

Mémoire déposé par la Maison Jean Lapointe

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

La prévention, ça marche!



17 septembre 2024

Le contexte

Dans un monde de plus en plus connecté, les jeunes sont confronté.e.s à une présence omniprésente des écrans et des réseaux sociaux. Leur utilisation, bien qu'inévitable, soulève de nombreuses préoccupations sur la santé mentale et physique des jeunes. Des études montrent que l'utilisation excessive des écrans peut entraîner des conséquences néfastes, telles que des troubles du sommeil, une diminution de la concentration et une hausse de l'anxiété. Face à cette réalité, la Maison Jean Lapointe, qui a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes par le biais de la prévention, le traitement, le soutien et le partage de connaissances en matière de dépendances, souhaite contribuer à la réflexion sur l'impact des écrans et proposer des pistes d'action adaptées.

Selon l'étude *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19*, menée auprès des adolescent.e.s entre 14 et 17 ans par la Direction régionale de santé publique de Montréal (2024), bien que l'utilisation des écrans chez les adolescent.e.s ait diminué depuis la pandémie, 38 % des jeunes passent encore plus de 5 heures par jour devant les écrans durant les fins de semaine. Ce comportement continue d'avoir un impact significatif sur leur santé physique, mentale et leur rendement scolaire.

L'étude a également révélé que 41 % des adolescent.e.s affirment que l'utilisation des écrans affecte leur sommeil, et 54 % rapportent un impact négatif sur leurs travaux scolaires.

Les préoccupations

L'usage des écrans et des réseaux sociaux a considérablement augmenté au cours des dernières années, en particulier chez les jeunes. Bien que ces technologies offrent des opportunités d'apprentissage et de socialisation, elles présentent également des risques importants lorsqu'elles sont mal ou surutilisées.

Temps d'écran excessif



L'une des principales préoccupations est l'augmentation du temps passé devant les écrans.

L'étude de la Direction régionale de santé publique de Montréal (2024) sur l'utilisation des écrans et la santé des adolescent.e.s a révélé un temps d'exposition prolongé qui dépasse les recommandations en matière de santé et peut entraîner des effets négatifs sur le bien-être physique et mental des jeunes.

Accès facile à des contenus inappropriés

Les jeunes sont régulièrement exposé.e.s à des contenus non adaptés à leur âge, tels que des images violentes, de la pornographie, des discours de haine ou de la désinformation.

Cela peut influencer leur développement social et cognitif, créer de la confusion, et dans certains cas, renforcer des comportements à risque.

Les préoccupations

Influence sur la santé mentale



L'utilisation excessive des réseaux sociaux est liée à une augmentation des niveaux de stress, d'anxiété et de dépression chez les jeunes.

Les comparaisons sociales fréquentes, la quête de validation via les mentions "J'aime", et l'exposition à des vies idéalisées peuvent contribuer à la diminution de l'estime de soi et à des troubles émotionnels.

Manque de régulation et de contrôle parental

Beaucoup de parents se trouvent démunis face à la gestion du temps d'écran de leurs enfants.

L'évolution rapide des technologies et des plateformes numériques rend difficile pour les adultes de suivre et de réguler les comportements en ligne des jeunes, créant ainsi un fossé générationnel dans la gestion de cette problématique.

Les préoccupations

Risques de cyberdépendance



L'usage excessif des écrans, en particulier pour les jeux vidéo et les réseaux sociaux, peut mener à des comportements addictifs, similaires à ceux observés avec les substances psychoactives.

La recherche constante de stimulation et de récompense immédiate via les écrans perturbe le développement des jeunes et leur capacité à se détacher du monde numérique.



Les conséquences

Lorsque les écrans sont mal utilisés ou surutilisés, ils peuvent causer plus de tort que de bien. Chez les enfants et les adolescent.e.s, des études démontrent notamment des effets négatifs sur le développement affectif, cognitif et moteur, sur le contrôle des émotions ainsi que sur la santé psychologique et sociale.



Les impacts physiques négatifs

- Sédentarité et surpoids
- Manque de sommeil
- Douleurs
- Troubles de la vue

Les impacts psychologiques négatifs

- Diminution du bien-être
- Altération des fonctions cognitives et exécutives
- Dépendance
- Trouble du jeu vidéo



Les impacts sociaux négatifs

- Isolement
- Diminution des compétences sociales
- Difficultés langagières
- Risques pour la sécurité



Les conséquences

Temps d'écran et bien-être chez les adolescent.e.s

Variables de santé et de bien-être	Utilisation intensive 5h et plus/jour sem. et fds (%)	Utilisation non-intensive (%)
Santé passable ou mauvaise	23,4	10,1
Moral passable ou mauvais	41	20
Insatisfaction de sa vie en général	8	4
Résultats scolaires faibles ou très faibles	12,6	6,4
Motivation pour les études faible ou très faible	36,1	16,9
Activité physique faible ou très faible	30,6	16,5
	N=177	N=821

Étude sur les écrans et les adolescent.e.s de la Direction régionale de santé publique de Montréal menée auprès d'adolescent.e.s entre 14 et 17 ans (2024).

Les solutions

01

Ateliers de sensibilisation et développement des compétences pour les jeunes

Il est essentiel d'offrir des ateliers de sensibilisation validées scientifiquement qui non seulement informent les jeunes des risques liés à un usage excessif des écrans, mais qui leur permettent également de développer leur esprit critique face aux contenus et stratégies mis en place pour encourager une utilisation déséquilibrée. Ces ateliers favorisant les saines habitudes de vie devraient viser à développer les compétences en matière de gestion du temps d'écran et équiper les jeunes d'outils pratiques pour adopter des comportements numériques équilibrés et responsables.



02

Formation des adultes encadrant les jeunes

Pour maximiser l'impact d'une stratégie de prévention, il est crucial de former les adultes qui entourent les jeunes, notamment les enseignant.e.s et les parents. Ces formations leur permettront de mieux encadrer et réguler l'utilisation des écrans, tout en favorisant un dialogue ouvert, constructif et sans jugement.

Les solutions

Les ateliers de prévention de la Maison Jean Lapointe :

PRÉVENTION HYPERCONNECTIVITÉ

Composantes	Type d'activités	Pour qui?
Mon équilibre	Un atelier de prévention Durée : 60 à 75 minutes	Élèves 1ère à la 3e secondaire
Conférence parents	Un atelier de sensibilisation Durée : 75 à 90 minutes	Communauté / parents

PRÉVENTION JEUX D'ARGENT

Composantes	Type d'activités	Pour qui?
Mon tour	Un atelier de prévention aux jeux de hasard et aux jeux vidéo Durée : 60 à 75 minutes	Jeunes 4e et 5e secondaire
Mon tour II	Un atelier de prévention aux jeux de hasard et aux jeux vidéo Durée : 75 à 90 minutes	Adultes Grand public / milieu carcéral / intervenant.e.s / cégeps et universités, etc.

Nos recommandations

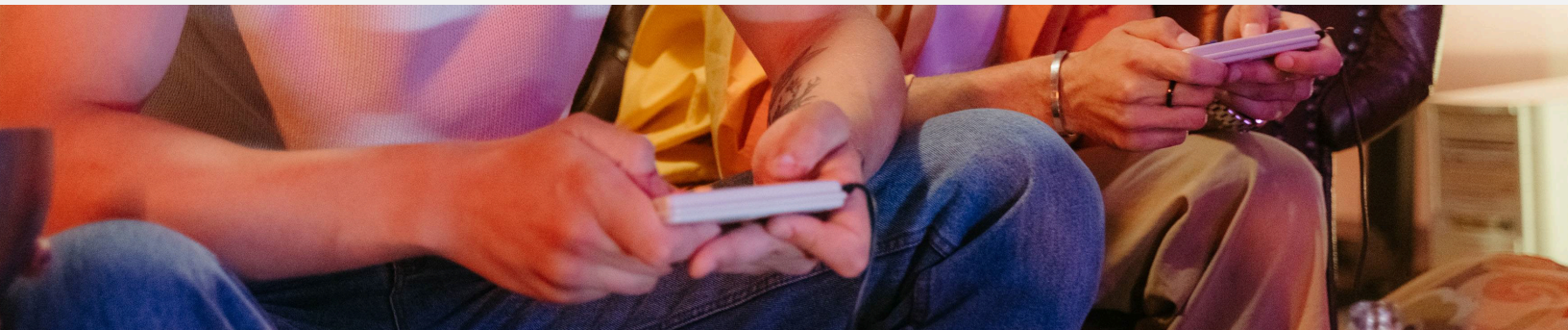
Cette commission est un avancement important et pour faire une différence durable, la récurrence dans le financement des experts en prévention, tel que la Maison Jean Lapointe, est indispensable.

Nous recommandons également :

L'interdiction des coffres à butin dans les jeux vidéo

Les coffres à butin, ou « loot boxes », s'apparentent aux jeux de hasard. Ils incitent les jeunes à adopter des comportements à risque et compulsifs tout en les exposant aux mécanismes des jeux d'argent.

La MJL recommande leur interdiction dans les jeux vidéo accessibles aux mineurs, afin de prévenir l'encouragement des jeunes à ces pratiques et de mieux les protéger contre les risques de dépendance et d'initiation précoce aux jeux de hasard et d'argent.



Nos recommandations

Des espaces et périodes « sans écran » dans les écoles

La création d'espaces ou de périodes « sans écran » au sein des écoles offrirait aux jeunes un environnement propice aux interactions sociales directes.

Ces initiatives contribueraient à rétablir un équilibre entre le temps passé en ligne et les moments de détente hors-ligne, tout en renforçant les liens sociaux.

Des services d'accompagnement pour les jeunes en difficulté

Mettre en place des services d'accompagnement et d'intervention pour les jeunes en difficulté face à l'usage des écrans permettrait d'intervenir de manière précoce. Cela offrirait des solutions personnalisées et adaptées aux besoins spécifiques de chaque élève, assurant ainsi une prise en charge efficace.

Il faut se rappeler que chaque dollar investi en prévention permet de sauver 10 \$ en coûts sociaux. D'où l'importance de ne pas voir la prévention comme un coût mais plutôt comme un investissement pour la santé et le bien-être de nos jeunes.