

N° 22200001 au catalogue
ISBN 978-0-660-69033-9

Aperçus numériques

Bien-être numérique : l'association entre l'utilisation des technologies, la santé mentale et les relations interpersonnelles

par Gabrielle Asselin, Howard Bilodeau et Aisha Khalid

Date de diffusion : le 16 janvier 2024



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada

Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à infostats@statcan.gc.ca

Téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- | | |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur | 1-514-283-9350 |

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « Contactez-nous » > « [Normes de service à la clientèle](#) ».

Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de l'Industrie, 2024

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.

Bien-être numérique : l'association entre l'utilisation des technologies, la santé mentale et les relations interpersonnelles

par Gabrielle Asselin, Howard Bilodeau et Aisha Khalid

Introduction

Les technologies numériques ont créé de nouvelles possibilités pour les individus, y compris en leur offrant des moyens de surmonter certains obstacles ou défis dans leur vie personnelle et professionnelle. L'utilité des technologies numériques, y compris les téléphones intelligents, ne cessant de s'accroître, les gens passent de plus en plus de temps en ligne. L'Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet (ECUI) de 2022 a révélé que le quart des Canadiens passe 20 heures ou plus par semaine sur Internet, pour utilisation à des fins générales, ce qui représente une augmentation d'au moins 4 points de pourcentage par rapport à 2018 (21 %) et une légère baisse par rapport à 2020, au début de la pandémie de COVID-19 (27 %)¹.

Les Canadiens qui ont participé à l'ECUI de 2022 ont déclaré que leurs activités en ligne les avaient aidées à prendre des décisions plus éclairées (51 %) et leur ont fait gagner du temps (47 %). Toutefois, l'utilisation des technologies numériques n'est pas toujours associée à des résultats positifs. En effet, les Canadiens ont aussi signalé que leurs activités les ont fait se sentir anxieux, déprimés ou envieux de la vie des autres (22 %), ont interféré avec leurs relations interpersonnelles (8 %), ou ont interféré avec d'autres aspects de leur vie, tels que leur sommeil, leur activité physique et leurs activités professionnelles ou scolaires (24 %).

Cet article s'appuie sur de nouvelles données de l'ECUI de 2020 et de 2022 pour explorer les liens complexes qui existent entre l'utilisation des technologies numériques et diverses mesures du bien-être. La section 1 porte sur l'association entre le temps passé en ligne et la santé mentale autodéclarée, la section 2 porte sur l'association entre l'utilisation accrue des téléphones intelligents et la satisfaction à l'égard des relations interpersonnelles et la santé mentale autodéclarée, et la section 3 porte sur l'association entre la communication en ligne et les interactions en personne.

Section 1 : Temps passé en ligne et santé mentale autodéclarée

Les Canadiens des groupes d'âge les plus jeunes sont ceux qui passent le plus de temps en ligne

En 2022, environ les deux cinquièmes des Canadiens âgés de 15 à 24 ans (42 %) ont déclaré passer 20 heures ou plus par semaine sur Internet, pour une utilisation à des fins générales, faisant de ce groupe d'âge celui affichant le taux le plus élevé pour un tel temps d'utilisation, suivi du groupe des 25 à 34 ans (38 %). Le pourcentage enregistré pour les personnes de 15 à 24 ans est comparable à ce qu'il était en 2020, pendant la pandémie (43 %), mais supérieur d'au moins 10 points de pourcentage à ce qu'il était en 2018, avant la pandémie (32 %).

Près de 9 personnes sur 10 ont visionné du contenu en ligne en 2022 (87 %) et parmi celles-ci, 17 % ont visionné du contenu pendant 20 heures ou plus au cours d'une semaine typique. Le visionnement de contenu en ligne comprend le visionnement de séries télévisées ou de films au moyen de services de diffusion en continu, le visionnement de sports électroniques ou de jeux vidéo au moyen de services de diffusion en continu, ou le visionnement de contenu généré par des utilisateurs sur des plateformes comme YouTube ou TikTok. Encore une fois, les taux d'utilisation les plus élevés ont été enregistrés parmi les groupes d'âges les plus jeunes, 26 % des personnes de 15 à 24 ans et 23 % de celles de 25 à 34 ans ayant indiqué passer au moins 20 heures par semaine à visionner du contenu en ligne.

1. Les versions 2020 et 2022 de l'ECUI ont posé des questions sur le temps consacré à l'utilisation générale d'Internet, qui inclut, sans toutefois s'y limiter, la navigation sur le Web, les médias sociaux, la communication en ligne, les courriers électroniques, les achats en ligne, l'accès aux informations, et les services bancaires en ligne. L'utilisation générale d'Internet exclut l'utilisation pour le travail et les études, le temps passé à consommer du contenu vidéo diffusé en continu et le temps passé à utiliser des services de jeux vidéo. L'ECUI de 2018 ne portait que sur le temps total consacré à l'utilisation d'Internet.

Environ 37 % des Canadiens ont joué à des jeux vidéo en ligne en 2022, mais seulement 6 % y consacraient 20 heures ou plus par semaine. Comme pour les autres types d'activités en ligne, les personnes de 15 à 24 ans étaient les plus susceptibles de jouer à des jeux vidéo durant une semaine typique (73 %) et à y consacrer 20 heures ou plus par semaine (15 %).

En 2022, un peu plus de 1 personne sur 5 (22 %) a déclaré avoir pris une pause de l'utilisation d'Internet ou diminué son temps passé sur Internet car elle avait l'impression de l'utiliser trop souvent ou trop longtemps. Cette proportion n'est pas significativement différente de celle enregistrée en 2020 (24 %) et en 2018 (21 %). En 2022, les personnes de 15 à 24 ans (36 %) étaient les plus susceptibles de déclarer avoir pris une pause d'Internet ou avoir réduit leur temps passé sur Internet.

Prendre une pause d'Internet n'était pas associé à une meilleure santé mentale, mais y passer moins de temps l'était

Parmi les Canadiens qui ont indiqué avoir pris une pause d'Internet en 2022, 44 % ont décrit leur santé mentale comme étant très bonne ou excellente. Chez les personnes qui ont indiqué ne pas avoir pris une pause d'Internet, le pourcentage correspondant était de près de 10 points de pourcentage plus élevé (53 %). L'ECUI de 2022 a aussi révélé que le pourcentage de personnes qui passaient 20 heures ou plus par semaine sur Internet (peu importe l'activité) ne différait pas de manière significative entre celles qui prenaient des pauses d'Internet et celles qui n'en prenaient pas. Ce résultat peut être lié à la divergence entre le désir de prendre une pause d'Internet et la volonté de vraiment le faire. Selon l'étude *Jeunes Canadiens dans un monde branché* réalisée par HabiloMédias en 2021, la plupart des jeunes d'âge scolaire interrogés s'inquiétaient de passer trop de temps en ligne, mais ils ont aussi avoué qu'ils seraient malheureux de ne pas pouvoir utiliser Internet pendant une semaine².

Bien que l'ECUI de 2022 n'ait pas relevé d'association entre le fait de prendre une pause d'Internet et une meilleure santé mentale, une corrélation a tout de même été établie entre un nombre moins élevé d'heures passées en ligne et une meilleure santé mentale. Chez les personnes qui visionnaient du contenu en ligne pendant moins de 10 heures par semaine, le pourcentage de celles ayant déclaré avoir une très bonne ou excellente santé mentale dépassait de 16 points le pourcentage enregistré pour celles qui visionnaient du contenu en ligne pendant 20 heures ou plus par semaine³. Quant à l'utilisation générale d'Internet, le pourcentage de personnes ayant déclaré avoir une très bonne ou excellente santé mentale était de 12 points de pourcentage plus élevé chez les personnes qui y consacraient moins de 10 heures par semaine que chez celles qui y consacraient 20 heures ou plus par semaine⁴.

Quel que soit le temps qui y était consacré, le pourcentage de personnes ayant déclaré avoir une très bonne ou excellente santé mentale était significativement inférieur pour les personnes qui utilisaient Internet pour jouer des jeux vidéo que pour celles qui l'utilisaient à des fins générales. Par exemple, près de la moitié (44 %) des Canadiens qui ont indiqué passer 20 heures ou plus par semaine sur Internet pour une utilisation à des fins générales ont dit avoir une très bonne ou excellente santé mentale, comparativement à 35 % des personnes qui ont indiqué passer 20 heures ou plus par semaine à jouer à des jeux vidéo en ligne. Ces constatations montrent que des facteurs autres que le temps passé en ligne peuvent contribuer à l'association entre l'utilisation d'Internet et la santé mentale, y compris le type d'activité en ligne, l'âge, le sexe et le genre des utilisateurs.

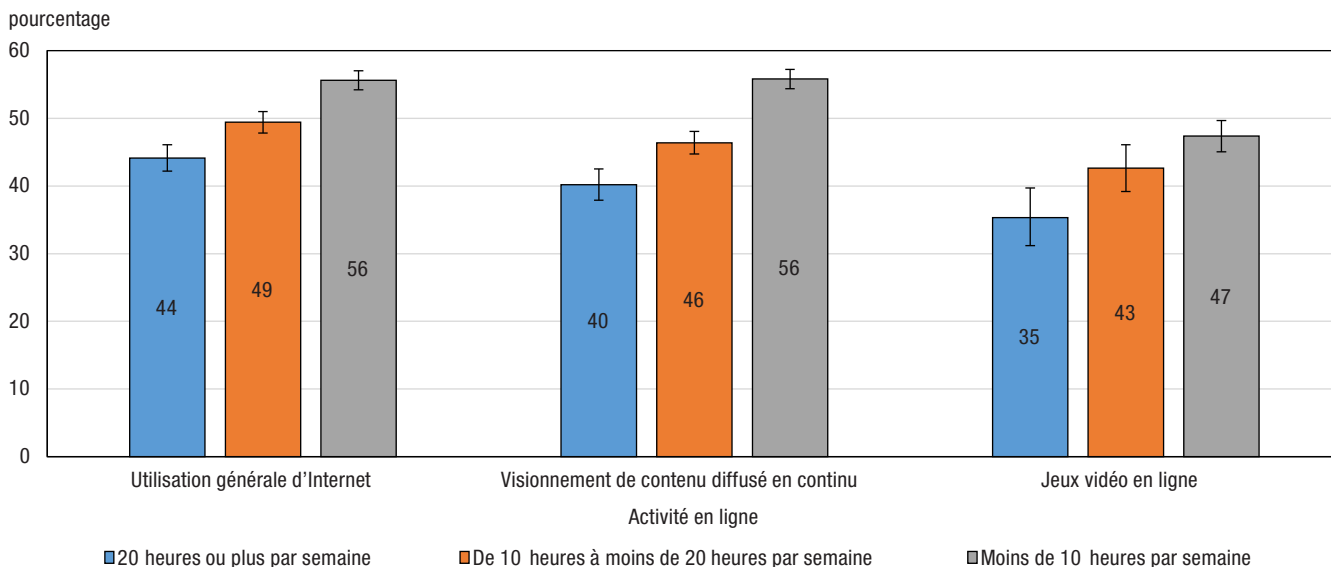
2. Voir l'étude menée par HabiloMédias (2021) dans la section « Références externes » pour obtenir plus de renseignements.

3. La catégorie « moins de 10 heures par semaine » exclut les personnes qui ne jouent pas des jeux vidéo en ligne au cours d'une semaine typique.

4. La catégorie « moins de 10 heures par semaine » exclut les personnes qui n'utilisent pas Internet à des fins générales au cours d'une semaine typique.

Graphique 1

Canadiens ayant une très bonne ou excellente santé mentale, selon le type d'activité en ligne et le temps d'utilisation, 2022



Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet de 2022.

Selon une étude récente de Statistique Canada portant sur la santé mentale des jeunes de 12 à 17 ans, fondée sur les données de l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes de 2019, l'utilisation des jeux vidéo par les filles était associée à une moins bonne santé mentale autodéclarée, même après correction en fonction d'autres facteurs. Pour les garçons, l'étude n'a pas permis de dégager une association entre les jeux vidéo et la santé mentale. De même, en ce qui a trait à l'utilisation des médias sociaux ou de la messagerie instantanée, l'étude n'a relevé aucune différence au chapitre de la santé mentale après la prise en compte d'autres facteurs, peu importe le sexe⁵. Ces résultats mettent relief l'importance de prendre en considération le type d'activité et les caractéristiques personnelles dans le cadre d'études sur l'association entre l'utilisation d'Internet et la santé mentale.

Section 2 : Utilisation d'un téléphone intelligent, satisfaction à l'égard des relations et santé mentale autodéclarée

L'utilisation des téléphones intelligents affiche une croissance soutenue

L'ECUI de 2020 a révélé que la plupart des Canadiens (84 %) avaient un téléphone intelligent qu'ils utilisaient à des fins personnelles, en hausse de 4 points de pourcentage par rapport à 2018 (80 %)⁶. L'augmentation était encore plus marquée pour les personnes de 65 ans et plus (+11 points de pourcentage), malgré le plus faible taux d'utilisation générale (54 %). Par ailleurs, presque toutes les personnes de 15 à 24 ans (96 %), de 25 à 34 ans (97 %) et de 35 à 44 ans (96 %) utilisaient un téléphone intelligent en 2020.

Près des deux tiers des Canadiens (64 %) utilisaient leur téléphone intelligent au moins une fois par heure en 2020, y compris pour vérifier leurs messages, utiliser les réseaux sociaux et les sites d'actualités et vérifier des notifications, alors que le cinquième (20 %) l'utilisaient quelques fois par jour ou moins. Les adolescents et les jeunes adultes étaient plus susceptibles de vérifier leur téléphone intelligent plus souvent : 88 % des personnes de 15 à 24 ans et de 25 à 34 ans ont déclaré l'utiliser au moins une fois par heure, suivis de très près par les personnes de 35 à 44 ans (82 %). Un grand nombre de personnes de 15 à 24 ans (46 %) et de 25 à 34 ans (33 %) ont déclaré vérifier leur téléphone intelligent au moins toutes les 15 minutes.

5. Voir Kerr et Kingsbury (2023) dans la section « Références internes » pour obtenir plus de renseignements.

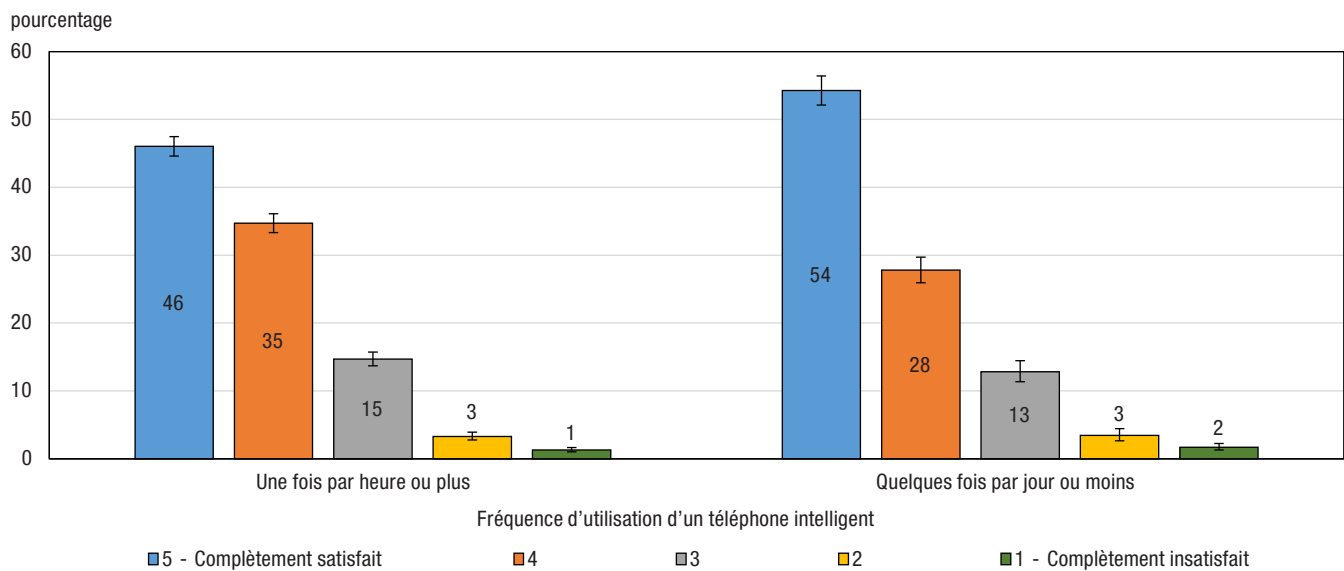
6. Le pourcentage de personnes qui utilisaient un téléphone intelligent à des fins personnelles n'a pas été calculé dans l'ECUI de 2022.

Alors que l'utilisation des téléphones intelligents progresse de façon constante, certaines personnes essaient de contrôler leur utilisation de ce type d'appareil. Selon les données de l'ECUI de 2022, 20 % des Canadiens ont déclaré avoir modifié les paramètres de leur téléphone intelligent ou de leurs applications pour gérer le temps passé sur leur appareil. Ce comportement était plus courant chez les personnes de 15 à 24 ans et de 25 à 34 ans, 32 % d'entre-elles ayant indiqué essayer de contrôler leur utilisation de leur téléphone intelligent.

L'utilisation accrue des téléphones intelligents était liée à des niveaux plus faibles de santé mentale autodéclarée et de satisfaction à l'égard des relations avec les amis et la famille en 2020

En 2020, les personnes qui vérifiaient leur téléphone intelligent une fois par heure ou plus étaient moins susceptibles de déclarer être complètement satisfaites des relations qu'elles entretiennent avec leurs amis (46 %) que celles qui vérifiaient leur téléphone quelques fois par jour ou moins souvent (54 %)⁷. Une tendance similaire a été observée en ce qui a trait à la satisfaction à l'égard des relations avec la parenté ou les membres de la famille, en excluant les personnes avec qui les répondants vivaient.

Graphique 2
Degré de satisfaction à l'égard des relations avec les amis, selon la fréquence d'utilisation d'un téléphone intelligent, 2020

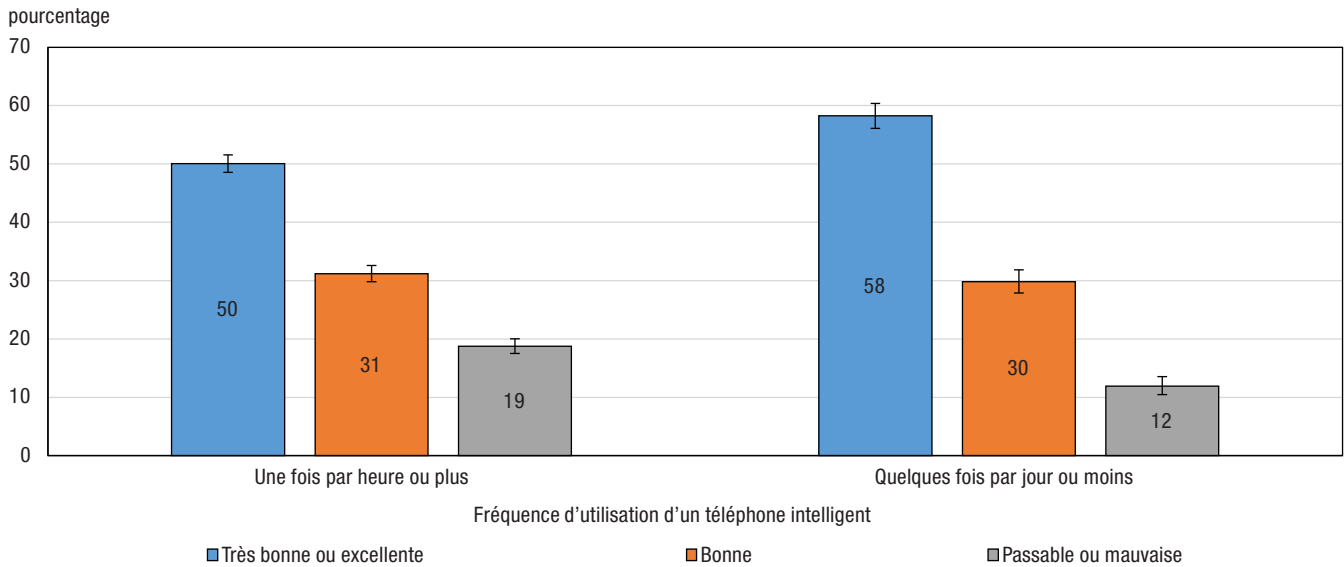


Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet de 2020.

Le fait de vérifier son téléphone intelligent à des intervalles plus fréquents était aussi associé à une probabilité moindre de santé mentale autodéclarée très bonne ou excellente. Parmi les personnes qui ont déclaré vérifier leur téléphone quelques fois par jour ou moins souvent, près de 6 sur 10 (58 %) ont indiqué avoir une santé mentale très bonne ou excellente, alors que chez les personnes qui le vérifiaient au moins une fois par heure ou plus souvent, la proportion était de 5 sur 10. Les personnes qui utilisaient leur téléphone intelligent le plus fréquemment étaient aussi plus susceptibles de décrire leur santé mentale comme étant passable ou mauvaise (19 %) que les personnes qui l'utilisaient le moins souvent (12 %).

7. Les questions sur le taux de satisfaction à l'égard des relations ont uniquement été posées aux utilisateurs d'Internet (95 % des Canadiens).

Graphique 3
État de la santé mentale, selon la fréquence d'utilisation d'un téléphone intelligent, 2020



Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet de 2020.

Section 3 : Communication en ligne et interactions en personne

La majorité des Canadiens communiquent avec d'autres personnes en ligne au moins une fois par semaine

L'accessibilité accrue des technologies numériques s'est traduite par une intégration accrue des nouveaux modes de communication dans la vie des Canadiens. Selon l'ECUI de 2022, près de 8 Canadiens sur 10 (77 %) communiquaient avec leurs amis en ligne au moins une fois par semaine (p. ex. FaceTime, Messenger de Facebook, WhatsApp), et plus de 6 sur 10 (65 %) communiquaient avec leur parenté ou des membres de leur famille en ligne au moins une fois par semaine. La communication en ligne avec les amis (+4 points de pourcentage) et avec des membres de la famille (+2 points de pourcentage) a affiché une augmentation modeste de 2020 à 2022.

En 2022, ce sont les personnes de 15 à 24 ans qui étaient les plus susceptibles de communiquer avec leurs amis par Internet au moins une fois par semaine (93 %). La probabilité d'utiliser Internet à cette fin diminuait parmi les groupes plus âgés. Cependant, pour la communication en ligne avec des membres de la famille, la probabilité d'interactions hebdomadaires en ligne a atteint un sommet pour les personnes de 25 à 34 ans (79 %), puis a diminué pour les groupes plus âgés.

Tableau 1
Fréquence de la communication en ligne avec des amis et de la parenté ou des membres de la famille, 2022

	Canadiens qui utilisent Internet pour communiquer avec des amis		Canadiens qui utilisent Internet pour communiquer avec de la parenté ou des membres de la famille	
	Au moins une fois par semaine	De quelques fois par mois à une fois par mois	Au moins une fois par semaine	De quelques fois par mois à une fois par mois
	pourcentage			
Toutes les personnes	77	8	65	16
Groupes d'âge				
15 à 24 ans	93	4 ^E	64	22
25 à 34 ans	91	5	79	14
35 à 44 ans	85	8	75	15
45 à 54 ans	80	9	70	17
55 à 64 ans	70	11	61	17
65 ans et plus	54	11	50	15
65 à 74 ans	62	11	57	16
75 ans et plus	44	10	41	13

^E à utiliser avec prudence

Note : À moins d'indication contraire, toutes les données ont la qualité de « A », qui correspond à un coefficient de variation de 0 % à 16,5 %. Un indicateur « E » désigne un coefficient de variation de 16,6 % à 33,3 %.

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet de 2022.

L'utilisation de la fonction de vidéoconférence a aussi pris de l'ampleur, surtout depuis le début de la pandémie de COVID-19. Plus de 6 personnes sur 10 (65 %) ont fait des appels vocaux en ligne ou des appels vidéo en 2022 (à des fins autres que pour le travail ou les études). Il s'agit d'une augmentation de 17 points de pourcentage par rapport à 2018 (47 %), mais d'un taux relativement stable par rapport à 2020 (64 %).

La communication hebdomadaire en ligne avec des amis et des membres de la famille était associée à des interactions en personne plus fréquentes en 2022

Bien qu'il puisse y avoir une association entre l'utilisation accrue de la technologie et des niveaux plus faibles de satisfaction à l'égard des relations et de santé mentale, le lien entre ces facteurs pourrait ne pas en être un de causalité. Des chercheurs ont suggéré que ce ne serait pas tant le nombre d'heures d'utilisation de la technologie qui est le plus important lorsqu'on tente de comprendre les effets de la technologie sur le bien-être, mais plutôt la qualité ou le contenu des activités auxquelles les utilisateurs prennent part⁸. Des études sur la connectivité sociale facilitée par la technologie ont révélé que l'utilisation de la technologie peut être associée à des résultats positifs. Par exemple, pendant la pandémie de COVID-19, les personnes qui communiquaient plus avec les autres en ligne étaient plus susceptibles d'adopter des comportements positifs, comme le maintien de leur santé physique⁹.

De manière similaire, l'ECUI de 2022 a permis de constater une corrélation entre la fréquence des interactions en ligne et en personne¹⁰. Parmi les Canadiens qui ont indiqué interagir en ligne avec leurs amis une fois par semaine, plus de la moitié (52 %) ont aussi déclaré rencontrer leurs amis en personne à l'extérieur du travail ou de l'école au moins une fois par semaine. À titre de comparaison, chez les personnes qui ont déclaré interagir avec leurs amis en ligne quelques fois par mois ou moins souvent, seulement 22 % ont indiqué rencontrer leurs amis en personne au moins une fois par semaine.

La même tendance, bien que moins prononcée, a été observée pour les interactions avec la parenté et les membres de la famille. Chez les personnes qui interagissaient en ligne avec des membres de leur famille une fois par semaine, un peu moins de la moitié (47 %) ont rencontré des membres de leur famille (excluant les personnes avec qui elles vivaient) au moins une fois par semaine. Cependant, parmi les personnes qui interagissaient en ligne avec des membres de leur famille quelques fois par mois ou moins souvent, seulement 16 % rencontraient des membres de leur famille en personne au moins une fois par semaine. Ces constatations démontrent que les interactions en ligne ne remplacent pas nécessairement les interactions en personne.

8. Voir Royal et coll. (2017), ainsi que l'ouvrage de Boers et coll. (2019) dans la section « Références externes » pour obtenir plus de renseignements.

9. Voir Charnock et coll. (2021) dans la section « Références internes » pour obtenir plus de renseignements.

10. Les questions sur les interactions en personne ont uniquement été posées aux utilisateurs d'Internet (95 % des Canadiens).

Parmi les personnes qui ont déclaré interagir en ligne avec leurs amis une fois par semaine, le pourcentage ayant indiqué les rencontrer en personne au moins une fois par semaine était plus élevé chez les personnes de 15 à 24 ans (61 %) qu'au sein de la population générale (52 %). Ce résultat peut être attribuable au fait que les personnes plus jeunes utilisent Internet pour communiquer avec leurs amis plus souvent que les personnes plus âgées, et par le fait que les jeunes ont tendance à avoir un plus grand nombre d'occasions de voir leurs amis chaque semaine.

Dans l'ensemble, peu importe la fréquence des interactions en ligne, le pourcentage de personnes ayant déclaré avoir passé du temps avec des amis (+21 points de pourcentage) et des membres de famille (+15 points de pourcentage) en personne au moins une fois par semaine était plus élevé en 2022 qu'en 2020. Ce résultat pourrait être en grande partie attribuable à la levée des restrictions liées à la pandémie de COVID-19 qui limitaient les interactions en personne en 2020.

Conclusion

Les résultats de l'ECUI de 2020 et de 2022 illustrent les liens complexes qui existent entre l'utilisation de la technologie et les mesures du bien-être, comme la santé mentale, la satisfaction à l'égard des relations interpersonnelles et le temps passé en personne avec d'autres personnes. L'enquête a révélé que l'augmentation du temps passé en ligne et l'utilisation accrue des téléphones intelligents étaient associés à des niveaux plus faibles de santé mentale autodéclarée, et que l'utilisation accrue des téléphones intelligents était aussi associée à des degrés plus faibles de satisfaction à l'égard des relations interpersonnelles. Cependant, l'enquête a aussi révélé que le fait de passer plus de temps à interagir avec des personnes en ligne était lié à une plus grande probabilité de rencontrer des gens en personne, et que la corrélation entre le temps consacré aux activités en ligne et l'état de la santé mentale autodéclaré différait selon le type d'activité en ligne. À l'instar de ce qui a été avancé par d'autres études, la qualité du temps passé en ligne pourrait s'avérer un meilleur prédicteur du bien-être numérique que la seule mesure du temps passé en ligne.

L'ECUI est une riche source de renseignements permettant de mieux comprendre les effets de la technologie sur la vie des Canadiens. D'autres recherches pourraient aller au-delà de la portée de l'analyse présentée dans cet article pour contrôler simultanément diverses variables qui pourraient avoir un effet sur le bien-être, y compris le temps agrégé passé en ligne et les caractéristiques personnelles des utilisateurs de la technologie.

Autres articles fondés sur l'ECUI de 2022

Les résultats de l'ECUI de 2022 ont été diffusés dans [Le Quotidien](#) le 20 juillet 2023.

Portail de statistiques sur l'économie et la société numériques

Visitez le portail [Statistiques sur l'économie et la société numériques](#) pour accéder, en un seul endroit pratique, aux données, aux publications et aux outils interactifs liés à l'économie et à la société numériques.

Méthodologie

Le présent article est fondé sur les données de l'[Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet \(ECUI\)](#) de 2018, de 2020 et de 2022. L'ECUI vise à mesurer l'adoption et l'utilisation des technologies numériques par les Canadiens âgés de 15 ans ou plus et qui vivent dans l'une des 10 provinces.

Les données de l'ECUI ont été recueillies au moyen d'un questionnaire électronique au cours des périodes suivantes :

- 2018 : du 15 décembre 2018 au 21 mars 2019
- 2020 : du 3 novembre 2020 au 3 mars 2021
- 2022 : du 29 décembre 2022 au 5 avril 2023

L'ECUI de 2018 était fondé sur un échantillon d'environ 33 000 personnes, et le taux de réponse était de 43,7 %. L'ECUI de 2020 était fondé sur un échantillon d'environ 44 800 personnes, et le taux de réponse était de 41,6 %. Enfin, l'ECUI de 2022 était fondé sur un échantillon était d'environ 55 700 personnes, et le taux de réponse était de 45,3 %.

Les barres d'erreur dans les graphiques représentent l'intervalle de confiance de 95 %.

Remerciements

Les auteurs souhaitent remercier Nicole Minnema, Karine Garneau, Mark Uhrbach et Christoph Schimmele pour les commentaires sur une version antérieure du présent article.

Références externes

Boers, E., M.H. Afzali, N. Newton et P. Conrod. (2019). « Association of Screen Time and Depression in Adolescence ». *JAMA Pediatrics*, vol. 173, n° 9, p. 853 à 859. Site consulté le 16 mars 2023.

HabiloMédias. (2023). [Jeunes Canadiens dans un monde branché, phase IV : tendances et recommandations](#). Site consulté le 30 octobre 2023.

Royal, C., S. Wasik, R. Horne, L.S. Dames et G. Newsome. (2017). « Digital Wellness: Integrating Wellness in Everyday Life with Digital Content and Learning Technologies ». Dans J. Keengwe et P. Bull, dir., *Handbook of Research on Transformative Digital Content and Learning Technologies*, IGI Global, p. 103 à 117. Site consulté le 16 mars 2023.

Références internes

Charnock, S., Heisz, A., Kaddatz, J., Spinks, N., et Mann, R. (2021). [Le bien-être des Canadiens au cours de la première année de la pandémie de la COVID-19](#). *Série de documents de recherche - Revenu*. Statistique Canada. Site consulté le 30 octobre 2023.

Kerr, S., et Kingsbury, M. (2023). [L'utilisation des médias numériques en ligne et la santé mentale des adolescents](#). *Rapports sur la santé*. Statistique Canada. Site consulté le 30 octobre 2023.