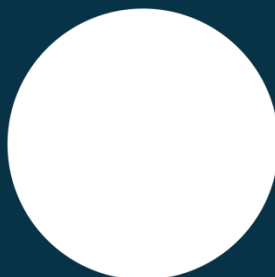


Mémoire de la Fédération des médecins spécialistes du Québec

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



30 janvier 2025

Notre seul objectif,

soigner.

 FMSQ

Table des matières

INTRODUCTION	3
IMPACTS DE L'EXPOSITION DES JEUNES AUX ÉCRANS	4
Développement cognitif, socioaffectif et santé physique	4
Régulation et exemplarité parentale.....	7
Le rôle de l'État dans la gestion du temps d'écran chez les jeunes.....	9
IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX	12
Cyberdépendance et responsabilité des grandes plateformes	15
Des pistes d'action pour une utilisation saine des réseaux sociaux	16
La responsabilité des géants du web.....	17
La majorité numérique comme moyen pour encadrer les réseaux sociaux	17
IMPACTS DES JEUX VIDÉO	20
IMPACTS DE L'EXPOSITION AU CONTENU POUR ADULTE	23
CONCLUSION	24
RECOMMANDATIONS.....	26
RÉFÉRENCES	30

Introduction

La Fédération des médecins spécialistes du Québec (« Fédération ») remercie la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (« Commission spéciale ») pour l'opportunité de s'exprimer sur cet enjeu de société d'importance.

La Fédération regroupe 36 associations médicales affiliées et 59 spécialités médicales représentant près de 11 000 médecins spécialistes québécois de toutes les disciplines médicales, chirurgicales, d'imagerie et de laboratoire. Sa mission consiste à défendre et soutenir les médecins spécialistes de ses associations affiliées œuvrant dans le système public de santé, tout en favorisant des soins et des services de qualité pour la population québécoise.

La pandémie de Covid-19 a profondément transformé nos comportements, particulièrement chez les jeunes, dont le rapport aux écrans s'est intensifié. C'est ce qu'a conclu Statistiques Canada¹ qui avance que le temps d'écran a bondi de 10 % chez les jeunes entre 2018 et 2022. Une étude publiée par le *Society for Adolescent Health and Medicine (SAHM)*², réalisée auprès d'élèves québécois du secondaire, a conclu qu'en 2022, ils ont passé pratiquement autant de temps devant un écran (télévision, jeux vidéo, cellulaire, internet) qu'à dormir.

Tout comme les membres de la Commission spéciale, cette tendance inquiète la Fédération. Grâce à un questionnaire³ et des consultations menées auprès de ses associations affiliées, notamment en pédiatrie, psychiatrie, ophtalmologie et médecine préventive, la Fédération compte contribuer à documenter les impacts des écrans, des réseaux sociaux, des jeux vidéo et de l'accès au contenu pour adulte sur la santé physique et mentale des jeunes.

La Fédération estime que des actions concrètes sont requises pour renverser la tendance observée quant au temps passé devant les écrans chez les jeunes. Pour ce faire, il est nécessaire d'outiller les parents, de sensibiliser les jeunes et d'encadrer l'utilisation des appareils et des plateformes numériques. Forte de son expertise médicale, elle compte profiter de l'occasion pour soumettre aux parlementaires des recommandations visant à protéger les jeunes. Parmi celles-ci, la mise en place d'une majorité numérique, fixée à 16 ans, interdisant l'inscription sur les réseaux sociaux avant 14 ans et la permettant entre 14 et 16 ans sous réserve d'un consentement parental, ainsi que l'interdiction de l'usage du cellulaire dans les établissements scolaires et préscolaires.

¹ Statistiques Canada, (octobre 2023), *The ongoing impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and screen time among Canadian youth*.

² Poirier K, Gauvin L, Haddad S, et al, (décembre 2023), *Evolution of Sleep Duration and Screen Time Between 2018 and 2022 Among Canadian Adolescents: Evidence of Drifts Accompanying the COVID-19 Pandemic*, *Journal of Adolescent Health*.

³ Le questionnaire a été réalisé du 21 novembre 2024 au 16 décembre 2024 auprès de membres des associations de pédiatrie, psychiatrie, ophtalmologie et médecine préventive.

Impacts de l'exposition des jeunes aux écrans

La normalisation des écrans dans notre quotidien, qu'il s'agisse de leur utilisation à la maison, à l'école ou au travail, reflète une transformation profonde des modes de vie moderne. Si ces outils numériques offrent des avantages indéniables, ils entraînent aussi des défis majeurs qui dépassent les clivages générationnels. L'omniprésence des écrans dans nos vies est plutôt un enjeu sociétal et intergénérationnel qui, pour y faire face, demande un changement de culture et une mobilisation collective.

Plus particulièrement chez les jeunes, l'usage croissant des écrans, amplifié par la pandémie de Covid-19, entraîne des répercussions notables sur leur développement cognitif et socioaffectif ainsi que sur leur santé physique. Ces conséquences soulignent la nécessité d'encourager une utilisation équilibrée des écrans, notamment en revalorisant les activités hors ligne et qui favorisent la socialisation et le sentiment de communauté, comme la lecture, le sport ou les loisirs créatifs, tout en offrant des environnements propices à ces pratiques, où la déconnexion est une norme valorisée, notamment dans les écoles et certains espaces publics.

L'atteinte de ces objectifs passe par un changement de culture, porté par une action concertée impliquant les familles, les éducateurs, les professionnels de la santé et les décideurs publics, visant à transformer les habitudes et les comportements numériques des jeunes, mais aussi des adultes.

Développement cognitif, socioaffectif et santé physique

Les jeunes exposés prématurément ou excessivement aux écrans courent un risque accru de retard dans l'acquisition des compétences relationnelles. À l'adolescence, le temps d'écran peut également empirer les symptômes d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)⁴. Ce phénomène est exacerbé par une transformation des modes de socialisation, où les interactions en ligne prennent le pas sur les relations en personne. Cette dynamique limite le développement d'habiletés sociales essentielles, ce qui augmente pour plusieurs leur difficulté à gérer des conflits interpersonnels en face-à-face.

⁴ Legault JB, (octobre 2023), *Étude du CHU Sainte-Justine : Le temps d'écran exacerbe les symptômes du TDAH chez les ados*, La Presse. <https://www.lapresse.ca/societe/sante/2023-10-26/etude-du-chu-sainte-justine/le-temps-d-ecran-exacerbe-les-symptomes-du-tdah-chez-les-ados.php#:~:text=%C3%89tude%20du%20CHU%20Sainte%20Justine%20Le%20temps%20d'%C3%A9cran%20exacerbe,du%20TDAH%20chez%20les%20ados&text=Selon%20l'%C3%A9tude%2C%20',sur%20l'impulsivit%C3%A9%20des%20jeunes>

Chez les tout-petits, une surexposition aux écrans perturbe le développement cognitif et nuit au développement du langage en raison de la réduction de leurs échanges verbaux avec leurs parents lors de l'utilisation d'un écran. Ce constat est pire chez les enfants dont le temps d'écran excède deux heures par jour alors qu'ils sont six fois plus susceptibles de développer un retard de langage⁵. Les distractions permanentes liées aux appareils électroniques nuisent également à la capacité de concentration et de mémoire. Le temps d'écran limite de surcroît le temps pouvant être consacré à des activités enrichissantes permettant l'acquisition d'autres capacités cognitives et ouvre la porte au développement de troubles d'apprentissage, tels que la dyslexie et la dysorthographe.

Le type de contenu visionné joue aussi un rôle déterminant⁶. Par exemple, les émissions à rythme rapide⁷ affectent davantage les fonctions exécutives des jeunes enfants qu'une émission à rythme lent⁸. Ces fonctions, regroupant les capacités soutenant un comportement orienté vers un objectif, tel que l'attention, la mémoire, la résolution de problèmes et l'autorégulation, sont liées à la réussite scolaire et au bon fonctionnement social et cognitif. Ajoutons que la présence d'un parent ou d'un proche pour faciliter la compréhension et permettre les interactions ainsi que l'application de ces informations au monde qui les entoure est recommandée.

Sur le plan physique, le temps d'écran étant inversement proportionnel au temps dédié à l'activité physique, il favorise l'obésité et la sédentarité qui sont associées à un risque accru de développer ou d'aggraver une multitude de maladies chroniques comme l'insuffisance cardiaque ou le diabète de type 2⁹. À cet effet, les taux d'obésité chez les enfants et les adolescents canadiens ont plus que triplé au cours des 40 dernières années, ce qui peut hypothéquer considérablement leur espérance de vie en bonne santé¹⁰.

⁵ Observatoire des tout-petits, (2024), *Rapport thématique : Les écrans et les tout-petits*.

⁶ Lillard AS, Peterson J, (octobre 2011), *The immediate impact of different types of television on young children's executive function*, Pediatrics. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9923845/>

⁷ Contenu caractérisé par un rythme rapide, des éléments visuels et sonores intenses, conçus pour capter immédiatement l'attention, par exemple : Pat' Patrouille ou Bob l'éponge.

⁸ Contenu à rythme modéré, aux visuels apaisants, favorisant l'apprentissage tout en évitant la surstimulation.

⁹ Juneau M, (octobre 2017), *La sédentarité et les risques pour la santé*, Observatoire de la prévention : Institut de cardiologie de Montréal. <https://observatoireprevention.org/2017/10/10/sedentarite-risques-sante/>

¹⁰ <https://observatoireprevention.org/2021/11/18/lobesite-juvenile-une-veritable-bombe-a-retardement-de-maladies-cardiometaboliques/>

La proportion de personnes myopes ne fait qu'augmenter depuis quelques décennies et devrait atteindre 40 % de la population mondiale selon une étude publiée en septembre 2024 dans le *British Journal of Ophthalmology*¹¹ et la place des écrans dans nos vies y joue un rôle. En effet, le temps passé devant un écran de manière prolongée et à courte distance, particulièrement chez les jeunes enfants, contribue à accentuer le risque de développer, ou de faire progresser, une myopie chez les jeunes¹². Le manque de temps passé à jouer à l'extérieur contribue aussi à cette tendance. L'exposition prolongée à un écran peut également entraîner un syndrome de vision informatique caractérisé par une vision floue, double, une sécheresse oculaire et des maux de tête. Bien que ce ne soit pas un problème permanent, la diminution des clignements des yeux, la vision fixe et la haute luminosité peuvent entraîner ces inconforts lorsque qu'un jeu est exposé à un écran pour de longues périodes sans pause¹³.

¹¹ Liang J, Pu Y, Chen J, *et al*, (septembre 2024), *Global prevalence, trend and projection of myopia in children and adolescents from 1990 to 2050: a comprehensive systematic review and meta-analysis*, British Journal of Ophthalmology.

¹² Dhakal R, Shah R, Huntjens B, *et al*, (2022), *Time spent outdoors as an intervention for myopia prevention and control in children: an overview of systematic reviews*, Ophthalmic and Physiological Optics. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/opo.12945>

¹³ Boyd K, (juin 2024), *Computers, Digital Devices, and Eye Strain*, American Academy of Ophthalmology. <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/computer-usage>

Enfin, la lumière bleue émise par nos écrans, bien qu'il n'ait pas été démontré qu'elle cause des dommages permanents, perturbe notre sommeil¹⁴. La lumière bleue naturelle qui nous provient du soleil, est nécessaire pour nous permettre de maintenir notre rythme circadien (cycle naturel de sommeil et d'éveil). De son côté, la lumière bleue artificielle qui provient de nos écrans perturbe en revanche ce cycle en diminuant la production de mélatonine, hormone régulant notre cycle sommeil-éveil. Particulièrement vrai lorsqu'un enfant est exposé avant le coucher, la lumière bleue de nos écrans peut retarder l'endormissement et diminuer la qualité ainsi que la quantité du sommeil¹⁵. La capacité pour les jeunes à bien dormir est essentielle. Toutefois, des études ont démontré que ce n'était pas le cas pour tous, spécialement lors de l'adolescence. En effet, en 2016 on estimait que près de 20 % des enfants et 30 % des adolescents dormaient moins que le minimum recommandé, 32 % des enfants et 42 % des adolescents rapportaient des difficultés à s'endormir ou à rester endormis et que 11 % des enfants et 32 % des adolescents éprouvaient des problèmes pour rester éveillés durant la journée¹⁶. À ces données, ajoutons celle avancée par l'Institut de la statistique du Québec qui stipule que « parmi les autres déterminants du nombre d'heures de sommeil [...] l'utilisation plus intense des écrans à l'adolescence serait à l'origine du recul de l'heure du coucher pour de nombreux élèves ».¹⁷

Régulation et exemplarité parentale

Les parents jouent un rôle central dans la gestion de l'exposition des jeunes aux écrans. Pour leur permettre de remplir ce rôle, il est impératif de les outiller et les sensibiliser. Par exemple, l'instauration de règles claires, comme de limiter le temps d'écran en fonction des recommandations par tranche d'âge ou d'éviter d'installer des écrans dans les chambres, est essentielle. Les recommandations actuelles du gouvernement du Québec¹⁸ en la matière, bien que pertinentes, gagneraient à être développées et surtout, à être diffusées à plus grande échelle.

Afin de bonifier les actuelles recommandations, la Fédération estime important de sensibiliser les parents sur les différents effets du contenu qui est visionné, particulièrement chez les plus jeunes. Comme mentionné précédemment, les contenus éducatifs à rythme plus lent sont plus appropriés pour de jeunes enfants. De plus, les recommandations devraient mettre une plus grande emphase

¹⁴ Porter D, (octobre 2024), *Digital Devices and Your Eyes*, American Academy of Ophthalmology.

<https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/digital-devices-your-eyes>

¹⁵ Institut national de santé publique du Québec, (novembre 2024), *Effets des écrans sur la santé mentale et physique*. <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets-mentale-physique#:~:text=de%20la%20s%C3%A9dentarit%C3%A9,-Sant%C3%A9%20oculaire%20et%20visuelle,l%27usage%20intensif%20des%20%C3%A9crans>

¹⁶ Chaput JP, Michaud I, (2016), *Are Canadian children and adolescents sleep deprived?*, Public Health.

¹⁷ Institut de la statistique du Québec, (2019), *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*, gouvernement du Québec.

¹⁸ Gouvernement du Québec, (décembre 2024), *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*.

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>

sur l'importance d'éviter d'exposer les jeunes aux écrans avant le coucher et d'éviter de mettre des écrans dans les chambres. Elles devraient aussi inclure davantage d'information sur les risques associés à la sédentarité et sur les bénéfices de l'activité physique. À ce sujet, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande pour les enfants de 0 à 4 ans : d'éviter l'immobilisation plus d'une heure ou la position assise pendant de longues périodes ; de consacrer les moments sédentaires à des activités comme la lecture ou les récits avec un adulte ; d'être physiquement actifs plusieurs fois par jour pour les moins d'un an, d'être actifs 3 heures par jour, idéalement réparties tout au long de la journée, pour les 1-2 ans et d'être actifs 3 heures par jour, dont au moins 60 minutes à intensité modérée à élevée, pour les 3-4 ans¹⁹.

Dans ses recommandations, le gouvernement devrait inciter les parents à faire usage des outils de contrôle parentaux afin de limiter le temps d'écran, particulièrement lors de l'acquisition d'un cellulaire. Pour les plus vieux, notamment les 13-19 ans, il serait pertinent de proposer des outils pouvant leur permettre de diminuer leur exposition aux écrans et atténuer leurs effets. Par exemple, des stratégies comme l'activation du mode monochrome sur leurs téléphones, la désactivation des notifications ou la réorganisation des applications pour réduire les sollicitations devraient être recommandées. Ces ajustements simples peuvent contribuer à diminuer l'attractivité des écrans et encourager un usage plus modéré.

Bien que mentionné, le rôle des parents est crucial et gagnerait à être mis davantage de l'avant. Le besoin de sensibilisation n'est pas à sous-estimer. Au contraire, l'Enquête québécoise sur la parentalité de 2022 révèle que 51 % des parents d'enfants de 5 ans ou moins trouvent qu'ils utilisent trop leur cellulaire lorsqu'ils passent du temps avec eux et 20 % sont très distraits par leurs écrans lorsqu'ils sont avec leurs enfants (interférence élevée)²⁰. Ces résultats soulignent l'importance pour les parents de se questionner sur leurs propres pratiques numériques. En adoptant des habitudes équilibrées et en accompagnant leurs enfants lors de l'utilisation des écrans, les parents contribuent à promouvoir une consommation saine.

La Fédération recommande également de revoir la place de l'écran dans le quotidien familial en valorisant le temps hors connexion, notamment en évitant les écrans durant les moments familiaux (soupers, activités communes). Même en arrière-plan, un écran ouvert peut influencer sur le développement du langage. De plus, l'utilisation des écrans comme moyen de calmer ou distraire un enfant (au restaurant, en voiture, à l'épicerie, etc.), bien qu'efficace à court terme, peut compromettre sa capacité à réguler ses émotions. Cette stratégie ne permet pas aux tout-petits de développer des mécanismes sains d'apaisement et contribue souvent à une augmentation du temps d'écran global²¹.

¹⁹ Organisation mondiale de la santé, (avril 2019), *Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage*. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

²⁰ Observatoire des tout-petits, (2024), *Rapport thématique : Les écrans et les tout-petits*.

²¹ *Ibid.*



Le rôle de l'État dans la gestion du temps d'écran chez les jeunes

L'État a aussi un rôle important à jouer dans la gestion de l'exposition des jeunes aux écrans, particulièrement dans les écoles, centres de la petite enfance et services de garde éducatifs. La Fédération reconnaît les avantages éducatifs qu'offrent les écrans et les outils numériques à vocation académique, particulièrement pour les jeunes ayant des besoins particuliers. Plus largement, ces outils peuvent aussi aider à l'apprentissage et alléger le fardeau des manuels scolaires. Cependant, leur utilisation hors de leurs vocations académiques soulève des préoccupations, notamment en raison de leurs effets addictifs et de la complexité croissante à les encadrer.

Pour maximiser leurs bénéfices tout en minimisant leurs effets négatifs, la Fédération préconise un encadrement rigoureux de l'utilisation des écrans dans les écoles. L'usage des technologies devrait se limiter à leurs visées pédagogiques, sans nuire au développement des interactions sociales et à l'équilibre entre les activités scolaires et parascolaires. De plus, même pour des motifs académiques, la Fédération invite le personnel scolaire et parascolaire à respecter le temps hors connexion des jeunes et leurs familles. Ceci passe notamment par l'envoi de messages ou de rappels uniquement durant les heures ouvrables afin d'éviter des notifications en soirée et en fin de semaine.

L'usage des cellulaires, par exemple, devrait être proscrit dans les établissements scolaires et préscolaires afin de favoriser les études, la socialisation et les activités parascolaires. Au secondaire, il serait pertinent de renforcer cet encadrement par des ateliers de citoyenneté numériques véhiculant les bonnes pratiques numériques et les effets négatifs pouvant y être associés directement ou par l'entremise de certaines de leurs applications comme les réseaux sociaux. Par ailleurs, des pauses à l'extérieur doivent être encouragées et des espaces confortables et adéquats prévus à cet effet doivent être aménagés dans nos écoles. De plus, des initiatives comme la création de lieux exempts de connexion seraient aussi des moyens permettant la promotion d'un comportement numérique équilibré.

L'État peut aussi intervenir par le biais des milieux de soins. La Fédération estime important de mettre à profit les soignants et les différents intervenants impliqués dans l'encadrement des jeunes, de leur naissance à leur majorité, pour participer au changement de culture nécessaire à une utilisation saine et responsable des écrans. Pour ce faire, la Fédération insiste sur l'importance de privilégier une approche préventive incluant une sensibilisation des parents dès la petite enfance sur les effets des écrans et les bonnes pratiques à adopter. Des programmes et services, tels que « Agir tôt » ou les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE), pourraient intégrer des outils d'information spécifiques pour aider les familles à mieux encadrer l'utilisation des écrans. Ceux-ci doivent cependant bénéficier des ressources adéquates et suffisantes pour fonctionner. Ajoutons que ces programmes visent de jeunes enfants (5 ans et moins) et qu'évidemment, les besoins ne cessent pas entre 6 et 18 ans. Des ressources doivent aussi être prévues pour les parents avec des enfants plus vieux et des adolescents. Ces derniers doivent également avoir des options vers lesquelles se tourner en cas de besoin.

En parallèle, une attention particulière doit être accordée aux signes précoces d'une utilisation excessive des écrans et des plateformes numériques. Actuellement, les centres de réadaptation en dépendance sont désuets et manquent de ressources. C'est en outillant et en offrant des formations spécifiques aux soignants et différents intervenants du réseau de la santé et de l'éducation qu'ils pourront identifier des problématiques en amont et intervenir efficacement. De plus, le système de santé doit se doter des ressources nécessaires pour répondre aux besoins croissants liés à la cyberdépendance et renforcer les services d'accompagnement des jeunes et de leurs familles.

Recommandation n° 1

Diffuser à plus grande échelle les recommandations du gouvernement en matière d'écran afin d'encourager les parents à les respecter.

Recommandation n° 2

Développer les recommandations du gouvernement en matière d'écran afin qu'ils incitent les parents à :

- Assurer leur exemplarité, notamment en matière de temps d'écran.
- Éviter l'exposition aux écrans avant le coucher.
- Proscrire les écrans dans les chambres.
- Réaliser les risques associés à la sédentarité et mettre en place le nécessaire pour les éviter.
- Accompagner leurs jeunes enfants lors des temps d'écran.
- Utiliser des outils de contrôle parental pour limiter le temps d'écran.
- Éviter l'utilisation des écrans lors de moments familiaux (soupers, activités communes), même en arrière-plan.

- Éviter l'utilisation systématique des écrans pour calmer ou distraire les enfants.
- Éviter le contenu qui n'est pas adapté pour leurs jeunes enfants (émission à rythme rapide versus émission à rythme lent).
- Inciter leurs adolescents à utiliser certains outils pratiques (activation du mode monochrome, désactivation des notifications et réorganisation des applications pour réduire les sollicitations sur leur téléphone).

Recommandation n° 3

Proscrire l'utilisation du cellulaire dans les établissements scolaires et préscolaires et limiter l'usage des autres écrans à leurs fins pédagogiques.

Recommandation n° 4

Introduire des ateliers de citoyenneté numérique pour sensibiliser les jeunes aux bonnes pratiques numériques et aux effets négatifs associés.

Recommandation n° 5

Assurer l'aménagement d'espaces adéquats et attrayants, exempts de connexion wifi, permettant les pauses, notamment à l'extérieur, et la socialisation en personne.

Recommandation n° 6

Prévoir des ressources et le partage d'outils d'information pour les jeunes en bas âge, grâce à des programmes comme Agir tôt ou les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE), mais aussi pour les plus vieux qui en ont besoin.

Recommandation n° 7

Outiller et former les soignants et intervenants du système de santé et d'éducation pour détecter les signes précoces d'utilisation excessive des écrans de cyberdépendance.

Recommandation n° 8

Moderniser les centres de réadaptation en dépendance pour répondre aux besoins liés à la cyberdépendance.

Impact des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux font désormais partie intégrante de notre quotidien, transformant la manière avec laquelle nous interagissons, nous nous informons et nous nous percevons. Ces plateformes numériques, telles que Facebook, Instagram, Snapchat, et TikTok, offrent des opportunités uniques de connexion et de partage, permettant de découvrir de nouvelles idées, d'échanger avec nos pairs et de s'engager dans des communautés en ligne.

En contrepartie, les réseaux sociaux ont été liés à plusieurs enjeux de santé mentale. À commencer par leur influence sur l'estime de soi des jeunes et leur image corporelle, amplifiée par les dynamiques de comparaison sociale que les réseaux engendrent. Les plateformes axées sur le contenu visuel, comme Instagram et TikTok, diffusent des images soigneusement retouchées et idéalisées, qui imposent des standards de beauté, de réussite et de bonheur souvent inatteignables. Cette exposition constante contribue à alimenter des perceptions négatives du corps et incite à la poursuite de normes irréalistes, exacerbant l'insatisfaction corporelle, en particulier chez les adolescentes²². Ces dernières, plus vulnérables à ce type de contenu, internalisent ces standards irréalistes, ce qui peut renforcer leur sentiment de dévalorisation.

Les conséquences de ces comparaisons sociales dépassent l'insatisfaction corporelle. La littérature à ce sujet dresse un lien entre l'utilisation des réseaux sociaux et une augmentation des troubles de l'alimentation, notamment l'anorexie et la boulimie²³. Ces troubles, exacerbés par l'idéalisation de corps minces et sculptés, touchent de plus en plus d'adolescents, reflétant l'impact profond des plateformes numériques sur leur relation avec leur corps. Cette association est d'autant plus inquiétante lorsqu'on s'attarde aux statistiques. Au Canada, entre avril 2016 et mars 2023, 11 289 hospitalisations pour un trouble alimentaire ont eu lieu chez les 6 à 20 ans, dont 8726 (77 %) étaient des filles de 12 à 17 ans. Selon les chercheurs, les hospitalisations ont atteint un sommet un an après le début de la pandémie, alors que les taux atteignaient plus du double de la tendance prépandémique²⁴.

²² Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, *et al*, (mars 2015), *Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood*, Body Image.

²³ Tiggemann M, Slater A, (2014), *Nettweens: The internet and body image concerns in preteenage girls*, The Journal of Early Adolescence.

²⁴ Roumeliotis N, Carwana M, Charland K, *et al*, (2024), *Pandemic Stringency Measures and Hospital Admissions for Eating Disorders*, JAMA Pediatrics.

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2820958?resultClick=1>

Au-delà du temps qui y est consacré, le mode d'utilisation et l'engagement émotionnel sont aussi des déterminants qui influencent les effets des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes²⁵. Par exemple, l'utilisation simultanée de plusieurs plateformes est associée à une augmentation des niveaux d'anxiété et de dépression. Les activités axées sur l'apparence, comme l'utilisation excessive de filtres et d'outils de retouche, renforcent l'insatisfaction corporelle et favorisent l'apparition de troubles de l'alimentation. La consommation nocturne des réseaux sociaux, qui perturbe le sommeil, contribue également aux symptômes de dépression et d'anxiété. L'investissement émotionnel excessif et l'usage problématique des réseaux sociaux sont des facteurs prédictifs de troubles mentaux tels que la dépression et l'anxiété. Les jeunes qui investissent une charge émotionnelle importante dans leur présence en ligne sont particulièrement à risque, car ils se retrouvent pris dans un cycle d'engagement compulsif qui peut contribuer à altérer leur bien-être psychologique.

L'usage passif des réseaux sociaux, caractérisé par une observation sans interaction, est lié à une baisse de l'estime de soi, un sentiment de solitude et de jalousie. En revanche, un usage actif, bien qu'il puisse être bénéfique par ses interactions sociales, peut également engendrer des effets délétères lorsqu'il inclut des pratiques comme le sextage ou la cyberintimidation.

Cette dernière constitue une forme de violence qui dépasse les frontières physiques de l'école et envahit des espaces autrefois perçus comme sécuritaires, tels que la maison. Les jeunes victimes sont confrontées à des insultes, des menaces ou des moqueries, souvent perpétrées de manière anonyme, ce qui aggrave leur sentiment d'impuissance. La diffusion rapide de contenus humiliants, amplifiée par la viralité des plateformes, intensifie leur détresse et peut entraîner des répercussions graves telles que l'isolement, la dépression ou des comportements autodestructeurs. Cette violence numérique expose les victimes à un large public, rendant le sentiment de honte et d'exclusion encore plus profond.

²⁵ Prasad S, Ait Souabni S, Anugwom G, *et al*, (juillet 2023), *Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media : A Review*. Annals of Medicine and Surgery.

Cyberdépendance et responsabilité des grandes plateformes

Les réseaux sociaux exercent un pouvoir addictif considérable, particulièrement chez les jeunes. Des signes de dépendance commencent à se manifester chez de nombreux adolescents, qui développent des comportements compulsifs, comme un usage excessif de plateformes telles que Snapchat et TikTok. Ces habitudes empiètent souvent sur des aspects essentiels de leur vie comme leurs études, leurs activités physiques et de leurs interactions sociales en personne. Selon Statistiques Canada, en 2018, environ 3 garçons sur 10 et 4 filles sur 10 faisaient état d'une utilisation intensive des médias sociaux, les niveaux les plus élevés étaient observés chez les filles plus âgées et l'utilisation problématique des médias sociaux était généralement associée à des liens et des relations sociales (famille, amis, enseignants) plus faibles²⁶.

Plus récemment en 2023, la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal révélait que bien que le temps-écran de loisir a diminué depuis la fin de la pandémie de Covid-19, il demeurait un point sensible pour les habitudes de vie alors que 19 % des adolescents interrogés passaient 5 heures ou plus par jour devant les écrans en semaine et 38 % les jours de fin de semaine. De plus, plusieurs ont affirmé que leurs habitudes numériques affectaient parfois ou souvent leur sommeil (41 %), leurs travaux scolaires (54 %), ou que leur utilisation inquiétait leur entourage (57 %). L'étude ajoute que l'utilisation intensive est associée à des risques et des impacts accrus pour la santé, le bien-être ainsi que la motivation scolaire et que les adeptes de médias sociaux et de jeux vidéo seraient un peu plus susceptibles de pratiquer une utilisation intensive des écrans²⁷.

²⁶ Agence de la santé publique du Canada, (janvier 2022), *Utilisation des médias sociaux, liens et relations chez les adolescents canadiens*, Enquête de 2018 sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/science-recherche-et-donnees/utilisation-medias-sociaux-connexions-relations-canadien-adolescents.html#s8>

²⁷ Biron JF, Duplessis-Brochu É, Fournier M, et al, (2024), *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19*, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Au cœur de cette dépendance se trouve la conception même des réseaux sociaux qui repose sur des algorithmes puissants, conçus pour susciter un engagement constant. Par exemple, TikTok et Instagram utilisent des mécanismes de renforcement immédiat, où chaque interaction (mention j'aime, commentaire, partage) déclenche une récompense psychologique, renforçant ainsi le comportement d'utilisation continue. Le « scrolling » infini, une caractéristique présente sur de nombreuses plateformes sociales, favorise également un engagement prolongé et difficile à contrôler. Les jeunes se retrouvent pris dans un cycle de recherche de validation instantanée, alimenté par des notifications constantes et des mises à jour de contenu. Ce cycle peut également engendrer le sentiment d'inquiétude connu sous l'expression « FOMO » ou « *fear of missing out* » qui traduit l'anxiété qui pousse quelqu'un à rester connecté en permanence pour éviter de manquer quelque chose. Ces stratégies, délibérément intégrées dans la conception des réseaux sociaux, favorisent un usage prolongé et rendent la déconnexion plus difficile.

Des pistes d'action pour une utilisation saine des réseaux sociaux

Face à ces constats, il est impératif de promouvoir une utilisation plus consciente et équilibrée des réseaux sociaux. Les jeunes doivent être sensibilisés aux risques liés à un usage excessif ou inadapté, tout en étant accompagnés pour développer des pratiques numériques saines. Les parents, les éducateurs et les professionnels de la santé ont un rôle central à jouer dans cette démarche. Ils doivent être outillés pour reconnaître les signes précoces d'un usage problématique, comme des comportements compulsifs ou des détresses psychologiques liées à leurs activités numériques, pour permettre une intervention efficace.

Encore une fois, les parents ont un rôle central à jouer afin de sensibiliser et outiller leurs enfants. Leur encadrement, par le biais de règles claires et d'outils permettant une limitation parentale du temps d'écran ou des réseaux sociaux sur le cellulaire, est recommandé. De plus, leur rôle de modèle reste toujours aussi important. Les parents doivent donc se questionner sur leur propre utilisation des réseaux sociaux et s'assurer d'avoir un comportement numérique sain et exemplaire pour leurs enfants.

Dans les écoles, des initiatives éducatives doivent être mises en place, en collaboration avec des experts en santé mentale, pour sensibiliser les jeunes aux dangers des réseaux sociaux et des idéaux irréalistes qu'ils véhiculent afin de leur permettre de naviguer dans ces environnements numériques complexes de façon plus sécuritaire. Une emphase devrait aussi être mise sur les comportements en ligne problématiques, particulièrement la cyberintimidation.

En somme, bien que les réseaux sociaux offrent des opportunités indéniables, leur association négative à la santé mentale et au bien-être des jeunes nécessite une vigilance accrue. Une approche intégrée, combinant éducation, régulation et accompagnement, est essentielle. Il s'agit d'une responsabilité collective, où chaque acteur, famille, soignant, et intervenant doit jouer son rôle pour garantir un environnement numérique plus sain et sécuritaire.

La responsabilité des géants du web

Les grandes plateformes numériques, telles que Facebook, Instagram, Snapchat et TikTok, ont également une responsabilité dans la protection des jeunes utilisateurs. Ces entreprises privées, dont les services façonnent les comportements numériques d'une grande partie de la population, doivent prendre des mesures concrètes pour limiter les effets négatifs de leurs plateformes et garantir un environnement numérique plus sûr. Elles doivent renforcer leurs mécanismes de modération en bloquant systématiquement les contenus à caractère sexuel, violent, haineux ou inapproprié et en encadrant le contenu sensible pour des mineurs avec des mécanismes de vérification d'âge.

De plus, ces plateformes doivent faire la lutte à la désinformation qui inonde les réseaux sociaux, particulièrement avec l'émergence de l'intelligence artificielle. La propagation de ces fausses informations peut avoir des effets délétères, notamment en influençant les croyances, les comportements, et les interactions sociales des jeunes. Le recul récent de Meta (Facebook et Instagram) sur son programme de vérification des faits est très inquiétant en ce sens. Face à ce recul, il est crucial de développer des outils éducatifs pour aider les jeunes à analyser de manière critique les informations qu'ils consomment en ligne.

La majorité numérique comme moyen pour encadrer les réseaux sociaux

L'encadrement des réseaux sociaux chez les jeunes fait l'objet d'une attention croissante dans plusieurs pays et des approches variées ont été mises en place pour limiter les risques associés à leur utilisation. En France, les législateurs ont opté pour un modèle établissant un âge minimum d'accès aux réseaux sociaux, fixé à 15 ans. En Australie, ils ont opté pour une interdiction complète avant 16 ans.

De son côté, face aux constats évoqués plus haut, la Fédération estime qu'une majorité numérique est souhaitable. Elle propose de fixer une majorité numérique progressive, fixée à 16 ans, interdisant l'inscription sur les réseaux sociaux avant 14 ans et permettant une inscription entre 14 et 16 ans sous réserve d'un consentement parental. Cette période transitoire permettrait aux parents d'offrir l'encadrement et l'accompagnement nécessaire à leurs adolescents en vue de leur arrivée dans le monde numérique. Additionnée aux apprentissages véhiculés par l'entremise des ateliers de citoyenneté numériques recommandés dans le présent mémoire, les jeunes de 16 ans seront mieux outillés pour prendre part activement aux réseaux sociaux. Cette approche précautionneuse permet de protéger les jeunes tout en leur inculquant des pratiques numériques saines et responsables. De plus, la récente ouverture démontrée à cet effet par des élèves du secondaire laisse croire que la mesure pourrait être bien accueillie par ces derniers²⁸.

²⁸ Dion-Viens D, (janvier 2025), *Une majorité d'ados en faveur de l'interdiction complète du cellulaire à l'école*, Journal de Montréal.

La Fédération tient toutefois à souligner qu'il n'y a pas pour l'instant de données ou d'études qui permettent de déterminer la façon optimale d'appliquer, ou pas, une telle mesure, notamment en ce qui concerne le choix de l'âge de la majorité numérique. L'âge de 16 ans qui est avancé repose avant tout sur le principe de précaution qui, suivant l'exposition des impacts nocifs associés aux réseaux sociaux, doit primer pour l'instant. La Fédération estime qu'une flexibilité peut être accordée à partir de 14 ans, à la condition que ces jeunes bénéficient d'un accord parental, mais aussi d'un accompagnement rapproché de ces derniers. À 14 ans, un jeune peut déjà commencer à exercer certains droits légaux parmi lesquels figurent le consentement aux soins médicaux et au don d'organe, le droit de travailler et de disposer de son salaire et le droit de disposer d'un permis de conduire de la classe 6D (scooter). Ces droits témoignent de leur capacité à assumer des responsabilités croissantes. Ainsi, si un jeune fait preuve de sa maturité et de ses capacités, que ses parents lui accordent leur consentement et l'encadrement nécessaire, il devrait avoir la possibilité de s'inscrire à un réseau social.

Par ailleurs, la voie législative est un levier puissant pour transformer les cultures et les normes sociales. Par exemple, l'interdiction de fumer dans les lieux publics est aujourd'hui acceptée et normalisée. La Fédération pense qu'un tel changement législatif pourrait contribuer à instaurer une culture plus saine et responsable des réseaux sociaux.

Finalement, la Fédération insiste sur l'importance de poursuivre les recherches dans le domaine afin d'acquérir davantage de données probantes permettant l'adoption de politiques publiques adaptées et optimales en la matière.

Recommandation n° 9

Mettre en place une majorité numérique progressive, fixée à 16 ans, interdisant l'inscription sur les réseaux sociaux avant 14 ans et permettant une inscription entre 14 et 16 ans sous réserve d'un consentement parental.

Recommandation n° 10

Poursuivre les recherches portant sur les effets des écrans et des réseaux sociaux afin d'acquérir davantage de données probantes permettant l'adoption de politiques publiques adaptées et optimales en la matière.

Recommandation n° 11

Développer les recommandations du gouvernement en matière d'écran en incluant un volet sur les réseaux sociaux qui incite les parents à :

- Adopter un comportement numérique sain et exemplaire sur les réseaux sociaux pour influencer positivement leurs enfants.
- Mettre en place des règles claires pour limiter le temps consacré aux réseaux sociaux ainsi que l'utilisation qu'ils en font.
- Utiliser des outils de contrôle parental pour limiter le temps passé sur les réseaux sociaux.

Recommandation n° 12

Sensibiliser les jeunes quant aux dangers des réseaux sociaux et aux comportements en ligne problématiques comme la cyberintimidation dans le cadre d'atelier de citoyenneté numérique élaboré avec des professionnels en santé mentale.

Recommandation n° 13

Former les professionnels de la santé et les intervenants pour reconnaître et traiter les comportements compulsifs et les détresses psychologiques liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

Recommandation n° 14

Inciter les grandes plateformes à bloquer les contenus à caractère sexuel, violent, haineux ou inapproprié et à mettre en place des mécanismes de vérification d'âge fiables pour protéger les mineurs.

Recommandation n° 15

Développer et maintenir des mécanismes pour contrer la propagation des fausses informations, particulièrement avec l'émergence de l'intelligence artificielle.

Impacts des jeux vidéo

Les jeux vidéo occupent une place importante dans le quotidien de nombreux jeunes. Si certains types de jeux peuvent offrir des opportunités de développement et de socialisation, une utilisation excessive ou inappropriée peut être néfaste.

Puisque les jeux vidéo se pratiquent devant un écran, une exposition prolongée peut nuire à la concentration, la gestion du temps, la vision et le sommeil. À l'instar des écrans et des réseaux sociaux, les jeux vidéo peuvent aussi favoriser un comportement sédentaire nocif pour la santé. En effet, absorbés par des environnements immersifs et des mécanismes de récompense instantanée, les jeunes peuvent éprouver des difficultés à s'investir dans des activités hors ligne, notamment les études. Le caractère addictif et l'isolement que peuvent entraîner les jeux vidéo ne sont pas à sous-estimer lorsqu'ils sont pratiqués de façon solitaire pour s'isoler et fuir le monde réel. Comportement à distinguer de celui qui joue aux jeux vidéo de façon modérée par divertissement. Ajoutons que certains jeux sont conçus pour empêcher de faire des pauses, que ce soit en annulant une progression dans le jeu ou en faisant perdre des récompenses par exemple.

Le type de jeux vidéo pratiqué influence son utilisateur. Les jeux stratégiques et collaboratifs, lorsqu'ils sont joués de façon modérée, favorisent le développement de compétences cognitives, telles que la résolution de problèmes²⁹, et sur la prise de décisions³⁰ tout en encourageant des comportements prosociaux³¹. Ainsi, les jeux vidéo qui favorisent la socialisation, la collaboration, la résolution de problème et le développement de compétences stratégiques, notamment en ligne avec des amis, encouragent un comportement prosocial et le développement de compétences cognitives.

En revanche, certains types de jeux, notamment ceux violents, peuvent influencer le comportement des jeunes en renforçant la normalisation de la violence, en favorisant des comportements agressifs et en affectant négativement l'empathie³² ainsi que les comportements prosociaux³³.

²⁹ Adachi P, Willoughby T, (2013), *More Than Just Fun and Games: The Longitudinal Relationships Between Strategic Video Games, Self-Reported Problem Solving Skills, and Academic Grades*, Journal of Youth and Adolescence.

³⁰ Reynaldo C, Christian R, Hosea H, et al, (2021), *Using Video Games to Improve Capabilities in Decision Making and Cognitive Skill: A Literature Review*, 5th International Conference on Computer Science and Computational Intelligence 2020.

³¹ Greitemeyer T, Mügge DO, (mai 2014), *Video games do affect social outcomes: a meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play*, Personality and Social Psychology Bulletin.

³² Anderson C, Shibuya A, Ihori N, et al, (2010), *Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review*, Psychological Bulletin.

³³ Greitemeyer T, Mügge DO, (mai 2014), *Video games do affect social outcomes [...]*.

Malgré certains aspects positifs, plusieurs de nos membres nous ont mentionné les répercussions qu'entraînent la pratique intensive des jeux vidéo chez de nombreux jeunes qu'ils comptent parmi leur patientèle, notamment, des troubles du sommeil et des troubles de consommation. Ainsi, malgré la démonstration de certaines retombées positives des jeux vidéo par des études, il ne faut absolument pas sous-estimer leur impact potentiel et les torts qu'une pratique excessive peut causer chez un jeune, particulièrement chez les jeunes garçons qui sont davantage touchés par cet aspect. Plus encore lorsqu'un jeune est touché par un TDAH, ce qui le rend plus vulnérable de développer un usage excessif des jeux vidéo³⁴ et d'exacerber ses symptômes³⁵.

Les mécanismes de monétisation (microtransactions), présents dans de nombreux jeux, s'apparentant souvent à des jeux de hasard, comme les *loot boxes*³⁶. Ces pratiques inquiètent la Fédération puisqu'elles ont des répercussions chez les utilisateurs plus jeunes et représentent malgré tout une stratégie largement répandue de monétisation pour les entreprises de jeux vidéo, particulièrement pour les jeux « gratuits » sur cellulaire³⁷. En effet, les microtransactions³⁸, particulièrement pour des *loot boxes*, et leur fréquence³⁹ sont associées à des comportements problématiques liés aux jeux de hasard et aux jeux vidéo.

Face à ces constats, la Fédération estime important d'encourager les parents à encadrer la pratique des jeux vidéo et le recours aux microtransactions. Ce phénomène est d'autant plus présent dans les jeux de cellulaire gratuits en apparence inoffensifs et requiert une vigilance parentale accrue. Des jeux axés sur la stratégie, la réflexion et la collaboration avec d'autres humains sont à privilégier tout en veillant à promouvoir un équilibre sain entre la pratique des jeux vidéo et d'autres activités comme le sport, les activités extérieures ou l'art par exemple. Les parents doivent aussi faire usage des outils de contrôle parental, notamment de limite de temps, pour les aider dans l'encadrement de leurs enfants. Encore une fois, le rôle d'exemplarité, à travers leurs propres habitudes numériques, est tout aussi déterminant pour inculquer des pratiques saines.

³⁴ CHU Sainte-Justine, (février 2018), *Les jeux vidéo : Informations et stratégies*.

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-de-l-attention/Outils-et-conseils/Informations-et-strategies/jeux-video>

³⁵ Legault JB, (octobre 2023), *Étude du CHU Sainte-Justine : Le temps d'écran exacerbe [...]*.

³⁶ Une *lootbox* est un mécanisme de jeu vidéo où les joueurs achètent, souvent avec de l'argent réel, des boîtes au contenu aléatoire offrant des récompenses de valeur variable.

³⁷ Chaire de recherche du Canada sur le jeu, les technologies et la société, (2023), *Rapport de recherche : les jeux mobiles gratuits pour les enfants*, Université du Québec à Montréal.

³⁸ Raneri PC, Montag C, Rozgonjuk D, et al, (février 2022), *The role of microtransactions in Internet Gaming Disorder and Gambling Disorder: A preregistered systematic review*, Addictive Behaviors Reports.

³⁹ Gibson E, Griffiths MD, Calado F, et al, (juin 2022), *The relationship between videogame microtransactions and problem gaming and gambling: A systematic review*, Computers in Human Behaviors.

Enfin, la Fédération estime que les concepteurs de jeux vidéo et de consoles peuvent jouer un rôle positif dans la quête d'habitudes de vie saines en évitant des mécanismes de monétisation agressifs pour les jeux destinés aux plus jeunes. Le gouvernement pourrait également examiner la question afin de limiter l'accès des jeunes à ces jeux gratuits sur cellulaire, qui reposent sur des microtransactions et des mécanismes d'attente encourageant les utilisateurs à retourner sur l'application plusieurs fois par jour.

Recommandation n° 16

Développer les recommandations du gouvernement en matière d'écran en incluant un volet sur les réseaux sociaux qui les incite à :

- Utiliser les outils de contrôle parental afin de surveiller et limiter le temps consacré aux jeux vidéo.
- Encourager un équilibre sain entre les jeux vidéo et d'autres activités comme le sport, les activités extérieures ou l'art.
- Être particulièrement attentifs aux jeux gratuits sur cellulaire qui incluent des microtransactions ou des mécanismes d'attente incitant à un usage fréquent.
- Favoriser les jeux axés sur la stratégie, la réflexion et la collaboration avec d'autres humains, qui encouragent le développement de compétences cognitives et prosociales.

Recommandation n° 17

Le Québec étant une plaque tournante du jeu vidéo dans le monde, inciter les concepteurs de jeux vidéo à éviter les pratiques comme les *loot boxes* et les microtransactions dans les jeux destinés aux plus jeunes.

Recommandation n° 18

Examiner la possibilité de restreindre l'accès des jeunes aux jeux gratuits sur cellulaire incluant des microtransactions et des mécanismes d'attente qui requièrent une utilisation répétée.

Impacts de l'exposition au contenu pour adulte

L'accès facilité au contenu pour adulte sur les plateformes numériques constitue aussi une préoccupation pour les médecins spécialistes consultés. La disponibilité et l'accès pratiquement illimité à la pornographie, sans contrôle adéquat, exposent les jeunes à des images et des messages qui influencent négativement leur rapport ainsi que leurs attentes envers la sexualité.

Les effets de cette exposition sont particulièrement préoccupants. Les jeunes exposés prématurément au contenu pour adulte peuvent développer une hypersexualisation de leurs comportements ou une vision objectivante de leurs pairs. Ils sont également à risque d'adopter des stéréotypes et des dynamiques de pouvoir dans leurs relations sexuelles. Cette consommation est associée à un comportement sexuel précoce, à un nombre accru de partenaires sexuels et à une moindre satisfaction dans leurs relations amoureuses et sexuelles durant l'adolescence. Enfin, la comparaison entre leur propre comportement ou celui de leur partenaire avec les standards véhiculés par la pornographie peut les amener à être insatisfaits et anxieux⁴⁰.

Ainsi, l'accès non contrôlé et gratuit à ces contenus contribue à une éducation sexuelle biaisée ou inexacte chez les jeunes. De plus, en l'absence d'une discussion ouverte et informée, les jeunes peuvent assimiler ces représentations comme des normes ou des réalités, au détriment d'une compréhension saine et équilibrée de la sexualité et du consentement. Cette exposition peut altérer leur vie fantasmatique, diminuant, ou même empêchant, leur capacité de se masturber sans pornographie.

Pour contrer ces effets, une régulation beaucoup plus stricte de l'accès au contenu pour adulte est nécessaire. Les plateformes qui offrent ce contenu doivent mettre en place des mécanismes de contrôle renforcés, tels que des vérifications d'âge fiables et moins facilement contournables.

⁴⁰ Adarsh H, Sahoo S, (2023), *Pornography and Its Impact on Adolescent/Teenage Sexuality*, Journal of Psychosexual Health.

L'éducation sexuelle joue également un rôle clé et doit être encouragée. Des contenus éducatifs axés sur une sexualité saine et respectueuse, combinés à une éducation numérique, peuvent aider les jeunes à développer une compréhension critique des contenus qu'ils pourraient rencontrer en ligne. Les cours à la sexualité doivent être valorisés et inclure des discussions sur le consentement, le respect mutuel, et la diversité. Parallèlement, les familles doivent être outillées pour aborder ces sujets avec leurs enfants, en instaurant un dialogue ouvert et adapté à leur âge. À cet effet, les outils rendus disponibles pour le gouvernement concernant l'usage de drogues étaient très pertinents et représentent exactement le genre de matériel susceptible d'aider les familles.

Recommandation n° 19

Forcer la mise en place de mécanismes de contrôle renforcés et de vérifications d'âge fiables et moins facilement contournables.

Recommandation n° 20

Valoriser et enrichir les cours d'éducation à la sexualité.

Recommandation n° 21

Fournir des ressources pour permettre aux familles d'instaurer un dialogue ouvert et adapté à l'âge des enfants à l'image de celles fournies concernant les drogues.

Conclusion

Comme démontré, les impacts des écrans, des réseaux sociaux, des jeux vidéo et de l'accès au contenu pour adulte sur la santé mentale, physique et développementale des jeunes constituent un enjeu de société bien réel, complexe et en pleine progression. Face à ce constat, la Fédération réitère l'importance d'adopter une approche globale et concertée, impliquant les familles, les éducateurs, les intervenants, les professionnels de la santé et les décideurs publics. C'est par cette approche que nous réussirons à orchestrer le changement de culture nécessaire à la transformation des habitudes et des comportements numériques des jeunes ainsi que des adultes.

Les recommandations présentées dans ce mémoire visent à protéger les jeunes en favorisant un usage équilibré et sain des technologies, tout en les sensibilisant aux risques associés. La Fédération insiste sur des mesures concrètes pour y arriver comme l'instauration d'une majorité numérique à 14 ans, cadre permettant la protection des jeunes et la responsabilisation graduelle des adolescents. De plus, une interdiction de l'usage des cellulaires dans les établissements scolaires et préscolaires est souhaitable afin de permettre la revalorisation d'activités hors ligne qui favorisent la socialisation et le sentiment de communauté.

Par ses recommandations, la Fédération souligne aussi l'importance que jouent les parents, autant dans par leur rôle de modèle que par l'encadrement qu'ils peuvent offrir, et de la nécessité de les outiller. Elle rappelle par ailleurs le besoin de poursuivre l'étude des impacts des écrans et de ses différentes plateformes associées sur les jeunes afin d'assurer l'adoption de mesures adaptées et fondées sur la science.

La Fédération demeure convaincue que des actions concertées, misant sur la prévention, l'éducation et l'encadrement, ainsi que soutenues par des données probantes et une volonté politique, permettront de mieux encadrer l'omniprésence des écrans dans notre quotidien, pour notre bien-être collectif et celui des générations futures. En ce sens, elle encourage la Commission à agir avec ambition et détermination.

Recommandations

Recommandation n° 1

Diffuser à plus grande échelle les recommandations du gouvernement en matière d'écran afin d'encourager les parents à les respecter.

Recommandation n° 2

Développer les recommandations du gouvernement en matière d'écran afin qu'ils incitent les parents à :

- Assurer leur exemplarité, notamment en matière de temps d'écran.
- Éviter l'exposition aux écrans avant le coucher.
- Proscrire les écrans dans les chambres.
- Réaliser les risques associés à la sédentarité et mettre en place le nécessaire pour les éviter.
- Accompagner leurs jeunes enfants lors des temps d'écran.
- Utiliser des outils de contrôle parental pour limiter le temps d'écran.
- Éviter l'utilisation des écrans lors de moments familiaux (soupers, activités communes), même en arrière-plan.
- Éviter l'utilisation systématique des écrans pour calmer ou distraire les enfants.
- Éviter le contenu qui n'est pas adapté pour leurs jeunes enfants (émission à rythme rapide versus émission à rythme lent).
- Inciter leurs adolescents à utiliser certains outils pratiques (activation du mode monochrome, désactivation des notifications et réorganisation des applications pour réduire les sollicitations sur leur téléphone).

Recommandation n° 3

Proscrire l'utilisation du cellulaire dans les établissements scolaires et préscolaires et limiter l'usage des autres écrans à leurs fins pédagogiques.

Recommandation n° 4

Introduire des ateliers de citoyenneté numérique pour sensibiliser les jeunes aux bonnes pratiques numériques et aux effets négatifs associés.

Recommandation n° 5

Assurer l'aménagement d'espaces adéquats et attrayants, exempts de connexion wifi, permettant les pauses, notamment à l'extérieur, et la socialisation en personne.

Recommandation n° 6

Prévoir des ressources et le partage d'outils d'information pour les jeunes en bas âge, grâce à des programmes comme Agir tôt ou les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE), mais aussi pour les plus vieux qui en ont besoin.

Recommandation n° 7

Outils et former les soignants et intervenants du système de santé et d'éducation pour détecter les signes précoces d'utilisation excessive des écrans de cyberdépendance.

Recommandation n° 8

Moderniser les centres de réadaptation en dépendance pour répondre aux besoins liés à la cyberdépendance.

Recommandation n° 9

Mettre en place une majorité numérique progressive, fixée à 16 ans, interdisant l'inscription sur les réseaux sociaux avant 14 ans et permettant une inscription entre 14 et 16 ans sous réserve d'un consentement parental.

Recommandation n° 10

Poursuivre les recherches portant sur les effets des écrans et des réseaux sociaux afin d'acquérir davantage de données probantes permettant l'adoption de politiques publiques adaptées et optimales en la matière.

Recommandation n° 11

Développer les recommandations du gouvernement en matière d'écran en incluant un volet sur les réseaux sociaux qui incite les parents à :

- Adopter un comportement numérique sain et exemplaire sur les réseaux sociaux pour influencer positivement leurs enfants.
- Mettre en place des règles claires pour limiter le temps consacré aux réseaux sociaux ainsi que l'utilisation qu'ils en font.
- Utiliser des outils de contrôle parental pour limiter le temps passé sur les réseaux sociaux.

Recommandation n° 12

Sensibiliser les jeunes quant aux dangers des réseaux sociaux et aux comportements en ligne problématiques comme la cyberintimidation dans le cadre d'atelier de citoyenneté numérique élaboré avec des professionnels en santé mentale.

Recommandation n° 13

Former les professionnels de la santé et les intervenants pour reconnaître et traiter les comportements compulsifs et les détresses psychologiques liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

Recommandation n° 14

Inciter les grandes plateformes à bloquer les contenus à caractère sexuel, violent, haineux ou inapproprié et à mettre en place des mécanismes de vérification d'âge fiables pour protéger les mineurs.

Recommandation n° 15

Développer et maintenir des mécanismes pour contrer la propagation des fausses informations, particulièrement avec l'émergence de l'intelligence artificielle.

Recommandation n° 16

Développer les recommandations du gouvernement en matière d'écran en incluant un volet sur les réseaux sociaux qui les incite à :

- Utiliser les outils de contrôle parental afin de surveiller et limiter le temps consacré aux jeux vidéo.
- Encourager un équilibre sain entre les jeux vidéo et d'autres activités comme le sport, les activités extérieures ou l'art.
- Être particulièrement attentifs aux jeux gratuits sur cellulaire qui incluent des microtransactions ou des mécanismes d'attente incitant à un usage fréquent.
- Favoriser les jeux axés sur la stratégie, la réflexion et la collaboration avec d'autres humains, qui encouragent le développement de compétences cognitives et prosociales.

Recommandation n° 17

Le Québec étant une plaque tournante du jeu vidéo dans le monde, inciter les concepteurs de jeux vidéo à éviter les pratiques comme les loot boxes et les microtransactions dans les jeux destinés aux plus jeunes.

Recommandation n° 18

Examiner la possibilité de restreindre l'accès des jeunes aux jeux gratuits sur cellulaire incluant des microtransactions et des mécanismes d'attente qui requièrent une utilisation répétée.

Recommandation n° 19

Forcer la mise en place de mécanismes de contrôle renforcés et de vérifications d'âge fiables et moins facilement contournables.

Recommandation n° 20

Valoriser et enrichir les cours d'éducation à la sexualité.

Recommandation n° 21

Fournir des ressources pour permettre aux familles d'instaurer un dialogue ouvert et adapté à l'âge des enfants.

Références

Adachi P, Willoughby T, (2013), *More Than Just Fun and Games: The Longitudinal Relationships Between Strategic Video Games, Self-Reported Problem Solving Skills, and Academic Grades*, Journal of Youth and Adolescence.

Adarsh H, Sahoo S, (2023), *Pornography and Its Impact on Adolescent/Teenage Sexuality*, Journal of Psychosexual Health.

Agence de la santé publique du Canada, (janvier 2022), *Utilisation des médias sociaux, liens et relations chez les adolescents canadiens*, Enquête de 2018 sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/science-recherche-et-donnees/utilisation-medias-sociaux-connexions-relations-canadien-adolescents.html#s8>

Anderson C, Shibuya A, Ihori N, et al, (2010), *Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review*, Psychological Bulletin.

Biron JF, Duplessis-Brochu É, Fournier M, et al, (2024), *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19*, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Boyd K, (juin 2024), *Computers, Digital Devices, and Eye Strain*, American Academy of Ophthalmology. <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/computer-usage>

Chaire de recherche du Canada sur le jeu, les technologies et la société, (2023), *Rapport de recherche : les jeux mobiles gratuits pour les enfants*, Université du Québec à Montréal.

Chaput JP, Michaud I, (2016), *Are Canadian children and adolescents sleep deprived?*, Public Health.

CHU Sainte-Justine, (février 2018), *Les jeux vidéo : Informations et stratégies*. <https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-de-l-attention/Outils-et-conseils/Informations-et-strategies/jeux-video>

Dhakal R, Shah R, Huntjens B, et al, (2022), *Time spent outdoors as an intervention for myopia prevention and control in children: an overview of systematic reviews*, Ophthalmic and Physiological Optics. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/opo.12945>

Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, et al, (mars 2015), *Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood*, Body Image.

Gibson E, Griffiths MD, Calado F, et al, (juin 2022), *The relationship between videogame micro-transactions and problem gaming and gambling: A systematic review*, Computers in Human Behaviors.

Gouvernement du Québec, (décembre 2024), Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>

Greitemeyer T, Mügge DO, (mai 2014), *Video games do affect social outcomes: a meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play*, Personality and Social Psychology Bulletin.

Institut de la statistique du Québec, (2019), *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*, gouvernement du Québec.

Institut national de santé publique du Québec, (novembre 2024), *Effets des écrans sur la santé mentale et physique*. https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets-mentale-physique#:~:text=de%20la%20s%C3%A9dentarit%C3%A9,-_Sant%C3%A9%20oculaire%20et%20visuelle,l%27usage%20intensif%20des%20%C3%A9crans

Juneau M, (octobre 2017), *La sédentarité et les risques pour la santé*, Observatoire de la prévention : Institut de cardiologie de Montréal. <https://observatoireprevention.org/2017/10/10/sedentarite-risques-sante/>

Legault JB, (octobre 2023), Étude du CHU Sainte-Justine : Le temps d'écran exacerbe les symptômes du TDAH chez les ados, La Presse. <https://www.lapresse.ca/societe/sante/2023-10-26/etude-du-chu-sainte-justine/le-temps-d-ecran-exacerbe-les-symptomes-du-tdah-chez-les-ados.php#:~:text=%C3%89tude%20du%20CHU%20Sainte%2DJustine%20Le%20temps%20d%27%C3%A9cran%20exacerbe,du%20TDAH%20chez%20les%20ados&text=Selon%20l%27%C3%A9tude%2C%20l%27sur%20l%27impulsivit%C3%A9%20des%20jeunes>

Liang J, Pu Y, Chen J, et al, (septembre 2024), *Global prevalence, trend and projection of myopia in children and adolescents from 1990 to 2050: a comprehensive systematic review and meta-analysis*, British Journal of Ophthalmology.

Lillard AS, Peterson J, (octobre 2011), *The immediate impact of different types of television on young children's executive function*, Pediatrics. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9923845/>

Observatoire des tout-petits, (2024), *Rapport thématique : Les écrans et les tout-petits*.

Organisation mondiale de la santé, (avril 2019), *Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage*. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Poirier K, Gauvin L, Haddad S, et al, (décembre 2023), *Evolution of Sleep Duration and Screen Time Between 2018 and 2022 Among Canadian Adolescents: Evidence of Drifts Accompanying the COVID-19 Pandemic*, Journal of Adolescent Health.

Porter D, (octobre 2024), *Digital Devices and Your Eyes*, American Academy of Ophthalmology. <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/digital-devices-your-eyes>

Prasad S, Ait Souabni S, Anugwom G, et al, (juillet 2023), *Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media : A Review*. Annals of Medicine and Surgery.

Raneri PC, Montag C, Rozgonjuk D, et al, (février 2022), *The role of microtransactions in Internet Gaming Disorder and Gambling Disorder: A preregistered systematic review*, Addictive Behaviors Reports.

Reynaldo C, Christian R, Hosea H, et al, (2021), *Using Video Games to Improve Capabilities in Decision Making and Cognitive Skill: A Literature Review*, 5th International Conference on Computer Science and Computational Intelligence 2020.

Statistiques Canada, (octobre 2023), *The ongoing impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and screen time among Canadian youth*.

Tiggemann M, Slater A, (2014), *Nettweens: The internet and body image concerns in preteenage girls*, The Journal of Early Adolescence.