation, formation, facilitation, coercition, restriction, restructuration environnementale et modélisation.

## Résultats clés

La recension a permis d'identifier 93 articles décrivant au total 81 interventions visant à promouvoir une utilisation saine des écrans chez les adolescents. La majorité des études ont été réalisées aux États-Unis ( $n = 23$ , 25 %) et en Australie ( $n = 18$ , 19 %). Peu d'interventions ont été évaluées au Canada. Parmi les études, 78 % ( $n = 73$ ) ont examiné des interventions en milieu scolaire. Les interventions familiales ou communautaires demeurent marginales, alors qu'elles ont le potentiel de soutenir le bien-être numérique des jeunes. Peu d'études cherchant à promouvoir une utilisation saine des écrans chez les adolescents incluaient des acteurs importants, comme les parents ou les enseignants.

Les études les plus récentes témoignent d'un intérêt croissant pour la promotion du bien-être numérique chez les jeunes. Les essais contrôlés randomisés en grappes représentent le devis d'étude le plus fréquent ( $n = 43$ , 46 %), notamment parce qu'ils permettent d'évaluer l'efficacité des interventions. Parmi les études recensées, peu ont examiné l'implantation, la mise en œuvre ou l'acceptabilité des interventions. Plus d'une douzaine de cadres ou de modèles théoriques ont été utilisés pour ancrer les études ou les interventions, dont la théorie sociale cognitive et la théorie de l'autodétermination figurent parmi les plus utilisées.

Nous avons examiné les fonctions mobilisées par les interventions, c'est-à-dire les processus par lesquels les activités d'intervention peuvent produire des effets concrets chez les jeunes.

Près de 78 % des études recensées portent sur des interventions éducatives auprès des adolescents. Ces interventions sont axées sur la sensibilisation aux risques liés à l'utilisation des écrans et sur les stratégies de prévention. Des interventions de formation et de développement de compétences sont rapportées dans 34 % des études et visent, par exemple, les compétences médiatiques, la gestion du temps et de l'attention, la communication, la collaboration et l'évaluation de l'information en ligne. Des stratégies de facilitation, comme l'utilisation d'une application lors des interventions, sont utilisées dans 30 % des études. À titre d'exemple, une intervention a utilisé une application qui invitait les adolescents à relever des défis afin de modifier leurs comportements liés aux jeux d'argent et à l'utilisation des écrans. Certaines interventions visent la restructuration de l'environnement (28 %), dont la mise en place de séances d'activité physique et la mise à disposition de matériel de conditionnement physique afin de réduire le temps d'écran récréatif. Enfin, des techniques de modélisation (1 %) sont utilisées, notamment dans une intervention s'appuyant sur la modélisation des rôles par des pairs et des infirmières scolaires, et recourant à des observations de cas pour offrir une expérience indirecte visant à renforcer l'efficacité de l'autogestion. Aucune des études incluses ne met en œuvre la fonction de coercition.

La durée des interventions est très variable. Les interventions plus courtes correspondent à des événements uniques d'une durée allant d'une demi-heure (p. ex., une seule présentation éducative) à une journée entière. En général, les interventions étudiées sont de courte durée, mais peuvent s'étendre de quelques séances à plusieurs semaines (p. ex., une séance de 90 minutes par semaine pendant 5 à 10 semaines). Certains programmes scolaires sont plus étendus et peuvent durer de quatre à six mois, voire jusqu'à trois ans.

Les objectifs ciblés par les interventions varient grandement : réduction du temps d'écran récréatif, amélioration de la littératie médiatique, prévention de la dépendance à Internet ou aux jeux vidéo, diminution de la cyberintimidation et amélioration de l'utilisation sécuritaire d'Internet. Les interventions abordant simultanément plusieurs comportements semblent prometteuses, notamment pour réduire la sédentarité ou favoriser l'activité physique.

Quelques interventions ont des retombées sur la santé mentale, soit une diminution de la cyberintimidation, une amélioration des compétences socioémotionnelles ou une augmentation du sentiment d'efficacité personnelle face aux risques numériques.

Malgré ces résultats, environ 20 % des études ne montrent aucun effet, soulignant la nécessité de concevoir des approches plus adaptées au contexte réel des adolescents et fondées sur des données probantes. Les études évaluant la mise en œuvre des interventions mettent en évidence plusieurs facteurs à considérer afin de produire une intervention efficace, dont la participation d'acteurs importants, tels que les parents et le gouvernement. Peu d'études examinent les effets selon les sous-groupes (p. ex., niveau de défavorisation ou identités de genre), alors que certaines données montrent des différences liées à l'exposition aux risques numériques et aux retombées psychosociales.

## Conclusions et recommandations

Cette recension montre que les interventions visant à promouvoir une utilisation saine des écrans chez les adolescents présentent une grande diversité d'approches, de cibles et de résultats. Si certaines interventions démontrent des effets positifs, notamment une réduction du temps d'écran, une amélioration des comportements sains ou une diminution de certaines problématiques liées à la santé mentale comme la cyberintimidation ou l'utilisation problématique, d'autres ne montrent aucun effet. Les interventions éducatives et les stratégies de formation dominent largement, alors que les approches structurelles, familiales ou environnementales demeurent sous-représentées, malgré leur potentiel. Les recommandations suivantes sont proposées :

1. Développer des interventions fondées sur des stratégies scientifiquement démontrées comme efficaces.
2. Renforcer l'évaluation systématique des retombées, comme les effets à long terme et les indicateurs liés à la santé mentale.
3. Tenir compte des inégalités sociales et des besoins variés des adolescents.

[www.qualaxia.org](http://www.qualaxia.org)

### Référence - Article original :

Tock, W. L., Gauvin, L., Hudon, F., Tremblay, F., Richard E. Bélanger, & Turcotte-Tremblay, A-M. (2025). Scoping review of interventions aimed at promoting healthy screen use among adolescents. *BMJ Open*, 15(9): e103772. <https://bmjopen.bmj.com/content/15/9/e103772>

### Référence - Mémoire déposé à la Commission spéciale portant sur les impacts des écrans chez les jeunes :

Turcotte-Tremblay, A-M., Gauvin, L., Tock, W. L., Hudon, F., Tremblay, F., & Richard E. Bélanger. (2025 April 9). [Interventions pour promouvoir une utilisation saine des écrans chez les adolescents : synthèse des connaissances scientifiques disponibles. Numéro : CSESJ-015](#). Assemblée nationale du Québec. Mémoire déposé à la Commission spéciale portant sur les impacts des écrans chez les jeunes dans le cadre du mandat « Consultations particulières et auditions publiques sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes ».