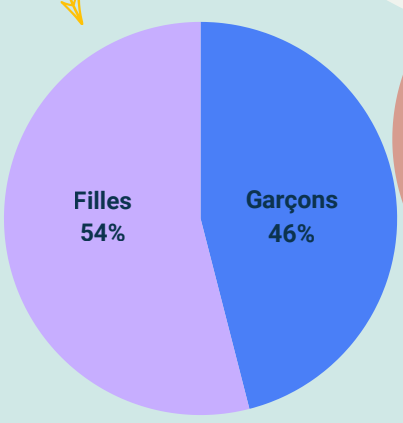
PROJET ÉCRANS

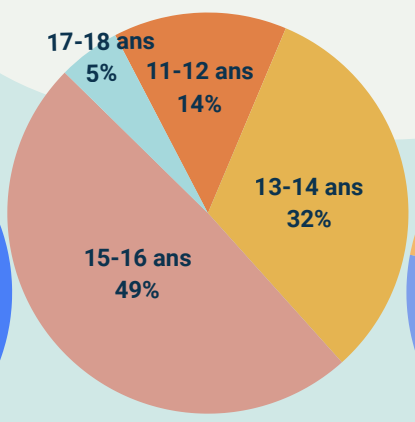
L'école sans cellulaire

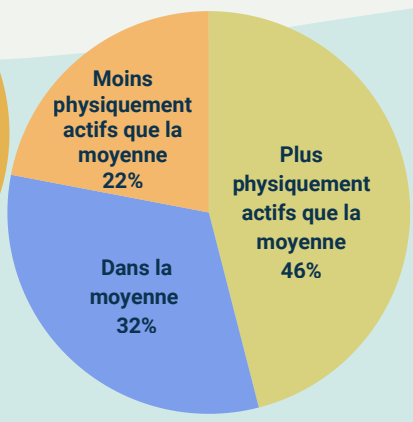
Comment les jeunes vivent-ils cette nouvelle réalité?

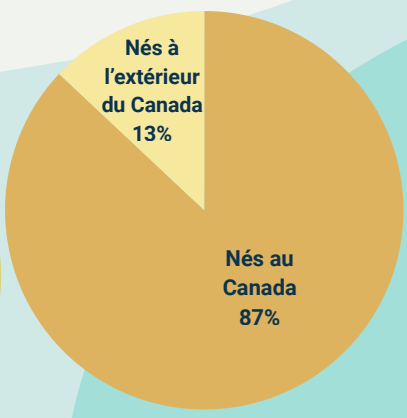
La rentrée scolaire 2025-2026 marque l'entrée en vigueur de l'interdiction des cellulaires dans l'ensemble des écoles secondaires du Québec, une mesure visant notamment à favoriser la concentration ainsi que le développement des fonctions exécutives et des habiletés sociales.

Afin de mieux comprendre les impacts de cette politique, nous sommes allés à la rencontre de 1260 jeunes du secondaire à travers le Québec. Ils ont rempli un questionnaire auto-rapporté entre octobre 2025 et mars 2026.







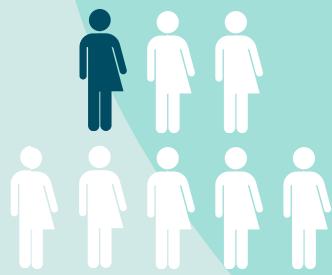


La majorité des jeunes semblent bien s'adapter!

62%

des jeunes trouvent qu'il est facile de ne pas pouvoir utiliser leur cellulaire à l'école.

41% des jeunes n'ont pas particulièrement hâte de retrouver leur cellulaire.



Seulement 12% ont *très* hâte de retrouver leur cellulaire.

Pour 10% des jeunes interrogés, cette nouvelle réalité demeure difficile ou très difficile.

Qui sont les jeunes les plus susceptibles de trouver la politique difficile?

Filles

Plus âgés (15-18 ans)

Nés à l'extérieur du Canada

Moins physiquement actifs

Les jeunes qui vivent plus difficilement cette nouvelle réalité ont tendance à...

Utiliser les écrans pour se sentir connectés aux autres;

Se comparer aux autres sur les réseaux sociaux;

Porter un regard moins critique sur les contenus qu'ils consultent sur les écrans;

Présenter davantage de symptômes de dépendance aux écrans.

À RETENIR!

Globalement, les jeunes s'adaptent bien à l'interdiction des cellulaires à l'école.

Les difficultés observées semblent davantage refléter des besoins liés à l'identité, au sentiment d'appartenance et aux relations avec les pairs.

À l'inverse, un esprit critique plus développé à l'égard des contenus numériques est associé à une meilleure adaptation.

PISTES D'INTERVENTION

Favoriser un sentiment d'appartenance chez les jeunes par des expériences sociales positives.

Soutenir leur développement identitaire en multipliant les occasions d'explorer leurs intérêts, leurs forces et leurs valeurs.

Offrir des occasions de connexion et de plaisir hors écran, afin de répondre autrement à leurs besoins relationnels.

Encourager le développement de leur esprit critique face aux contenus sur les écrans et aux comparaisons sociales.

Pour citer cette infographie : Carbonneau, N., Plouffe, M., Sire, T., Hervieux, J., Carbonneau, É. et Kotiuga, J. (2026). L'école sans cellulaire : Comment les jeunes vivent-ils cette nouvelle réalité? [Infographie]. Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières.

Ce projet de recherche a été subventionné par le Fonds de Recherche du Québec (FRQ) en partenariat avec le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS).