



Association des  
camps du Québec

## Fréquentation des camps d'été : un facteur de protection en santé mentale et de prévention des dépendances pour les enfants et les jeunes



Mémoire présenté par l'Association des camps du Québec dans le cadre de l'appel à contribution du gouvernement du Québec en prévision de l'élaboration des prochaines orientations en matière de santé mentale, itinérance et de dépendance.

5 juin 2026

## ÉTANT DONNÉ QUE

72 % des jeunes de 5 à 17 ans dépassent le seuil recommandé de temps d'écran durant la semaine et 94 % la fin de semaine, alors que le temps libre augmente généralement.<sup>i</sup>



31,5 % des jeunes adolescentes sont considérées à risque de développer une utilisation problématique d'Internet.<sup>ii</sup>

37 % des parents trouvent qu'il est difficile de contrôler ou superviser les activités de leurs enfants en ligne et que cette proportion monte à 47 % pour les enfants de 13 ans et plus.<sup>iii</sup>



L'hyperconnectivité peut entraîner divers impacts négatifs : détérioration des relations interpersonnelles, anxiété, isolement, baisse de l'estime de soi et de la performance, sédentarité, problèmes de sommeil et de posture, etc.<sup>iv</sup>

Il est généralement admis, notamment par l'[Institut universitaire sur les dépendances](#), que le fait d'avoir une dépendance est un facteur de risque majeur pour en développer d'autres et/ou en faire la substitution.<sup>v</sup>



Les enfants qui vivent dans un ménage avec un revenu annuel de moins de 50 000 \$ passent deux fois plus de temps sur les écrans que ceux qui vivent dans un ménage avec un revenu supérieur à 100 000 \$.<sup>vi</sup>

Chez les personnes qui font un usage intensif d'Internet (plus de 5 h/jour), on note un moins bon moral et un moins bon état de santé général. Elles sont proportionnellement plus nombreuses à affirmer avoir une faible motivation scolaire et de faibles résultats scolaires.<sup>vii</sup>

La proportion de jeunes affichant une santé mentale florissante a diminué entre 2016-2017 et 2022-2023 : elle est passée de 47 % à 37 %.<sup>viii</sup>



## CHAQUE ÉTÉ AU QUÉBEC

**500 000** enfants de 5 à 15 ans fréquentent les camps de jour et les camps de vacances

**45 000** adolescentes et jeunes adultes de 16 à 25 ans y travaillent

En 2025, l'Association des camps du Québec a recensé **3984** sites de camps de jour, camps de vacances et camps familiaux en activité dans la province.



## LES CAMPS JOUENT DÉJÀ UN RÔLE POSITIF SUR LA SANTÉ MENTALE, LA SANTÉ GLOBALE ET FAVORISE LA DÉCONNEXION



Les camps offrent des milieux déconnectés et des activités favorisant l'adoption d'un mode de vie actif et de saines habitudes de vie. Des chercheurs ont observé chez les participantes la hausse des éléments suivants : intelligence émotionnelle, dont l'empathie et la capacité à reconnaître ses propres émotions et celles de son entourage (69 %), autonomie et confiance en soi (67 %), aptitudes à développer de nouvelles amitiés, y compris avec des personnes jugées différentes (65 %), capacité à régler les conflits de manière positive (65 %), intérêt pour la pratique de l'activité physique (61 %).<sup>ix</sup>

Une autre étude menée sur cinq ans a démontré les effets durables sur le développement socioémotionnel des jeunes et que les apprentissages réalisés au camp se transfèrent dans d'autres milieux de vie, notamment l'école, le travail et la famille.<sup>x</sup>



744 ancien-es campeuses et campeurs provenant de différents types de camps interrogés par d'autres chercheurs ont identifié des apprentissages acquis au camp qui demeuraient importants dans leur vie des années plus tard. L'étude conclut que les camps constituent un environnement particulièrement efficace pour développer des compétences qui perdurent au-delà de la fréquentation du camp.<sup>xi</sup>

Selon différentes sources, 94 % des 18 à 24 ans affirment vouloir diminuer leur temps d'écran.<sup>xii</sup> 53 % des adolescentes reconnaissent que les écrans augmentent leur sédentarité.<sup>xiii</sup> Près de 60 % disent être en mesure d'être plus présente pour eux-mêmes et pour les autres en étant déconnectés, 40 % mentionnent que se déconnecter leur permet d'être moins stressé-es, 88 % affirment utiliser les écrans par automatisme et 88 % pour se désennuyer.<sup>xiv</sup>



L'hyperconnexion durant les temps libres est abordée par [Capsana](#) qui l'adresse dans le cadre de son programme [PAUSE](#) qui fait la promotion d'une utilisation équilibrée des écrans et incite les jeunes adultes, afin d'avoir un usage des écrans qui est plus conscient et qui fait du bien. Ce programme est adapté aux personnes qui fréquentent et travaillent dans les camps.



Quand je vais au camp, je suis déconnectée de tous mes écrans, puis ça me fait du bien.  
- Zoé, 12 ans

## TROIS RECOMMANDATIONS DE L'ASSOCIATION DES CAMPS DU QUÉBEC

### Recommandation 1

#### **Reconnaitre les camps comme des milieux de vie essentiels à la prévention et à la promotion de la santé mentale durant l'été**

Les deux mois de congé scolaire représentent une période charnière pour les enfants et les adolescentes. Alors que le temps libre augmente considérablement et que les repères offerts par l'école disparaissent temporairement, cette période devrait être considérée comme une remarquable occasion de prévention à privilégier plutôt qu'une interruption des efforts déployés durant l'année scolaire.

#### **Nous recommandons que :**

- Les camps de jour et les camps de vacances soient officiellement reconnus comme des milieux de vie contribuant à la santé mentale et au développement global des jeunes durant la période estivale.
- Les deux mois de congé scolaire soient considérés comme une période d'action en prévention de l'hyperconnectivité, de l'utilisation problématique d'Internet et de la dépendance aux écrans.

### Recommandation 2

#### **Soutenir les camps dans la mise en œuvre d'actions de prévention de l'hyperconnectivité et de promotion des saines habitudes de vie**

Les camps offrent un contexte unique permettant aux jeunes de vivre des expériences significatives loin des écrans, de développer leurs habiletés sociales, d'être physiquement actifs et de renforcer leur bien-être psychologique.

#### **Nous recommandons que le gouvernement soutienne les camps afin qu'ils puissent :**

- Mettre en place des initiatives de sensibilisation, d'information et de prévention liées à l'utilisation problématique des écrans et d'Internet.
- Favoriser la tenue de périodes sans écran, allant de quelques heures à plusieurs semaines selon le contexte.
- Promouvoir l'adoption durable de saines habitudes de vie favorables à la santé mentale.
- Développer et diffuser des outils adaptés aux camps, notamment en collaboration avec des partenaires reconnus tels que Capsana et son initiative PAUSE.

### Recommandation 3

#### Favoriser l'accès des jeunes aux camps comme mesure concrète de prévention

Les bienfaits des camps sur la santé mentale, le bien-être, la socialisation et la réduction du temps d'écran sont largement reconnus. Pour maximiser ces retombées, les familles doivent pouvoir accéder à ces expériences.

#### Nous recommandons que le gouvernement :

- Augmente le crédit d'impôt applicable à la fréquentation des camps avec hébergement pour les jeunes de 16 ans et moins.
- Bonifie le Programme d'aide financière pour l'accessibilité aux camps de vacances (PAFACV) afin de permettre à davantage d'enfants et de jeunes issus de familles moins nanties de participer à une expérience de camp.
- Valorise la fréquentation et soutienne la promotion des camps de jour et des camps de vacances comme mesure de prévention en santé mentale et en hyperconnectivité, tant pour les participantes que pour les jeunes qui y occupent un emploi.

## À PROPOS DE L'ASSOCIATION DES CAMPS DU QUÉBEC

### Mission

L'Association des camps du Québec (ACQ) a pour mission de promouvoir, représenter et soutenir la qualité et la valeur de l'expérience Camp et son apport au développement et à la santé des individus, des familles et de la jeunesse au Québec.

### Qui sommes-nous?

Fondée en 1961 à l'initiative de directeurs de camps de vacances, l'ACQ est reconnue et soutenue financièrement par le Gouvernement du Québec en tant qu'organisme national de loisir (ONL) et à titre de cheffe de file dans le développement et la régulation du secteur des camps au Québec.

L'ACQ est la seule organisation au Québec qui regroupe des camps et encadre leurs activités.

L'adhésion des membres est volontaire. Près de 500 organisations de partout au Québec en sont membres.

Ses camps de vacances, camps familiaux et camps de jour se conforment à des normes et des balises strictes sur la sécurité, la qualité des installations. L'ACQ visite ponctuellement ses organisations membres et leurs sites pour s'assurer que c'est effectivement le cas.

À travers ses nombreuses ressources gratuites et démarches, l'ACQ soutient directement l'ensemble des personnes qui fréquentent et travaillent dans les camps du Québec.

[campsquebec.com](http://campsquebec.com)

---

## SOURCES ET RÉFÉRENCES

- i 2024, DRSP Montréal (Jean-François Biron et collègues) : [L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents.](#)
- ii 2023, Lavoie et collègues : [La relation entre l'utilisation problématique d'Internet et les symptômes d'anxiété sociale et d'anxiété généralisée en fonction du genre et du type d'application chez les adolescents québécois.](#)
- iii 2024, Académie de la transformation numérique: [Portrait de l'utilisation des technologies, du Web et des réseaux sociaux par les enfants \(6-17 ans\), tel qu'il est perçu par leurs parents,](#) NETendances, Famille numérique (Volume 15 numéro 06).
- iv 2026, Capsana/pause, [Temps d'écran des ados : ce qu'il faut savoir.](#)
- v 2025, Institut universitaire sur les dépendances, [La substitution de dépendance : comprendre les glissements dans les parcours de rétablissement.](#)
- vi 2025, Common Sense Media: [The Common Sense Census: Media use by kids zero to eight.](#)
- vii 2024, DRSP Montréal (Jean-François Biron et collègues) : [L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents.](#)
- viii 2024, Institut de la statistique du Québec [Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023.](#)
- ix 2001-2011, University of Waterloo (CSCR), Glover, T. D., Mock, S. E., & Mannell, R. C., [Canadian Summer Camp Research Project.](#) Dans le cadre de cette étude sur 5 ans, 1300 jeunes âgés de 4 à 18 ans dans le but d'évaluer les bienfaits associés à la fréquentation des camps.
- x 2016-2022, American camp association : [National Camp Impact Study.](#)
- xi 2021, Robert P. Warner, Jim Sibthorp, Cait Wilson, Laurie P. Browne, Sabrica Barnett, Ann Gillard, Jacob Sorenson, [Similarities and differences in summer camps: A mixed methods study of lasting outcomes and program éléments.](#)
- xii [Campagne sociétale « PAUSE »](#) de Capsana.
- xiii 2025, Chaire de recherche Kino-Québec, [Réduire l'impact des écrans sur la sédentarité des adolescent-es.](#)
- xiv Quelques constats réalisés par des jeunes qui ont participé au [Défi PAUSE MDJ](#) (un évènement de déconnexion réalisé avec des jeunes de 12-17 ans qui fréquentent les maisons des jeunes).