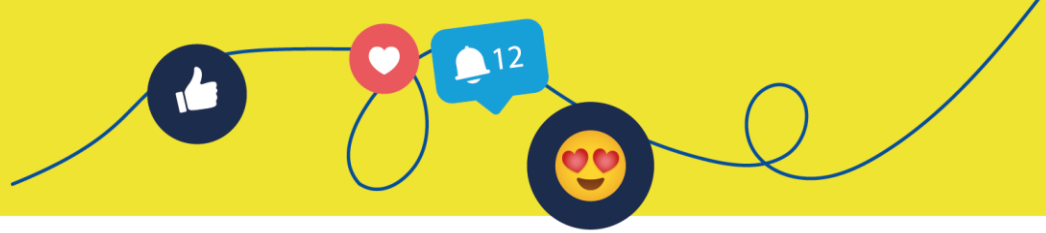


# CSESJ

Commission spéciale sur les impacts  
des écrans et des réseaux sociaux sur  
la santé et le développement des jeunes

**DOCUMENT DE CONSULTATION**





## LES COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS DE LA COMMISSION SPÉCIALE SUR LES IMPACTS DES ÉCRANS ET DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES

### SECRÉTARIAT DE LA COMMISSION

Mérim Lahouiou  
Ann-Philippe Cormier  
Enora Terrien  
Carl Villeneuve

### SERVICE DE LA RECHERCHE

Lucie Arbour  
Félix Bélanger  
Audrey Houle  
Xavier Mercier Méthé

### SERVICE DE L'INFORMATION

Alexandre Laflamme

### RÉVISION LINGUISTIQUE

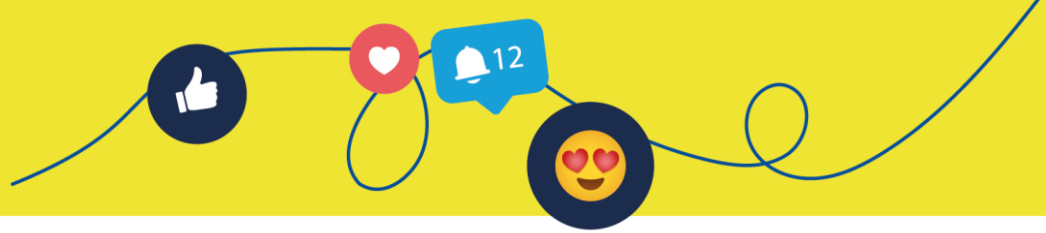
Danielle Simard

### GRAPHISME

Isabelle Bédard  
Maude Lalancette

### COMMUNICATIONS

Raphaël Thériault



Pour tout renseignement complémentaire sur les travaux de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, veuillez vous adresser à la secrétaire de la Commission, M<sup>me</sup> Mériem Lahouiou.

**Édifice Pamphile-Le May,**

1035, rue des Parlementaires, 3<sup>e</sup> étage

Québec (Québec) G1A 1A3

Téléphone : 418 643-2722

Sans frais : 1 866 337-8837

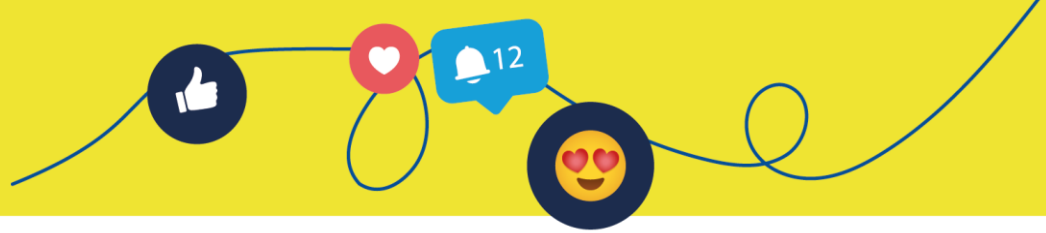
Courrier électronique : [csej@assnat.qc.ca](mailto:csej@assnat.qc.ca)

Ce document est mis en ligne dans la section Travaux parlementaires du site Internet de l'Assemblée nationale : [assnat.qc.ca](http://assnat.qc.ca).

Dépôt légal – Août 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (PDF) : 978-2-550-98443-6



## LES MEMBRES DE LA COMMISSION SPÉCIALE SUR LES IMPACTS DES ÉCRANS ET DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES

M<sup>me</sup> Dionne (Rivière-du-Loup–Témiscouata), présidente

M. Ciccone (Marquette), vice-président

M. Bérubé (Matane-Matapédia)

M<sup>me</sup> Bogemans (Iberville)

M<sup>me</sup> Cadet (Bourassa-Sauvé)

M. Gagnon (Jonquière)

M<sup>me</sup> Gendron (Châteauguay)

M. Leduc (Hochelaga-Maisonneuve)

M<sup>me</sup> Prass (D'Arcy-McGee)

M. Sainte-Croix (Gaspé)

M. St-Louis (Joliette)

M<sup>me</sup> Tremblay (Hull)



## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>1</b>
<b>LES ÉCRANS ET LES JEUNES .....</b>	<b>2</b>
PORTRAIT DE LA SITUATION .....	2
LES ÉCRANS À L'ÉCOLE .....	3
LES EFFETS DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS .....	4
PISTES DE RÉFLEXION .....	8
<b>LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES .....</b>	<b>9</b>
L'UNIVERS DES RÉSEAUX SOCIAUX .....	9
LES JEUX VIDÉO CHEZ LES JEUNES.....	11
LES RISQUES LIÉS À L'USAGE DES PLATEFORMES NUMÉRIQUES .....	13
LA PROTECTION DES JEUNES DANS L'UNIVERS NUMÉRIQUE .....	16
PISTES DE RÉFLEXION .....	18
<b>L'EXPOSITION AU CONTENU EN LIGNE .....</b>	<b>19</b>
LA PUBLICITÉ DESTINÉE AUX ENFANTS.....	19
LE CONTENU NON RECOMMANDÉ OU ILLICITE .....	20
PISTES DE RÉFLEXION .....	23
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>24</b>
<b>COMMENT PARTICIPER AUX TRAVAUX DE LA COMMISSION SPÉCIALE .....</b>	<b>24</b>



## MOT DU COMITÉ DIRECTEUR

Le 6 juin 2024, l'Assemblée nationale a adopté à l'unanimité une motion créant la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Les parlementaires ont ainsi signifié leur volonté d'amorcer une réflexion collective sur les multiples enjeux attachés à l'exposition des jeunes aux écrans.

Dans notre monde de plus en plus connecté, les écrans font partie intégrante de notre quotidien. Leur omniprésence dans la vie personnelle et professionnelle est indiscutable. Les enfants et les adolescents qui grandissent dans cette nouvelle réalité consacrent désormais une grande partie de leur temps devant divers types d'écrans, que ce soit pour des activités éducatives, de divertissement ou de socialisation.

Les conséquences de cette exposition aux écrans sur la jeunesse inquiètent plusieurs parents, acteurs du monde de l'éducation, scientifiques et spécialistes. Au-delà du temps d'écran, qui soulève en soi des questions sur le développement social ainsi que sur la santé mentale et physique des jeunes, la nature du contenu consommé est aussi au cœur de plusieurs préoccupations. Les plateformes numériques et les réseaux sociaux exposent les jeunes à divers risques, dont la cyberintimidation et le partage de matériel sexuellement explicite. L'accès des mineurs à différents contenus non recommandés ou illicites suscite également des inquiétudes majeures, tout comme l'existence de mécanismes favorisant la cyberdépendance.

Pour répondre à ces défis, la Commission spéciale a reçu le mandat de trouver des pistes de solutions pour mieux encadrer l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux chez les jeunes. Au cours des auditions publiques et des consultations particulières, que nous tiendrons à l'automne prochain, nous entendrons des spécialistes et divers groupes sur ce sujet. Une vaste consultation en ligne sera menée afin d'atteindre le plus grand nombre de citoyennes et de citoyens, notamment les jeunes.

Nous souhaitons également visiter des établissements scolaires dans plusieurs régions du Québec afin de rencontrer les jeunes dans leur milieu. Leurs points de vue, leurs inquiétudes et leur compréhension des relations qu'ils entretiennent avec les écrans et les réseaux sociaux seront au cœur de nos réflexions.

Nous entamons cette nouvelle étape de nos travaux avec grand intérêt, guidés par notre désir de forger un avenir où nos jeunes pourront pleinement s'épanouir et grandir en santé.

M<sup>me</sup> Amélie Dionne  
Députée de Rivière-du-Loup-Témiscouata  
Présidente

M. Enrico Ciccone  
Député de Marquette  
Vice-président

M. Alexandre Leduc  
Député d'Hochelaga-Maisonneuve  
Membre du comité directeur

M. Pascal Bérubé  
Député de Matane-Matapédia  
Membre du comité directeur



## INTRODUCTION

La Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes se compose de douze membres issus de l'ensemble des formations politiques représentées à l'Assemblée nationale. La motion adoptée le 6 juin 2024 précise que les parlementaires doivent se pencher, dans le cadre de leur mandat, sur plusieurs enjeux dont :

- le temps d'écran chez les jeunes;
- les mesures d'encadrement des écrans, notamment à l'école et sur le web, y compris l'accès aux outils numériques d'apprentissage;
- l'accès aux réseaux sociaux, y compris via les jeux vidéo;
- la cyberintimidation, y compris le partage de matériel sexuellement explicite;
- l'accès des mineurs à la pornographie sur le web;
- les mécanismes visant à créer une dépendance utilisés par certaines applications;
- la publicité destinée aux enfants sur les plateformes et les applications.

Les membres de la Commission amorcent une première phase de consultations particulières et d'auditions publiques en septembre 2024 afin d'entendre les différents points de vue et expertises concernant le temps d'écran chez les jeunes. La Commission se déplacera aussi dans le cadre de son mandat dans plusieurs écoles du Québec afin d'entendre l'opinion des jeunes à ce sujet, car il les concerne directement. Les citoyennes et citoyens seront aussi invités à répondre à une consultation en ligne sur le site de l'Assemblée nationale.

Le présent document vise à poser les bases de la discussion entourant ces enjeux et à soumettre à la population québécoise de premières pistes de réflexion. À cette fin, le document de consultation traite de ces questions selon trois grands thèmes : les écrans et les jeunes, les plateformes numériques et l'exposition au contenu en ligne.



## LES ÉCRANS ET LES JEUNES

### Portrait de la situation

Les écrans sont omniprésents dans nos vies. Ils sont utilisés pour communiquer, s’informer, se divertir et même pour apprendre. Leur place grandissante fait en sorte que le temps d’écran quotidien tend lui aussi à augmenter. Pour obtenir un portrait global de la place qu’occupent les écrans chez les jeunes, il faut se tourner vers différents indicateurs qui sont généralement obtenus à l’aide de sondages.

Selon l’enquête NETendances 2023 de l’Académie de transformation numérique, au Québec, 94 % des jeunes de 6 à 17 ans utilisent à la maison ou ailleurs un appareil électronique, soit un téléphone intelligent, un ordinateur, une tablette électronique, une console de jeu vidéo, un lecteur de musique portatif ou encore un assistant vocal à domicile. Le téléphone intelligent est l’appareil le plus utilisé : près des trois quarts (74 %) des jeunes l’utilisent<sup>1</sup>.

#### Les appareils électroniques les plus utilisés par les jeunes de 6 à 17 ans

- Téléphone intelligent : 74 %
- Ordinateur : 63 %
- Tablette électronique : 61 %
- Console de jeu vidéo : 60 %
- Assistant vocal à domicile : 28 %
- Lecteur de musique portatif : 21 %

Source : [Enquête NETendances 2023](#).

Selon la même enquête, les jeunes passent de plus en plus de temps sur Internet. En 2023, 45 % des jeunes âgés de 6 à 17 ans y passaient plus de 10 heures en moyenne par semaine, alors qu’en 2020 cette proportion était de 40 %. Le temps consacré à Internet tend à augmenter avec l’âge. Le tiers des 6 à 12 ans y passaient en moyenne plus de 10 heures par semaine, alors que cette proportion monte à 59 % chez les 13 à 17 ans<sup>2</sup>.

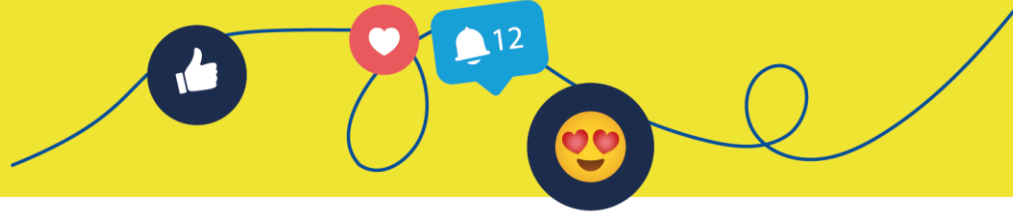
Concernant le temps d’écran plus spécifiquement, une étude réalisée auprès d’un large échantillon d’adolescentes et d’adolescents québécois rapporte qu’il était de 460 minutes par jour (7,7 heures) en 2022. Ce résultat est comparable au nombre d’heures de sommeil des jeunes (8,4 heures). Le nombre d’heures consacré à l’utilisation d’un écran semble d’ailleurs en forte augmentation selon cette même étude. En 2018, le temps d’écran moyen par jour était de 364 minutes, soit environ 6 heures<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Académie de la transformation numérique, [Enquête NETendances 2023 : famille numérique](#), vol. 14 n° 5, 2023, p. 6-7.

<sup>2</sup> *Ibid.*, p. 11.

<sup>3</sup> Krystal Poirier et autres., « [Evolution of Sleep Duration and Screen Time Between 2018 and 2022 Among Canadian Adolescents: Evidence of Drifts Accompanying the COVID-19 Pandemic](#) », (2024) *Journal of Adolescent Health*, vol. 74, n° 5.





## Les écrans à l'école

Les écrans et les appareils numériques occupent désormais une place grandissante à l'école, que ce soit à des fins personnelles ou pédagogiques. Leur présence dans un contexte scolaire suscite toutefois des questions puisqu'ils peuvent être source de distractions et ainsi potentiellement nuire aux apprentissages.

D'une part, l'utilisation à des fins personnelles d'appareils numériques en classe est remise en question. Une revue de littérature de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) rapporte que l'usage de ces appareils en classe par les étudiantes et les étudiants aux études supérieures (études collégiales et universitaires) nuit à l'apprentissage. L'écart de performance peut dépasser 10 % entre ceux qui, en classe, se servent de leur appareil à des fins personnelles et ceux qui ne l'utilisent pas. La présence d'un cellulaire éteint sur le bureau pourrait aussi entraîner une baisse de la mémoire de travail qui est une des fonctions cognitives centrales à l'apprentissage scolaire<sup>4</sup>. Ainsi, la simple vue de l'objet peut interférer avec certaines habiletés cognitives. Même si les recherches concernent essentiellement les étudiantes et les étudiants aux études supérieures, l'INSPQ indique qu'il est possible de présumer que « les effets négatifs de la distraction numérique sur la cognition sont également présents, voire plus importants chez les élèves du primaire et du secondaire qui présentent une plus grande immaturité, et donc, vulnérabilité cérébrale<sup>5</sup> ».

Devant ces risques, les directions d'école ont adopté des mesures. Selon les plus récentes données, en 2023, 74 % des écoles primaires et secondaires disposaient d'une politique écrite décrivant les règles à suivre sur l'usage d'appareils mobiles<sup>6</sup>. En 2023, le ministre de l'Éducation a pour sa part mis en place une [directive](#) qui interdit l'utilisation des cellulaires, des écouteurs et des autres appareils mobiles personnels dans les classes des centres de services scolaires du Québec. La directive, entrée en vigueur le 31 décembre 2023, prévoit toutefois les permettre dans un contexte pédagogique selon les modalités prévues par l'enseignante ou l'enseignant.

D'autre part, on observe une transformation de l'environnement d'apprentissage des élèves au cours des dernières années. Les écrans et les outils numériques sont de plus en plus présents dans les classes du Québec. Une étude de l'Académie de la transformation numérique rapporte que le ratio d'appareils numériques (ordinateurs de table, ordinateurs portables ou tablettes) par élève est passé de 0,5 en 2021 à 0,6 en 2023<sup>7</sup>. On trouve ainsi un nombre grandissant d'appareils numériques pour chaque élève. La pandémie de la COVID-19 a certes contribué à accélérer l'intégration des technologies, mais cette tendance était déjà observable selon les orientations gouvernementales à cet égard.

Le [Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur 2018-2023](#) comprend d'ailleurs une orientation visant à exploiter le numérique dans les pratiques d'enseignement et d'apprentissage. Comme le rappelle le Plan, les outils numériques peuvent s'avérer utiles et favoriser l'engagement et l'autonomie des élèves dans le cadre de leurs apprentissages<sup>8</sup>. L'intégration des technologies dans le contexte scolaire comporte son lot de défis. Les heures passées devant un écran à l'école s'ajoutent évidemment au temps d'écran à la maison, ce qui peut accroître les risques sur la santé des jeunes. À ce sujet, l'INSPQ a produit

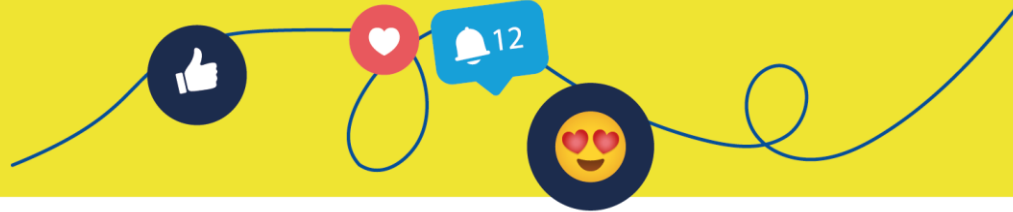
<sup>4</sup> Tania Tremblay, [L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition](#), INSPQ, 2023, p. 26-28.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 2.

<sup>6</sup> Académie de la transformation numérique, [Portrait des usages du numérique dans les écoles québécoises](#), 2023, p. 23.

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 17.

<sup>8</sup> Gouvernement du Québec, [Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur](#), 2018, p. 37.



une synthèse des connaissances sur les méthodes propres à réduire les risques pour la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire. Selon ce rapport, il est généralement recommandé de limiter le temps d'écran dans les classes et dans les services offerts avant ou après l'école. Les écrans ne devraient pas non plus être la méthode d'enseignement par défaut. Ils se doivent d'être complémentaires et de servir des objectifs pédagogiques précis<sup>9</sup>.

## Les effets de l'exposition aux écrans

L'exposition aux écrans peut avoir plusieurs effets sur le développement ainsi que sur la santé physique et mentale des jeunes. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'éviter de placer un enfant de moins d'un an devant un écran. Pour les enfants de deux à quatre ans, elle préconise un temps d'écran maximum d'une heure par jour<sup>10</sup>. Ces recommandations sont similaires à celles de la Société canadienne de pédiatrie et du gouvernement du Québec, qui suggèrent de ne donner aucun temps d'écran aux enfants de moins de deux ans et de le limiter à moins d'une heure par jour pour les deux à cinq ans. Après cet âge, les recommandations portent davantage sur le type de contenu et le contexte d'utilisation<sup>11</sup>. En plus de ces recommandations, le gouvernement du Québec a mis en place la [Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025](#). Elle propose des pistes de réflexion pour prévenir ou réduire les risques inhérents à l'utilisation des écrans, axées notamment sur la promotion de saines habitudes de vie, la sensibilisation et la recherche sur la question.

L'effet des écrans sur la santé des jeunes est un sujet complexe, qui suscite un intérêt grandissant chez les chercheuses et les chercheurs. La fréquence ou la durée de l'usage des plateformes numériques ne sont d'ailleurs pas les seules variables à prendre en compte pour évaluer leurs effets sur les jeunes. Le type de contenu consulté et les facteurs individuels de vulnérabilité nuancent les résultats<sup>12</sup>. Ceux-ci varient selon plusieurs caractéristiques de la population étudiée, comme l'âge ou le sexe.

## La santé développementale

Chez les enfants en bas âge, l'exposition aux écrans est associée à des risques pour la santé développementale. Des études ont montré que les jeunes enfants souvent exposés à la télévision sont plus susceptibles d'avoir un retard de développement langagier<sup>13</sup>. Bien que moins bien étudié pour le moment, l'usage précoce des tablettes et des téléphones intelligents semble avoir un effet similaire<sup>14</sup>. Plus généralement, l'exposition prolongée aux écrans chez les enfants en bas âge a été associée à un nombre plus restreint d'occasions de développement optimal ainsi qu'à des capacités cognitives plus faibles.

<sup>9</sup> Yan Ferguson et Fanny Lemétayer, [Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire](#), INSPQ, 2023.

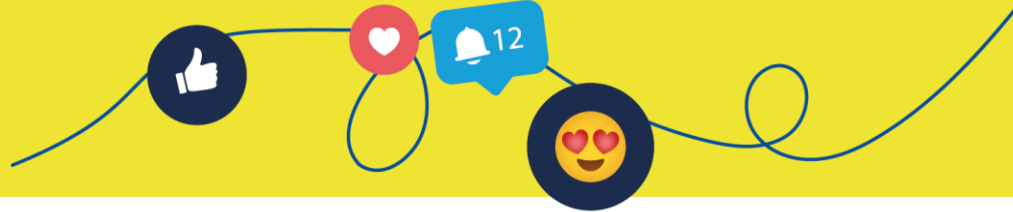
<sup>10</sup> Organisation mondiale de la santé, « [Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage](#) », Communiqué de presse, 24 avril 2019.

<sup>11</sup> Gouvernement du Québec, [Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes](#), 2023; Société canadienne de pédiatrie, [Le temps d'écran et les jeunes enfants](#), 2022.

<sup>12</sup> Stacie Kerr et Mila Kingsbury, [L'utilisation des médias numériques en ligne et la santé mentale des adolescents](#), Statistique Canada, 2023, p. 28.

<sup>13</sup> Stéphane Labbé (dir.), *Les écrans : usages et effets, de l'enfance à l'âge adulte*, Anjou, Fides, 2020, p. 19-23.

<sup>14</sup> *Ibid.*



Le temps d'écran trop long peut porter atteinte à l'attention<sup>15</sup>. Pour ce qui est du développement psychosocial, l'exposition excessive aux écrans chez les enfants en bas âge a été liée à une diminution des capacités de régulation comportementale<sup>16</sup>. Une étude de l'Université de Sherbrooke a d'ailleurs démontré qu'un temps plus élevé passé devant les écrans chez les trois ans et demi prédisait une augmentation des manifestations de colère et de frustration un an plus tard<sup>17</sup>.

Les écrans peuvent toutefois être bénéfiques dans certains contextes. Chez les deux à quatre ans, certains contenus éducatifs peuvent favoriser l'apprentissage dans la mesure où ce contenu est adapté à leur âge, qu'il encourage les interactions et qu'il est visionné avec un adulte<sup>18</sup>. Au-delà du temps d'écran, la question du contenu consommé intéresse de plus en plus les spécialistes du développement cognitif des enfants<sup>19</sup>.

Les habitudes liées à l'usage des écrans formées pendant l'enfance tendent à subsister à l'adolescence<sup>20</sup>. Bien que les usages varient d'une personne à l'autre, le dépassement des seuils recommandés est susceptible d'affecter la qualité de vie des adolescentes et des adolescents et de nuire à leur développement cognitif. L'exposition aux écrans et le multitâche numérique peuvent notamment affecter l'attention et la mémoire, au détriment des apprentissages et des résultats scolaires. Une utilisation excessive est de plus associée à une plus grande impulsivité<sup>21</sup>.

D'un point de vue psychosocial, le recours aux plateformes numériques peut faciliter le renforcement des compétences sociales chez les jeunes plus timides. En effet, l'usage des appareils numériques porte une forte dimension sociale pour les adolescentes et les adolescents, qui traversent une période de développement de leur autonomie relationnelle. Cet usage n'est toutefois pas sans risques. En fait, les jeunes connectés sont également exposés à différents contenus susceptibles d'affecter leur santé générale<sup>22</sup>.

## La santé physique

L'exposition et l'usage des écrans posent aussi des risques sur la santé physique des jeunes. Une utilisation prolongée a des effets sur le temps consacré à l'activité physique<sup>23</sup>. Une étude portant sur les enfants de 5 à 10 ans a montré que les enfants plus exposés aux téléphones intelligents et aux tablettes numériques

<sup>15</sup> Michelle Ponti, « [Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique](#) » (2022) *Paediatrics & Child Health* vol. 28, n° 3.

<sup>16</sup> INSPQ, [L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement](#), 2020, p. 3.

<sup>17</sup> Caroline Fitzpatrick et autres, « [Preschooler screen time and temperamental anger/frustration during the COVID-19 pandemic](#) », (2023) *Pediatric Research*, vol. 94, p. 820-825.

<sup>18</sup> M. Ponti, préc., note 15.

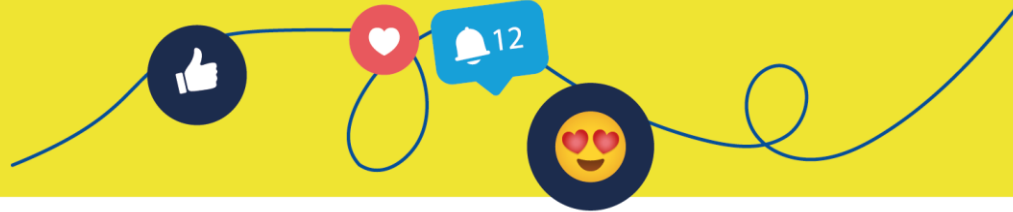
<sup>19</sup> Shuai Yang et autres, « [Associations of screen use with cognitive development in early childhood: the ELFE birth cohort](#) » (2024) *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, vol. 65, n° 5.

<sup>20</sup> Gouvernement du Québec, [L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : Réflexions issues du forum d'experts](#), Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2020, p. 4.

<sup>21</sup> INSPQ, préc., note 16, p. 4; Jasmina Wallace et autres, « [Screen time, impulsivity, neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms](#) » (2023) *Scientific Reports* vol. 13, n° 1.

<sup>22</sup> Gouvernement du Québec, préc., note 20, p. 4.

<sup>23</sup> M. Ponti, préc., note 15, p. 194.



sont moins susceptibles de participer à des activités récréatives ou de pratiquer un sport<sup>24</sup>. Des études montrent aussi qu'il existe une relation entre l'utilisation des écrans et une forme physique moins élevée<sup>25</sup>.

De fait, le faible niveau d'activité physique des jeunes régulièrement exposés aux écrans entraîne un risque accru d'obésité. Le type d'alimentation associée au temps passé sur les écrans peut aussi expliquer en partie ce risque de surpoids chez les jeunes. Des études montrent par exemple que le temps d'écoute de la télévision est corrélé à une plus grande consommation d'aliments prêts à manger et de boissons riches en calories<sup>26</sup>. Une autre étude récente menée auprès d'adolescents américains associe le temps d'écran aux risques de maladie cardiovasculaire liés à la tension artérielle et au taux de cholestérol<sup>27</sup>.

L'exposition aux écrans peut affecter négativement la durée et la qualité du sommeil. Comme le souligne le [rapport](#) du Forum sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes tenu en 2020 à Québec, les écrans émettent de la lumière bleue, qui est la forme de lumière la plus stimulante pour l'horloge biologique. Or, les jeunes sont plus sensibles à cette lumière, puisque leurs yeux ne peuvent pas la filtrer adéquatement. L'exposition à ce type de luminosité a pour conséquence de supprimer la production de mélatonine et de reporter l'endormissement<sup>28</sup>. De plus, l'attrait des activités offertes sur les écrans constitue en soi un encouragement à repousser leur heure de coucher et ainsi à réduire leurs heures de sommeil. Ces effets se répercutent négativement sur l'apprentissage, la mémoire, l'humeur et le comportement des jeunes<sup>29</sup>.

Par ailleurs, l'INSPQ relève des risques de problèmes oculaires liés à l'utilisation des écrans<sup>30</sup>. Par exemple, l'augmentation du temps d'écran et la diminution du temps d'activité en plein air pendant la pandémie de COVID-19 ont conduit à une progression plus importante de la myopie chez les enfants<sup>31</sup>.

## La santé mentale

Plusieurs recherches sur les effets des écrans sur le bien-être psychologique des adolescentes et adolescents ont démontré une corrélation entre le temps d'écran et la présence de troubles anxieux et dépressifs<sup>32</sup>. L'interprétation de la relation entre le temps d'écran et la santé mentale des jeunes est cependant complexe et dépend de plusieurs variables, comme l'âge, le sexe, type d'usage et le contenu consulté<sup>33</sup>.

Une surexposition aux écrans apparaît associée à une augmentation de l'isolement social, à une plus faible estime de soi et à la diminution du temps réservé aux activités physiques, au sommeil et aux loisirs. Ces

<sup>24</sup> Eliane Bacil et autres, « [Exposure to Smartphones and Tablets, Physical Activity and Sleep in Children From 5 to 10 Years Old: A Systematic Review and Meta-Analysis](#) » (2024) *American journal of health promotion*.

<sup>25</sup> Michelle Ponti, « [Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents](#) », (2019) *Paediatrics & Child Health* vol. 24, n° 6, p. 412.

<sup>26</sup> *Ibid.*, p. 413.

<sup>27</sup> Jason M. Nagata et autres, « [Association of physical activity and screen time with cardiovascular disease risk in the Adolescent Brain Cognitive Development Study](#) » (2024) *BMC Public Health*, vol. 24, p. 5.

<sup>28</sup> Gouvernement du Québec, préc., note 20, p. 9.

<sup>29</sup> INSPQ, préc., note 16, p. 4.

<sup>30</sup> *Ibid.*, p. 4.

<sup>31</sup> Ze Yang et autres, « [Pediatric Myopia Progression During the COVID-19 Pandemic Home Quarantine and the Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis](#) » (2022) *Frontiers in public health*, vol. 10.

<sup>32</sup> S. Labbé, préc., note 13, p. 49.

<sup>33</sup> Braulio M. Girela-Serrano et autres, « [Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: a systematic review](#) », (2024) *European Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 33.



facteurs peuvent favoriser l'apparition de troubles dépressifs<sup>34</sup>. L'utilisation des médias sociaux en particulier semble liée à un plus grand risque de dépression chez les filles<sup>35</sup>.

Les réseaux sociaux ont le potentiel d'influer sur la perception de l'image corporelle et l'estime de soi des jeunes. Les adolescentes et les adolescents y voient fréquemment des images et des messages renforçant l'attention accordée à l'apparence. Les jeunes filles sont particulièrement sensibles aux modèles de beauté axés sur la minceur, alors que les jeunes garçons sont plus susceptibles de se comparer à des modèles athlétiques<sup>36</sup>. Ces comparaisons sociales provoquent des effets potentiels comme l'anxiété et une insatisfaction corporelle et favorisent dans certains cas le développement de troubles alimentaires<sup>37</sup>.

### Les médias sociaux et la chirurgie esthétique

Le contenu des médias sociaux véhicule fréquemment des critères de beauté irréalistes, auxquels certains jeunes sont particulièrement sensibles. La promotion de la chirurgie plastique sur les réseaux sociaux soulève à ce titre plusieurs inquiétudes. En effet, une pratique observable veut que certaines influenceuses et influenceurs partagent sur les réseaux sociaux le nom de leur médecin et répondent à des questions sur les procédures qu'elles ont suivies. Des chirurgiens sont aussi présents eux-mêmes sur les réseaux sociaux, où ils publient du contenu mettant en vedette les transformations de leurs clientes et clients<sup>38</sup>. Dans les médias, certains chirurgiens affirment voir un impact sur leur clientèle, qui demande par exemple les mêmes procédures qu'une influenceuse ou un influenceur<sup>39</sup>. En vertu d'une directive du Collège des médecins, ces plasticiens ne sont pas autorisés à offrir des services gratuits aux personnes influenceuses en échange de visibilité. Les influenceuses et influenceurs ont cependant le droit de faire la promotion de la chirurgie plastique, tant qu'ils déclarent leurs liens avec une entreprise.

En raison de la recrudescence des recours à la chirurgie esthétique chez les jeunes, la France a interdit en 2023 toute promotion d'actes à visée esthétique dans la *Loi visant à lutter contre les arnaques et les dérives des influenceurs sur les médias sociaux*<sup>40</sup>.

Les effets négatifs des écrans sur la santé mentale se manifestent principalement quand l'utilisation est excessive, estimée à plus de cinq heures par jour. Il est toutefois intéressant de noter qu'un usage plus modéré a été associé à des aspects plus positifs, comme l'apprentissage et le développement des relations sociales<sup>41</sup>.

<sup>34</sup> Marissa A. Murray et autres, « [Appearance satisfaction mediates the relationship between recreational screen time and depressive symptoms in adolescents](#) », (2023) *Child and Adolescent Mental Health*, vol. 28, n° 1.

<sup>35</sup> Renata Maria Silva Santos et autres, « [The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review](#) », (2023) *BMC Psychol* vol. 11, n° 127.

<sup>36</sup> Stéphanie Léonard et Léonie Lemire Thériège, *Image corporelle et réseaux sociaux, Ordre des psychologues du Québec*, 2019.

<sup>37</sup> INSPQ, préc., note 21, p. 4

<sup>38</sup> Violette Cantin, « [Chirurgiens plasticiens et... influenceurs?](#) », *Radio-Canada*, 10 février 2024.

<sup>39</sup> Myriam Boulianne, « [Chirurgie plastique et influenceurs : faut-il légiférer ou mieux éduquer?](#) », *Radio-Canada*, 20 juillet 2023.

<sup>40</sup> *Loi n° 2023-451 du 9 juin 2023 visant à encadrer l'influence commerciale et à lutter contre les dérives des influenceurs sur les réseaux sociaux*, France, J.O. n° 133, 10 juin 2023.

<sup>41</sup> Jean-François Biron et autres, *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19*, Montréal, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2024, Principaux constats.



## PISTES DE RÉFLEXION

- Quelles stratégies les parents peuvent-ils adopter pour superviser l'utilisation des écrans de leurs enfants tout en respectant leur autonomie? Comment adapter ces stratégies selon la tranche d'âge de l'enfant?
- Dans quelle mesure et par quels mécanismes les habitudes de temps d'écran des parents influencent-elles leurs enfants?
- Comment les écrans et les appareils électroniques peuvent-ils être mobilisés dans les processus d'apprentissage des enfants, tant à la maison qu'en contexte scolaire?
- Quelle devrait être la place accordée aux écrans dans les salles de classe du Québec? Est-ce que les outils numériques d'apprentissage sont adaptés à tous les élèves?
- Comment encadrer l'utilisation d'appareils numériques personnels, les cellulaires par exemple, en classe et plus généralement à l'école?
- Comment la surexposition aux écrans affecte-t-elle la santé mentale des jeunes? Comment certains types de contenus ou d'utilisation favorisent-ils l'apparition d'effets négatifs, comme le développement de troubles anxieux ou dépressifs?
- Quels sont les effets du temps d'écran sur le développement cognitif et émotionnel des jeunes? Quelles stratégies peuvent être employées pour limiter ces effets négatifs et maximiser les bénéfices potentiels des écrans et des appareils numériques?



## LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES

Les réseaux sociaux, les jeux vidéo et les plateformes de diffusion de contenu occupent une place importante dans l'univers socioculturel des jeunes. Ils sont une composante de leur socialisation, par le partage de messages, d'images, de vidéos ou simplement par leurs marques d'appréciations à travers les boutons « j'aime ». Ces plateformes sont également une source de divertissement et peuvent constituer un exutoire. Chacune des applications qui composent cet environnement comporte ses particularités et ses risques : images modifiées, contenu truqué, commentaires négatifs, harcèlement et partage non consenti de contenu. Les différentes plateformes peuvent devenir la source de plusieurs maux, mener à certaines dérives sociales ou émotionnelles pour les jeunes.

### L'univers des réseaux sociaux

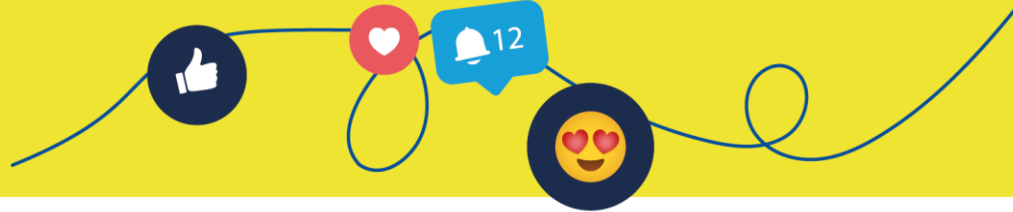
Les réseaux sociaux constituent un vaste ensemble d'applications mobiles et de sites Internet sur lesquels les jeunes naviguent pour s'informer, visionner des vidéos, publier du contenu, partager leur point de vue ou échanger avec d'autres utilisatrices et utilisateurs. Sans être exhaustive, la section ci-après brosse le portrait des principaux réseaux sociaux qui font partie de l'univers numérique des jeunes Québécoises et Québécois. Selon l'enquête [NETendance 2023](#) menée par l'Académie de transformation numérique, les plateformes les plus utilisées chez les jeunes de 6 à 17 ans sont : YouTube (78 %), TikTok (68 %), Instagram (58 %), Facebook (54 %) et Snapchat (43 %).

**Facebook**, qui appartient à l'entreprise Meta, est une plateforme polyvalente qui permet de partager des images, du texte et des vidéos, et de les commenter. Il offre la possibilité de publier du contenu de manière éphémère et de consulter des vidéos courtes. En plus de son interface principale, Meta propose à ses utilisatrices et utilisateurs une interface de clavardage sur **Messenger**. Cette seconde interface peut être utilisée seule ou en combinaison avec la plateforme principale Facebook. En plus du clavardage, Messenger présente plusieurs possibilités, dont le partage de photos, de vidéos, de messages vocaux et plus encore.

Bien que la plupart des applications donnent la possibilité de publier du contenu, de le partager, de marquer son intérêt avec des boutons de réaction ou même de clavarder, certaines applications populaires ont une offre plus spécifique. À titre d'exemple, **Instagram**, une autre application de Meta, se spécialise dans le partage de photos et de vidéos. Son interface permet aux jeunes de publier du contenu sur la page de leur profil en ligne. Ce contenu demeure accessible en tout temps. Les utilisatrices et utilisateurs peuvent aussi faire des vidéos en direct et partager de manière éphémère des images et des vidéos. L'information éphémère est disponible durant 24 heures. Il est possible de sélectionner des « amis proches », une liste privée de personnes qui ont accès à ce contenu. Depuis 2020, Instagram offre la possibilité de publier des « Reels » soit des vidéos de courte durée comparable au contenu accessible sur TikTok<sup>42</sup>.

**TikTok** se spécialise dans le partage de vidéos de courte durée. L'application permet de publier du contenu en temps réel, de partager des images et de clavarder. Elle a été développée par l'entreprise chinoise ByteDance. Une des particularités de l'application est qu'elle propose à ses utilisatrices et utilisateurs du

<sup>42</sup> Instagram, [Introducing Instagram Reels](#), 2020.



contenu créé spécifiquement pour eux généré à l'aide de son algorithme. Les recommandations offertes par l'application font l'objet de critiques, notamment en raison de leur caractère attrayant<sup>43</sup>.

**Snapchat** est un autre réseau social spécialisé dans le partage de photos et de vidéos. Il se distingue par la nature majoritairement éphémère de son contenu. À l'origine, les photos et les vidéos étaient disponibles pour une période maximale de 10 secondes. Une fois regardé par la ou le destinataire, le contenu disparaît. Aujourd'hui, il est possible d'envoyer du contenu sans limites de temps. Les jeunes peuvent indiquer leur localisation sur une carte mondiale auprès de leurs amis. Toutefois, la personne peut choisir de taire sa position, passer au mode « fantôme », ne pas être vue pendant une période donnée ou personnaliser en donnant accès à sa position géographique à certaines personnes.

À travers l'univers des réseaux sociaux se trouvent des plateformes de diffusion de vidéo en ligne comme YouTube et Twitch. **YouTube** est une plateforme d'hébergement et de diffusion en continu (*streaming*) qui propose aux utilisatrices et utilisateurs de regarder des vidéos, de les commenter, et de les partager. Le contenu prend différentes formes comme les vidéos, les vidéos courts (*shorts*) et la diffusion en direct. Il existe une version pour enfants, [YouTube Kids](#), conçue de manière à être utilisée par les jeunes de moins de 13 ans. Cette version de l'application offre une interface simplifiée et des paramètres de contrôle parental. Cette version de l'application n'est toutefois pas offerte au Québec<sup>44</sup>. De son côté, **Twitch** est une plateforme américaine spécialisée dans la diffusion en direct, notamment dans le domaine des jeux vidéo. Elle offre aussi du contenu musical, créatif, et plus encore. Le contenu peut être visionné en direct ou en différé. La plateforme comprend une interface de messagerie instantanée permettant aux utilisatrices et utilisateurs d'entrer en contact avec les instavidéastes (*streamer*).

Il existe une panoplie d'autres applications utilisées par les enfants et les adolescents. Par ailleurs, la popularité de celles-ci varie en fonction de plusieurs facteurs, parmi lesquels le groupe d'âge. Par exemple, les jeunes de 6 à 12 ans sont plus nombreux à employer TikTok (75 %) que les jeunes de 13 à 17 ans (63 %). En revanche, les jeunes de 13 à 17 ans utilisent davantage Instagram (63 %) et Facebook (58 %) que les jeunes de 6 à 12 ans (49 % et 48 %). Ces plateformes comportent leurs particularités propres, mais ont comme point commun d'être chronophages.

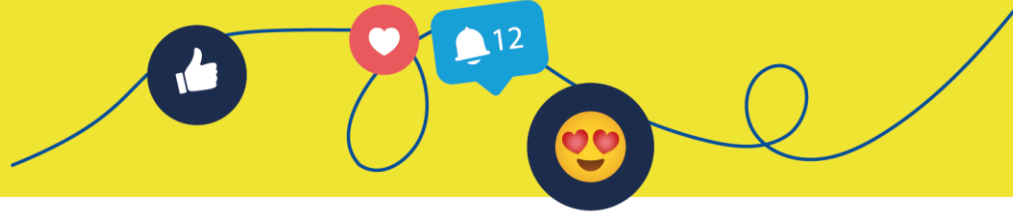
L'utilisation intensive des médias sociaux, qui repose sur une communication en ligne quasi constante avec les autres, est entre autres associée au renforcement de leurs relations avec leurs amies et amis, surtout chez les jeunes filles. Toutefois, l'utilisation problématique des médias sociaux, où l'on observe des signes de dépendance, se traduit par des relations interpersonnelles plus faibles et par un sentiment de déconnexion sociale<sup>45</sup>.

<sup>43</sup> Lisa Dittmer, « [Monde. "Le fil Pour toi" de TikTok risque de pousser des enfants et des jeunes vers du contenu dangereux en lien avec la santé mentale](#) », *Amnesty International*, 7 novembre 2023.

<sup>44</sup> Support Google, [System requirements & app availability for YouTube Kids on mobile](#); Support Google, [YouTube Kids not available in Quebec](#).

<sup>45</sup> Suzy-Lai Wong, [Utilisation des médias sociaux chez les adolescents et son association avec les relations et les liens interpersonnels : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire au Canada, 2017-2018](#), Statistique Canada, 2022.





### Les médias sociaux et les jeunes Autochtones

Pour les jeunes Autochtones, les médias sociaux ouvrent un espace social où exprimer leur identité. Ils peuvent notamment y partager des pratiques culturelles, se représenter eux-mêmes et remettre en question certaines fausses représentations dans l'espace public<sup>46</sup>.

Les médias sociaux agissent comme un outil social, pour tisser des liens malgré les distances ou encore pour se mobiliser dans le cadre d'activités à l'extérieur du monde numérique. Il s'agit d'un espace où les jeunes ont la possibilité de partager leurs problèmes, de demander conseil ou d'offrir du soutien à des proches ou à des connaissances dans le besoin. Dans certains cas, de jeunes Autochtones utilisent ces canaux pour demander de l'aide ou pour publier de l'information facilitant l'accès à des services de santé mentale afin d'alléger les barrières telles que la bureaucratie ou l'inadéquation culturelle<sup>47</sup>.

### Les jeux vidéo chez les jeunes

L'enfance et l'adolescence sont des périodes propices à l'exploration de l'univers des jeux vidéo, autant sur la fréquence que sur la diversité des usages<sup>48</sup>. La pratique commence à un très jeune âge. Dès la petite enfance, les jeunes sont exposés à certains jeux sur les tablettes et les téléphones intelligents. C'est néanmoins à l'adolescence qu'ils y consacrent le plus de temps<sup>49</sup>. Les jeux vidéo façonnent leur culture, au-delà du monde virtuel. Ils exercent une influence sur l'habillement, les séries télévisées, les jeux de société et plus encore. Cet univers numérique repose sur une large culture matérielle avec la diversification des appareils de jeu (Xbox, PlayStation, ordinateur, tablette électronique, etc.). Il en résulte par le fait même une multiplication des sources d'exposition aux écrans.

Les jeux vidéo contribuent à différents maux, dont la dépendance, la sédentarité, l'isolement, l'exposition à du contenu violent, l'appauvrissement culturel et plus encore. Le trouble lié aux jeux vidéo en ligne fait d'ailleurs partie du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* depuis 2013<sup>50</sup>. Cette vision écarte toutefois les bienfaits des jeux vidéo comme la régulation du stress ou de l'anxiété, le développement de certaines habiletés cognitives et le développement du sentiment d'appartenance à un groupe<sup>51</sup>. Jeu de tir, de compétition (*E-sport*), de combat, de simulation ou d'action, les formes de jeux vidéo sont plurielles et leurs impacts sur les jeunes sont tout aussi diversifiés. En principe, les effets sur la santé, l'éducation et l'environnement social des jeunes sont susceptibles de varier en fonction du type de jeu vidéo pratiqué<sup>52</sup>.

L'industrie exerce un certain contrôle sur le contenu des jeux vidéo en fonction de l'âge des joueurs. En Amérique du Nord, le contenu des jeux vidéo est classé par l'*Entertainment Software Rating Board* (ESRB). Ce classement donne des indications sur le groupe d'âge convenable pour jouer et sur les éléments de

<sup>46</sup> Catherine Fournier et Julie Laforest, *Jeunes Autochtones, santé, mieux-être et médias sociaux : une étude de portée : état des connaissances : synthèse de connaissances*, INSPQ, 2023, p. 20.

<sup>47</sup> *Ibid.*, p. 21-24.

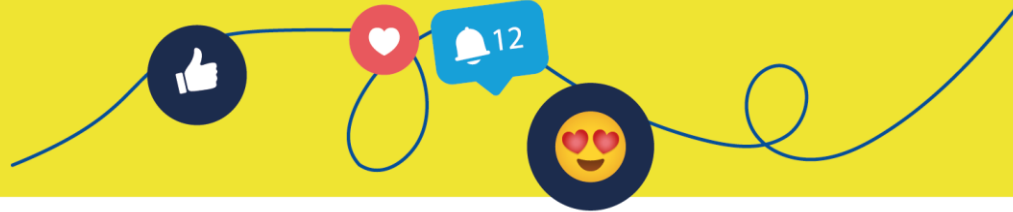
<sup>48</sup> Vincent Berry et Leticia Andlauer (dir.), *Jeu vidéo et adolescence*, Presses de l'Université Laval, 2019, p. 1.

<sup>49</sup> *Ibid.*

<sup>50</sup> S. Kerr et M. Kingsbury, préc., note 12, p. 21.

<sup>51</sup> Entertainment Software Association, *Le Pouvoir du Jeu : Rapport mondial 2023*, 2023.

<sup>52</sup> Maryse Caron, *Pratique du jeu vidéo de compétition et santé des adolescents et jeunes adultes*, INSPQ, 2023, p. 34.



contenu qui le justifie ou auxquels il faut porter attention<sup>53</sup>. Par exemple, un jeu classé pour adolescents est jugé convenable pour un public de 13 ans et plus, ce qui signifie qu'il peut contenir « de la violence, du sang, des scènes provocantes, des simulations de jeux de hasard, un humour et/ou un langage grossier<sup>54</sup> ». Toutefois, celui-ci est directement issu de l'*Entertainment Software Association*, un lobby de l'industrie du jeu vidéo. La classification n'est donc pas faite de manière impartiale; elle repose sur l'industrie, qui appose elle-même les cotes<sup>55</sup>.

### Les microtransactions, un jeu payant

Depuis les années 2000, les jeux vidéo ont de plus en plus recours à la vente de contenu exclusif (*premium*), ce qui a donné naissance au concept de **microtransactions**. Celles-ci autorisent le joueur à étendre l'univers du jeu en achetant du contenu supplémentaire, soit avec de l'argent réel, soit avec de la monnaie du jeu. Elle peut être accumulée en jouant ou être achetée<sup>56</sup>. Ce contenu payant peut prendre plusieurs formes, comme les offres limitées, les passes de bataille (*battle pass*, un abonnement donnant accès à du contenu exclusif, souvent pour un temps limité, pour des récompenses additionnelles) et l'accès à de nouveaux niveaux (*freemium*)<sup>57</sup>. Ces techniques de vente misent sur la crainte de passer à côté d'une occasion favorable et sur la frustration ressentie face aux barrières artificielles à un contenu mis en valeur. Elles sont reconnues pour être particulièrement efficaces sur un jeune public<sup>58</sup>.

Les lots aléatoires (*loot box*) sont un autre mécanisme de microtransaction reconnu comme étant très lucratif dans l'industrie du jeu vidéo<sup>59</sup>. Les lots habilent les joueurs à acquérir des caractéristiques leur donnant un avantage ou des objets pour personnaliser leur avatar (*skins*) grâce à de la monnaie virtuelle ou de l'argent. En pratique, les articles plus rares sont difficiles à obtenir rapprochant la pratique des jeux de hasard en ligne qui sont normalement prohibés pour les mineurs<sup>60</sup>. Ils ont également tendance à encourager les dépenses compulsives, en particulier chez les enfants<sup>61</sup>.

<sup>53</sup> *Ibid.*, p. 63.

<sup>54</sup> *Ibid.*

<sup>55</sup> Maude Bonenfant, [Les jeux mobiles gratuits pour les enfants : Rapport de recherche](#), Chaire de recherche du Canada sur le jeu, les technologies et la société, Université du Québec à Montréal, 2023, p. 30.

<sup>56</sup> Sydney L. Forde, Eryka Solis et Yasemin Beykont, [Le mépris numérique : Arguments en faveur d'une modification de la législation du Québec sur la publicité destinée aux enfants](#), Conférence annuelle de l'Association canadienne de communication de 2023, Université de York, 2023.

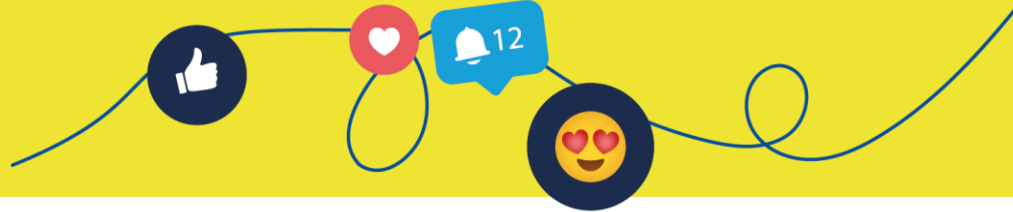
<sup>57</sup> M. Bonenfant, préc., note 55, p. 14.

<sup>58</sup> *Ibid.*

<sup>59</sup> *Ibid.*; Tomomichi Amano et Andrey Simonov, « [What Makes Player Pay? An Empirical Investigation of In-Game Lotteries](#) », *Columbia Business School*, 21 juin 2024.

<sup>60</sup> Une étude espagnole menée auprès de 2 213 jeunes de 11 à 17 ans a d'ailleurs révélé que l'achat de lots aléatoires était lié à une propension aux jeux de hasard. En effet, les garçons participant à l'étude qui avaient déjà acheté des lots aléatoires présentaient près de deux fois le risque de jouer à des jeux de hasard en ligne six mois plus tard. Chez les filles, ce risque était de 3,5 fois plus élevé. Joaquín González-Cabrera et autres, « Loot box purchases and their relationship with internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study », (2023) *Computers in Human Behavior* 143, p. 2-4.

<sup>61</sup> S. L. Forde, E. Solis et Y. Beykont, préc., note 56.



Certaines juridictions ont choisi de bannir les lots aléatoires en raison de leur affinité avec les jeux d'argent et de hasard<sup>62</sup>. C'est le cas de la Belgique, où les entreprises proposant des jeux contenant des lots aléatoires achetables avec de l'argent réel s'exposent depuis 2018 à une importante amende et à une peine allant jusqu'à cinq ans de prison<sup>63</sup>.

## Les risques liés à l'usage des plateformes numériques

### La cyberdépendance

Les yeux rivés à leur téléphone dès la première heure du jour, la surexposition des jeunes aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo et aux autres plateformes de diffusion de contenu peuvent mener à une perte de contrôle. La **cyberdépendance** se caractérise par une utilisation récurrente et persistante des écrans qui entraîne des difficultés personnelles<sup>64</sup>. Elle se traduit par une incapacité de cesser ou de diminuer l'usage d'Internet, des réseaux sociaux ou des jeux vidéo.

La cyberdépendance peut mener à une diminution de l'intérêt pour les activités hors ligne, la honte ou un sentiment de culpabilité pour son utilisation des différentes plateformes, des symptômes dépressifs, de l'anxiété et plus encore. Les effets de la cyberdépendance sont multiples et varient d'une personne à l'autre. Elle peut entraîner des difficultés sur le plan social comme la solitude, l'isolement ou mener à des conflits interpersonnels. Sur le plan psychologique, la cyberdépendance peut favoriser l'anxiété et la dépression chez les jeunes et entraîner des échecs, des retards ou des absences du milieu scolaire.

Le développement d'une dépendance des plateformes numériques peut être le résultat d'un ensemble de facteurs individuels ou environnementaux. La solitude, le manque d'estime de soi, les troubles de l'anxiété ou de l'humeur peuvent prédisposer certaines personnes à la cyberdépendance. L'environnement au sein duquel les jeunes évoluent peut également exercer une influence sur leur relation avec les écrans<sup>65</sup>. Par exemple, la présence de parents connectés ou le manque d'occupations peuvent inciter l'usage problématique des écrans.

Certains mécanismes mis en place par les plateformes sont susceptibles de favoriser la dépendance. En pratique, l'objectif de ces plateformes est de retenir les utilisatrices et utilisateurs tout en favorisant leur engagement<sup>66</sup>. Pour ce faire, les plateformes et les jeux sont conçus de manière à retenir l'attention notamment à l'aide du design persuasif. Cette méthode de conception regroupe un ensemble de techniques qui visent à influencer de manière directe ou indirecte le comportement des personnes<sup>67</sup>. Par exemple, les mécaniques de quêtes de certains jeux vidéo invitent les joueuses et les joueurs à en faire

<sup>62</sup> Joaquín González-Cabrera et autres, préc., note 60, p. 2.

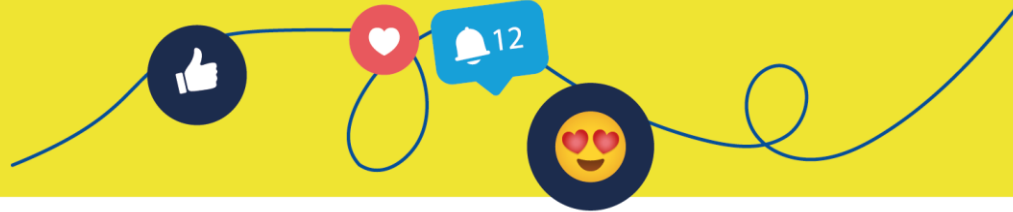
<sup>63</sup> Tom Gerken, « [Video game loot boxes declared illegal under Belgium gambling laws](#) », *BBC*, 26 avril 2018.

<sup>64</sup> Gouvernement du Québec, [Cyberdépendance](#), Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

<sup>65</sup> *Ibid.*

<sup>66</sup> M. Bonenfant, préc., note 55, p. 15.

<sup>67</sup> *Ibid.*



usage quotidiennement au risque d'avoir une pénalité. Ce type de jeu peut conditionner une pratique intensive ou récurrente<sup>68</sup>.

Les mécanismes de récompenses sont bien connus de la psychologie comportementale. Les théories de Pavlov et Skinner ont mis de l'avant que les comportements puissent être influencés ou même conditionnés à l'aide de récompenses. Selon des études, les récompenses aléatoires ont le plus grand pouvoir persuasif<sup>69</sup>. Certains réseaux sociaux et jeux vidéo se servent de ces mécanismes notamment à travers des marques d'appréciations envoyées ou les récompenses obtenues comme des cadeaux offerts à chaque connexion. Souvent accompagnés d'effets audiovisuels, ces mécanismes de récompenses sont des générateurs de dopamine, l'hormone du plaisir<sup>70</sup>.

## La cyberviolence chez les jeunes

Les plateformes numériques comme les réseaux sociaux, les jeux vidéo, les sites Web ou les applications de messagerie constituent un lieu de rassemblement pour les jeunes, mais aussi pour les personnes malveillantes. Elles peuvent être utilisées pour harceler, pour intimider ou perpétrer différentes formes de violence en ligne. La **cyberintimidation** et le cyberharcèlement se traduisent par un comportement répétitif perpétré dans le but de blesser ou de nuire à une personne alors qu'elle se trouve dans un rapport de force inégal<sup>71</sup>. La violence en ligne peut prendre la forme de commentaires ou de messages haineux, de partage d'images ou de vidéos embarrassants, de l'exclusion de communautés et plus encore.

Puisque ces actes se déroulent dans le cyberespace, ils se distinguent du harcèlement et de l'intimidation, notamment par l'anonymat conféré aux responsables et le potentiel de partage et de diffusion du contenu beaucoup plus élevé<sup>72</sup>. En pratique, il peut être difficile, voire impossible, de retirer du contenu une fois qu'il est publié sur Internet, surtout lorsque celui-ci est devenu viral. Contrairement aux recours des victimes, les cyberviolences n'ont pas de barrières spatiales ni temporelles puisqu'elles peuvent survenir sur toutes les plateformes et à n'importe quel moment<sup>73</sup>. Qu'ils soient à l'école ou à la maison, le jour ou la nuit, les jeunes ne sont pas à l'abri de ce phénomène. Ces comportements sont lourds de conséquences pour ces derniers. Isolement, perte de confiance, anxiété et plus encore peuvent affliger les personnes victimes de cyberintimidation.

Selon Statistique Canada, un adolescent sur quatre, âgé de 12 à 17 ans, a déclaré avoir été victime de cyberintimidation en 2019<sup>74</sup>. Les principales formes d'intimidation recensées sont les menaces ou les insultes (16 %), l'exclusion d'une communauté en ligne (13 %) et l'affichage en ligne de contenu blessant à son égard (9 %)<sup>75</sup>. Certaines personnes sont plus susceptibles d'être victimes de cyberintimidation. Les probabilités d'être victime varient en fonction de l'âge, du genre, de l'attirance sexuelle et de l'identité

<sup>68</sup> *Ibid.*

<sup>69</sup> *Ibid.*

<sup>70</sup> Bruce Goldman, « [Addictive potential of social media, explained](#) », *Scope : Stanford Medecine*, 29 octobre 2021.

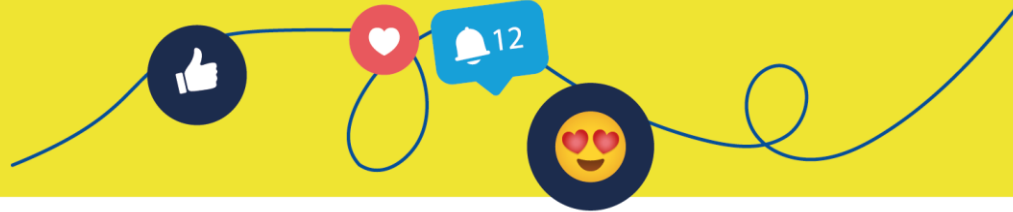
<sup>71</sup> *Ibid.*, p. 16-18 ; Darcy Hango, [Les préjudices subis en ligne par les jeunes et les jeunes adultes : la prévalence et la nature de la cybervictimisation](#), Statistique Canada, 2023, p. 2.

<sup>72</sup> JuriGo, [Cyberintimidation chez les jeunes, des conséquences juridiques?](#)

<sup>73</sup> Mireille Lalancette, [La gestion par les élus et élus municipaux des actes et propos violents, haineux ou déplacés à leur égard](#), Ministère des Affaires municipales, 2023, 61 p.

<sup>74</sup> D. Hango, préc., note 71, p. 2.

<sup>75</sup> *Ibid.*



autochtone. Selon la même enquête, 34 % des jeunes des Premières Nations vivant hors réserves ont déclaré avoir été victime de cyberintimidation alors que le taux des jeunes non autochtones est de 24 %<sup>76</sup>. Par ailleurs, les jeunes étant des utilisateurs fréquents des différentes plateformes, sont plus à risque d'en être victime par rapport aux jeunes qui se servent moins ou peu des plateformes<sup>77</sup>.

Certains facteurs relationnels et individuels peuvent être associés à la cyberintimidation. Par exemple, le fait d'avoir un bon réseau d'amis peut réduire les risques de cyberintimidation<sup>78</sup>. La fréquence d'utilisation d'Internet ainsi que les comportements à éviter en ligne, comme le fait de transmettre des informations personnelles à des inconnus ou d'envoyer des images sexuellement explicites, augmentent les risques<sup>79</sup>.

Pour prévenir et contrer la cyberviolence, les plateformes numériques ont également leur rôle à jouer. La plupart des plateformes, comme YouTube, Meta et Snapchat, ont adopté des politiques visant à interdire certains types de contenus ou de comportements. Ces mesures ont souvent été adoptées pour répondre aux demandes formulées en ce sens par le public, les instances politiques et les entreprises à la base de leurs revenus publicitaires<sup>80</sup>. Ces règles comportent certaines orientations communes comme l'interdiction de discours haineux basés sur des caractéristiques comme le genre ou l'origine ethnique. Par ailleurs, des outils sont mis à la disposition des utilisatrices et des utilisateurs pour signaler ou réagir à des contenus problématiques.

Or, la portée de ces mesures est limitée en raison de plusieurs facteurs comme le manque de personnel pour traiter les signalements et une faible utilisation des internautes des moyens techniques de signalement. L'usage de ces outils peut aussi mener à des effets indésirables. Par exemple, le retrait d'une publication peut survenir après que le contenu a déjà été diffusé sur d'autres plateformes ou sur d'autres comptes. Le fait de bloquer un compte n'empêche pas la personne de créer de nouveaux comptes et de poursuivre ses actes malveillants.

## Le partage de contenu sexuellement explicite et les risques qui en découlent

Le **partage de contenu sexuellement explicite**, aussi connu sous le nom de sextage ou l'envoi de sexto, fait partie de l'univers numérique dans lequel les jeunes évoluent. Que ce soit pour rire ou pour séduire, la pratique s'inscrit dans la découverte de la sexualité des jeunes, mais ne doit pas être banalisée pour autant. D'un point de vue juridique, le partage de contenu de nature intime repose sur la notion de consentement de la personne, une notion complexe qui soulève un ensemble de questions sur le caractère libre et éclairé du geste.

Le partage de ce type de contenu comporte plusieurs risques et peut mener à des dérives dont les conséquences sont parfois méconnues par les jeunes. La **pornodivulgateion** en est un exemple. Souvent motivée par un sentiment de vengeance, la pratique consiste à partager du contenu à caractère sexuel, sans le consentement de la personne, afin de lui causer du tort. De plus, le contenu partagé peut être sujet au

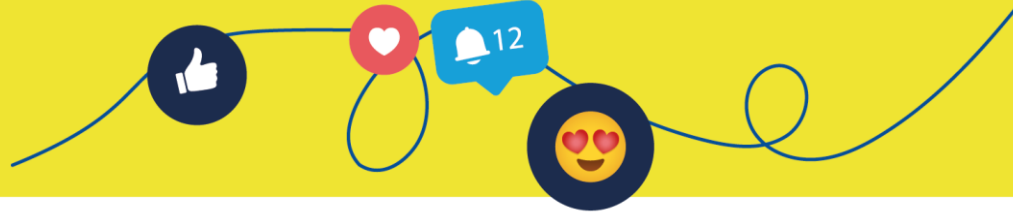
<sup>76</sup> *Ibid.*, p. 3.

<sup>77</sup> D. Hango, préc., note 71, p. 2.

<sup>78</sup> *Ibid.*, p. 8.

<sup>79</sup> INSPQ, [La cyberintimidation chez les jeunes](#), 2023.

<sup>80</sup> Conseil du statut de la femme, [L'hostilité en ligne envers les femmes](#), 2022, p. 39.



chantage sexuel, aussi appelé **sextorsion**. La victime peut se faire demander de l'argent ou des faveurs sexuelles sous la menace que ses images seront publiées sans son consentement.

Ce genre de pratique est proscrit par le *Code criminel* canadien. Lorsque le contenu concerne une personne d'âge mineur, le sextage, la sextorsion, et la pornodivulgence d'image ou de contenu vidéo constituent des formes de pornographie juvénile. Les personnes impliquées s'exposent à des poursuites criminelles pour la production, la possession, la distribution ou l'accès à la pornographie juvénile.

### Les cyberprédateurs

Au-delà du comportement en ligne des jeunes, la présence de cyberprédateurs sur les mêmes plateformes qu'eux constitue un des risques liés à l'environnement numérique. Il s'agit d'une forme d'exploitation et d'abus sexuels, aussi appelée **leurre d'enfants**, exercée auprès des jeunes et facilitée par l'anonymat des plateformes numériques<sup>81</sup>. Les intentions de ces prédateurs peuvent varier : consommateurs, producteurs et distributeurs de matériel basé sur l'abus d'enfants, ou encore agresseurs sexuels qui utilisent les plateformes numériques pour parvenir à leurs victimes.

En 2020, la Commission spéciale sur l'exploitation sexuelle des mineurs a brossé le portrait de la situation au Québec à travers ses travaux. Le **rapport** de la Commission met en exergue le caractère complexe et multifactoriel de l'exploitation sexuelle des mineurs et le rôle joué par les plateformes numériques dans le recrutement des victimes. Il s'agit d'un phénomène peu documenté, notamment parce que les activités se réalisent de manière clandestine.

## La protection des jeunes dans l'univers numérique

Les jeunes peuvent exercer un certain contrôle sur le contenu qui leur est présenté. Par exemple, il est possible pour les utilisateurs d'Instagram de choisir qui peut commenter leurs publications ou même de restreindre le contenu d'autres utilisateurs sans que ceux-ci soient avisés. Ces mécanismes visent entre autres à réduire la cyberviolence sur les applications<sup>82</sup>. Les parents peuvent également intervenir dans la relation entre les jeunes et les applications à l'aide des mécanismes de **contrôle parental**. Il s'agit d'un moyen pour le titulaire de l'autorité parentale, de contrôler le temps d'écran et le contenu consulté sur les différentes applications. Certains paramètres sont générés de manière automatique par l'application. Par exemple, le profil des personnes de moins de 16 ans sur Instagram est paramétré automatiquement de façon privée de sorte que seules les personnes acceptées par l'utilisatrice ou l'utilisateur peuvent voir le contenu publié. Pour changer ce paramètre, la personne doit obtenir l'autorisation d'un parent<sup>83</sup>. D'autres mécanismes sont mis en place comme un contrôle de nudité. Cette fonctionnalité applique automatiquement un filtre qui masque les images comportant de la nudité afin que le destinataire ne soit « pas exposé de manière non désirée<sup>84</sup> ». Par ailleurs, la plupart des plateformes ont établi un âge minimal

<sup>81</sup> Patrice Corriveau et Christopher Greco, *La cyberpédophilie et le cyberspace*, INSPQ, 2021.

<sup>82</sup> Adam Mosseri, *Our Commitment to Lead the Fight Against Online Bullying*, Instagram, 2019.

<sup>83</sup> Agence France-Presse, « [Meta ajoute des mesures de protection pour les adolescents sur Instagram](#) », *TVA Nouvelles*, 25 janvier 2024.

<sup>84</sup> Agence France-Presse, « [Instagram : nouvelles mesures pour protéger les mineurs du chantage aux photos intimes](#) », *Le Journal de Montréal*, 11 avril 2024.



pour créer un compte. La limite est fixée à 13 ans pour la plupart des plateformes comme Facebook, Instagram, TikTok et Snapchat. Cette limite correspond aux exigences légales américaines<sup>85</sup>.

Des États ont choisi d'augmenter la limite d'âge permise pour la création d'un compte sur ces applications. En 2023, la France a fixé, par voie législative, la **majorité numérique** à 15 ans pour s'inscrire et utiliser les réseaux sociaux<sup>86</sup>. Selon cette nouvelle loi, les fournisseurs de services de réseaux sociaux doivent refuser l'inscription des jeunes de moins de 15 ans, à moins d'avoir l'autorisation des parents. S'ils s'inscrivent, les plateformes doivent informer les parents et les jeunes des risques liés à l'utilisation des réseaux sociaux ainsi que les moyens pour prévenir les risques. Un dispositif est mis en place pour l'ensemble des mineurs afin de les informer sur leur temps d'utilisation des réseaux sociaux à l'aide de notifications<sup>87</sup>. Cette disposition ne s'applique pas aux encyclopédies en ligne comme Wikipédia ou aux répertoires éducatifs et scientifiques à but non lucratif.

Le principe de la majorité soulève toutefois des questions en matière d'autonomie des jeunes en ligne, d'applicabilité des mesures et de responsabilité des parties prenantes. En pratique, la configuration de comptes sur les différentes applications repose sur un mécanisme d'autodéclaration qui peut facilement être contourné en modifiant certains paramètres comme l'année de naissance. Le respect des mesures mises en place repose sur un ensemble d'acteurs à commencer par les jeunes, leurs parents, mais aussi des plateformes elles-mêmes.

---

<sup>85</sup> Commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, *Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu*, Paris, Élysée, 2024, p. 61; *Children's Online Privacy Protection Act of 1998*, 15 USC 6501.

<sup>86</sup> *Loi n° 2023-566 du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne*, France, J.O. n° 157, 8 juillet 2023, art. 4.

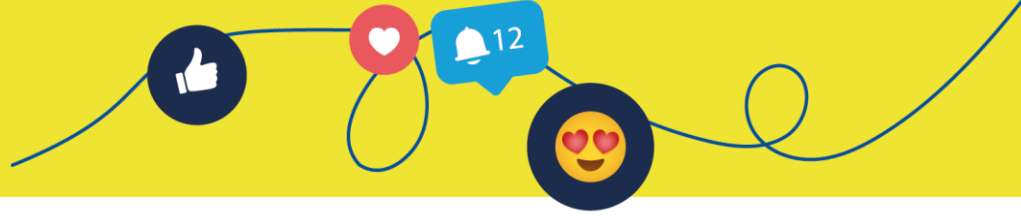
<sup>87</sup> *Ibid.*



## PISTES DE RÉFLEXION

- Comment bien outiller les jeunes pour qu'ils développent les connaissances et les compétences critiques nécessaires à une utilisation éclairée des réseaux sociaux?
- Comment encadrer l'utilisation des réseaux sociaux pour garantir un équilibre entre la protection des jeunes dans l'environnement numérique et leur liberté d'interagir et de communiquer en ligne?
- Quelles responsabilités devraient assumer les grandes plateformes comme Meta et YouTube pour garantir un environnement numérique plus sûr pour les jeunes et prévenir leur exposition à des contenus inappropriés?
- Comment encadrer les mécanismes favorisant la dépendance aux plateformes numériques? Quelles mesures pourraient être adoptées pour prévenir ou aider les jeunes souffrant de cyberdépendance?
- Quels sont les effets potentiels des jeux vidéo sur le développement cognitif, social et émotionnel des jeunes? Quels sont les aspects positifs et les risques associés à la pratique des jeux vidéo?
- Quelles mesures pourraient être mises en place pour mieux protéger les jeunes des aspects négatifs des jeux vidéo, comme les microtransactions et les contenus inadaptés à leur âge?
- Quels sont les avantages et les limites des mesures de contrôle existantes ou susceptibles d'être mises en place sur le temps d'écran et le contenu consulté par les jeunes?
- Le concept de majorité numérique devrait-il être envisagé afin de fixer un âge minimum pour s'inscrire et utiliser les réseaux sociaux? Quelles sont les conséquences juridiques et sociales de la majorité numérique, notamment en matière de protection de la vie privée et du respect de l'autonomie des jeunes en ligne?





## L'EXPOSITION AU CONTENU EN LIGNE

La nature du contenu auquel les jeunes sont exposés peut entraîner des conséquences sur leur santé physique et psychologique. Malgré l'existence de garde-fous légaux qui s'appliquent autant au monde réel que virtuel, les jeunes ne sont pas à l'abri des effets de la publicité et du contenu non recommandé ou même illégal.

### La publicité destinée aux enfants

Les enfants sont plus vulnérables aux communications manipulatrices ou persuasives. Ils peuvent entre autres avoir de la difficulté à distinguer les publicités du contenu éditorial<sup>88</sup>. La publicité destinée aux enfants peut avoir pour résultat de déconsidérer l'autorité parentale<sup>89</sup>. Pour ces raisons, la *Loi sur la protection du consommateur* interdit la publicité à but commercial destinée aux enfants de moins de 13 ans<sup>90</sup>. L'interdiction prévue s'applique indifféremment du support utilisé. La Loi laisse néanmoins place à la publicité éducative, civique ou culturelle<sup>91</sup>.

Le monde numérique présente toutefois son lot de défis lorsque vient le temps d'y faire appliquer les lois et règlements<sup>92</sup>. Le cadre juridique québécois peut s'avérer difficilement conciliable avec le modèle d'affaires de plusieurs entreprises numériques qui repose sur les revenus publicitaires et les achats en ligne. Plusieurs experts se sont prononcés sur ces lacunes, notamment en ce qui a trait au ciblage, à la surexposition à la publicité et aux microtransactions qui échappent parfois aux sanctions prévues par les lois<sup>93</sup>. La publicité destinée aux jeunes soulève aussi des questions en matière de protection des renseignements personnels et de droit à la vie privée.

Il est toutefois difficile, voire impossible, d'échapper aux publicités, et ce, sans distinction de l'âge. Elles se glissent à travers le contenu consulté sur les plateformes à l'aide de photos et de vidéos. Dans certains cas, elles constituent même une étape nécessaire à la poursuite des activités en ligne. C'est notamment le cas des jeux mobiles gratuits. Les publicités abondent sur ce type de jeux dont le modèle d'affaires se base sur la collecte de données personnelles, les microtransactions et la vente d'espaces publicitaires<sup>94</sup>. Les publicités sont parfois intégrées à même la mécanique de jeu. Leur visionnement devient une condition d'accès au niveau supérieur ou même à certaines récompenses<sup>95</sup>. Grâce à la collecte de données, les entreprises publicitaires sont en mesure de faire du profilage et de présenter des publicités ciblées sur les champs d'intérêt des jeunes. Lorsque l'appareil est partagé avec des personnes de différentes tranches d'âge, les publicités peuvent inclure du contenu ciblant des adultes et s'avérer inappropriées pour les jeunes<sup>96</sup>.

<sup>88</sup> S. L. Forde, E. Solis et Y. Beykont, préc., note 56.

<sup>89</sup> Marc Lacoursière, *Droit de la consommation*, 6<sup>e</sup> éd., Cowansville, Édition Yvon Blais, 2011, p. 565.

<sup>90</sup> RLRQ, c. P-40.1, art. 248, 249.

<sup>91</sup> M. Lacoursière, préc., note 89, p. 566.

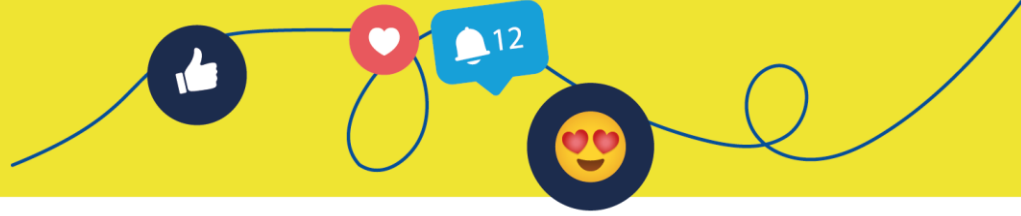
<sup>92</sup> M. Bonenfant, préc., note 55, p. 34.

<sup>93</sup> *Ibid.*, S. L. Forde, E. Solis et Y. Beykont, préc., note 56.

<sup>94</sup> M. Bonenfant, préc., note 55, p. 2.

<sup>95</sup> *Ibid.*, p. 11.

<sup>96</sup> *Ibid.*, p. 12.



## Les créateurs de contenus

Bien que les publicités ciblant les enfants demeurent illégales au Québec, le contenu créé par les influenceuses et les influenceurs se trouve parfois dans une zone grise. Les réseaux sociaux offrent en effet la possibilité de faire du contenu commandité, mais aussi d'autres types de contenus mettant en scène différents produits qui ne constituent pas de la publicité au sens de la *Loi sur la protection du consommateur*.

Plusieurs créateurs populaires auprès des jeunes tirent des revenus de placements de produits et de partenariat<sup>97</sup>. Selon le [Code canadien des normes de la publicité](#), les influenceurs se doivent de divulguer tout lien matériel (produits ou services gratuits, rémunération, etc.) dans leur contenu. Ce cadre vise à assurer que le contenu créé n'est pas trompeur pour la consommatrice et le consommateur. Ces lignes directrices sont conformes aux attentes des organismes de réglementation aux États-Unis et dans plusieurs autres pays. La divulgation peut être faite selon différentes méthodes, mais se doit d'être claire, visible, dans un langage simple et dans la même langue que le contenu<sup>98</sup>. Il peut s'agir de mot-clic (*hashtags*), tels que #publicité ou #ad ou d'une mention à l'oral.

Toutefois, le contenu créé par les influenceuses et les influenceurs peut mettre en valeur certains produits sans nécessairement constituer du contenu publicitaire. Par exemple, certaines de ces personnes mettent en scène des défis ludiques offrant de nombreux cadeaux aux enfants<sup>99</sup>. D'autres se filment au quotidien et présentent les derniers produits qu'ils ont achetés, leurs nouvelles activités sportives ou la nourriture qu'ils consomment. Bien que ce type de contenu ne soit pas une publicité au sens de la *Loi sur la protection du consommateur*, il peut tout de même inciter les jeunes à vouloir obtenir les objets mis en valeur par leur influenceuse ou influenceur préféré.

## Le contenu non recommandé ou illicite

L'accessibilité du contenu non recommandé ou illicite à un âge où les jeunes sont encore en quête de repères et cherchent à définir ce qu'est la norme soulève plusieurs questions quant aux incidences sur leur bien-être et sur leur développement<sup>100</sup>. Ce contenu préjudiciable inclut la mésinformation et la désinformation, les publications à caractère haineux ou violent ainsi que l'accès à du matériel destiné aux adultes tel que les jeux de hasard et d'argent et la pornographie.

## La mésinformation et la désinformation en ligne

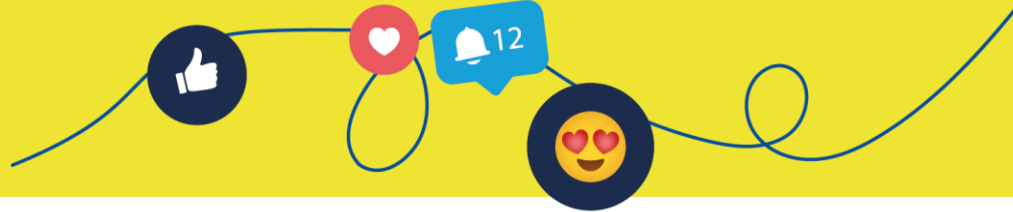
Les réseaux sociaux et autres plateformes de diffusion placent les jeunes devant une abondance d'information de différente nature. Dans cet espace virtuel, l'information considérée comme véridique rivalise avec la mésinformation et la désinformation alors que les plateformes cherchent à attirer l'attention

<sup>97</sup> Catherine Handfield, « [Marketing d'influence, version enfant](#) », *La Presse*, 15 octobre 2023.

<sup>98</sup> Aïcha Tohy, *Guide pratique sur le marketing d'influence*, Montréal, Éditions Yvon Blais, 2024, p. 70.

<sup>99</sup> C. Handfield, préc., note 97.

<sup>100</sup> Commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, préc., note 85, p. 114.



des internautes<sup>101</sup>. L'exposition à ces informations de nature fausse ou trompeuse comporte des risques pour les jeunes.

Au Québec, plusieurs professionnels de la santé ont dénoncé les dangers des fausses informations véhiculées par les influenceuses et les influenceurs sur les réseaux sociaux. L'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec a notamment sonné l'alarme à propos des influenceurs qui, sans formation, font la promotion de produits et de régimes « miraculeux », parfois dangereux pour la santé<sup>102</sup>. Les suppléments vitaminés et les diètes restrictives abondent également sur les réseaux sociaux et peuvent avoir des effets négatifs sur les jeunes en pleine croissance<sup>103</sup>.

## Le contenu à caractère haineux ou violent

L'exposition fréquente à du contenu à caractère violent est particulièrement préjudiciable pour les très jeunes enfants. Une étude de l'Université de Montréal a notamment démontré que les enfants de trois ans et demi à quatre ans et demi qui sont exposés à des contenus violents sur des écrans sont plus à risque de vivre davantage de difficultés psychologiques au début de l'adolescence<sup>104</sup>.

Les jeunes continuent toutefois d'être exposés à du contenu violent pendant l'adolescence, ce qui soulève d'importantes questions sur les impacts psychologiques. Au Canada, 71 % des jeunes de 15 à 24 ans ont déclaré avoir vu du contenu haineux en ligne en 2022<sup>105</sup>. Il s'agit d'un taux beaucoup plus élevé que la moyenne chez l'ensemble de la population, qui est de 49 %. De plus, un jeune sur huit a vu quotidiennement du contenu en ligne pouvant inciter à la violence ou à la haine<sup>106</sup>.

Les jeux vidéo comportent parfois du contenu violent – pensons notamment à la popularité des jeux de tirs à thématique militaire, comme Call of Duty<sup>107</sup>. Ces jeux suscitent entre autres des inquiétudes relatives aux impacts sur le comportement des joueurs. Toutefois, le lien entre violence virtuelle et actes violents dans la réalité ne fait pas consensus au sein de la communauté scientifique<sup>108</sup>. En pratique, l'exposition au contenu à caractère haineux ou violent peut survenir partout. Que ce soient les jeux vidéo, les réseaux sociaux, le contenu cinématographique et plus encore. Les jeunes sont susceptibles d'y être exposés, peu importe l'interface choisie.

<sup>101</sup> La désinformation recoupe différents concepts comme les fausses nouvelles et la mésinformation. La désinformation se traduit par la diffusion d'informations fausses, inexacts ou trompeuses conçues pour causer préjudice ou tirer profit de la diffusion de l'information visée. De son côté, la mésinformation comprend le partage d'une information fausse, sans mauvaises intentions. Commission européenne, [Lutter contre la désinformation en ligne](#), 2022; Office québécois de la langue française, [Désinformation](#).

<sup>102</sup> Erika Aubin, « [Ces influenceurs qui influencent mal : les stars du web qui s'improvisent experts de la santé inquiètent](#) », *Le Journal de Montréal*, 6 juillet 2024.

<sup>103</sup> Marie-Eve Cousineau, « [Problèmes de nutrition chez de jeunes athlètes amateurs](#) », *Le Devoir*, 10 avril 2024.

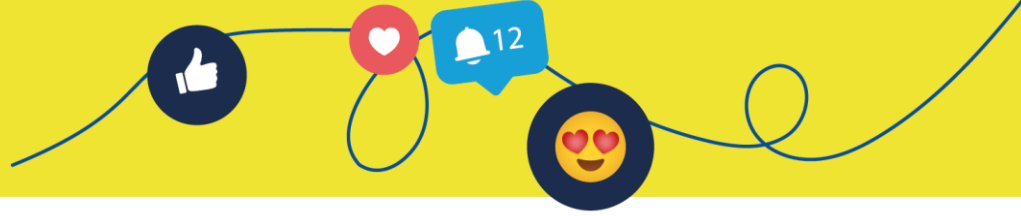
<sup>104</sup> Linda S. Pagani, Jessica Bernard et Caroline Fitzpatrick, « [Prospective Associations Between Preschool Exposure to Violent Televiewing and Psychosocial and Academic Risks in Early Adolescent Boys and Girls](#) », (2023) *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* vol. 44, n° 1, p. e1-e11.

<sup>105</sup> Statistique Canada, [Les jeunes et l'exposition à du contenu préjudiciable en ligne en 2022](#), 27 février 2024.

<sup>106</sup> *Ibid.*

<sup>107</sup> Matthew Thomas Payne, « [Marketing Military Realism in Call of Duty 4: Modern Warfare](#) », (2012) *Games and Culture*, vol. 7 n° 4, p. 305-327.

<sup>108</sup> Dominique Gagné, Daniela Gonzalez-Sicilia et Julie Laforest, [Exposition des jeunes à la violence dans les jeux vidéo et les médias sociaux : synthèse des connaissances](#), INSPQ, 2020, p. 26-27.



## L'accès des mineurs au contenu destiné aux adultes

En ligne, les jeunes se trouvent dans un univers de contenu à destination multiple. Certains contenus, conçus spécifiquement pour un public adulte, peuvent toutefois être entre les mains de jeunes, de manière volontaire ou accidentelle. C'est notamment le cas du contenu pornographique et des jeux de hasard et d'argent en ligne.

En principe, l'accès à ces types de contenus est limité à un public adulte en vertu des différentes lois sectorielles. De plus, la présence de mécanismes de vérification de l'âge des utilisatrices et utilisateurs sur les sites visés limite en principe l'accès des jeunes au contenu pour adulte. Le recours à ces mécanismes est d'ailleurs rendu obligatoire pour les sites proposant du contenu pornographique dans certaines juridictions comme la France. Un projet de loi à cet effet est à l'étude au Canada<sup>109</sup>. Néanmoins, il existe différents moyens pour les jeunes de contourner ces mécanismes de protection. La facilité d'accès au contenu destiné aux adultes, parfois de manière anonyme, est d'ailleurs source de préoccupation. Les conséquences de l'exposition des jeunes à du contenu destiné aux adultes sont multiples et susceptibles de les suivre à l'âge adulte.

### Portrait de l'exposition des jeunes au contenu pour adulte

- L'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire de 2019 révèle que 8 % des élèves ont participé à des jeux de hasard et d'argent en ligne au moins une fois au cours des douze derniers mois<sup>110</sup>. Les jeunes sont susceptibles d'être exposés à ce type de contenu sur les différentes plateformes. À titre d'exemple, certains instavidéastes se filment en jouant à des jeux de hasard et d'argent en ligne et attirent un large public qui inclut les mineurs<sup>111</sup>. La présentation de ce type de contenu soulève des questions juridiques puisqu'il n'est considéré ni comme de la publicité ni comme des jeux de hasard et d'argent, même lorsqu'il suggère des chances irréalistes de gagner<sup>112</sup>.
- Selon une étude canadienne, un peu plus de la moitié des jeunes auraient cherché du contenu pornographique pour la première fois entre 9 et 13 ans<sup>113</sup>. De plus, 32 % des jeunes de 12 à 17 ans auraient vu du contenu pornographique sans en chercher. Cette exposition involontaire se produit majoritairement sur les sites Web qu'ils visitent, sur les moteurs de recherche ou par le partage en provenance d'un ami.

<sup>109</sup> Le projet de loi S-210, [Loi limitant l'accès en ligne des jeunes au matériel sexuellement explicite](#) a été présenté en novembre 2021. Il propose d'imposer des amendes allant jusqu'à 250 000 \$ aux sites pornographiques qui ne contrôlent pas l'âge de leurs utilisatrices et utilisateurs. L'examen en comité de ce projet de loi à la Chambre des communes s'est conclu en juin 2024. *Loi limitant l'accès en ligne des jeunes au matériel sexuellement explicite*, projet de loi S-210 (Examen en comité – 7 juin 2024), 1<sup>er</sup> sess., 44<sup>e</sup> légis.

<sup>110</sup> INSPQ, [Participation à des jeux de hasard et d'argent chez les jeunes du secondaire](#), 24 mai 2024.

<sup>111</sup> Stéphanie Dupuis, « [La diffusion de jeux de hasard et d'argent sur Twitch a fait des ravages](#) », *Radio-Canada*, 28 septembre 2022.

<sup>112</sup> Thomas Dussault, « [Jeu d'argent en ligne. Illégaux et accessibles aux ados](#) », *La Presse*, 1<sup>er</sup> août 2024.

<sup>113</sup> HabiloMédias, [Jeunes Canadiens dans un monde branché. Phase IV : Le contenu préjudiciable et malaisant en ligne](#), Ottawa, p. 15-16.



## PISTES DE RÉFLEXION

- Quelles mesures pourraient être mises en place pour mieux encadrer la publicité en ligne ciblant les enfants? Des mesures particulières devraient-elles être applicables aux contenus commandités produits par les influenceuses et les influenceurs?
- Devrait-on envisager de baliser le travail des influenceuses et des influenceurs? Serait-il concevable d'interdire ou d'encadrer la promotion de certains services et biens de consommation, comme la chirurgie plastique ou les jeux de hasard?
- Quelles mesures pourraient être prises pour limiter la prolifération des contenus trompeurs ou erronés auxquels les jeunes peuvent être exposés sur les réseaux sociaux et sur les autres plateformes numériques?
- Quels sont les rôles et responsabilités des entreprises propriétaires de sites pour adultes pour s'assurer que les personnes mineures n'ont pas accès à leur contenu?
- Quelles mesures additionnelles de prévention et de régulation devraient être mises en place pour éviter que les personnes mineures soient exposées à du contenu pour adultes, tels que de la pornographique ou des jeux de hasard?
- Comment les mécanismes de vérification de l'âge peuvent-ils être améliorés pour empêcher l'accès des personnes mineures à des sites pour adultes tout en assurant la protection des renseignements personnels?



## CONCLUSION

Les membres de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes sont conscients de l'ampleur du mandat qui les attend. Les enjeux au cœur des travaux sont complexes. Ils méritent d'être abordés sur une assise factuelle et avec nuance. C'est pour cette raison que la Commission souhaite mener de vastes consultations sur les questions à l'étude. L'apport des jeunes, des parents, du personnel enseignant, des spécialistes et de la population en général est essentiel au bon déroulement des travaux. Les consultations offriront un éclairage unique sur ces questions. C'est à partir de l'ensemble des contributions soumises que les membres de la Commission pourront formuler des recommandations visant à jeter les bases d'une approche saine et viable de la présence des écrans dans la vie et le développement des jeunes Québécoises et Québécois.

### COMMENT PARTICIPER AUX TRAVAUX DE LA COMMISSION SPÉCIALE

- Assister aux auditions publiques de la Commission spéciale qui commenceront le 12 septembre 2024. Pour suivre les travaux de la Commission spéciale, cliquez ici : [Consultations particulières et auditions publiques](#);
- Soumettre un mémoire au secrétariat de la Commission spéciale;
- Transmettre un commentaire en ligne aux membres de la Commission spéciale, cliquez ici : [Commenter un sujet à l'étude](#);
- Participer à la consultation en ligne qui débutera à l'automne 2024.

Pour tout renseignement complémentaire sur les travaux de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes, veuillez vous adresser à la secrétaire de la Commission :

M<sup>me</sup> Mériem Lahouiou  
Édifice Pamphile-Le May,  
1035, rue des Parlementaires, 3<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec) G1A 1A3  
Téléphone : 418 643-2722  
Sans frais : 1 866 337-8837  
Courrier électronique : [csesj@assnat.qc.ca](mailto:csesj@assnat.qc.ca)

