

LES ÉCRANS et ADOLESCENTS : EFFETS SUR LES COMPORTEMENTS et LA SANTÉ MENTALE

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

Mercredi 5 février 2025, à 15 h 50

Audition en visioconférence

Salle Marie-Claire-Kirkland

Hôtel du Parlement

Soumis 3 fév. 2025, par Dr. Patricia Conrod, professeure au département de psychiatrie et addictologie, Université de Montréal, Chaire de recherche du Canada.

Je suis psychologue clinicienne et chercheuse sur les facteurs de risque des problèmes de santé mentale et de toxicomanie à l'adolescence. Je résumerai brièvement les résultats de six études menées entre 2012 et 2024 qui ont tenté de comprendre l'impact des nouvelles technologies numériques sur la santé mentale des adolescents. Selon six études publiées par mon équipe de recherche, l'utilisation accrue des médias numériques par les adolescents est associée à des changements dans leurs comportements et symptômes de santé mentale, comme les symptômes de dépression, anxiété, troubles de consommations de substance, troubles de comportement alimentaires, et un comportement agressif et des symptômes de trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH). Les études ont utilisé les données d'une cohorte de 3 800 adolescents provenant de 31 écoles secondaires de la grande région de Montréal, suivis annuellement sur une période de 5 ans, de la 7^e à la 11^e année, entre les années 2012 et 2018.

Agression : Grâce à une modélisation statistique longitudinale, cette recherche montre qu'une plus grande utilisation des médias sociaux, des jeux vidéo et des activités informatiques est associée à une augmentation à court terme des comportements agressifs. L'utilisation des médias sociaux montre en outre une association durable avec les comportements antisociaux, tels que les problèmes de conduite, tandis que regarder la télévision est également associé à la promotion de comportements prosociaux, avec une diminution des pensées hostiles au fil du temps. Sur la base de ces résultats, nous avons proposé que les contenus numériques révisés par les éditoriaux, comme le contenu télévisuel, peuvent avoir un effet protecteur sur les comportements agressifs des jeunes.

Wallace J, Boers E, Ouellet J, Conrod P. A Population-Based Analysis of the Temporal Association of Screen Time and Aggressive Behaviors in Adolescents. *JAACAP Open*. 2023 Aug 24;1(4):284-294. doi: 10.1016/j.jaacop.2023.08.002. PMID: 39553451; PMCID: PMC11562429.

TDAH : Une deuxième étude « Le temps passé devant un écran, l'impulsivité, les fonctions neuropsychologiques et leur relation avec la croissance des symptômes du trouble de déficit de l'attention/hyperactivité chez les adolescents » publiée dans la revue *Scientific Reports* montre comment le temps passé devant un écran est lié aux symptômes du TDAH tout au long de l'adolescence. Mon équipe a découvert une relation importante entre l'utilisation des médias sociaux, le fait de regarder la télévision et les jeux vidéo et les symptômes du TDAH, expliquée en outre par une augmentation de comportements impulsifs. Cela signifie que ces types de temps passé devant un écran rendent les adolescents plus impulsifs et augmentent par conséquent les symptômes du TDAH. Il est intéressant de noter que cette relation ne perdure dans le temps que dans le cas de l'utilisation des médias sociaux, ce qui met en évidence une influence durable sur le comportement des adolescents. Cette relation entre l'utilisation des médias sociaux et les symptômes du TDAH était expliquée par un impact des médias sociaux sur certains processus cognitifs, particulièrement, la désinhibition cognitive.

Wallace J, Boers E, Ouellet J, Afzali MH, Conrod P. Screen time, impulsivity, neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Sci Rep.* 2023 Oct 23;13(1):18108. doi: 10.1038/s41598-023-44105-7. PMID: 37872184; PMCID: PMC10593930.

Dépression : Une étude antérieure axée sur la dépression a également révélé des liens étroits entre le temps passé devant un écran et les symptômes dépressifs chez les adolescents. Cependant, cette étude a également montré que l'utilisation des médias sociaux était plus étroitement liée à l'augmentation des symptômes dépressifs et qu'une telle relation ne pouvait pas être expliquée par le temps passé par un jeune à s'engager dans des activités parascolaires et une activité physique. En revanche, cette étude a révélé que l'effet des médias sociaux sur les symptômes dépressifs s'expliquait par l'impact des médias sociaux sur l'image de soi et l'estime de soi des jeunes.

Boers E, Afzali MH, Newton N, Conrod P. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatr.* 2019 Sep 1;173(9):853-859. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.1759. PMID: 31305878; PMCID: PMC6632122.

Symptômes des troubles de l'alimentation : Une étude ultérieure axée sur l'augmentation des symptômes des troubles de l'alimentation a révélé une relation similaire entre l'utilisation des médias sociaux et ces symptômes, qui s'expliquait également par l'impact que les médias sociaux semblent avoir sur l'estime de soi des adolescents.

Livet A, Boers E, Laroque F, Afzali MH, McVey G, Conrod PJ. Pathways from adolescent screen time to eating related symptoms: a multilevel longitudinal mediation analysis through self-esteem. *Psychol Health.* 2024 Sep;39(9):1167-1182. doi: 10.1080/08870446.2022.2141239. Epub 2022 Nov 7. PMID: 36345595.

Consommation d'alcool et de drogues : Enfin, deux études supplémentaires ont examiné les relations entre le temps passé devant un écran et la consommation de substances chez les adolescents. La consommation d'alcool par les mineurs et la fréquence de consommation d'alcool étaient prédites par le temps passé à regarder la télévision et sur les plateformes de médias sociaux, mais pas par le temps passé à jouer à des jeux vidéo. Des résultats similaires ont été révélés pour la consommation de cannabis. Ces relations significatives ont été expliquées par la façon dont les médias sociaux ont augmenté les normes sociales pour la consommation d'alcool et de drogues chez les adolescents.

Boers E, Afzali MH, Conrod P. A longitudinal study on the relationship between screen time and adolescent alcohol use: The mediating role of social norms. *Prev Med.* 2020 Mar;132:105992. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.105992. Epub 2020 Jan 15. PMID: 31954144.

Anxiété : la relation entre le temps passé devant un écran et l'anxiété a montré une tendance légèrement différente. L'utilisation des médias sociaux et le temps passé devant un ordinateur étaient associés à une augmentation des symptômes d'anxiété. Cette dernière relation a été interprétée comme reflétant l'utilisation d'ordinateurs pour les devoirs dans ce groupe d'âge et l'impact des devoirs sur la santé mentale de certains adolescents.

Boers E, Afzali MH, Conrod P. Temporal Associations of Screen Time and Anxiety Symptoms Among Adolescents. *Can J Psychiatry.* 2020 Mar;65(3):206-208. doi: 10.1177/0706743719885486. Epub 2019 Nov 4. PMID: 31684757; PMCID: PMC7019467.

Ensemble, ces résultats suggèrent que différentes formes de temps passé devant un écran ont un impact sur la santé mentale des jeunes par le biais de processus cognitifs uniques. L'utilisation des médias sociaux semblent être systématiquement liés à une mauvaise santé mentale chez les adolescents, tandis que d'autres formes de médias numériques n'ont aucun effet, des effets moindres ou des effets bénéfiques sur la santé mentale des adolescents. Nos recherches suggèrent de manière écrasante que les médias sociaux ont un impact sur la santé mentale des jeunes en promouvant des normes sociales irréalistes et néfastes, et en interférant potentiellement avec le développement de processus neuropsychologiques clés impliqués dans le contrôle cognitif et comportemental.

Bien que nos recherches n'aient pas pu relier directement ces effets à des caractéristiques spécifiques des médias sociaux, nous soupçonnons que le fait que les médias sociaux favorisent le contenu généré par les pairs, qu'ils ne disposent pas d'une limite d'âge appropriée et d'un contrôle éditorial connexe, et qu'ils soient brefs et générés de manière algorithmique pourrait expliquer pourquoi les médias sociaux ont un impact plus néfaste sur la santé mentale des adolescents que d'autres formes de médias numériques.

Recommandations :

Pour limiter les effets néfastes que les médias sociaux peuvent avoir sur les adolescents, comme le proposent ces études, je propose plusieurs recommandations :

1. Le gouvernement devrait faire plus d'efforts pour faire respecter les restrictions d'âge sur les plateformes de médias numériques.
2. Le gouvernement du Québec devrait envisager de mettre davantage l'accent sur les droits des enfants dans l'environnement numérique. Tenir les plateformes numériques responsables des préjudices causés par leurs produits par le biais de lois et de traités sur la protection de l'enfance conduit à de meilleures pratiques envers les jeunes dans l'environnement numérique. Il est essentiel que le gouvernement impose à l'industrie des normes plus élevées en matière de conception de ses plateformes, de paramètres par défaut, de protection des données, de transparence, etc., en ce qui concerne spécifiquement les enfants. Le gouvernement doit également évaluer et atténuer de manière proactive les risques pour les enfants si la plateforme est susceptible d'être utilisée par des enfants. Je renvoie le comité à une étude de l'organisation Children and Screens qui décrit bon nombre des changements mis en œuvre au Royaume-Uni, en Europe et en Australie qui ont conduit à des environnements numériques plus sûrs pour les enfants dans ces juridictions.

<https://www.childrenandscreens.org/wp-content/uploads/2024/03/Children-and-Screens-UK-AADC-Impact-Assessment.pdf>

3. Les plateformes de médias numériques doivent soumettre leur plateforme à une organisme de réglementation et démontrer des pratiques sûres envers les enfants.
4. Les organisation scolaire ou de loisire ne devraient pas initier les enfants aux plateformes de médias numériques dans le but de transmettre des informations scolaires, parascolaires, ou de coordonner et de planifier des activités ou événements.
5. Les plateformes de médias numériques devraient travailler avec des régulateurs et chercheurs scientifiques pour étudier plus en profondeur le fonctionnement et les conséquences psychologiques de l'algorithme appliqué par les plateformes pour présenter du contenu ciblé. Ce n'est que grâce à cette étroite collaboration qu'il sera possible de trouver des solutions pour limiter les effets néfastes des médias sociaux sur les comportements et la santé mentale des jeunes.

Consultation provinciale *UNIS POUR L'ÉCOLE: MA VOIX, NOTRE IMPACT!*

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

Mercredi 5 février 2025, à 15h50

Audition en visioconférence

Salle Marie-Claire-Kirkland

Hôtel du Parlement

Soumis le 3 février 2025 par Isabelle Ouellet-Morin, professeure à l'École de criminologie de l'Université de Montréal et directrice de l'axe Innovation sociale de l'Observatoire pour l'éducation et la santé des enfants (OPES).

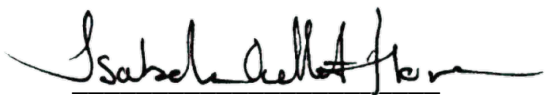
La consultation a été réalisée en collaboration avec 22 organismes et regroupements en éducation (voir l'annexe 1).

Au printemps 2024, l'Observatoire pour l'éducation et la santé des enfants (OPES) a lancé la consultation provinciale *Unis pour l'École : ma voix, notre impact!* permettant aux intervenant.es scolaires et aux parents d'identifier les enjeux prioritaires en éducation et de proposer des solutions pour y répondre.

En deux semaines, près de 5000 participant.es ont identifié 6 enjeux prioritaires, requérant une action immédiate, et ont proposé 22 546 stratégies. L'impact négatif des écrans s'est classé au premier rang. Environ 200 participant.es ont ensuite évalué l'impact et la faisabilité de 45 stratégies sélectionnées parmi les 991 proposées. Les stratégies réglementant l'accès aux écrans incluaient celles jugées comme ayant le plus fort (ex. interdire les écrans à la garderie) et le plus faible (ex., couper l'accès à internet à l'école pendant les pauses) potentiel d'impact et de faisabilité. Par ailleurs, la promotion de bonnes habitudes de vie – notamment l'intégration d'activités physiques régulières et la diversification des loisirs – était perçue très positivement, tout comme la sensibilisation des parents et des jeunes aux effets néfastes des écrans et à leur utilisation appropriée. Cette consultation révèle un fort consensus entre les parents et le personnel scolaire, ainsi qu'à travers les régions du Québec, identifiant des actions prioritaires à mettre en œuvre rapidement et d'autres nécessitant un travail supplémentaire afin d'en maximiser l'impact et de favoriser leur adoption.

La présentation qui suit souligne les principaux résultats issus de cette consultation ainsi que les recommandations initiales qui en découlent.

Bien cordialement,



Isabelle Ouellet-Morin, Ph.D.

Chaire de recherche du Canada sur les origines développementales de la vulnérabilité et de la résilience

Professeure titulaire, École de criminologie, Université de Montréal

Chercheure affiliée à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et au GRIP

Co-directrice scientifique du Centre d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance (CETI-SMDI)

Directrice de l'axe Innovation sociale de l'Observation pour l'éducation et la santé des enfants (OPES)

Membre du Collège de la Société Royale du Canada

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

**UNIS POUR L'ÉCOLE:
MA VOIX, NOTRE IMPACT!**

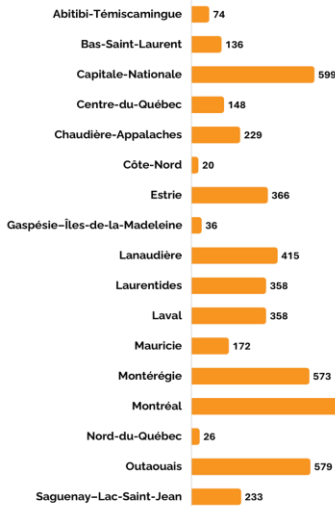
L'Observatoire pour l'éducation et la santé des enfants (OPES), en collaboration avec 22 organismes et regroupements en éducation.

Présenté par **Isabelle Ouellet-Morin**, professeure titulaire, École de criminologie, Université de Montréal



1

Quels sont les enjeux prioritaires en éducation et les stratégies pour y répondre?



5 000
personnes participantes
de toutes les régions du
Québec



23 000
stratégies
identifiées



6
principales
thématiques
identifiées



Identifier les **consensus**
et les **points de convergence**

2

Top 3 / 56

Des enjeux très prioritaires, nécessitant une action immédiate

Impact négatif des écrans sur l'apprentissage et l'attention



Intimidation et violence



Épuisement professionnel



3

Impact négatif des écrans

1. Regrouper les solutions

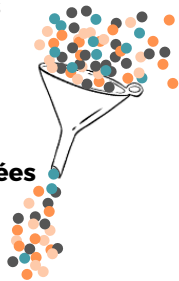
991 stratégies proposées



45 sélectionnées



195 personnes ont regroupé les 45 stratégies selon leurs similarités.



Hygiène numérique et loisirs



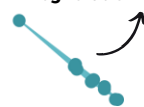
Sensibilisation envers les parents et les élèves



Équilibre dans l'intégration des écrans à l'école et formation



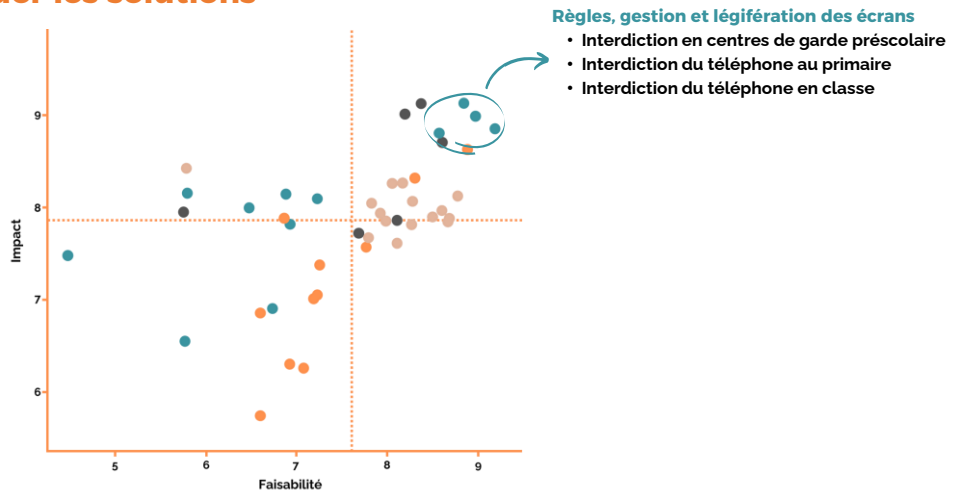
Règles, gestion et légifération des écrans



4

Impact négatif des écrans

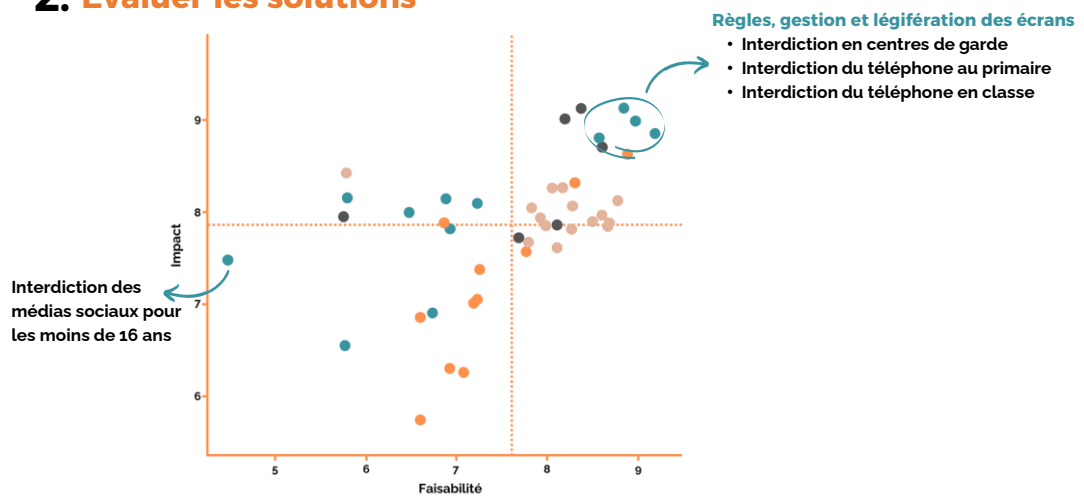
2. Évaluer les solutions



5

Impact négatif des écrans

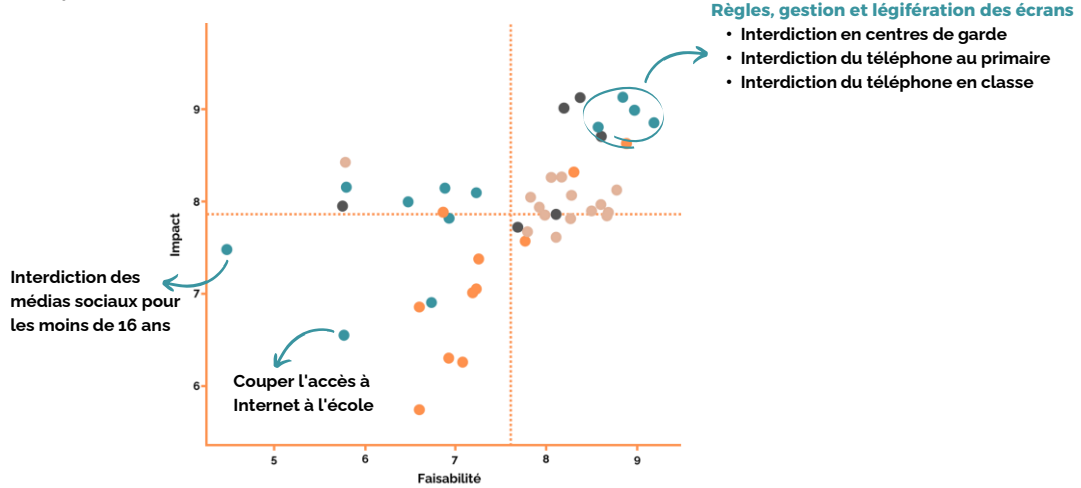
2. Évaluer les solutions



6

Impact négatif des écrans

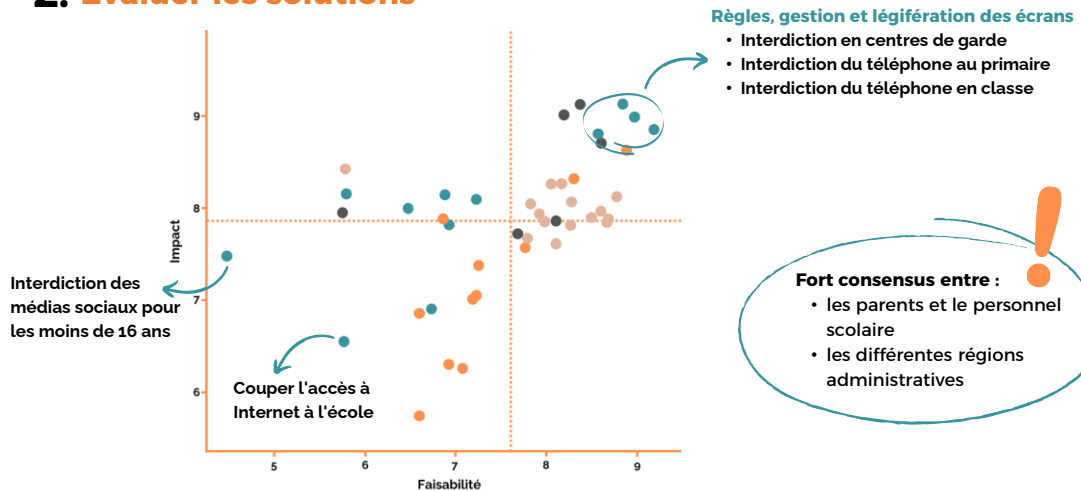
2. Évaluer les solutions



7

Impact négatif des écrans

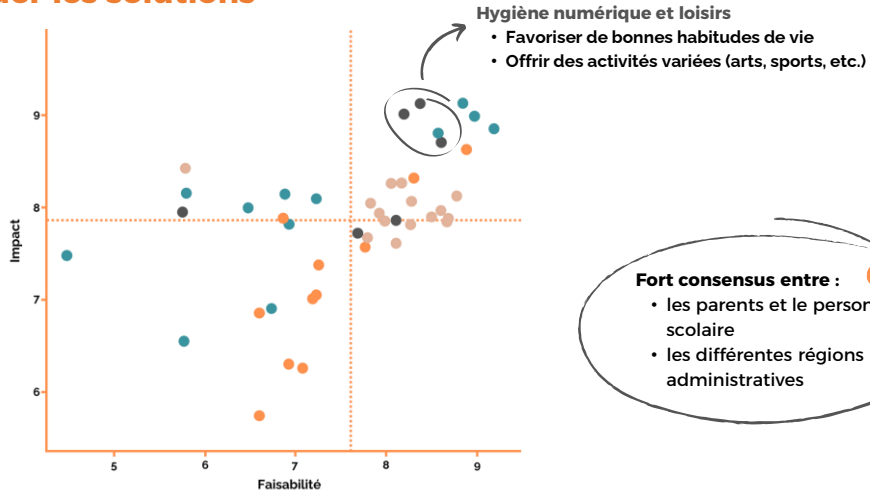
2. Évaluer les solutions



8

Impact négatif des écrans

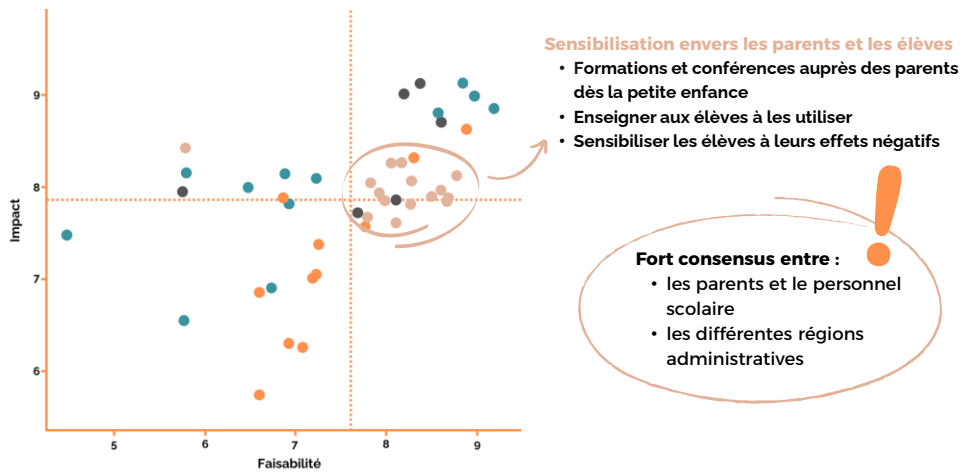
2. Évaluer les solutions



9

Impact négatif des écrans

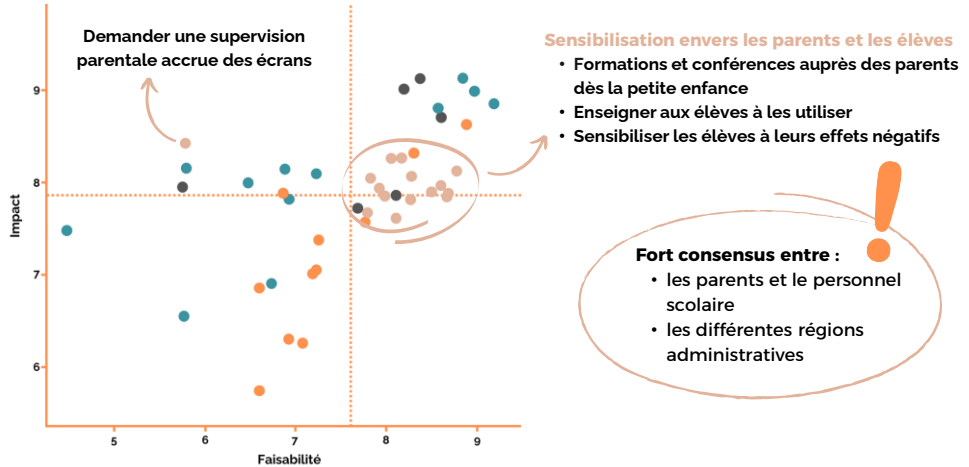
2. Évaluer les solutions



10

Impact négatif des écrans

2. Évaluer les solutions

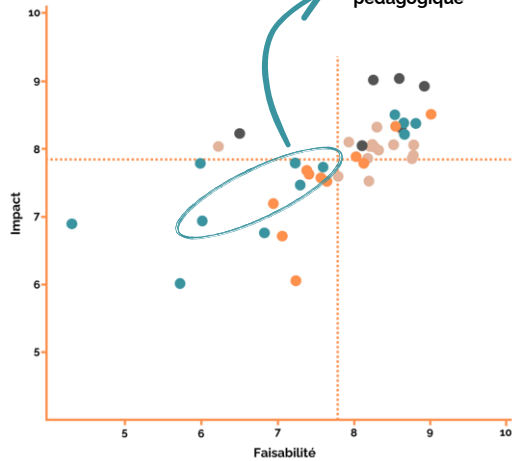


11

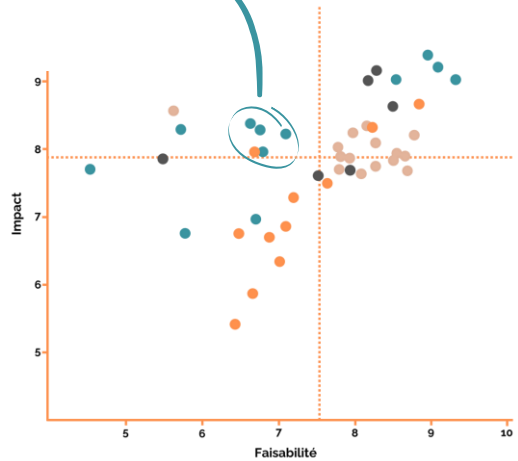
Montréal & Laval

Règles, gestion et légifération des écrans

- Interdire les cellulaires, tablettes et portables pendant l'école, excepté pour un usage pédagogique



Autres régions



12

Recommandations

La consultation suggère un consensus important sur les actions à entreprendre en priorité, incluant la:

1. **Légifération sur l'utilisation des écrans**
 - Actions par étapes encadrant d'abord l'usage des écrans au préscolaire;
 - Limiter et encadrer leur utilisation à l'école.
2. **Promotion d'une saine hygiène de vie**
 - Encourager l'adoption de bonnes habitudes de vie, notamment la pratique régulière d'activités physiques.
3. **Promotion d'une utilisation équilibrée et responsable des écrans**
 - Sensibiliser les parents et les jeunes aux effets néfastes des écrans et promouvoir l'adoption de comportements sains et sécuritaires à leur égard.

13

Nos partenaires

- Association montréalaise des directions d'établissement scolaire
- Fédération autonome de l'enseignement
- Fédération des syndicats de l'enseignement
- Fédération des établissements d'enseignement privés
- Fédération du personnel de l'enseignement privé
- Fédération des professionnelles et professionnels de l'éducation
- Fédération québécoise des organismes communautaires Famille
- Fédération des comités de parents du Québec
- Regroupement des comités de parents autonomes du Québec
- English Parents' Committee Association of Quebec
- Regroupement des maisons des jeunes du Québec
- Regroupement des organismes jeunesse autonomes du Québec
- Réseau québécois pour la réussite éducative
- Fédération des centres de services scolaires du Québec
- Quebec English School Boards Association
- Réseau réussite Montréal
- Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec
- Comité québécois pour les jeunes en difficulté du comportement
- Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
- Partenaire pour la réussite éducative de Chaudière-Appalaches
- Direction de soutien au milieu scolaire et aux partenaires de l'éducation du ministère de l'Éducation du Québec

14