



CSESJ - 004M

C. P.

Impacts écrans et
réseaux sociaux sur
santé et développement
des jeunes

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

LES ÉCRANS SONT *AUSSI* UN PROBLÈME D'ADULTE

Présenté par
Emmanuelle Parent

En collaboration avec
Véronique Bolduc
Charles-Antoine Barbeau-Meunier

Présenté le 10 septembre 2024 pour
La Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé
et le développement des jeunes

RÉSUMÉ

Fort d'une expérience d'ateliers de prévention aux méfaits des écrans avec plus de 30 000 enfants et ados, Le CIEL tire ici huit leçons de témoignages de jeunes qui ont été rencontrés par nos personnes intervenantes. D'abord, les jeunes reconnaissent que l'utilisation de certaines plateformes est plus difficile à réguler (leçon 2), et malgré ceci, elles et ils démontrent une capacité à mettre en place des stratégies pour atteindre un meilleur équilibre (leçon 3). Afin de profiter des écrans pour être en contact avec leurs ami.e.s ou des groupes de soutien (leçon 4), elles et ils ont besoin d'outils de signalement plus efficaces que ceux déjà en place; en somme, les jeunes veulent plus de contrôle sur les plateformes numériques (leçon 5). Pour répondre aux besoins des jeunes, les contrôles parentaux ne suffisent pas (leçon 6); en fait, les projets d'interdiction offrent qu'un faux sentiment de sécurité aux adultes tout en risquant de miner l'autonomie des enfants et ados, et de compromettre leur aisance à solliciter de l'aide lorsqu'ils en auront besoin (leçon 7 et 8). Pour contribuer au bien-être des enfants et ados, nous devons cesser de miser sur ces solutions qui limitent les jeunes, et miser davantage sur la responsabilisation des adultes.

Les écrans ne sont pas un problème de jeunes. Ce sont les adultes qui offrent aux jeunes un téléphone pour la *sécurité*, une tablette pour l'école, une console pour leur chambre, les invite à passer la journée assis en classe tout en balisant l'activité physique à quelques heures par semaine en éducation physique, et leur disent qu'il y a une liste d'attente pour l'accès à des consultations ou soins psychologiques. Nommer ces éléments liés au bien-être ne vise pas à *culpabiliser*, mais à prendre *responsabilité*. Nous devons assumer la responsabilité d'avoir permis, incité, encouragé, puis jugé et puni, le rôle du numérique dans le quotidien des enfants et des ados. C'est cette responsabilité collective qui nous permettra de répondre à cette problématique avec empathie, grâce à l'éducation et la sensibilisation; avec vision, en investissant sur les autres aspects de la santé des jeunes; et avec un courage politique, grâce à la régulation des plateformes.

À propos de l'auteure

Docteure en communication, Emmanuelle Parent est cofondatrice et directrice générale du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne (Le CIEL) ayant pour mission d'ouvrir une conversation critique sur les enjeux du numérique. Animée par le souhait de partager les connaissances scientifiques, cette chercheuse enseigne à l'Université de Sherbrooke, offre des chroniques à Radio-Canada (Pénélope, Vivement le retour) et présente des conférences dans les écoles, auprès des parents et dans différents milieux confrontés aux défis de l'environnement en ligne. En mars 2024, elle publie un premier essai chez Écosociété intitulé *Texter, publier, scroller*.

Merci à l'équipe du CIEL qui favorise les témoignages qui suivent.

Véronique Bolduc
Sandra Sigouin-Sancoucy
Madison Lavigne
Anthony Gingras
Antoine Durocher
Anne-Marie Pellerin
Olivier Laliberté

1. LE CENTRE POUR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN LIGNE (LE C.I.E.L.)

Le CIEL a pour mission de sensibiliser et d'éduquer aux enjeux du numérique liés à notre bien-être, tout particulièrement avec un programme de prévention aux méfaits des écrans pour les jeunes du primaire au secondaire.

Notre programme d'ateliers de prévention et de promotion du bien-être numérique est développé en collaboration avec un groupe de recherche interdisciplinaire en consultant les enfants et les ados. Appuyé par le Ministère de la Santé et des Services sociaux et par le Ministère de l'Éducation, nous visitons les établissements scolaires et communautaires à travers la province, en plus de partager nos connaissances aux équipes-écoles et aux parents. Nous nous distinguons par notre approche nuancée du numérique, qui est tant à l'écoute des dernières études que de l'expérience des jeunes, s'efforçant de mettre de l'avant des solutions concrètes.

En chiffres

Depuis 2020, **28 000 ados** entre 12 et 17 ans rencontrés dans 1 375 ateliers.

Depuis 2023, **9 000 enfants** entre 9 et 12 ans rencontrés dans 350 ateliers.

Un second objectif du C.I.E.L. est de vulgariser les dernières connaissances scientifiques sur l'environnement en ligne pour informer et sensibiliser la population par le biais de conférences et de plateformes numériques, comptant plus de 25k abonné.e.s.

Pour en apprendre plus

leciel.ca

2. EXPOSÉ GÉNÉRAL : LA VOIX DES JEUNES

Pour réduire les méfaits associés aux écrans, parler **des** jeunes devrait se traduire par l'action de parler **avec** les jeunes. À chaque atelier, les enfants et les ados nous ont partagé leurs histoires, leurs inquiétudes comme leurs joies. Nous souhaitons par ce mémoire rendre compte de leurs expériences, estimant que les jeunes québécoises et québécois sont les expert.e.s de leur propre vécu avec le numérique.

Dans le cadre de la *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*, des études exposeront chiffres et corrélations éclairantes. Quelles histoires se cachent derrière ces chiffres? Nous voulons nous assurer que la voix des jeunes trouve sa place parmi les consultations d'expert.e.s. Ainsi, nous vous présentons huit leçons tirées de leurs témoignages au sujet du bien-être et des écrans, collectés entre 2020 et 2024, anonymisés.

Leçon 1. Parler d'un problème de société plutôt que d'un problème de *jeunes*

« Dites à mes parents de lâcher leur téléphone » - Enfants de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Mes parents disent qu'ils m'écoutent mais ils sortent leur cell en même temps que je parle » - Enfants de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Quand je veux que mes parents lâchent leur cell, je leur propose une idée d'activité concrète, comme ça ils ont pas à la trouver et viennent jouer avec moi. » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Si mes parents le font, moi aussi » - Ados de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Mes parents ont toujours la télé allumée, moi c'est juste mon cell » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Avant ma grand-mère cuisinait avec son vieux livre qui sentait la farine, maintenant c'est juste une tablette » - Ado de la 1^e et 2^e année du secondaire

« C'est des gars de 30 ans qui nous insultent quand on *game* pis c'est des adultes qui s'insultent sur Twitter [X] » - Ado de la 1^e et 2^e année du secondaire

Au primaire, alors que nous souhaitons outiller les enfants pour une saine utilisation du numérique, la classe nous demande comment faire pour que les parents déposent leur

tablette ou leur téléphone. Les enfants nous témoignent de leur volonté de capter l'attention des adultes de leur entourage. Chez les ados, la mention du numérique chez les adultes évolue pour adopter un ton irrité, soulignant le double discours entre l'utilisation des jeunes versus celle des adultes. Ces derniers se plaignent de leur patron et de leurs parents qui les textent durant les heures scolaires, par exemple.

Ces témoignages sont cohérents avec des études, dont celle de Fitzpatrick et al. (2024) suggérant que les habitudes des parents sont une clé importante déterminant l'utilisation chez les enfants. D'ailleurs, les parents se montrent réceptifs et réceptives à ce genre de remise en question puisque 90 % des parents aimeraient réduire le temps passé devant les écrans, même si 37 % estiment que ce serait difficile (PAUSE, 2024).

Leçon 2. Les jeunes reconnaissent que l'utilisation de certaines plateformes est plus difficile à réguler

« Quand tu entres dans Tiktok, tu sors pas de Tiktok » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Ma Xbox est dans ma chambre, et je regardais des vidéos dessus au lieu de me coucher parce que même si j'étais fatigué, je me demandais quelle allait être la prochaine? » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

« YouTube me connaît trop et me montre juste du soccer, c'est trop bon c'est difficile d'arrêter » - Ado de la 1^e et 2^e année du secondaire

« J'active pas mon temp-écran ça fait ben trop peur » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Samedi j'ai supprimé TikTok. Cinq minutes après j'ai retéléchargé TikTok. Je savais juste pas quoi faire » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Je prends mon cell par réflexe, quand j'ai rien à faire » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

Au primaire comme au secondaire, plusieurs jeunes notent qu'elles et ils sont dérangé.e.s par la perte de notion du temps au moment de regarder de courtes vidéos sur les réseaux sociaux. Certain.e.s jeunes ressentent de la honte vis-à-vis de leur temps d'écran et refusent de le partager à leurs ami.e.s durant l'atelier, ou même d'activer cette fonction sur leur téléphone. Elles et ils accusent l'attrait des plateformes, leur côté immersif, tout en reconnaissant qu'utilisés moins longtemps, l'utilisation serait davantage positive.

De la perspective du CIEL, nous reconnaissons que les plateformes de réseaux sociaux et les jeux vidéo sont conçus spécifiquement pour inciter l'utilisatrice ou l'utilisateur à rester en ligne, à s'engager et à générer des données profitables. Ces multinationales sont reconnues pour employer des spécialistes de l'attention pour encourager une certaine utilisation.

Les jeunes, surtout les ados, sont au courant qu'il est difficile de *lâcher son cell*, de *lâcher tiktok* ou de *lâcher Fortnite*, mais trouvent cette action difficile à effectuer. Comme mentionné précédemment, une des difficultés réside dans le design et la conception des jeux et plateformes, mais un autre obstacle est important. Une des difficultés à laisser ses écrans est de ne pas savoir comment occuper son temps autrement. En ce sens, favoriser des activités intéressantes aux jeunes qui seraient abordables et accessibles permettrait une alternative aux activités sur les écrans.

Leçon 3. Les jeunes ne sont pas des utilisateurs passifs qui ne font que subir le numérique

« En période d'examen, je supprime mes réseaux sociaux » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« J'ai pas Tiktok c'est trop addictif » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Je me suis mis une limite de 1h sur mon appli » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Je me suis désabonné de son compte parce que je me comparais trop » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« J'ai dit à mes ami.e.s que je répondais à mes messages juste à partir de midi la fin de semaine » - Ado de la 1^e et 2^e année du secondaire

« Mes amis pis moi on a tout supprimé un petit jeu de notre cell en même temps » - Ado de la 1^e et 2^e année du secondaire

« Faut pas regarder les likes et être soi-même » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Je me levais dans la nuit pour *gamer*, mais j'ai arrêté après trois semaines parce que j'étais trop fatigué » - Ado des 1^e et 2^e année du secondaire

« Ma stratégie pour les écrans c'est que mes parents m'aident » - Enfants de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Je demande à mes parents de mettre un chronomètre sur le four » - Enfants de la 4^e à la 6^e année du primaire

Bien que les enfants et les ados avouent parfois perdre le contrôle de leur utilisation, plusieurs agissent concrètement pour favoriser une utilisation équilibrée. Lors des ateliers, les enfants et les ados nomment de nombreuses stratégies les aidant à aller vers d'autres activités. Ces stratégies sont plurielles et varient selon les habitudes des jeunes.

Ces exemples d'autorégulation ne représentent pas tous les ados, qui ne connaissent parfois pas les limites de leurs ami.e.s. Partager en groupe ces stratégies *par et pour* les jeunes outille les autres. Du côté des enfants, ces derniers reconnaissent l'importance de l'encadrement à la maison et nomment leurs parents comme des alliés de taille pour décrocher des écrans, ou favoriser une utilisation dont le contenu est fiable et positif.

Leçon 4. Les jeunes veulent être sur leurs écrans pour être en contact avec leurs ami.e.s ou des groupes de soutien

« J'ai ajouté Instagram pour être avec mes ami.e.s » - Ado des 1^e et 2^e année du secondaire

« Je parle à ma famille éloignée par FaceTime » - Enfants de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Je joue pas à Fortnite seul, juste avec mes ami.e.s » - Ado des 1^e et 2^e année du secondaire

« Je parle sur Snap avec mes cousins, à mon groupe d'équipe de soccer sur Insta, à mes ami.e.s en groupe sur Messenger, je texte aussi, ça dépend vraiment avec qui je parle. » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« La situation familiale de mon ami est difficile en ce moment et quand on se connecte pour jouer c'est son moment pour nous en parler. On l'écoute, on se change les idées » - Ado des 1^e et 2^e année du secondaire

« J'ai déjà reçu des menaces de mort sur Instagram à cause de mes dessins de mangas et je l'ai dit à mes profs. Mais je veux rester sur Insta parce que c'est la seule place où on me niaise pas, pis que j'ai une communauté qui m'encourage dans ce que je fais et qui m'inspire. » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

La socialisation est indissociable de l'utilisation du numérique par les jeunes, particulièrement à l'adolescence où les réseaux sociaux prennent une place importante dans leur quotidien. Lorsque nous demandons aux jeunes les raisons pour lesquelles elles et ils ont téléchargé une application, ou bien pourquoi posséder un téléphone, la première réponse est en grande partie « *parler avec ses ami.e.s* ». Un des grands attraits du téléphone est de rejoindre ses ami.e.s pour se distraire, partager des moments, simplement discuter ou encore pour chercher du soutien social lors de moments difficiles.

Dans les ateliers, il est clair que les jeunes utilisent le numérique pour combler un besoin d'appartenance et un besoin social, en complément des rencontres en face à face. Les jeunes des communautés LGBTQIA2+ ou ayant des intérêts différents de leur entourage, sont nombreux à souligner que les réseaux sociaux sont une source d'information et d'acceptation.

Leçon 5. Les jeunes ont besoin d'outils de signalement plus efficaces que ceux en place, les jeunes veulent plus de contrôle dans les plateformes

« Comment je fais pour ne plus voir de vidéo de fusillade dans les écoles sur mon Tiktok? Ça me fait peur. » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Je suis tannée de me faire proposer des pubs de diètes, je veux pas maigrir » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Si tu publies, assume que tu peux recevoir de la haine » - Ado des 1^e à 2^e année du secondaire

« Je me fais régulièrement demander mon Insta et mon téléphone quand je game parce qu'on entend une voix de fille » - Ado des 1^e à 2^e année du secondaire

« Un moment donné j'ai changé mon avatar de *gars* à *fille* pis ça a pas duré parce que plein de monsieurs m'écrivaient. » - Ado des 1^e à 2^e année du secondaire

« Comment je fais pour que My AI [Snapchat] ne sache pas où j'habite? » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Est-ce que la Chine sait tout ce que je fais sur mon téléphone? » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

Les enfants et les ados assument généralement qu'on ne protège pas leurs renseignements personnels. Chez les enfants, certains sont inquiets et nous demandent des stratégies pour protéger leur vie privée. Chez les ados, nous sentons déjà une résignation, où plusieurs ont nommé l'exemple des formulaires de consentement cochés

à l'aveugle. En général, les avis des jeunes témoignent d'une impuissance pour profiter des plateformes qui les lient à leurs ami.e.s tout en protégeant leur vie privée.

Les enfants nomment plusieurs exemples de contenu visionné qui les touche positivement et négativement. Ces derniers nous partagent leur souhait de pouvoir naviguer sur YouTube sans être exposés par exemple à des bandes-annonces de films d'horreur, ou pour éviter de voir des images de guerre à travers le monde. Chez les ados, on remarque une volonté de mieux contrôler le contenu qui s'offre à leur fil d'actualité sur Instagram ou sur la page PourToi sur TikTok. Plusieurs stratégies sont employées informellement pour prendre le contrôle du contenu comme passer rapidement une vidéo, aimer, se désabonner, bloquer, mais il est difficile d'affirmer si ces pratiques sont répandues ou non. Ce qui est répandu, c'est que les ados nomment que certains contenus peuvent les inspirer alors que d'autres peuvent les mener à se comparer négativement.

Plusieurs anecdotes d'ados en ateliers rapportent les comportements inappropriés des adultes, particulièrement à l'égard des jeunes filles dans les jeux vidéo. Les stratégies sont limitées pour vivre avec ces risques.

Leçon 6. Les jeunes détournent les contrôles parentaux

« J'écoute des vidéos sur Youtube pour savoir comment réactiver le wifi et contourner les contrôles parentaux » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Je connais les mots de passe de mes parents » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

« J'éteins la lumière quand mes parents approchent, et je rallume la console quand ils sont passés » - Ado des 1^e à 2^e année du secondaire

« L'interdiction marchera pas, on va trouver des réseaux sociaux pour se parler de toute façon » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« À l'école je mets un faux téléphone dans les pochettes pour que mes profs pensent que je l'ai pas sur moi » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Sur les iPad à l'école il y a toujours des nouvelles applications qui ne sont pas encore bannis alors on se les partage et on joue durant les cours. » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

Les enfants comme les ados cherchent et trouvent des moyens de contourner les fonctionnalités de contrôle parental. Ces recherches prennent place par expérimentation,

sur Internet, ou en discutant avec des ami.e.s. Plus les jeunes gagnent en âge, plus leurs stratégies sont fines et efficaces. Les jeunes nous racontent comment déjouer les contrôles parentaux nous disent que leurs parents ne sont pas au courant, et ont donc une utilisation potentiellement plus risquée, car en cachette.

Durant les ateliers en 2024, alors que l'éventualité d'une interdiction a été discutée dans la sphère médiatique, les ados de nos ateliers ont abordé avec humour leur capacité à contourner les règlements.

Leçon 7. Les jeunes ne veulent pas se sentir jugé.e.s au moment d'aller chercher de l'aide

« Je l'ai pas dit à mes parents parce que je voulais pas me faire chicaner » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

« Mes profs vont dire que c'est encore des affaires de réseaux sociaux » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« L'école peut rien faire pour les compte *Confession* anyways » - Ado de la 3^e à la 5^e année du secondaire

« Allez-vous nous chicaner d'utiliser les écrans? » - Enfant de la 4^e à la 6^e année du primaire

Nombreuses interactions des jeunes en ateliers, tant au primaire qu'au secondaire, témoignent d'une retenue vis-à-vis du partage de problèmes rencontrés dans les jeux vidéo ou réseaux sociaux. Particulièrement lorsque l'événement en question se déroule sur une plateforme qui est interdite par les parents. Ces témoignages montrent une certaine stigmatisation de l'utilisation chez les jeunes, qui évitent d'aller chercher de l'aide pour éviter des conséquences négatives, ou simplement se sentir jugé.e.s. Ces réactions nous indiquent que si une interdiction à l'échelle collective était mise en place, elle aurait certainement un impact sur la capacité des jeunes qui rencontrent des problèmes à aller chercher du soutien des adultes.

Leçon 8. Les jeunes sont prêts à aborder la question du numérique avec nuances et bienveillance

« On est tellement reconnaissants que d'autres gens que nous parlent aux jeunes, ça répète les messages qu'on veut qu'ils entendent. » - Personne enseignante, Chicoutimi

« Ça fait du bien de pouvoir parler de ça sans jugements ou sans se faire chicaner. » - Ado de la 3e à la 5e secondaire

« Le but n'est pas de ne pas aller sur les écrans, mais de maximiser le positif. » - Enfant de 4e à 6e année

« Avant l'atelier, je savais pas que le monde dans ma classe se comparait sur les réseaux, mon utilisation est pas comme la leur et je les comprends mieux maintenant » - Ado de la 3e à la 5e secondaire

« Je ne savais pas que les jeunes étaient aussi allumés sur le numérique » - Personne enseignante, Montréal

À travers chaque atelier, nous misons sur une approche de réduction de méfaits, abordant les enjeux du numérique et les résultats d'études avec nuance et bienveillance en prenant soin d'offrir une écoute active à l'expérience des jeunes. Plutôt que d'interdire et viser l'utilisation zéro des écrans, nous invitons les jeunes à avoir un esprit critique sur leur utilisation afin de maximiser les avantages des écrans et minimiser les effets négatifs.

Notre approche s'insère dans le modèle écologique de Bronfenbrenner afin d'éviter de mettre toute la responsabilité du bien-être sur les épaules des enfants et des ados. Le modèle écologique signifie qu'il est primordial de sensibiliser autant les jeunes que les personnes qui gravitent autour d'eux (parents, éducateurs, etc.) afin de s'assurer que toutes et tous puissent agir pour le bien-être numérique des enfants et des ados.

Le C.I.E.L. préconise également un discours nuancé dans toutes ses interventions auprès des jeunes, des parents et des équipes-écoles. Avoir une posture qui reconnaît les avantages et les risques des écrans, sans les diaboliser et sans juger les pratiques numériques des jeunes, est primordial pour bâtir une relation de confiance avec les jeunes et ainsi intervenir efficacement tout en offrant des outils concrets.

Enfin, pour une sensibilisation et prévention efficace, il est important d'écouter réellement ce que les enfants et les ados ont à dire. Au quotidien, les ados et les enfants ne discutent pas nécessairement du numérique, alors ouvrir la discussion parmi un groupe les invite à se partager leur réalité respective. Lorsqu'on laisse cet espace pour s'exprimer, les jeunes sont prêts à nous parler des difficultés qu'ils vivent. Écouter la voix des jeunes nous permet de mieux répondre à leurs besoins.

4. RECOMMANDATIONS

Les écrans ne sont pas qu'un problème de jeunes; ils concernent aussi les adultes. Ce sont les adultes qui offrent aux jeunes un téléphone pour la *sécurité*, une tablette pour

l'école, une console pour leur chambre, les invite à passer la journée assis en classe tout en balisant l'activité physique à quelques heures par semaine en éducation physique, et leur disent qu'il y a une liste d'attente pour l'accès à des consultations ou soins psychologiques. Nommer ces éléments liés au bien-être ne vise pas à culpabiliser, mais à assumer une responsabilité collective. Nous devons assumer la responsabilité d'avoir permis, incité, encouragé, puis jugé et puni, le rôle du numérique dans le quotidien des enfants et des ados. C'est cette responsabilité collective qui nous permettra de répondre à cette problématique avec empathie, grâce à l'éducation et la sensibilisation; avec vision, en investissant sur les autres aspects de la santé des jeunes; et avec un courage politique, grâce à la régulation des plateformes.

Lorsque nous entrons dans une classe pour offrir un atelier, il est commun d'entendre : «*Allez-vous encore venir me chicaner que je passe trop de temps sur les écrans?*». Nous sommes heureuses et heureux de répondre que non. Nous ne chicanons pas les jeunes. Nous les écoutons, nous leur partageons des connaissances, nous les outillons. **L'éducation et la sensibilisation sont indispensables à la réduction des méfaits associés aux écrans chez les jeunes, de l'enfance jusqu'à l'âge adulte.** Les parents et les professionnel.le.s gravitant dans la vie des jeunes méritent également d'être exposé.e.s à ces connaissances.

Parler du bien-être des jeunes ne peut se limiter au prisme des écrans. Le numérique pose des enjeux multidimensionnels et nous devons regarder au-delà de l'outil technologique pour adresser les problématiques qui en découlent. Favoriser le bien-être numérique se trouve aussi dans le déploiement d'activités alternatives aux écrans qui soient accessibles, et dans le développement d'environnements scolaire, municipal et général stimulant et sain pour les jeunes.

Enfin, il est temps que la honte que les enfants et les ados ressentent devant leur temps-écran élevé change de camp. La honte, ce sont celles et ceux qui exploitent les vulnérabilités des jeunes au détriment de leur bien-être qui devraient la ressentir. À l'heure actuelle, les plateformes comme Meta, Snap Inc, ByteDance et Google font la démonstration à coup de communiqués de presse des nouvelles fonctionnalités mises en place pour un environnement un ligne plus sécuritaire pour les jeunes. Répondant à des incitatifs financiers, nous ne pouvons faire confiance à ces plateformes qui priorisent les profits pour prendre en charge le bien-être des enfants. **Nous devons mieux réguler les plateformes et l'industrie.**