

# UNE ENQUÊTE SUR LE BIENÊTRE DES FAMILLES QUÉBÉCOISES (3<sup>E</sup> ÉDITION)

Dre Mélissa Généreux  
Université de Sherbrooke  
18 mars 2026

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DES SCIENCES DE LA SANTÉ

**UDS** Université de  
Sherbrooke

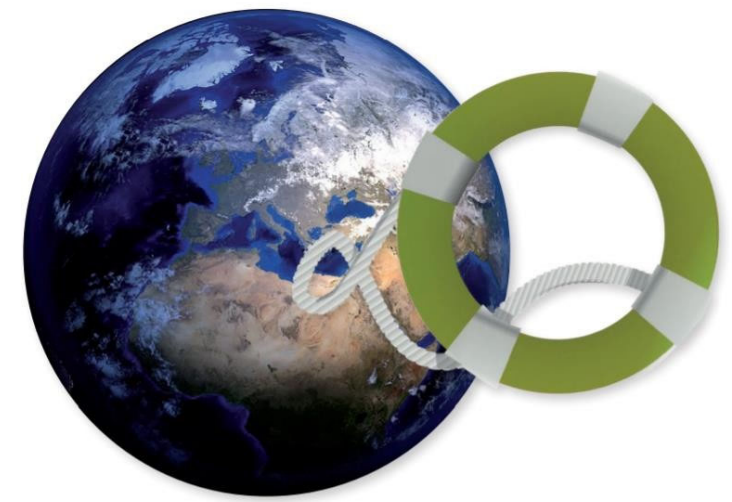
## MERCI AUX PARTENAIRES DE CE PROJET

- Fédération des comités de parents du Québec
- Association des comités de parents anglophones
- Association pour la santé publique du Québec
- École Branchée



## POURQUOI CETTE ENQUÊTE ?

- Plusieurs bouleversements sociaux
  - L'hyperconnectivité
  - La polarisation et violence
  - La hausse du coût de la vie
  - La crise géopolitique et climatique
- Comment se portent les familles québécoises dans un tel contexte ?



## OBJECTIFS DE L'ENQUÊTE

1

Estimer le niveau actuel de bien-être des familles et les stratégies privilégiées pour le favoriser

2

Explorer les enjeux liés à la gestion des écrans, à la polarisation et à la discrimination

3

Examiner les préoccupations des parents en lien  
avec le bien-être de leur famille

## DESIGN DE L'ENQUÊTE

- Sondage en ligne du 2 au 13 février 2026
- Plateforme sécurisée Limesurvey®
- Durée d'environ 10 minutes
- Disponible en français et en anglais
- Dans toutes les régions du Québec
- Cible : parents d'enfants (primaire ou secondaire)
- Recrutement via des modalités diversifiées
- Participation sur une base volontaire et anonyme



## CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

- Pour participer, le parent devait avoir un enfant qui :
  - est au primaire ou au secondaire
  - réside ou fréquente un établissement scolaire au Québec
  - habite sous le même toit au moins la moitié du temps
- Un seul parent par ménage, au choix, pouvait répondre
- Le parent devait répondre pour le prochain enfant du ménage à fêter son anniversaire
- Le parent pouvait remplir un sondage distinct pour chacun de ses enfants admissibles au sondage

## PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

**Bloc 1** : Bien-être (qualité de vie, santé mentale, médicaments, autres stratégies)

**Bloc 2** : Écrans (temps, connectivité, usage problématique, gestion des écrans)

**Bloc 3** : Relations à l'école (anxiété sociale, intimidation et discrimination, polarisation) **Bloc**

**4** : Préoccupations (sphères scolaire, relationnelle, psychologique, numérique, familiale)

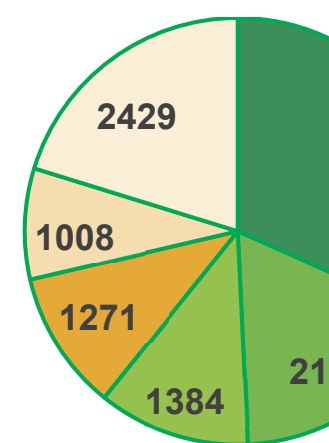
**Autres** :

- Caractéristiques de l'enfant (âge, genre, besoins particuliers, etc.)
- Caractéristiques scolaires (niveau scolaire, type d'établissement et de programme, etc.)
- Caractéristiques familiales (région, langue, composition du ménage, pays de naissance, revenu, etc.)

## DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

12 004 parents y ont répondu

Types d'établissement	Nombre
<b>Primaire</b>	<b>6023</b>
• École publique – régulier	5110
• École publique – sélectif	268
• École privée	504
<b>Secondaire</b>	<b>5981</b>
• École publique – régulier	1735



- Montréal
- Montérégie
- Estrie
- Capitale-Nati
- Saguenay-La
- Autre

• École publique – sélectif	1449
• École privée	2562

**26% dans une école privée**

## DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

- **Enfants**
  - Genre : 48% fille, 51% garçon, <1% autre
  - EHDAA: 29% oui, 71% non
- **Parents**
  - Genre : 80% femme, 20% homme, <1% autre
  - Langue : 86% français, 14% anglais (langue utilisée pour le questionnaire)
  - Immigration : 82% né au Canada, 18% né à l'extérieur du Canada
  - Famille : 77% nucléaire, 13% monoparentale, 10% recomposée
  - Revenu du ménage : 11% < 60K\$, 17% 60-99K\$, 73% 100K\$ +

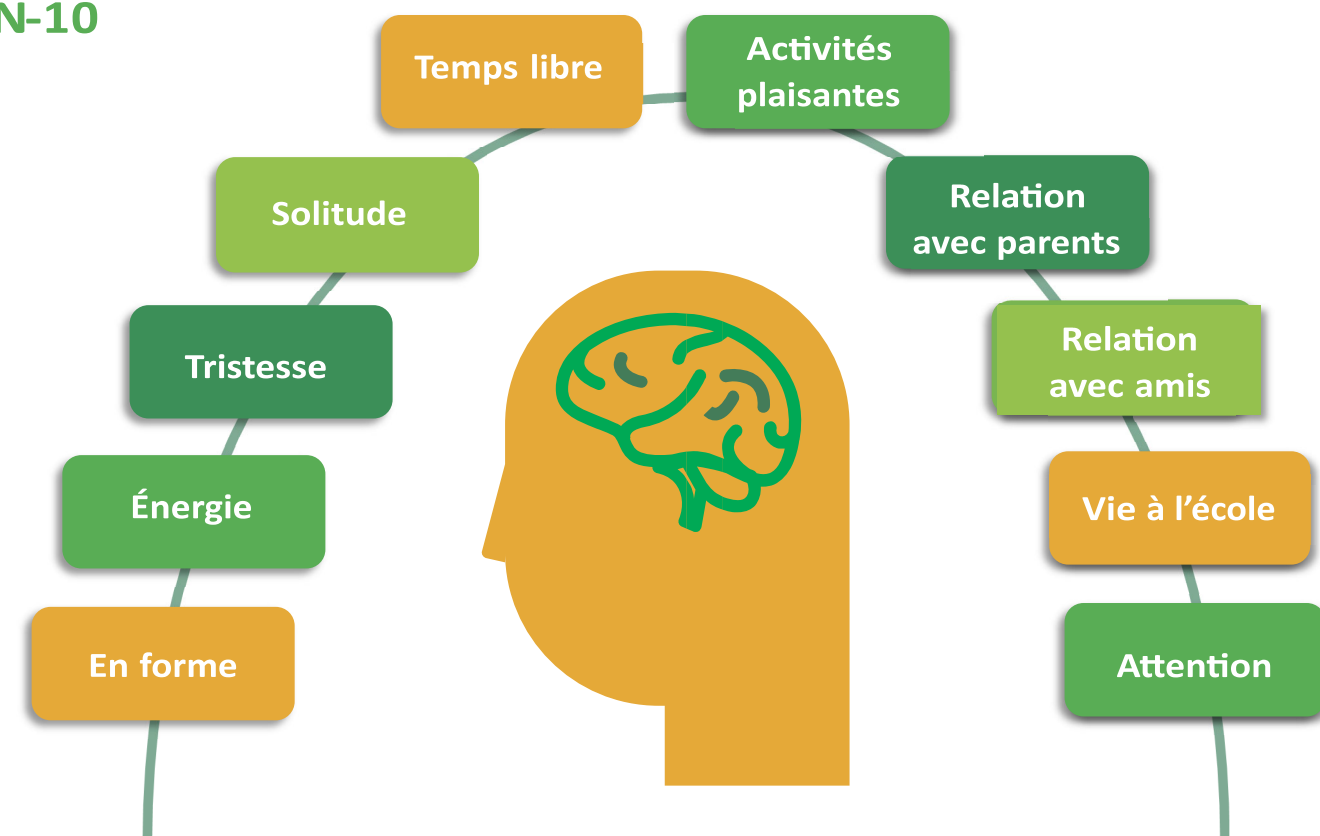


**BLOC 1:  
BIENÊTRE**

**Score total 67/100 (2024  
64/100 ; 2025 66/100)**

# QUALITÉ DE VIE (ENFANTS)

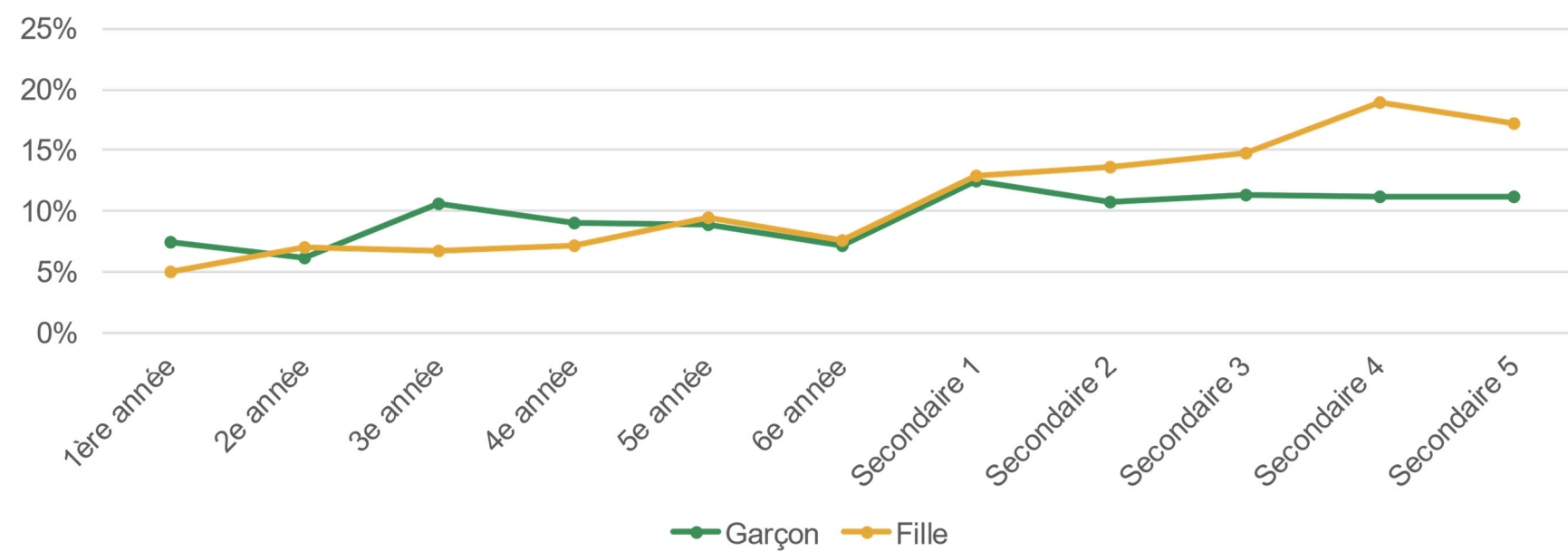
KIDSCREEN-10



## QUALITÉ DE VIE

Faible qualité de vie : 8% au  
primaire et 14% au secondaire

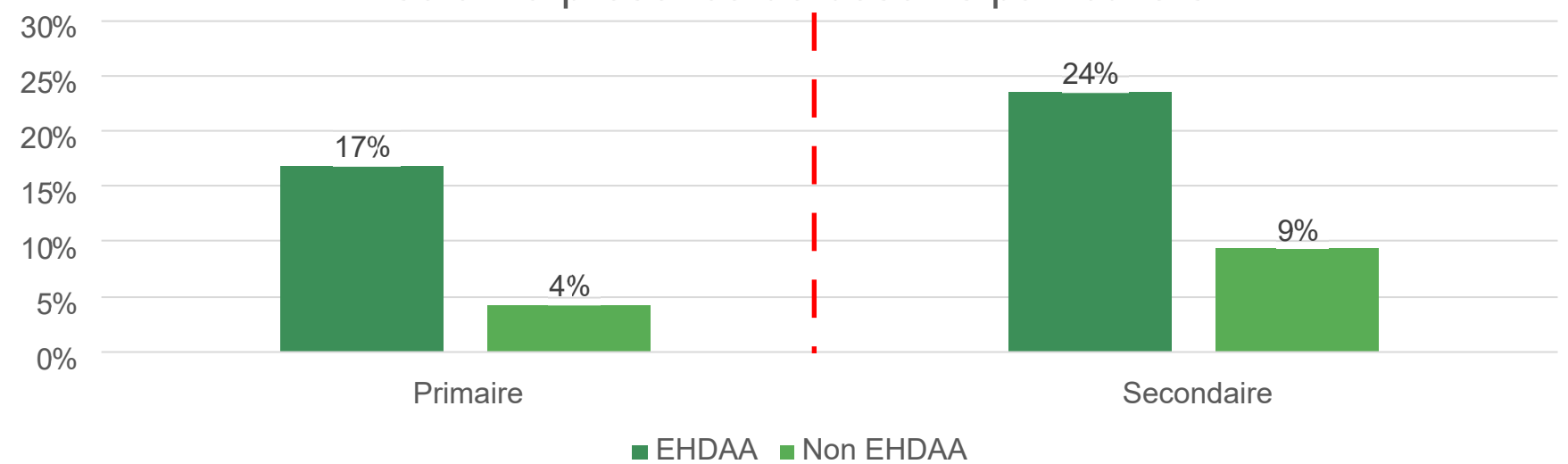
Faible score de qualité de vie (< 50/100)  
selon le genre et l'année scolaire



# QUALITÉ DE VIE

Faible qualité de vie : 8% au primaire et 14% au secondaire

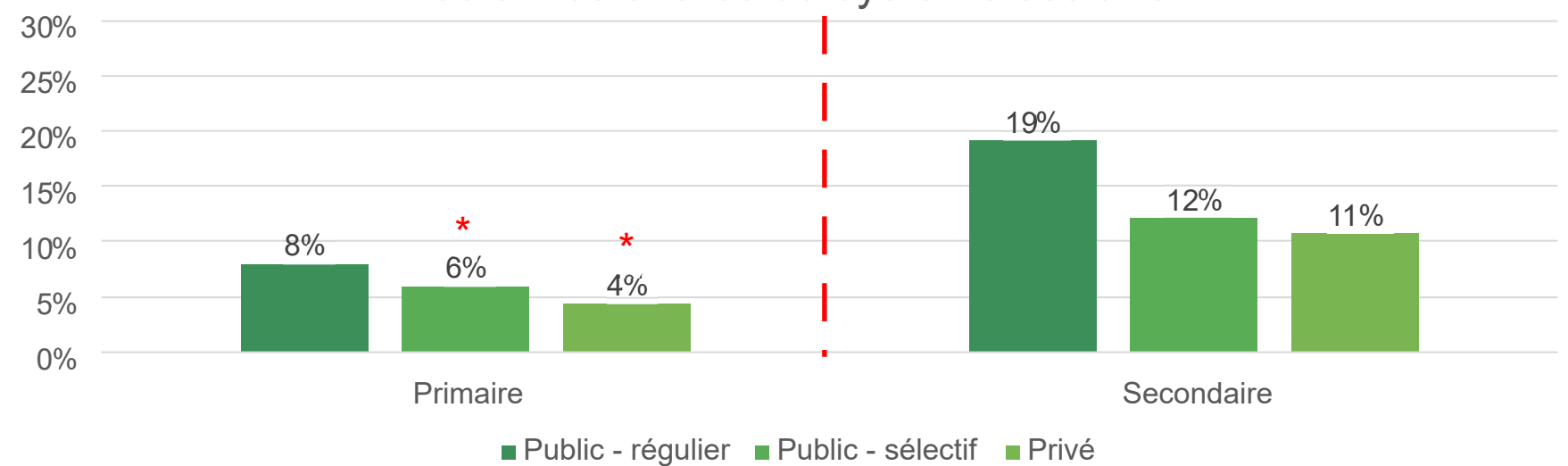
Faible score de qualité de vie (< 50/100)  
selon la présence de besoins particuliers



# QUALITÉ DE VIE

Faible qualité de vie : 8% au primaire et 14% au secondaire

Faible score de qualité de vie (< 50/100) selon les strates du système scolaire

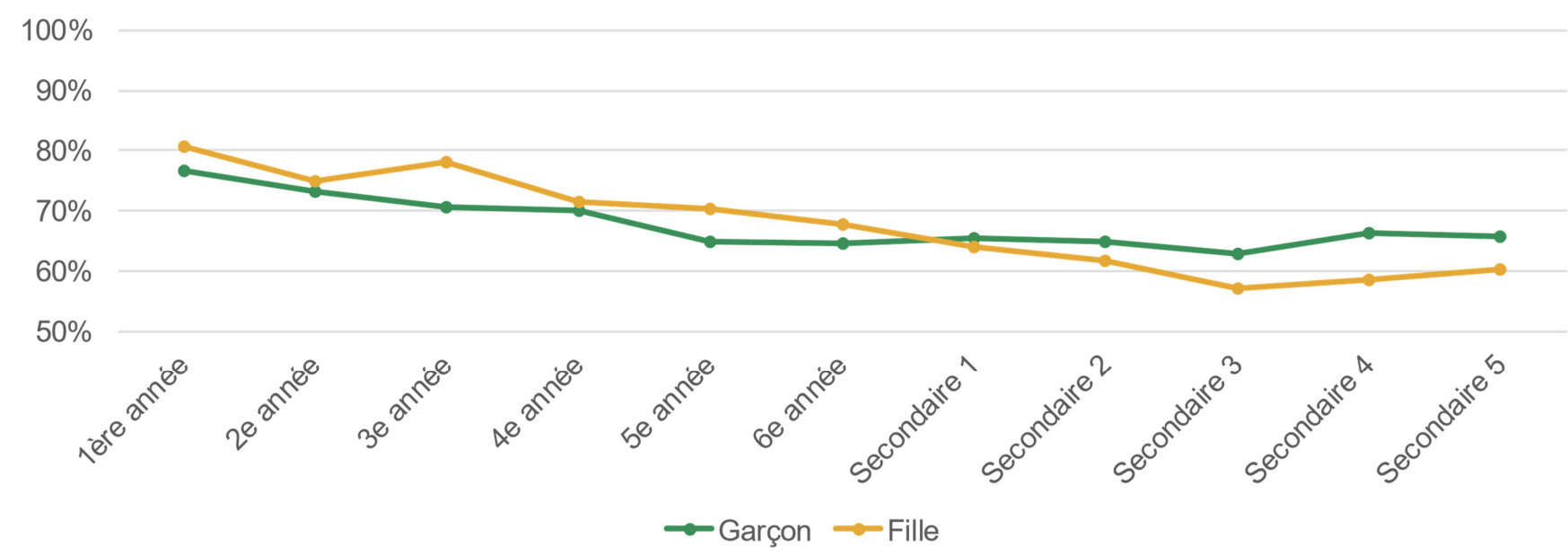


\* Petits nombres, interpréter avec prudence

## SANTÉ MENTALE

Santé mentale très bonne à excellente :  
72% au primaire et 62% au secondaire

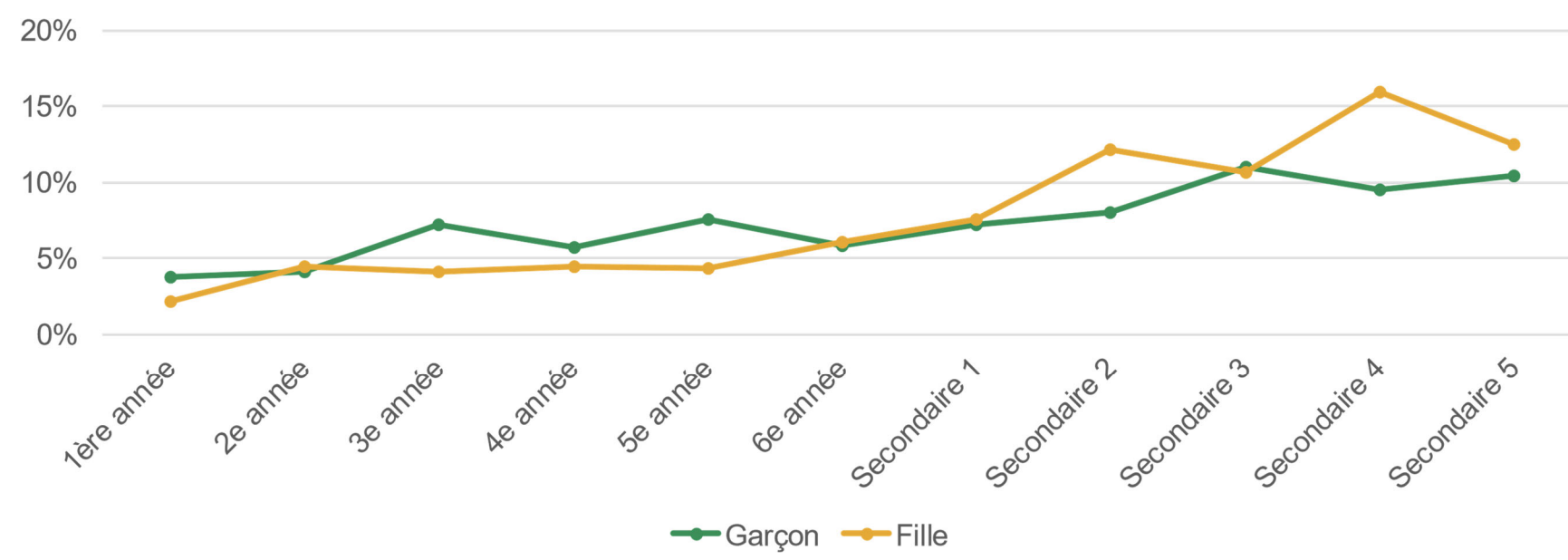
Santé mentale très bonne à excellente  
selon le genre et l'année scolaire



# SANTÉ MENTALE

**Santé mentale passable à mauvaise :  
5% au primaire et 11% au secondaire**

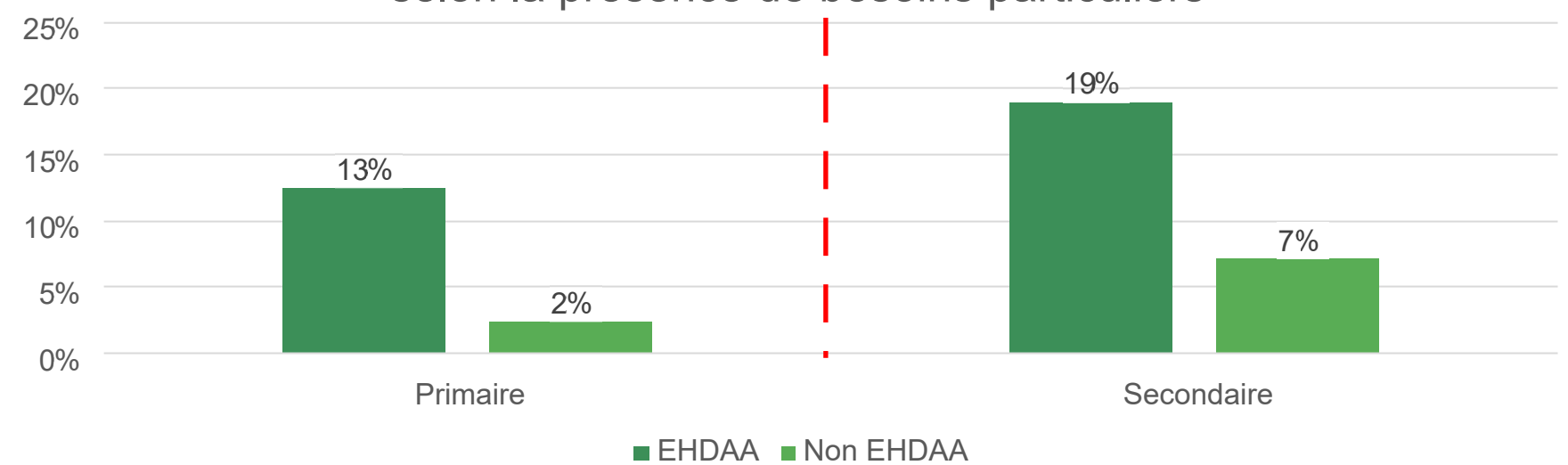
Santé mentale passable à mauvaise  
selon le genre et l'année scolaire



# SANTÉ MENTALE

Santé mentale passable à mauvaise :  
5% au primaire et 11% au secondaire

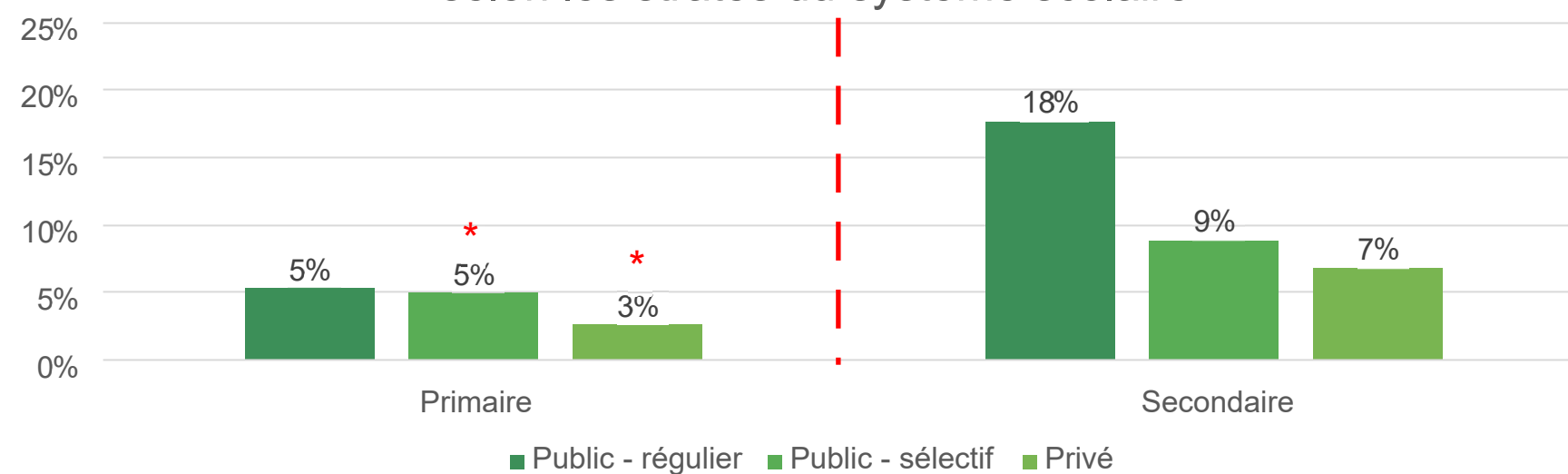
Santé mentale passable à mauvaise  
selon la présence de besoins particuliers



# SANTÉ MENTALE

Santé mentale passable à mauvaise :  
5% au primaire et 11% au secondaire

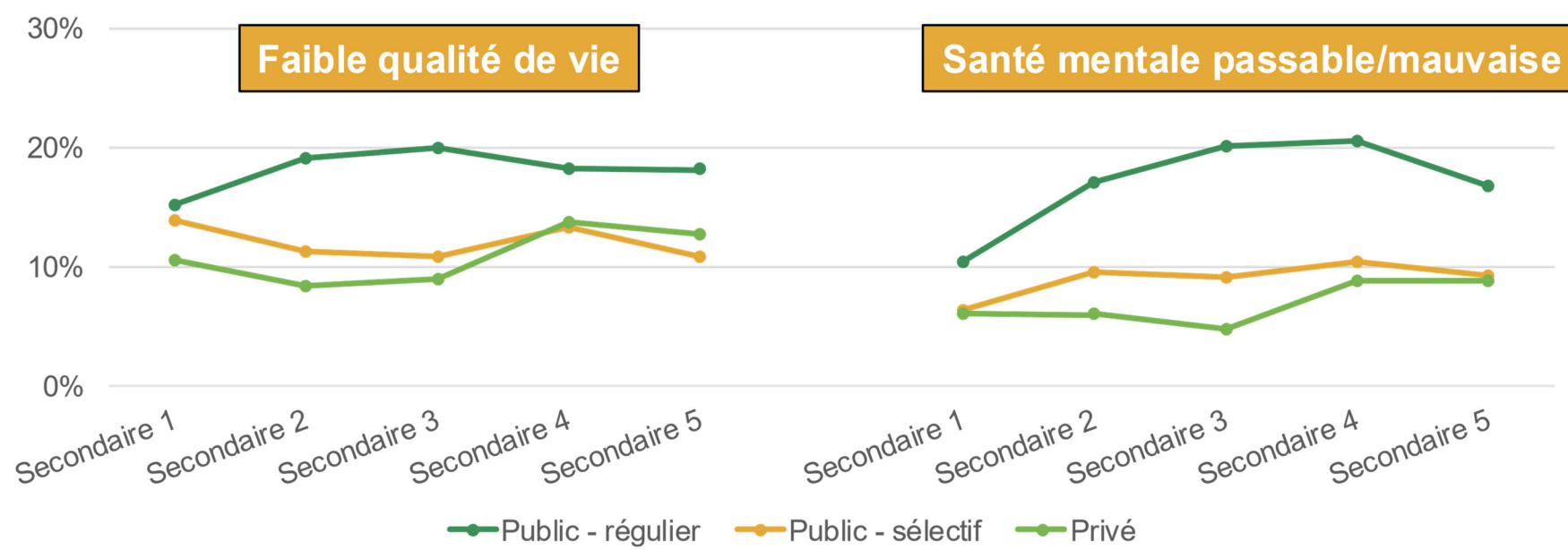
Santé mentale passable à mauvaise  
selon les strates du système scolaire



\* Petits nombres, interpréter avec prudence

## BIEN-ÊTRE AU SECONDAIRE

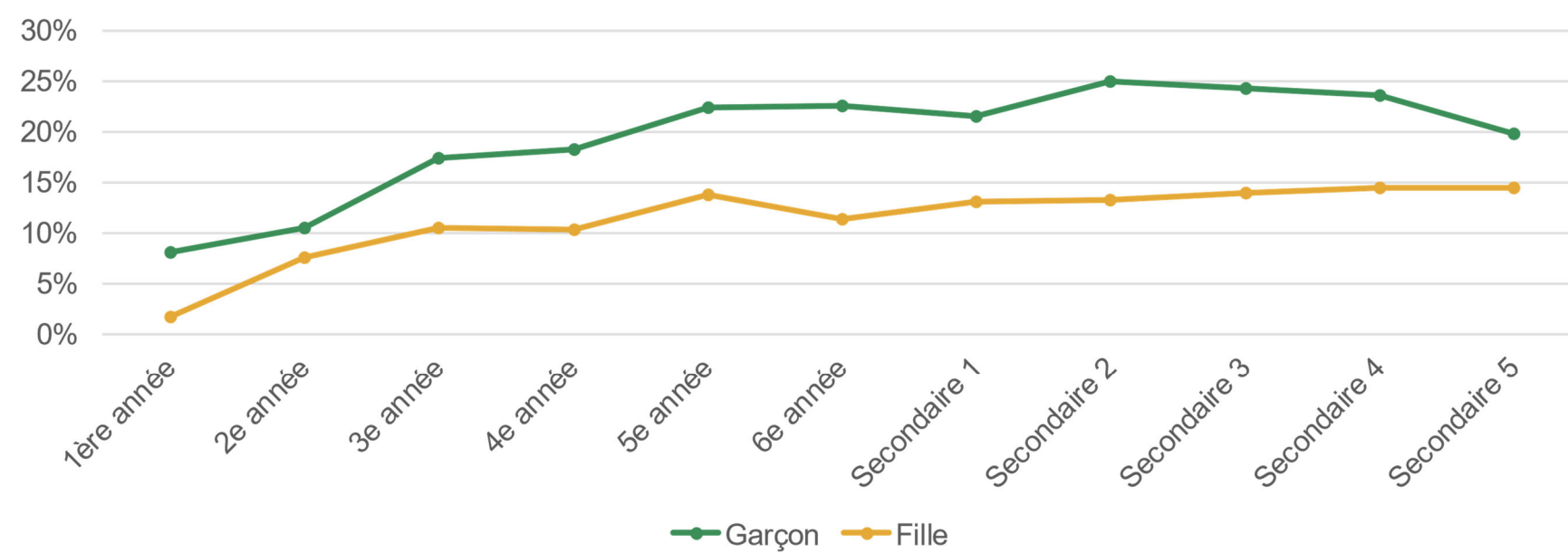
Indicateurs de bien-être au secondaire, selon l'année  
scolaire et les strates du système scolaire



# MÉDICATION

**Psychostimulants :  
20% garçons et 12% filles**

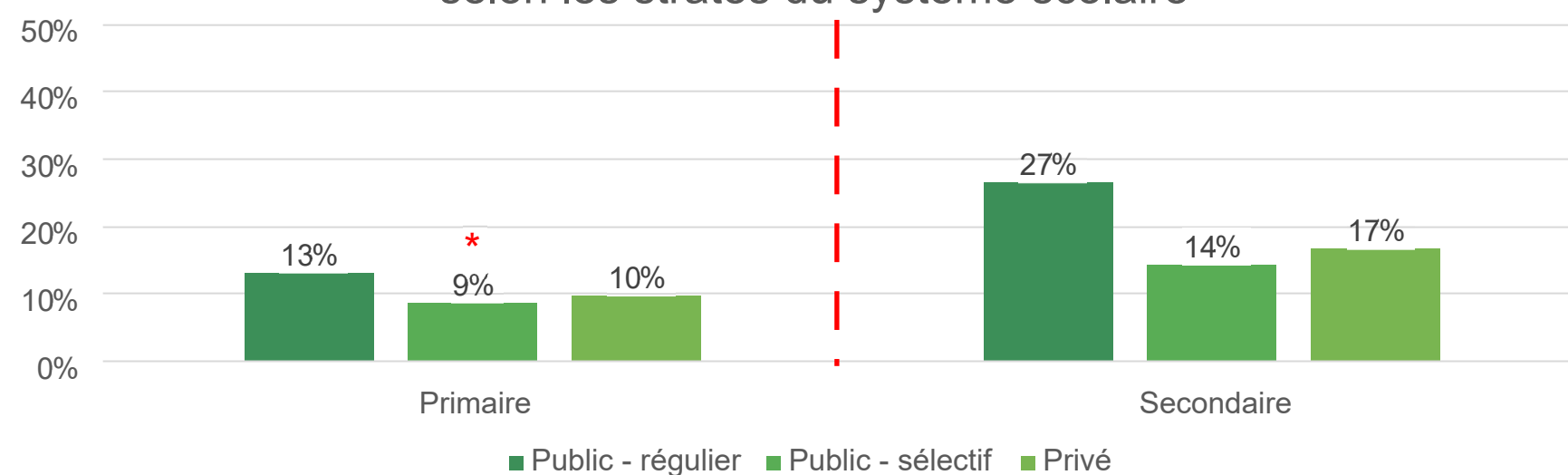
Usage de psychostimulants dans la dernière année  
selon le genre et l'année scolaire



# MÉDICATION

**Psychostimulants : 13% au primaire et 19% au secondaire**

Usage de psychostimulants dans la dernière année selon les strates du système scolaire

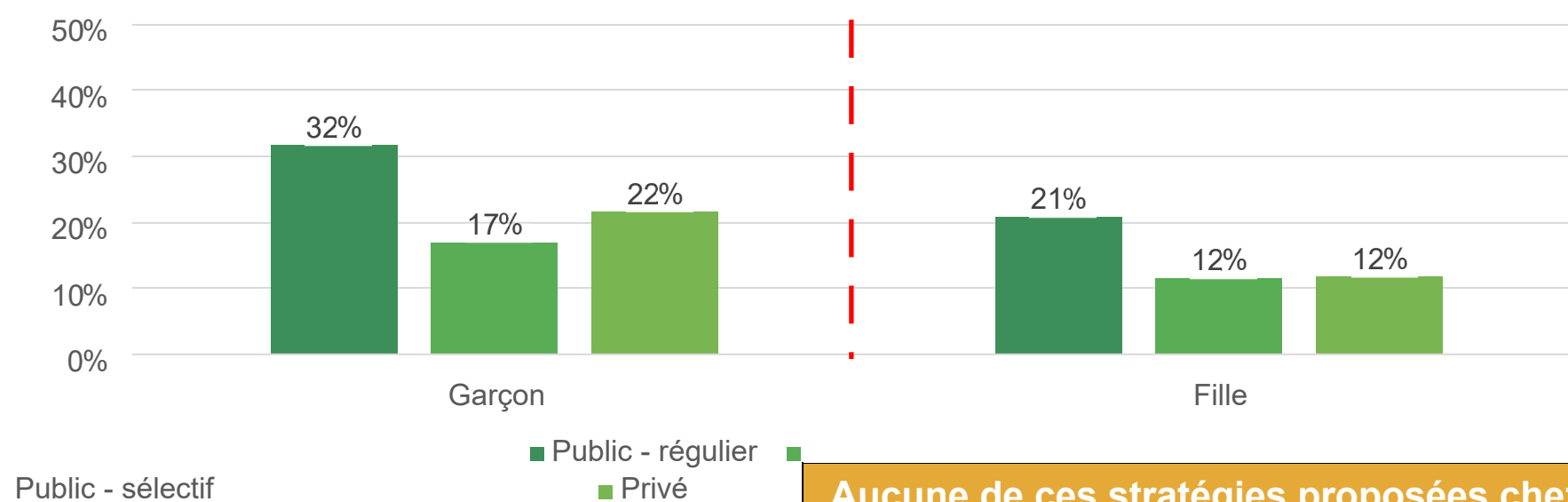


\* Petits nombres, interpréter avec prudence

## MÉDICATION AU SECONDAIRE

**Psychostimulants au secondaire :**  
24% garçons et 14% filles

Usage de psychostimulants au secondaire  
selon le genre et les strates du système  
scolaire

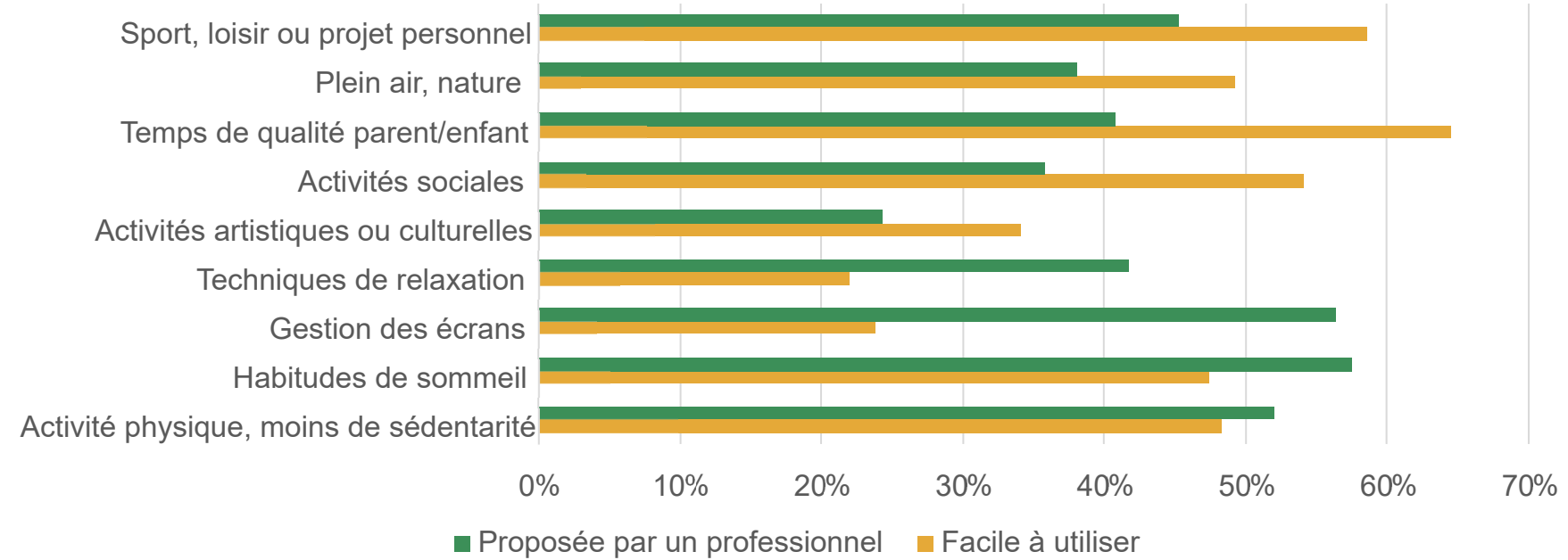


Public - sélectif

## AUTRES STRATÉGIES

Aucune de ces stratégies proposées chez 29% des enfants avec psychostimulants

Autres stratégies pour favoriser le bien-être  
(parmi les enfants consommant des psychostimulants)



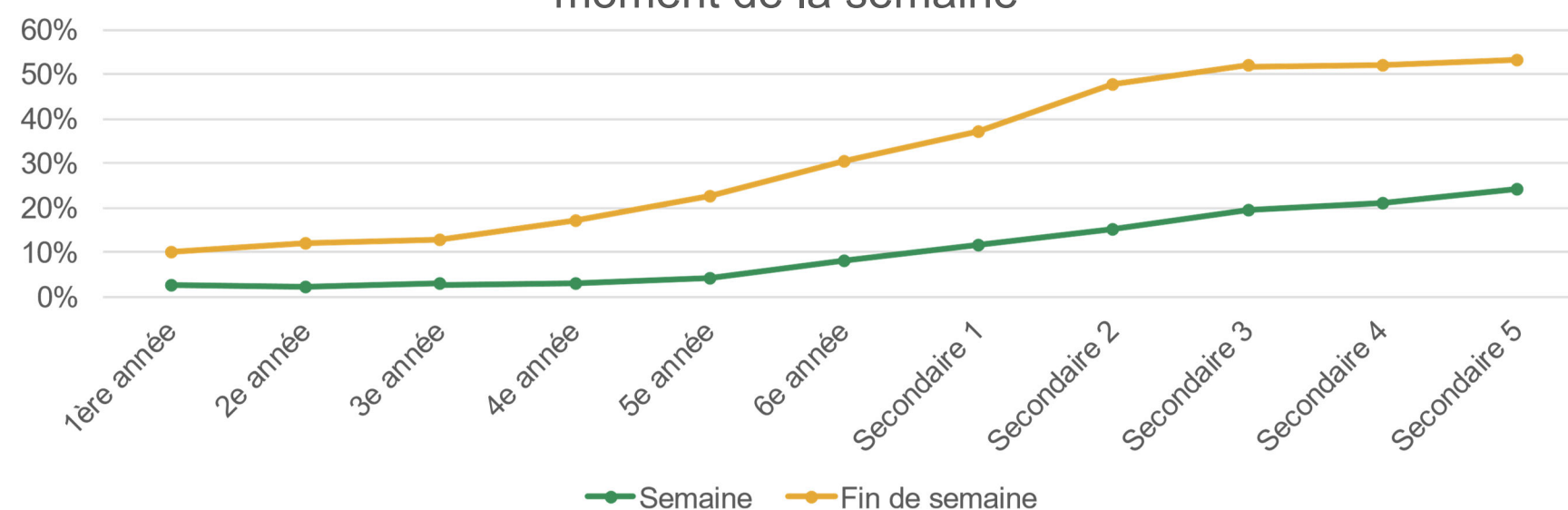


## **BLOC 2: ÉCRANS**

## TEMPS D'ÉCRAN

Au secondaire, 48% de temps d'écran  $\geq$  4h par jour la fin de semaine (54% en 2025)

Utilisation d'écran au moins 4h par jour dans les temps libres selon l'année scolaire et le moment de la semaine

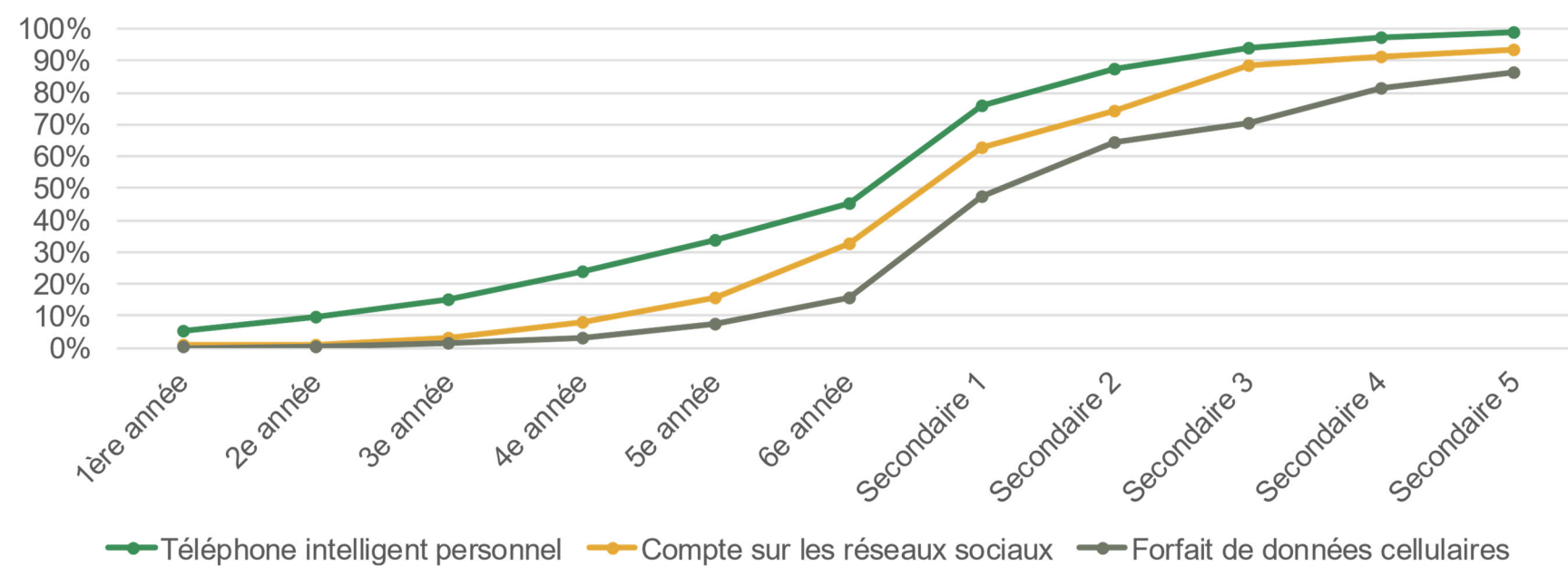


# CONNECTIVITÉ

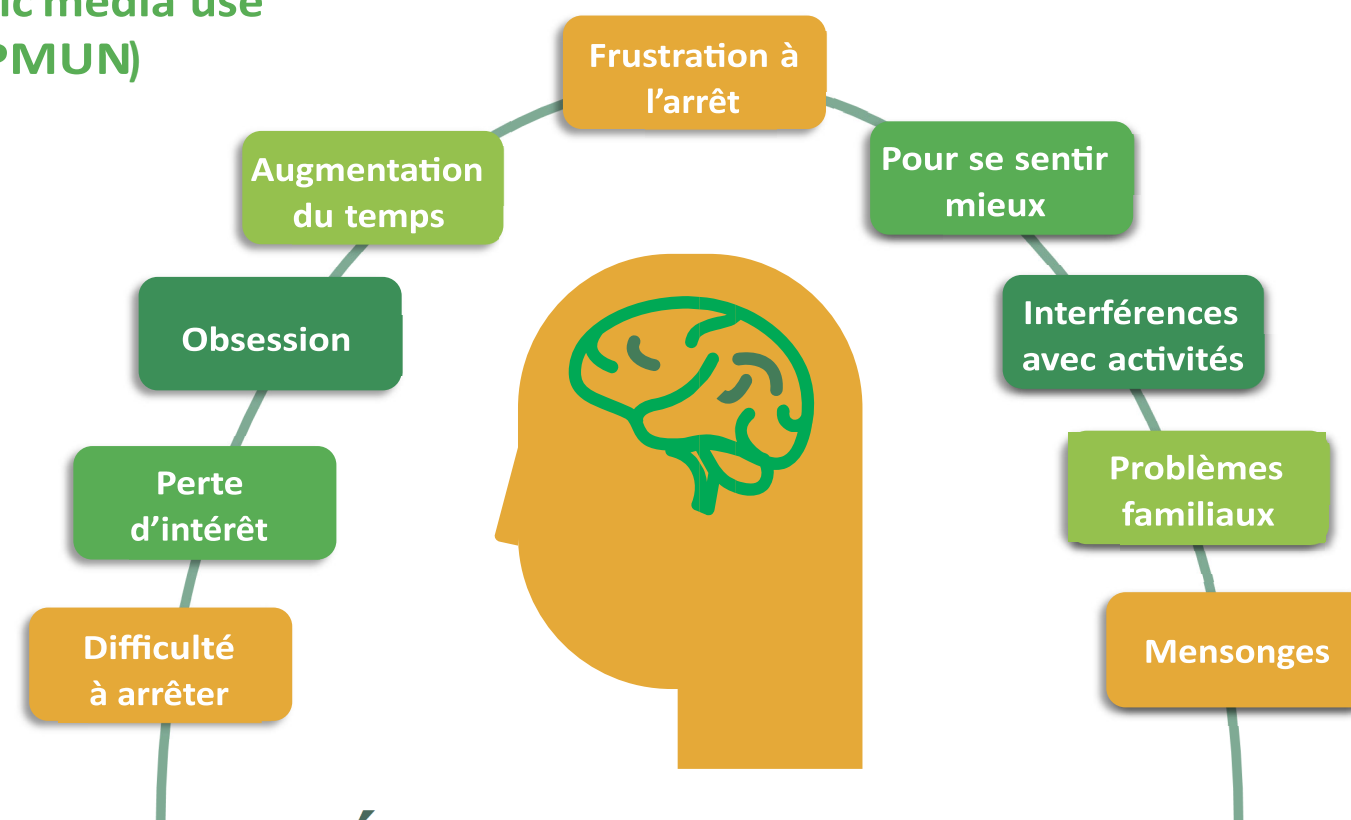
Utilisation de différentes technologies

Au primaire, téléphone intelligent 21% et compte de réseaux sociaux 10%

selon l'année scolaire



Problematic media use  
measure (PMUN)

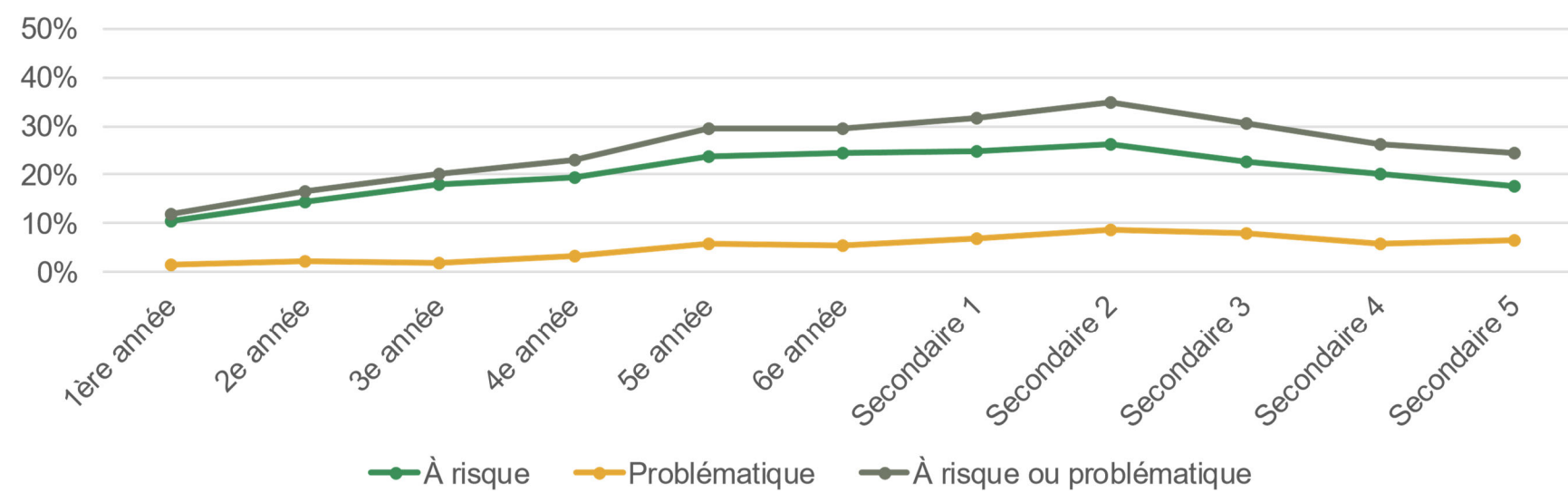


USAGE PROBLÉMATIQUE

# USAGE PROBLÉMATIQUE

Usage à risque ou problématique :  
21% au primaire et 30% au secondaire

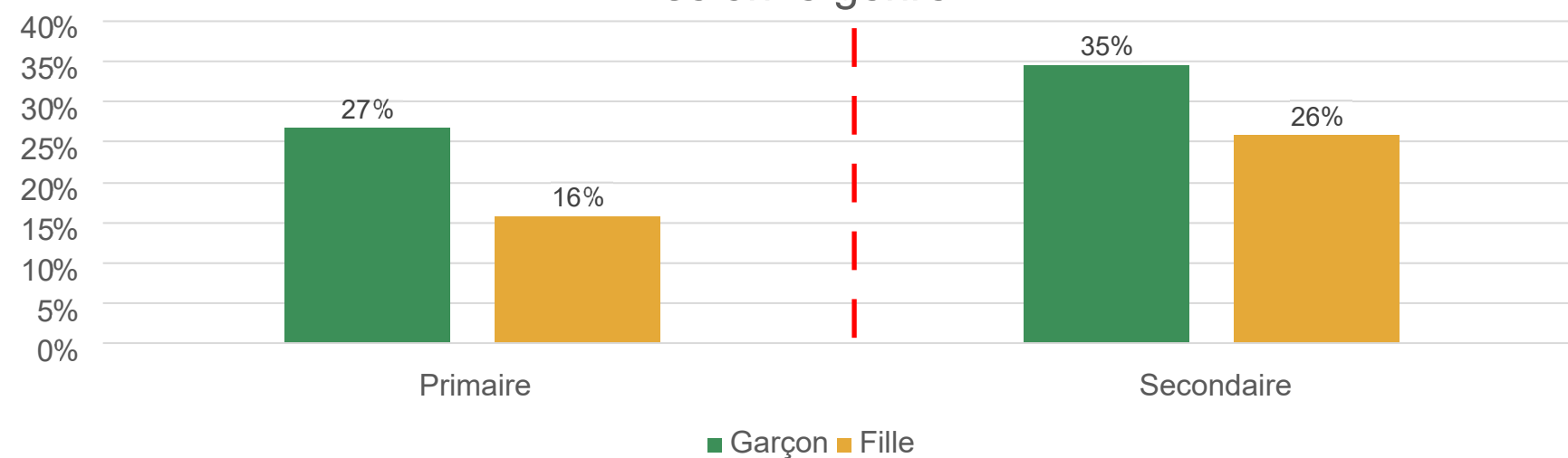
Usage à risque ou problématique des écrans  
selon l'année scolaire



# USAGE PROBLÉMATIQUE

Usage à risque ou problématique :  
21% au primaire et 30% au secondaire

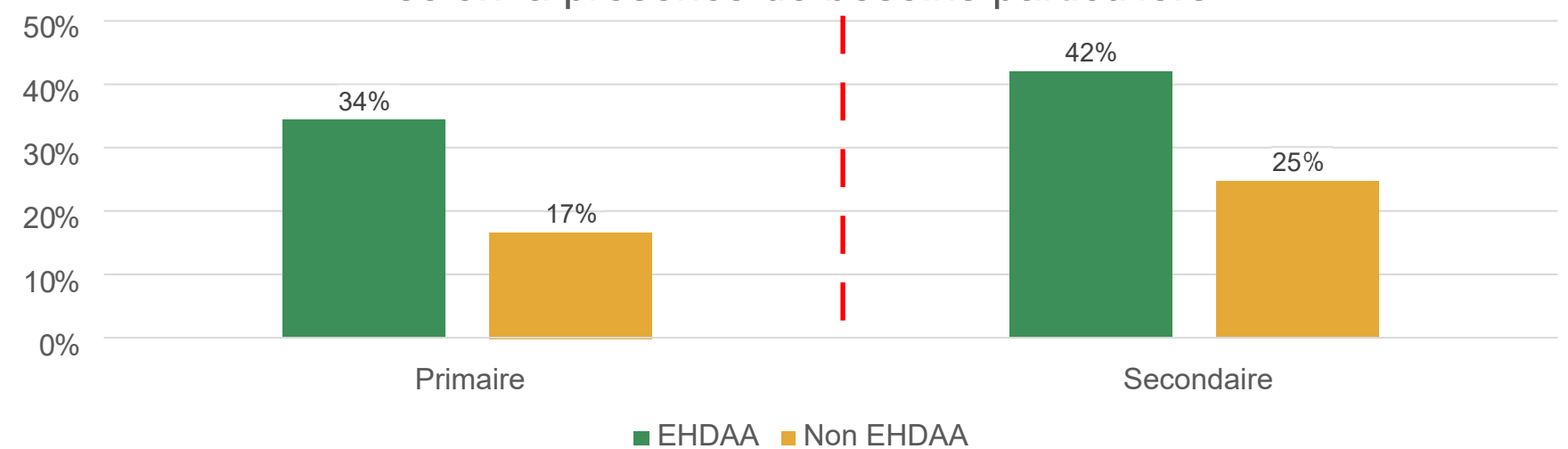
Usage à risque ou problématique des écrans  
selon le genre



# USAGE PROBLÉMATIQUE

Usage à risque ou problématique :  
21% au primaire et 30% au secondaire

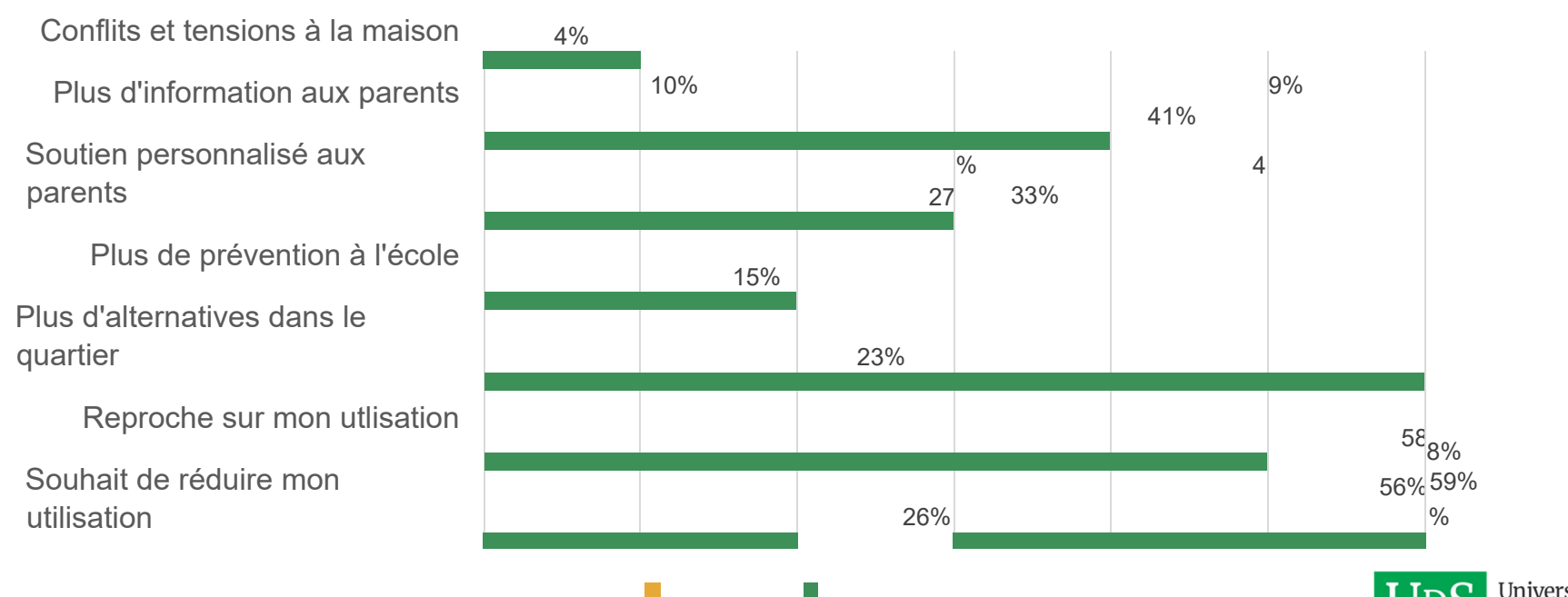
Usage à risque ou problématique des écrans  
selon la présence de besoins particuliers

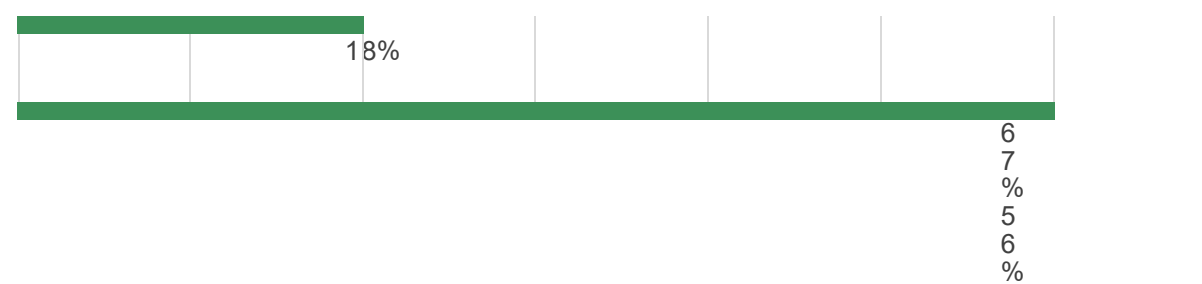


# GESTION DES ÉCRANS

84% des parents sont d'accord avec l'interdiction des cellulaires à l'école

En accord avec les énoncés suivants concernant la gestion des écrans, selon le niveau scolaire





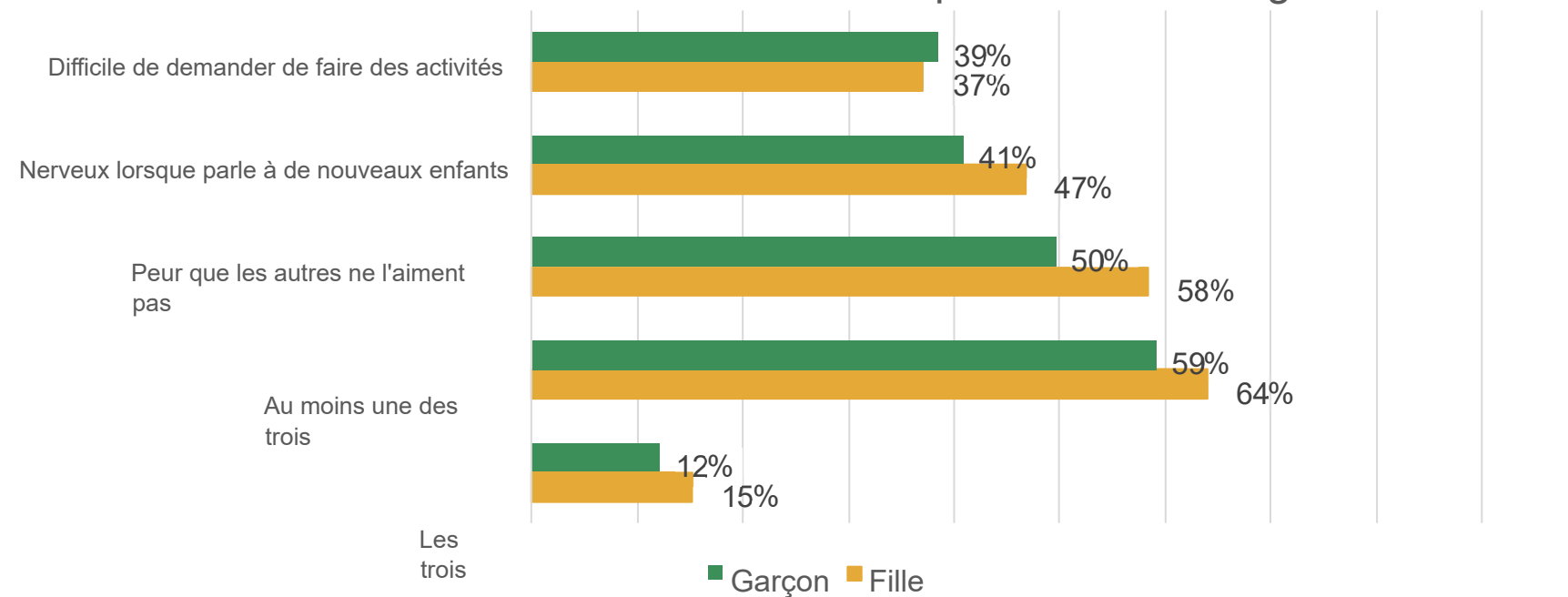
PrimaireSecondaire



**BLOC 3:  
RELATIONS IÀ ÉCOLE**

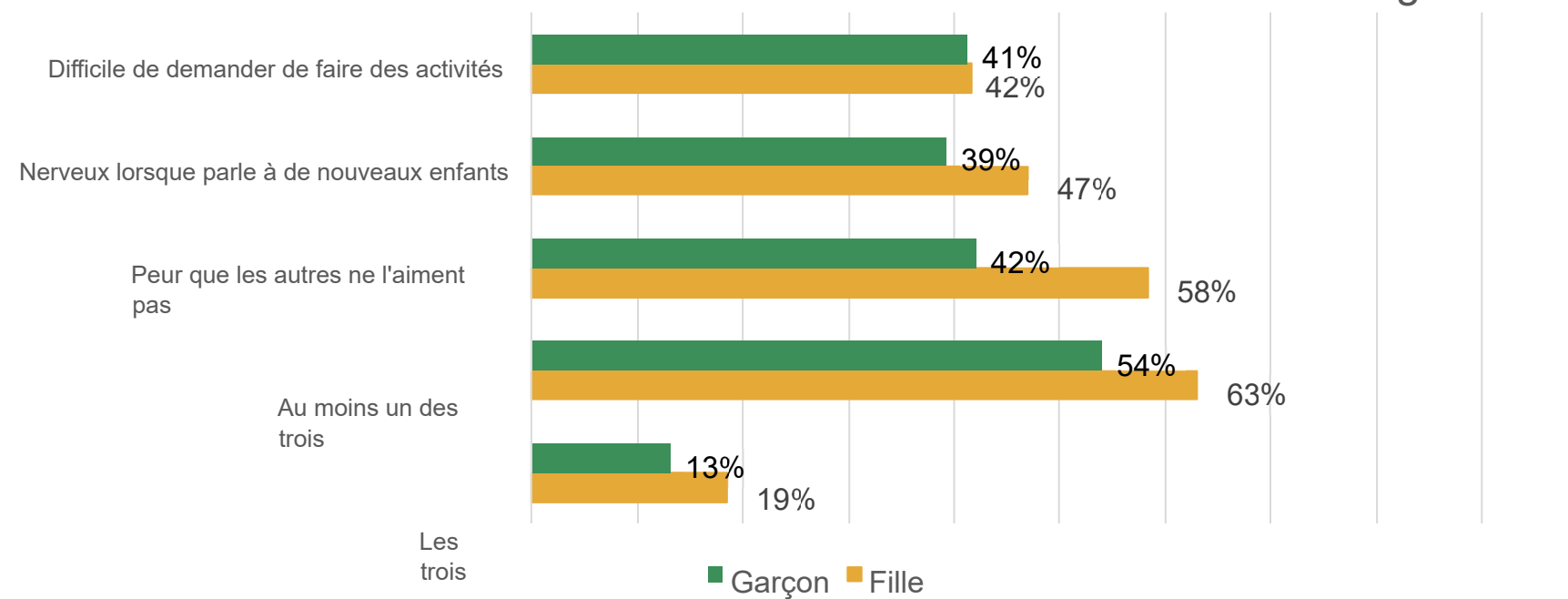
# ANXIÉTÉ SOCIALE (PRIMAIRE)

Manifestations d'anxiété sociale au primaire selon le genre



## ANXIÉTÉ SOCIALE (SECONDAIRE)

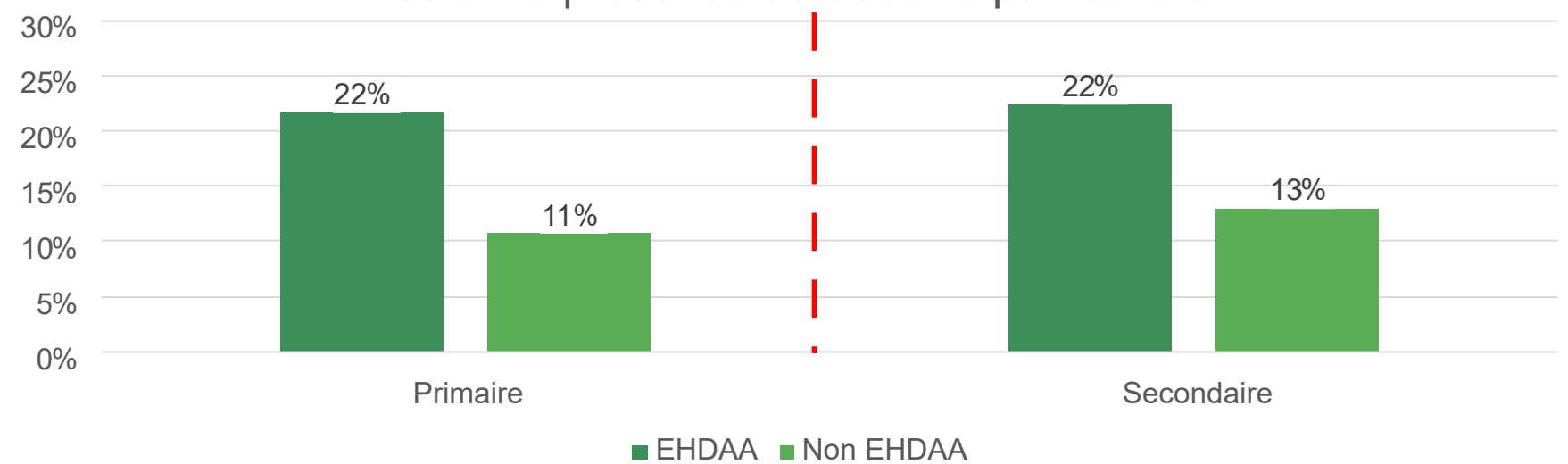
Manifestations d'anxiété sociale au secondaire selon le genre



# ANXIÉTÉ SOCIALE

Anxiété sociale : 14% au primaire et 16% au secondaire

Les trois manifestations d'anxiété sociale selon la présence de besoins particuliers



## VIOLENCE À L'ÉCOLE

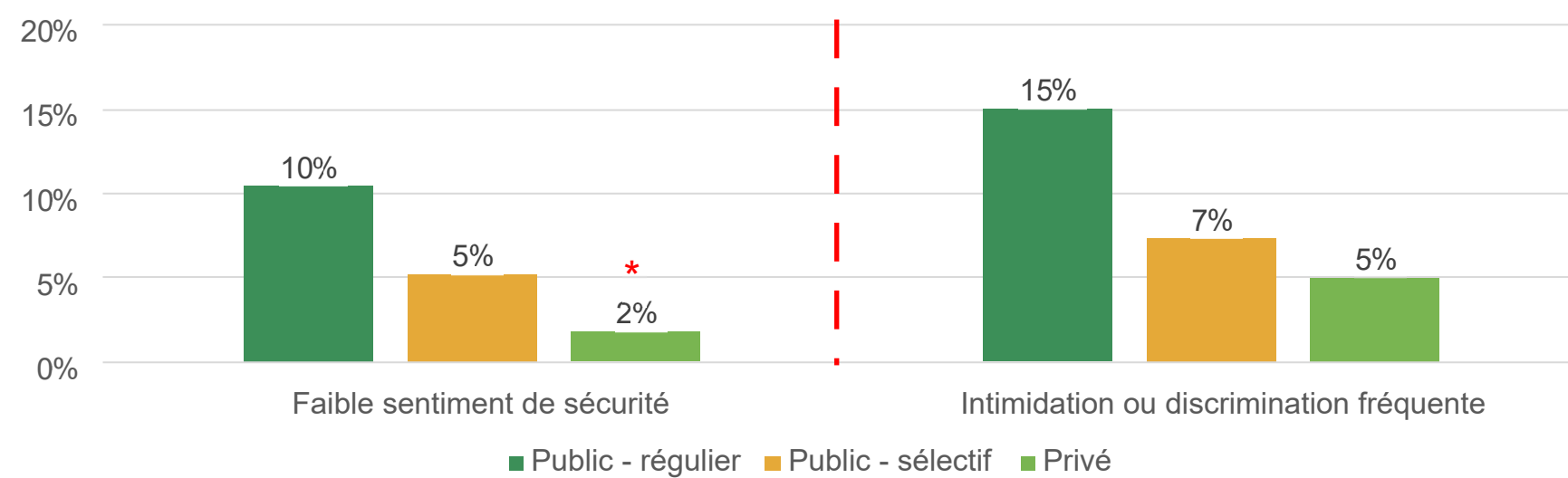
Faible sentiment de sécurité **5%**

Intimidation ou discrimination fréquente **10%**

Expérience d'intimidation ou de discrimination **57%**

## VIOLENCE À L'ÉCOLE AU SECONDAIRE

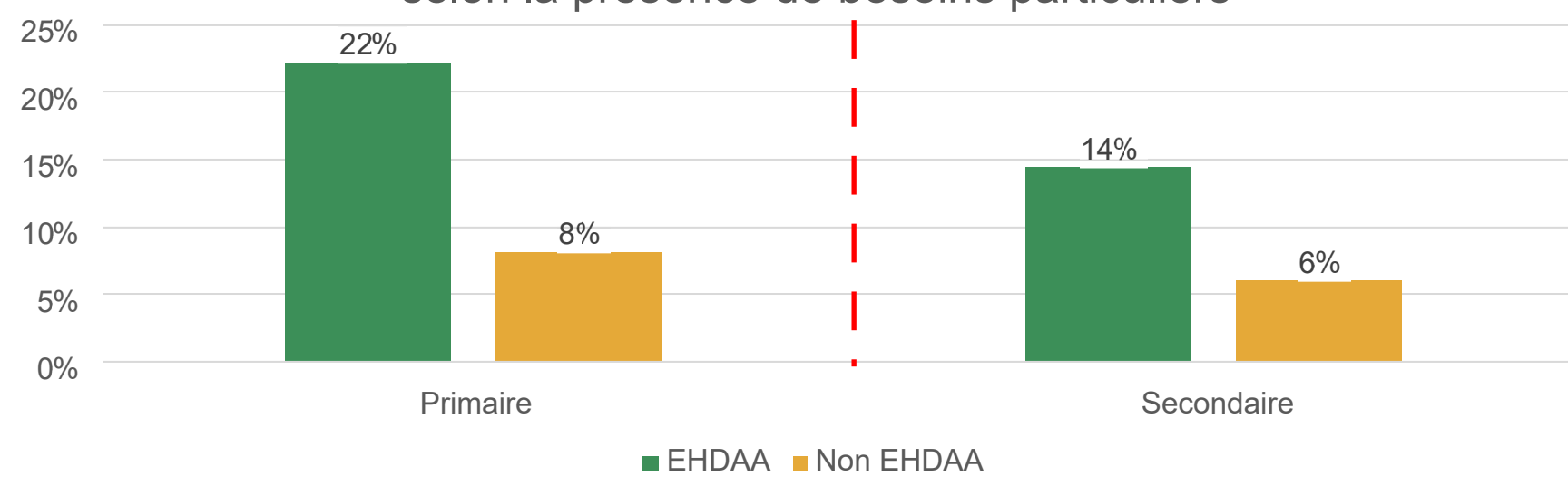
Indicateurs de violence à l'école au secondaire  
selon les strates du système scolaire



\* Petits nombres, interpréter avec prudence

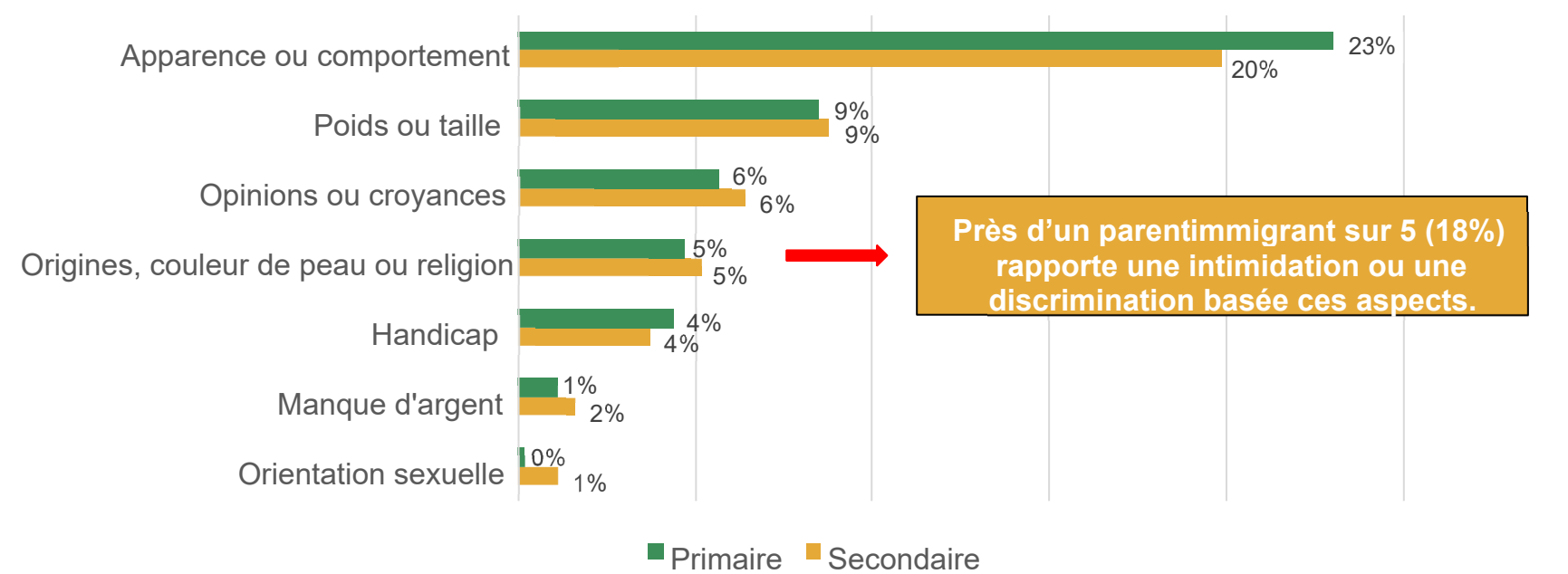
## INTIMIDATION OU DISCRIMINATION

Intimidation ou discrimination fréquente à l'école  
selon la présence de besoins particuliers

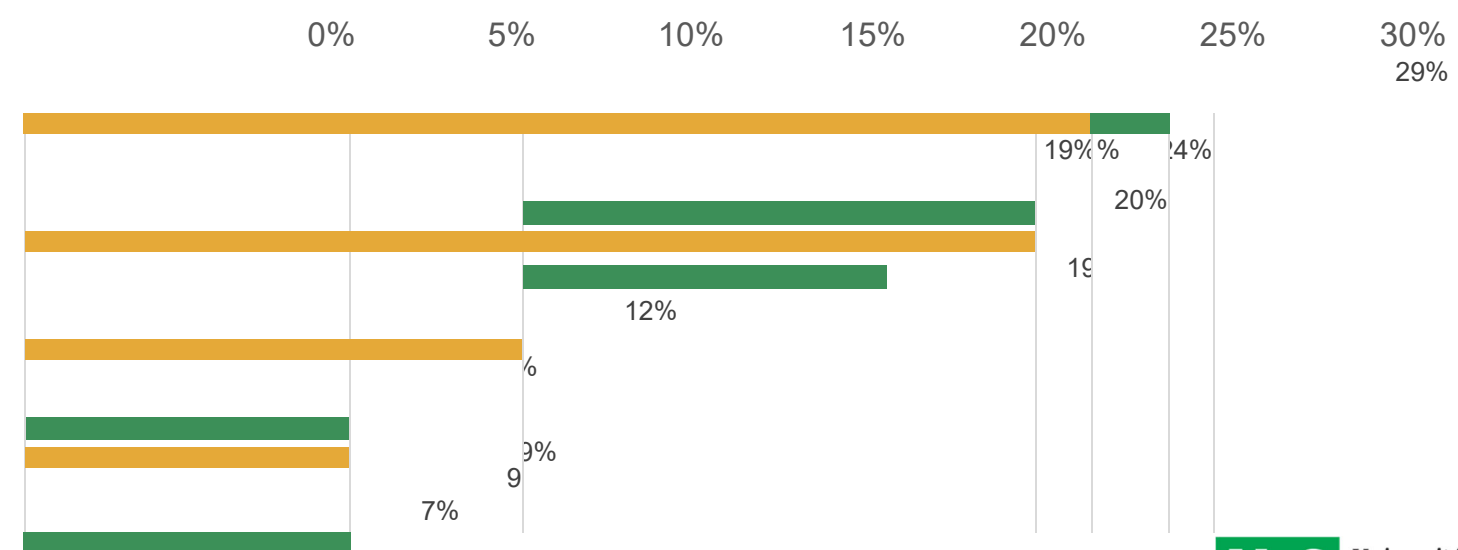


# RAISON D'INTIMIDATION OU DE DISCRIMINATION

Enfants ayant une expérience d'intimidation ou de discrimination selon  
le motif et le niveau scolaire



# OPINION DES PARENTS SUR LA DIVERSITÉ



En



6%

8%

désaccord avec « Les enfants de nos jours sont chanceux de grandir entourés d'amis et d'adultes à l'école qui ont (sont)... »

Différentes identités de genre

Différentes religions

Différentes orientations sexuelles

Différentes situations socio-économiques

En situation d'handicap

Différentes origines ethniques

5%



■ Homme ■ Femme



# **BLOC 4: PRÉOCCUPATIONS**

## PRÉOCCUPATIONS DES PARENTS - PRIMAIRE

- Cinq principales (sur une liste de 15)

Garçon	Fille
1. Influence des contenus en ligne (59%)	1. Influence des contenus en ligne (56%)
2. Type de contenus en ligne (47%)	2. Type de contenus sur les écrans (44%)
3. Temps d'écran (47%)	3. Bien-être psychologique (38%)
4. Bien-être psychologique (43%)	4. Temps d'écran (37%)
5. Pression d'être parent (38%)	5. Pression d'être parent (36%)

**AUSSI : Le quart des parents identifient leur situation financière comme préoccupante**

## PRÉOCCUPATIONS DES PARENTS - SECONDAIRE

- Cinq principales (sur une liste de 15)

Garçon	Fille
1. Temps d'écran (61%)	1. Influence des contenus en ligne (55%)
2. Influence des contenus en ligne (56%)	2. Temps d'écran (52%)
3. Type de contenus en ligne (50%)	3. Type de contenus sur les écrans (46%)

4. Motivation scolaire (48%)	4. Bien-être psychologique (45%)
5. Notes scolaires (42%)	5. Anxiété sociale (38%)

**AUSSI : Le quart des parents identifient leur situation financière comme préoccupante**

## FORCES ET LIMITES

- Enquête unique en son genre
  - Grande taille d'échantillon
  - Assez bonne représentativité
  - Enfants du primaire et du secondaire
  - Bien-être des enfants et de leurs parents
  - Thèmes adaptés au contexte actuel

- Échantillon de convenance
- Perception des parents et non des enfants
- Liens de cause-à-effet difficiles à établir

## CE QU'ON RETIENT SUR LE BIEN-ÊTRE

1. Le score de qualité de vie semble connaître une légère tendance à la hausse chez les enfants au Québec (64/100 en 2024, 66/100 en 2025 et 67/100 en 2026).
2. Tant la qualité de vie que la santé mentale perçue se détériorent au secondaire, surtout chez les filles.
3. Au primaire et secondaire, on note des écarts au niveau du bien-être des enfants (qualité de vie, santé mentale, psychostimulants) selon les strates du système scolaire, en défaveur du « public régulier ».
4. Les écarts entre les strates sont présents dès le secondaire 1. Ils semblent se creuser en secondaire 2 et 3, pour ensuite se rétrécir en secondaire 4 et 5.

5. Un enfant du primaire sur 8 et un jeune du secondaire sur 5 ont consommé des psychostimulants dans la dernière année. C'est le cas chez le quart des garçons au secondaire (et le tiers au « public régulier »).
6. Près d'un enfant sur 3 consommant des psychostimulants ne se sont pas fait proposer de stratégies autres que la médication. Les principales stratégies sont en lien avec les habitudes de vie, dont la gestion des écrans. Cette stratégie est cependant rapportée parmi les plus difficiles à utiliser.

## CE QU'ON RETIENT SUR LES ÉCRANS

7. Au primaire, 21% des enfants possèdent un téléphone intelligent et 10% au moins un compte sur les réseaux sociaux. Le phénomène s'accélère rapidement lors du passage en secondaire 1. On note cependant une connectivité plus tardive que l'an dernier (moins fréquente en 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année du primaire).
8. Tout comme en 2025, le quart (26%) des enfants aurait un usage à risque ou problématique des écrans. Cette proportion est de 30% ou plus de la 5<sup>e</sup> année au secondaire 3, avec un pic atteint en secondaire 2.
9. Des écarts sont notés entre les garçons et les filles à cet effet, en particulier au primaire où les garçons sont plus nombreux que les filles à avoir un usage à risque ou problématique (27% vs 16%). Des écarts encore plus importants sont notés entre les enfants avec et sans besoins particuliers au primaire.

10. Près de la moitié des familles vivent des conflits et des tensions à la maison en lien avec la gestion des écrans, et ce même au primaire.
11. Les parents affichent un plus grand intérêt pour les mesures soutenant la gestion des écrans à l'école ou dans le quartier qu'à la maison (ex. 84% apprécie l'interdiction des cellulaires à l'école).

## CE QU'ON RETIENT SUR LES DÉFIS À L'ÉCOLE

12. L'anxiété sociale demeure bien présente, en particulier chez les enfants ayant des besoins particuliers.
13. Les indices de violence à l'école (ex.: faible sentiment de sécurité, intimidation/discrimination) sont plus souvent rapportés chez les enfants fréquentant le « public régulier » ou ayant des besoins particuliers. Par exemple, 22% des enfants avec besoins particuliers seraient souvent victimes d'intimidation ou de discrimination à l'école, contre 8% des autres enfants du primaire.
14. Les pères seraient en moyenne moins ouverts que les mères à la diversité à l'école. Au moins un sur 5 se dit peu favorable en lien avec les différentes identités de genre, religions pratiquées et orientations sexuelles.
15. Comme en 2024 et 2025, les écrans demeurent la préoccupation principale des parents. Cette année, cela semble être davantage l'influence du contenu en ligne (plutôt que le temps d'écran) qui prime.

16. Au primaire, le bien-être des enfants et des parents est aussi source de préoccupation, alors qu'au secondaire, ce sont plutôt les défis liés au parcours scolaire (chez les garçons) et à la santé psychologique (chez les filles) qui figurent parmi les principales préoccupations parentales.

## LES SUITES

- Résultats présentés dans de courts délais, avec l'espoir que :
  1. Une attention plus grande soit portée à la réalité des familles
  2. Des pistes d'action et collaborations émergent dans les prochains mois
- Présentation en anglais le 30 mars
- Groupes de discussion à venir
- Pistes d'action

- Actualiser les recommandations de la Commission spéciale sur les écrans
- Moduler les ressources en fonction des besoins des élèves (plus grands chez les EHDAA et dans les écoles publiques, en particulier au « régulier »)
- Chercher à limiter les inégalités sociales de santé observées



MERCI DE  
VOTRE  
ATTENTION!  
QUESTIONS ?