

2024

MÉMOIRE

**POUR LA COMMISSION SPÉCIALE SUR LES IMPACTS DES ÉCRANS
ET DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT
DES JEUNES**

SOMMAIRE

- 03** Introduction
- 04** Intervenants
- 05** Un monde en pleins changements
- 06** Les avantages des écrans et des réseaux sociaux pour les jeunes
- 07** Les problèmes en ligne sont ~~virtuels~~ bien réels
- 09** Recommandations
- 10** Remerciements

INTRODUCTION

Le présent mémoire s'inscrit dans la démarche initiée par la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Nous saluons cette initiative transpartisane, qui reconnaît l'importance de trouver un juste équilibre dans l'usage des outils numériques.

Avec l'essor des nouvelles technologies, les jeunes grandissent dans un environnement où les écrans et les réseaux sociaux sont omniprésents. Ces outils numériques, bien que porteurs de nombreuses opportunités, soulèvent également des préoccupations concernant leur impact sur la santé mentale, la socialisation et le développement global des jeunes. Ce mémoire, soumis dans le cadre de la Commission spéciale chargée d'étudier ces questions, vise à explorer les dimensions positives et négatives de cette réalité, et propose des pistes d'encadrement équilibrées.

Les débats autour des écrans sont souvent polarisés. Certains prônent une réduction drastique de leur utilisation, tandis que d'autres insistent sur leur importance dans la socialisation des jeunes. Nous plaçons pour une approche nuancée, centrée sur la réduction des méfaits et la responsabilisation, plutôt que sur une interdiction généralisée.

La Fondation des Gardiens virtuels (FGV), un organisme de bienfaisance fondée en 2018 et ayant pour mission d'être une balise sur Internet, ainsi que de faire la promotion de la consommation responsable du numérique, vous remercie pour cette initiative et pour l'invitation.



INTERVENANTS

Lors des travaux de la commission, vous entendrez les témoignages de François Savard et de Jean-Christophe Filosa. Cependant, nous tenons à souligner que leur présentation et ce mémoire est le fruit d'une collaboration et d'échanges proactifs avec l'ensemble des Travailleurs de rues numériques, les membres de la communauté d'adeptes de jeux vidéo, les membres de la Table d'actions collaboratives jeunesse connectée (voir page 11), ainsi que nos divers partenaires du milieu communautaire.



François Savard

Président de la Fondation des Gardiens virtuels, et praticien-chercheur en étude du jeu, François Savard est engagé à divers niveaux dans les communautés vidéoludiques au Canada depuis 2002. Il a délaissé en 2015 sa carrière d'officier dans les Forces armées canadiennes pour se concentrer à temps plein sur différents projets liés aux sports électroniques. Au fil des ans, il a constaté un manque criant de ressources en santé mentale en ligne, et les conséquences de ce manque au sein d'une population vivant exclusivement sur le Web. Suivant la production d'un guide de prévention du suicide destiné aux adeptes de jeux vidéo, il a créé en 2018 la Fondation des Gardiens virtuels (FGV). Il commence actuellement un doctorat interdisciplinaire en santé et société à l'UQAM sur l'encadrement de la pratique vidéoludique compétitive.



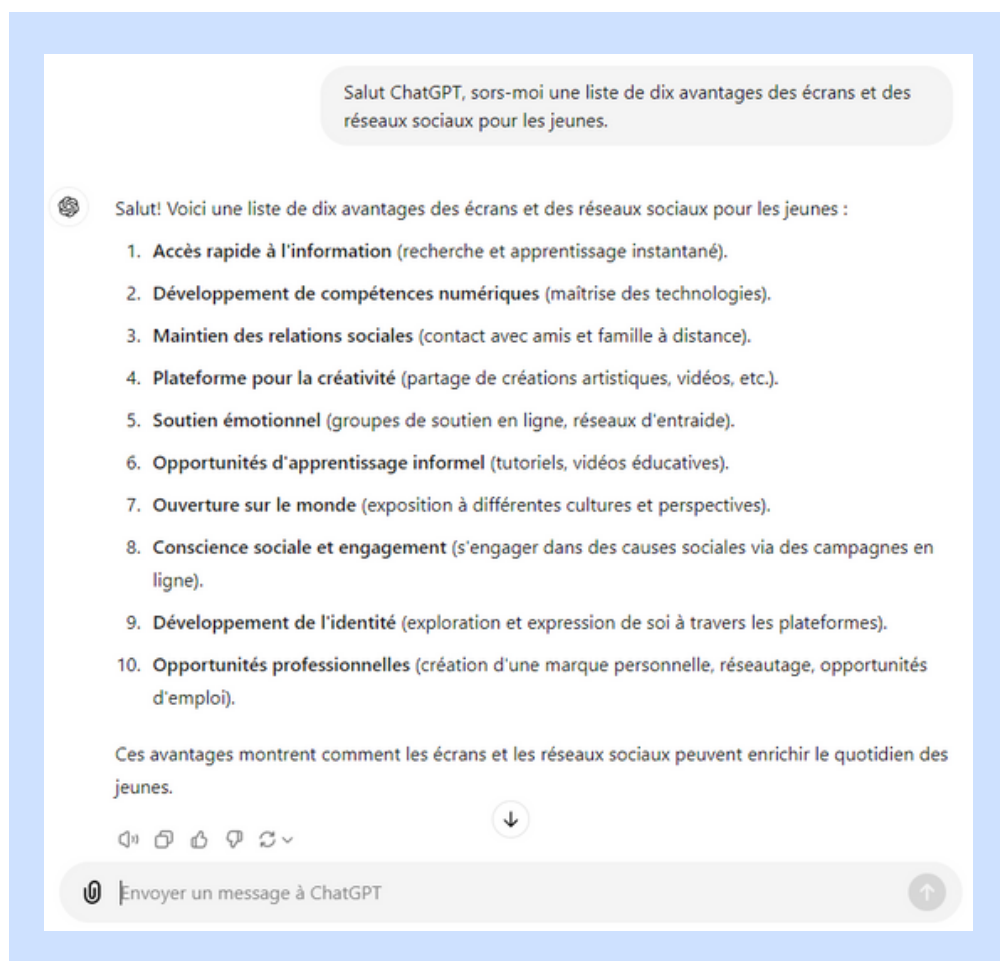
Jean-Christophe Filosa

Jean-Christophe Filosa, coordonnateur du Réseau de la Fondation des Gardiens virtuels, conférencier et gamer, est un homme aux multiples talents, qui aime relever de nouveaux défis. Avec 15 années d'expérience en action communautaire et persévérance scolaire, il a été, par exemple, intervenant social et directeur des ressources humaines au Centre de réadaptation psychosociale Le Déclick, président du CA de la Confédération des organismes familiaux du Québec (COFAQ), ainsi que porte-parole du programme Triple P (pratique parentale positive) jusqu'à en arriver à coordonner la réalisation de documentaires créés par des jeunes sur leur quotidien et la réalité atypique de la maladie mentale. Depuis février 2023, il a rassemblé une équipe d'intervenants, les Travailleurs de rue numériques, qui à cœur de soutenir les diffuseurs de contenu et les jeunes pour naviguer de façon positive dans l'univers numérique.



UN MONDE EN PLEINS CHANGEMENTS

Tout au long de cette commission spéciale, vous aurez entendu une multitude de témoignages super intéressants d'une multitude d'acteurs sur les potentiels impacts, autant positifs que négatifs, des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Votre document de consultation était en lui-même fort pertinent. Pour compléter ce qui a déjà été dit, nous avons décidé de nous amuser à utiliser un nouvel outil que les nouvelles générations vont grandir avec : l'intelligence artificielle.

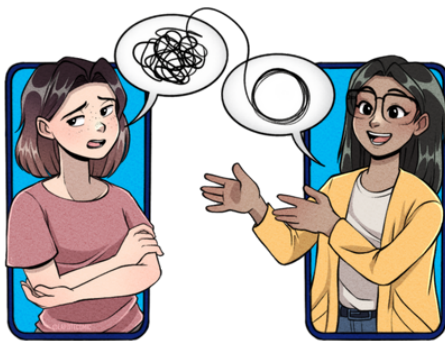


Seriez-vous surpris si nous vous disions que les points que nous voulions développer dans ce mémoire sont mentionnés dans cette liste, ou bien que cette liste, qui est quand même bonne, a été générée en moins de 30 secondes? Maintenant, considérez que cet exemple n'est qu'une infime petite pointe de l'iceberg de vers quoi nous nous dirigeons. Le monde de nos enfants ne sera jamais celui que nous avons vécu quand nous étions jeunes.

À la prochaine page, nous discuterons de plusieurs choses qui ont changé, et où nous devons nous adapter.

LES AVANTAGES DES ÉCRANS ET DES RÉSEAUX SOCIAUX POUR LES JEUNES

Les écrans sont omniprésents dans nos vies d'adultes. Aujourd'hui, par exemple, les téléphones intelligents et les tablettes ont remplacé les téléphones de maison, les cadrans, les calculatrices, les documents papiers (e.g. agenda, calendrier, dictionnaires, journaux, etc.) et même de plus en plus les cartes bancaires. Il en va de même pour les jeunes. Dans leur univers, il est maintenant possible de suivre des formations gratuitement sur presque tous les sujets. Ils sont capables de se tenir informés sur les enjeux qui leur tiennent à cœur et de se mobiliser avec des gens de partout dans le monde. Ils ont maintenant accès à des outils pour s'épanouir dans une multitude de secteurs qui étaient restreints ou inaccessibles pour les plus vieilles générations.



Lorsqu'ils ont des soucis, leurs ressources ne se limitent plus à leur cercle immédiat. Par exemple, dans les régions éloignées, les écrans et les réseaux sociaux jouent un rôle crucial aux jeunes LGBTQ+ en favorisant l'accès à des informations essentielles, qui vont les aider à mieux comprendre leur identité et à trouver des ressources pour se protéger contre la discrimination. Parfois dans certains milieux, il n'y a que sur les plateformes numériques que ces jeunes peuvent trouver des exemples positifs qui vont les aider à maintenir leur confiance et à s'épanouir personnellement.

Une nouvelle réalité de leur monde est le sport électronique. De nombreux programmes existent maintenant, incluant dans les écoles, pour encadrer cette pratique pour y optimiser les bienfaits (e.g. sentiment d'accomplissement de soi, développement de l'esprit d'équipe et de compétence de communication, etc.), tout en y réduisant les méfaits d'une mauvaise pratique (e.g. sédentarité, trouble du sommeil, cyberdépendance, etc.). De nombreux témoignages de jeunes, de parents et de directeurs d'école démontrent des résultats forts positifs au niveau de la socialisation, du développement de leurs compétences transversales, mais surtout de prévention du décrochage scolaire.



LES PROBLÈMES EN LIGNE SONT VIRTUELS BIEN RÉELS

Les problématiques de santé mentale en ligne sont un miroir des réalités des jeunes. En effet, elles reflètent fidèlement celles que vivent les jeunes dans leur quotidien (voir page 8).

Le numérique, particulièrement les réseaux sociaux, est devenu un espace de socialisation, de partage, mais aussi de grande vulnérabilité. L'anxiété, la dépression et l'isolement, qui touchent déjà les jeunes dans la "vraie vie", se manifestent également en ligne, souvent amplifiés par des phénomènes comme la cyberintimidation, le "cyberslut-shaming", le harcèlement ou encore la pression liée à l'apparence.

Nos Travailleurs de rue numériques, actifs sur ces plateformes, témoignent de l'ampleur des défis auxquels les jeunes font face. L'anonymat offert par Internet leur permet de s'exprimer plus librement sur leurs souffrances, mais cet anonymat n'est pas exempt de risques (e.g. cybersécurité et cyberprédation).

Cela révèle que les enjeux de santé mentale vécus en ligne sont indissociables de ceux du monde réel. Prenons juste la solitude comme exemple; c'est est un enjeu important qui revient souvent en ligne car il est plus difficile pour les jeunes ostracisés se de faire des amis en présentiel, comparé au monde virtuel.

Cette réalité numérique souligne l'urgence de renforcer les interventions préventives et le soutien psychologique sur ces plateformes. Nombreux sont les jeunes qui soulignent qu'accéder à des services en ligne "en un clic" est souvent plus simple et moins culpabilisant que de chercher de l'aide en personne. C'est encore plus prépondérant dans certaines familles ou cultures où la santé mentale reste un sujet tabou. Pour répondre aux besoins de cette génération, il est essentiel de repenser et d'adapter nos approches d'intervention en intégrant des solutions numériques accessibles et respectueuses des réalités culturelles et sociales des jeunes.



Pour vous illustrer les **besoins actuels** des jeunes, exprimés dans la page précédente, voici un rapport de nos Travaillleurs de rue numériques.

En 2024, ils ont réalisé 1 274 interventions auprès de jeunes francophones à travers le Québec, portant le total à plus de 2 500 interventions en un an et demi pour ce jeune programme innovateur et unique dans la francophonie. Ces chiffres montrent l'importance cruciale d'avoir des ressources en santé mentale directement en ligne sur les terrains virtuels...

Les statistiques des 8 premiers mois de 2024

Principales problématiques abordées :

- Détresse psychologique : 195 interventions
- Solitude et isolement : 190 interventions
- Relations interpersonnelles : 160 interventions
- Santé mentale : 112 interventions
- Problématique suicidaire : 91 interventions
- Discrimination ou racisme : 89 interventions
- Dépendance ou cyberdépendance : 88 interventions
- Abus/violence/agression : 86 interventions
- Santé physique : 85 interventions
- Difficultés relationnelles parentales : 81 interventions
- Précarité/pauvreté/stress loyer : 61 interventions
- Santé sexuelle : 35 interventions



360 participations à des discussions de groupe pour s'intégrer dans la communauté de Twitch. Nous collaborons avec plus de **60 influenceurs**

Répartition des interventions par genre

- 65% concernent une clientèle masculine.
- 14% concernent une clientèle féminine.
- 21% concernent une clientèle LGBTQIP2SAA.

Statistiques géographiques :

- 40% des jeunes accompagnés proviennent de la région de Montréal.
- 50% viennent de hors Montréal, indiquant que notre présence numérique atteint les jeunes à travers tout le Québec.
- 10% des provenances sont inconnues, reflétant l'anonymat que nous garantissons aux jeunes lors de leurs interventions.

Les Travaillleurs de rue numériques de la Fondation des Gardiens virtuels jouent un rôle crucial dans l'accompagnement des jeunes francophones à travers le Québec et au-delà. Leur intervention, axée sur la diversité des problématiques, démontre l'importance de l'écoute active et du référencement vers les ressources adaptées. La Fondation continuera à renforcer son engagement en matière de soutien numérique, en s'adaptant aux besoins évolutifs des jeunes pour les aider à surmonter les défis qu'ils rencontrent au quotidien.



Plus de 2500

Nombre d'interventions faites par les Travaillleurs de rue numérique en une année et demie.

RECOMMANDATIONS

L'éducation reste le meilleur moyen de provoquer de réels changements durables. Voici nos pistes solutions pour venir supporter celle-ci dans le développement d'un avenir numérique sain et constructif.



Éducation intergénérationnelle

L'éducation doit se faire à l'ensemble des générations simultanément. Ne laissons pas le hasard décider de l'avenir numérique de nos enfants. Investissons dans une éducation complète et adaptée, car c'est là que réside le véritable moteur d'une société prospère et innovante.



Synergie entre les secteurs

L'état de santé mental des jeunes est multifactoriel. Nous devons penser à des solutions impliquant plusieurs secteurs d'activités et types de regroupements de personnes, incluant les jeunes, afin de répondre à leurs besoins.



Faire des liens entre le numérique et le présentiel

Les mesures en ligne doivent être renforcées par des activités en présentiel. Tout comme les actions et mesures en présentiels doivent être accompagnées par des actions et des suivis en ligne.



Collaboration avec les créateur·trice·s de contenu

Les acteurs du numérique, et les diffuseurs (streamer·euse·s), doivent être impliqués. Il ne faut pas les voir comme un problème, mais bien une partie importante de la solution.

REMERCIEMENTS

Nous remercions tout particulièrement les membres de la Table d'actions collaboratives jeunesse connectée pour avoir apporté des réflexions et des témoignages précieux qui ont enrichi notre mémoire sur la réalité des jeunes connectés du Québec :

- RACOR
- ACSM Montréal
- Aire ouverte Montréal-Nord
- Mouvement Jeunes et Santé Mentale (MJSM)
- Commission canadienne de la santé mentale
- C.I.E.L
- Équijustice
- R.I.E.Q.
- Le Gamer Mentor

Grâce à vos contributions, nous avons pu approfondir notre compréhension des enjeux et mieux orienter nos actions pour soutenir les jeunes dans leur parcours en ligne. Votre collaboration a été essentielle à ce travail. Merci à tous.



Coordonnées

Fondation des Gardiens virtuels

<https://gardiensvirtuels.org/>

info@gardiensvirtuels.org