

Novembre 2026

Médias numériques et santé mentale des jeunes

Institut du savoir
sur la santé mentale et les dépendances
chez les enfants et les jeunes

Commission de
la santé mentale
du Canada

Remerciements des auteur.e.s :

Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes
Laura Ziebell, Lilli Green, Alexandra Tucci, Danielle Impey, Poppy Desclouds, Alisha Haseeb et Amy Porath Eves

Commission de la santé mentale du Canada
Maureen Abbott, Katerina Kalenteridis, Zakariya Thraya, Anique Turgeon, et Jacqueline Fortier

Citation suggérée

Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes et Commission de la santé mentale du Canada. (2026). *Médias numériques et santé mentale des jeunes.* Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes et Commission de la santé mentale du Canada.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur cette ressource, veuillez communiquer avec info@cymha.ca.

Subventionné par : Ontario
Les opinions exprimées ici sont celles de l'Institut du savoir et ne reflètent pas nécessairement celles de la Province.

Table des matières

À propos de cette ressource 4

Comprendre le dilemme du numérique en matière de santé mentale chez les jeunes 7

Les médias numériques interactifs peuvent favoriser le bien-être des jeunes 9

- Technologies de cybersanté mentale fondées sur des données probantes 9
- Amélioration de l'accès et réduction de la stigmatisation dans les régions rurales et éloignées 10
- Soutien par les pairs et connexion sociale 10
- Expression de soi et exploration de l'identité 11
- Divertissement 12
- Information et promotion en santé mentale 13

Les médias numériques interactifs peuvent poser des défis pour le bien-être des jeunes 14

- Les répercussions de la marchandisation de l'attention 14
- Comparaison sociale 16
- Cyberintimidation 18
- Augmentation du temps d'écran passif et préoccupations liées à la santé mentale 18
- Captation de l'attention, comportements et compétences sociales 19
- Répercussions des médias numériques sur la dynamique familiale 21

Stratégies et solutions 22

- Les personnes, les familles, les personnes aidantes et les prestataires de services peuvent soutenir le développement de compétences relatives aux médias numériques 22
- Les prestataires de services peuvent offrir une aide professionnelle 26
- Considérations politiques 29

Conclusion 32

Références 33

À propos de cette ressource

Les médias numériques contribuent de plus en plus à façonner le bien-être des jeunes. L'accès à des applications et à des ressources de soutien en santé mentale, notamment des plateformes fondées sur l'intelligence artificielle (IA), des outils autodirigés et des communautés en ligne, offre de nouvelles possibilités prometteuses pour soutenir la santé mentale et la santé liée à l'usage de substances chez les jeunes. Cependant, l'environnement numérique peut également présenter des défis pour les jeunes, car certaines plateformes et applications interactives sont conçues pour maximiser l'engagement des personnes utilisatrices sans tenir compte de leurs besoins ou de leur bien-être (Jackson, 2025). Alors que les préoccupations concernant la santé mentale des enfants et des jeunes persistent (Boak et Hamilton, 2026), il est important de comprendre comment les médias numériques interactifs peuvent à la fois favoriser et compromettre le bien-être. Cette ressource propose une analyse équilibrée des effets à la fois positifs et négatifs des médias numériques interactifs, afin d'aider les personnes qui la consultent à s'orienter dans cet environnement complexe et en évolution rapide.

Le présent document d'information est conçu pour les responsables et les prestataires du secteur de la santé mentale, de la santé liée à l'usage de substances et des dépendances chez les enfants et les jeunes (le « secteur »). Il fournit des renseignements pratiques sur le soutien que peuvent offrir les médias numériques et les défis qu'ils peuvent poser, afin d'éclairer la prise de décisions et de favoriser une interaction plus sécuritaire avec les médias numériques. Il fournit également des stratégies, des solutions et des outils favorisant la réflexion, et propose des mesures aux prestataires de services et aux responsables de systèmes. Les jeunes, les familles et les personnes aidantes pourraient également trouver cette ressource utile pour comprendre comment les médias numériques peuvent influencer la santé mentale et comment évaluer de manière critique les plateformes et les applications qu'ils utilisent.

Termes utiles

Média numérique renvoie à du contenu qui est créé, diffusé et utilisé au moyen des technologies numériques. Cela comprend le texte, les contenus audio et vidéo ainsi que des formats interactifs qui sont stockés et diffusés sur Internet à l'aide d'ordinateurs, de téléphones intelligents et de tablettes (Société canadienne de pédiatrie, Groupe de travail sur la santé numérique [Société canadienne de pédiatrie], 2019; Stasberger, 2023).

Média numérique interactif s'entend de toute application ou plateforme de médias numériques qui repose sur les interactions des personnes utilisatrices pour façonner leur expérience (Griffey, 2020). Parmi les exemples courants pertinents pour cette ressource figurent les plateformes de médias sociaux comme Instagram, Snapchat, TikTok et X, les robots conversationnels dotés d'IA, les outils numériques en santé mentale, les jeux éducatifs et les jeux vidéo (Griffey, 2020; Yuan et Luo, 2025).

Cybersanté mentale s'entend d'un type de média numérique interactif fondé sur des données probantes qui comprend les services et les renseignements en santé mentale fournis ou améliorés au moyen d'Internet et des technologies connexes (Christensen et coll., 2002; McGrath et coll., 2018). Elle comprend des outils d'évaluation pour le dépistage et le suivi, des interventions et du soutien social offerts au moyen d'applications mobiles et Web, ainsi que des interactions avec les personnes utilisatrices de services par appels vidéo et clavardage, des robots conversationnels, ainsi que des appareils permettant d'évaluer et de surveiller l'état de santé (Commission de la santé mentale du Canada [CSMC], 2024).

Ludification s'entend de l'utilisation d'éléments associés au jeu (comme des règles, des interactions et des récompenses) pour favoriser l'acquisition de compétences, de connaissances ou d'expérience, sans nécessairement recourir à un jeu numérique. Ces éléments sont plutôt utilisés dans des contextes autres que les jeux afin d'accroître l'engagement et la motivation grâce à des points, à des performances chronométrées, à des badges et à d'autres récompenses (Fitzgerald et Ratcliffe, 2019).

Les jeux sérieux sont des jeux conçus pour favoriser l'apprentissage ou modifier les comportements, et non uniquement pour divertir ou amuser. Dans le domaine de la santé mentale, ces jeux sont généralement utilisés sur ordinateur ou en ligne et font appel à des éléments ludiques pour maintenir l'intérêt des personnes qui y jouent, tout en favorisant leur bien-être ou l'atteinte de leurs objectifs en matière de santé mentale (Dewhirst et coll., 2022; Lau et coll., 2017).

L'économie de l'attention est une approche de gestion des entreprises qui considère l'attention des consommateur.trice.s comme une ressource limitée pouvant être exploitée pour favoriser la réussite financière (Davenport et Beck, 2001; Réseau des économistes des Nations Unies, 2023). Ce modèle d'affaires a connu du succès grâce à la collecte massive et auparavant non réglementée de données et de renseignements personnels, qui permet de capter stratégiquement l'attention des consommateur.trice.s (Réseau des économistes des Nations Unies, 2023). Le terme a été créé dans les années 1960 par Herbert Simon, puis défini par Davenport et Beck (2001).

L'intelligence artificielle générative (IA générative) est un type d'IA capable de créer de nouveaux contenus ou de nouvelles informations à partir de schémas qu'elle a « appris » à reconnaître dans les données, et de produire des résultats nouveaux et uniques, comme des textes, des images, de la musique ou des vidéos qui imitent l'activité humaine (Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes [Institut du savoir], 2026). Parmi les exemples courants figurent ChatGPT (OpenAI), Gemini (Google), Claude (Anthropic) et Copilot (Microsoft).

L'intelligence artificielle prédictive (IA prédictive) utilise l'apprentissage machine, des statistiques et des algorithmes pour catégoriser les activités des personnes utilisatrices afin d'améliorer la vitesse, les capacités de prédiction et l'exactitude des suggestions de contenu (Institut du savoir, 2026; Marshall et coll., 2025). Ces algorithmes analysent les comportements passés, comme les mentions « J'aime », les partages et la durée de visionnement, afin de prédire les contenus les plus susceptibles de maintenir l'intérêt des personnes utilisatrices.

Des chambres d'écho se forment lorsque les contenus présentés aux personnes utilisatrices sont sélectionnés par des algorithmes qui s'appuient sur l'IA prédictive et les données issues de l'apprentissage machine. Cela peut amener les personnes utilisatrices à avoir une vision déformée de la réalité, puisqu'elles ne voient que des contenus qui correspondent à leurs opinions existantes ou qui les renforcent (Jackson, 2025).



Voir l'intelligence artificielle pour la santé mentale et l'usage de substances chez les jeunes : guide d'introduction et le rôle des services virtuels et de l'IA dans les soins en santé mentale au Canada pour obtenir plus d'information sur l'IA.

Comprendre le dilemme du numérique en matière de santé mentale chez les jeunes

Les jeunes évoluent dans un environnement numérique interactif en constante évolution, qui englobe un éventail de plateformes, d'applications et d'autres contenus dont les effets sur leur santé mentale varient. Cette diversité d'effets pose un dilemme aux responsables des systèmes et aux prestataires de services, ainsi qu'aux jeunes, aux familles et aux personnes aidantes, qui doivent trouver un équilibre entre les possibilités de soutien offertes par les médias numériques interactifs et la nécessité d'atténuer les préjudices qu'ils peuvent causer, même sur une seule et même plateforme.

Les médias numériques interactifs ont pris de plus en plus de place dans la vie des jeunes. De récentes données indiquent qu'un quart des élèves de l'Ontario de la 7e à la 12e année passent cinq heures ou plus sur les médias sociaux chaque jour (Boak et Hamilton, 2026). Une partie de ce temps peut être attribuée à l'utilisation des médias numériques interactifs par les jeunes pour s'informer sur la santé mentale et en faire la promotion, obtenir du soutien par les pairs, s'exprimer et explorer leur identité, se divertir et accéder à des ressources destinées aux jeunes des communautés rurales et éloignées ainsi qu'à d'autres groupes méritant l'équité (Coyne, 2025; Ferreira et coll., 2025). En particulier, les plateformes et les applications de cybersanté mentale, qui sont le plus souvent utilisées par les adolescent.e.s de 13 à 18 ans, peuvent offrir un soutien en santé mentale efficace, fondé sur des données probantes et autoguidé (Chen et coll., 2024).

Parallèlement, les médias numériques interactifs ne sont pas toujours conçus pour placer la santé mentale des jeunes au premier plan. Contrairement aux technologies numériques de santé mentale spécialement conçues et évaluées pour favoriser l'obtention de résultats en matière de santé mentale, les médias numériques interactifs, de façon plus générale, sont souvent conçus pour maximiser l'engagement des personnes utilisatrices grâce à des fonctionnalités comme les fils de contenu personnalisés par des algorithmes, la lecture automatique et le défilement sans fin, qui sont de plus en plus optimisées par l'IA (Griffey, 2020; Jackson, 2025). Ces fonctionnalités peuvent accroître le temps d'écran passif et la dépendance, tout en exposant les jeunes à

Avec l'essor de **l'économie de l'attention**, les intentions des médias numériques interactifs ont changé. Bien que ces plateformes et applications offrent des sources de divertissement actif, comme des jeux, des films et des émissions, de nouvelles fonctionnalités, telles que les fils algorithmiques, la lecture automatique et le défilement sans fin, ont fait évoluer les objectifs des médias numériques interactifs, qui sont passés du divertissement et de la création de liens à la marchandisation de l'attention (Jackson, 2025).

des contenus préjudiciables, notamment à la désinformation et à la comparaison sociale, et avoir des effets négatifs sur la santé mentale (Hollis et coll., 2020; Jackson, 2025). La coexistence de ces avantages et de ces effets néfastes des médias numériques interactifs place les jeunes devant un dilemme numérique en ce qui concerne leur bien-être (Berger et coll., 2022; Hamilton et coll., 2024).

Un facteur clé qui permet de faire la différence entre un média numérique interactif qui est bénéfique et un autre qui est néfaste est l'intention poursuivie par l'application ou la plateforme, et la manière dont elle est utilisée.

Réfléchir à la façon dont une application ou une plateforme est utilisée et à la mesure dans laquelle elle contribue à des résultats positifs ou à des difficultés en matière de santé mentale chez les personnes utilisatrices peut favoriser les discussions sur son utilisation. Toutefois, cette appréciation peut varier considérablement d'une personne à l'autre, ce qui fait en sorte qu'il est difficile de considérer une application ou une plateforme comme universellement bénéfique ou préjudiciable (Jackson, 2025; West et coll., 2023). Compte tenu de cet environnement complexe, il est important de permettre aux prestataires de services d'acquérir les compétences nécessaires pour aider les jeunes, les familles et les personnes aidantes à développer leurs compétences en littératie numérique et à obtenir l'information et les conseils nécessaires pour favoriser une utilisation sûre et éclairée des médias numériques. De même, des recommandations à l'intention des décideur.euse.s sont incluses à la fin de cette ressource.

Pour obtenir des outils permettant de renforcer la résilience numérique et de reconnaître les contenus favorables à la santé mentale, consultez notre ressource Les jeunes à l'ère numérique: comprendre les risques et promouvoir le bien-être.

Pour une analyse approfondie des avantages des technologies et des précautions à prendre à leur égard aux différentes étapes du développement des enfants et des jeunes, consultez notre ressource L'utilisation de la technologie : de la petite enfance au passage à l'âge adulte.

Les médias numériques interactifs peuvent favoriser le bien-être des jeunes

Dans cette section, nous examinons comment les médias numériques interactifs peuvent contribuer à réduire la stigmatisation, à améliorer la littératie en santé mentale, à favoriser la gestion des émotions et à promouvoir la santé chez les jeunes.

Technologies de cybersanté mentale fondées sur des données probantes

Dans ce contexte, les jeux sérieux sont des jeux conçus pour favoriser l'apprentissage et aider les personnes qui y jouent à acquérir des compétences ou de nouvelles connaissances sur le bien-être ou la santé mentale.

Les technologies de cybersanté mentale ont été mises à l'essai afin d'évaluer leur efficacité à répondre aux préoccupations en matière de santé mentale chez les jeunes. Ces technologies comprennent les jeux vidéo, la réalité virtuelle (RV), les robots conversationnels et les plateformes (Chen et coll., 2024; Ferreira et coll., 2025). Les médias numériques interactifs les plus couramment utilisés pour répondre aux préoccupations en matière de santé mentale chez les jeunes sont des applications interactives faciles à utiliser qui permettent de communiquer à distance (Chen et coll., 2024). D'autres technologies, comme les jeux sérieux, les services de santé à distance, les messages texte et les interventions en réalité virtuelle, sont généralement moins utilisées ou réservées à des situations particulières (Chen et coll., 2024). De nombreux outils de cybersanté mentale encouragent la pratique d'activités comme la méditation guidée et le suivi de l'humeur, dont les bienfaits à long terme pour les jeunes ont été démontrés, notamment en les aidant à développer leurs capacités d'adaptation et de régulation des émotions (Ferreira et coll., 2025). Un nombre croissant d'études appuient également l'efficacité de ces types d'outils pour réduire l'anxiété, la dépression et le stress, tout en améliorant la santé mentale globale (Almuqrin et coll., 2025; Arjona et coll., 2023; Bear et coll., 2022; Brinsley et coll., 2025; Linardon et coll., 2025).

Amélioration de l'accès et réduction de la stigmatisation dans les régions rurales et éloignées

Grâce à des plateformes proposant un soutien par les pairs, du contenu sur la santé mentale et des outils autodirigés, les médias numériques peuvent réduire les obstacles et donner aux jeunes vivant dans des régions rurales et éloignées les moyens de gérer leur bien-être de manière autonome, sans craindre le regard de la communauté (Holly et coll., 2023; CSMC, 2014). Dans les régions rurales et éloignées où les services en personne peuvent être limités, les médias numériques interactifs peuvent élargir le soutien offert aux jeunes grâce à un accès fiable à Internet (CSMC, 2014).

Les plateformes qui offrent aux communautés mal desservies des interventions et des outils numériques accessibles et pouvant être mis à l'échelle peuvent contribuer à combler les lacunes en matière de personnel et de disponibilité des traitements en offrant de l'éducation et du soutien en matière de santé mentale (Coyne, 2025; Hollis et coll., 2020). De plus, dans les régions rurales et éloignées, où la stigmatisation peut être une préoccupation en raison de la petite taille des communautés où les services sont offerts, les médias numériques interactifs peuvent atténuer certains de ces effets en offrant un plus grand anonymat (Graham et coll., 2021). Toutefois, des disparités persistent dans l'accès aux services numériques dans les régions rurales et éloignées en raison des coûts et d'une connectivité irrégulière, ce qui peut exacerber les contraintes socioéconomiques et géographiques existantes (Holly et coll., 2023).

Soutien par les pairs et connexion sociale

Les médias numériques interactifs aident les jeunes à entretenir des relations avec leur famille et leurs amis, à échanger avec des pairs qui partagent les mêmes intérêts et à renforcer leurs liens sociaux grâce à des expériences communes (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Chassiakos et Stager, 2020; Dienlin et Johannes, 2020; Haddock et coll., 2022; Prinstein et coll., 2020; Walker, 2022). Ils offrent notamment aux jeunes issus de communautés touchées par des inégalités systémiques la possibilité de nouer des relations de soutien, de recevoir une validation émotionnelle et de faire l'expérience de la vie communautaire et de leur culture. Cela peut s'avérer particulièrement utile pour les jeunes qui n'ont pas accès à des environnements hors ligne sécuritaires et

valorisants (Berger et coll., 2022; Société canadienne de pédiatrie, 2019; Chassiakos et Stager, 2020; Prinstein et coll., 2020). Pour les jeunes qui vivent de l'anxiété sociale ou de l'isolement, les espaces offerts par les médias numériques interactifs peuvent représenter une solution de rechange plus confortable pour entrer en contact avec les autres, comparativement aux interactions en personne (Coyne, 2025; Flayelle et coll., 2023). De plus, l'accès à des groupes de soutien en ligne peut renforcer le sentiment d'appartenance chez les jeunes et améliorer leur capacité à gérer leurs défis en santé mentale (Chhabra et coll., 2025).

Expression de soi et exploration de l'identité

Les médias numériques peuvent offrir aux jeunes une occasion de s'exprimer d'une manière qui peut leur sembler sécurisante et authentique, en particulier lorsqu'ils font face à la stigmatisation ou éprouvent des difficultés à communiquer en personne (Coyne, 2025; Flayelle et coll., 2023). Les médias numériques créent des espaces où les jeunes peuvent explorer et exprimer leur identité par le biais d'activités créatives comme la photographie, la création vidéo, la musique et la lecture, tout en abordant des aspects liés à leur sexualité et à leurs valeurs personnelles (Société canadienne de pédiatrie, 2019; Chassiakos et Stager, 2020; Coyne, 2025; Flayelle et coll., 2023; Haddock et coll., 2022; Prinstein et coll., 2020; Walker, 2022). Ces plateformes revêtent une importance particulière pour les groupes victimes d'oppression et de discrimination, notamment les jeunes 2SLGBTQ+, car elles leur offrent des espaces d'exploration de leur identité ainsi que de création de communautés et de liens qui pourraient ne pas exister ailleurs (Berger et coll., 2022; Chhabra et coll., 2025; Madden et coll., 2024). Au-delà de l'expression personnelle, les jeunes peuvent également utiliser les médias sociaux pour sensibiliser le public et militer en faveur du changement social, ce qui les aide à se joindre à des mouvements mondiaux et à partager leurs points de vue sur des enjeux qui leur tiennent à cœur (Coyne, 2025; Oden et Porter, 2023).

> Pour moi, les médias sociaux étaient les plus significatifs lorsque leur contenu était sélectionné et créé conjointement avec des pairs. Ils offraient aux jeunes Africains, Caribéens et Noirs un espace pour mettre des mots sur des expériences liées à la santé mentale que nous ne voyions pas représentées ailleurs, pour cultiver la fierté de nos identités diverses, pour valider nos expériences vécues, pour échanger en direct et raconter des histoires de façon créative, dans des démarches qui avaient un effet réparateur, et pour tisser des liens au-delà des frontières géographiques, culturelles et communautaires. Cela a contribué à remettre en question les stéréotypes et la désinformation, à renforcer l'image de soi et à transformer les médias sociaux en un espace de soutien collectif.

Don Mahleka,

Membre du groupe couloir, Commission de la santé mentale du Canada

Divertissement

La santé mentale des jeunes peut être influencée positivement par les médias numériques grâce à des formes de divertissement accessibles et attrayantes. Les applications et les plateformes proposant du contenu motivant peuvent constituer des moyens de se détendre, de se divertir et d'apprendre, ce qui peut contribuer à améliorer le bien-être émotionnel et psychologique (Chhabra et coll., 2025; Hall, 2024). La consultation de certaines formes de contenu numérique, notamment sur des plateformes de diffusion en continu offrant une distraction bénéfique ou du contenu humoristique, a été associée à une amélioration de l'humeur chez les jeunes (Pieh et coll., 2025; Rodman et coll., 2024). Certaines recherches suggèrent également que, dans certains contextes, le jeu vidéo peut aussi avoir des effets protecteurs contre la dépression (Brodersen et coll., 2022).

Information et promotion en santé mentale

Les médias numériques interactifs peuvent constituer une porte d'entrée vers l'apprentissage et l'épanouissement personnel pour de nombreux jeunes, en leur offrant un accès à l'actualité, à des ressources éducatives et à des renseignements sur la santé (Chassiakos et Stager, 2020; Dienlin et Johannes, 2020; Haddock et coll., 2022). Les jeunes se tournent de plus en plus vers les applications et les médias sociaux pour chercher de l'information sur la santé mentale, ce qui les aide à mieux comprendre les questions de santé mentale et à gérer les difficultés émotionnelles (Pieh et coll., 2025). Lorsqu'ils sont utilisés pour partager du contenu positif, fondé sur des données probantes et informatif, les médias numériques peuvent offrir des stratégies d'adaptation et un soutien psychologique qui renforcent la résilience émotionnelle (Ferreira et coll., 2025). Par exemple, en diffusant du contenu éducatif sur la santé mentale auquel les jeunes peuvent s'identifier, les plateformes de médias sociaux semblent pouvoir renforcer la résilience émotionnelle face à la dépression et à l'anxiété chez les adolescent.e.s (Csirmaz et coll., 2024; Ferreira et coll., 2025; Jackson, 2025; Punukollu et Marques, 2019).

Les médias numériques interactifs peuvent poser des défis pour le bien-être des jeunes

Dans cette section, nous examinons certaines des façons dont les médias numériques peuvent poser des défis pour le bien-être des jeunes.

Les répercussions de la marchandisation de l'attention

Certaines formes de médias numériques interactifs s'inscrivent dans le cadre plus large de l'« économie de l'attention », où le temps d'une personne est transformé en marchandise par le biais de la publicité ou de la collecte de données sur les personnes utilisatrices, ce qui permet aux plateformes de générer des profits en captant et en maintenant l'attention des personnes utilisatrices (Goldhaber, 1997; Jackson, 2025; Thiele, 2025; Réseau des économistes des Nations Unies, 2023). Certaines plateformes de médias numériques interactifs utilisent des fonctionnalités, comme les « J'aime », les partages, les commentaires et les notifications, intégrées à une IA prédictive, pour présenter aux personnes utilisatrices un flux infini de contenu avec lequel elles sont susceptibles d'interagir (Drody et coll., 2025; Gagrčin et coll., 2024). Ce phénomène est particulièrement évident sur certaines plateformes et applications dotées de fonctions de lecture automatique et de défilement sans fin, qui peuvent contourner la pensée critique et créer des chambres d'écho (Jackson, 2025). Les médias numériques conçus pour capter l'attention et qui créent des chambres d'écho peuvent entraîner une captation de l'attention non consentie, une utilisation prolongée de la plateforme ou de l'application, ainsi qu'une exposition accrue à des contenus nuisibles, erronés ou viraux (Chen et coll., 2025; Chhabra et coll., 2025; Farthing, 2022; Jackson, 2025; Vosoughi et coll., 2018).



L'économie de l'attention est une approche commerciale qui considère l'attention des consommateur.trice.s comme une ressource limitée pouvant être exploitée à des fins lucratives.

L'intelligence artificielle prédictive utilise l'apprentissage machine, les statistiques et les algorithmes pour analyser les données d'utilisation et reconnaître des schémas, anticiper les comportements et prédire les résultats.

Les chambres d'écho sont des boucles de contenu générées par l'IA prédictive et l'apprentissage machine, qui sont présentées à une personne utilisatrice et qui peuvent l'amener à percevoir une version de la réalité qui ne fait que confirmer ou renforcer ses croyances existantes.

L'IA générative utilise l'apprentissage machine et le traitement du langage naturel pour créer du nouveau contenu ou de nouvelles informations à partir de modèles qu'elle a « appris » au cours de son entraînement et de ses interactions avec les humains, afin de produire du texte, des images, de la musique, des vidéos ou d'autres formes de contenu qui imitent l'activité humaine.

> Les médias sociaux ont eu des répercussions profondément négatives sur mon adolescence – une période déterminante de ma vie; ces plateformes axées sur l'attention et l'engagement me submergeaient et je ressentais constamment le besoin de me comparer aux personnes que je voyais en ligne, ce qui me donnait souvent l'impression de ne pas être à la hauteur et nuisait gravement à l'image que j'avais de moi-même et à ma santé mentale. La meilleure chose que j'ai faite pour ma santé mentale a été de me retirer du monde en ligne et de concentrer mes efforts sur la création de liens authentiques [...].
>
> **Membre du Conseil des jeunes,**
>
> Commission de la santé mentale du Canada

Les jeunes ont de plus en plus recours aux robots conversationnels dotés d'IA, un type de média numérique interactif qui utilise l'IA générative pour offrir de la compagnie et favoriser le bien-être mental. Des recherches commencent à mettre en lumière les risques liés aux robots conversationnels dotés d'IA, qui ont tendance à valider les points de vue des personnes utilisatrices afin de maintenir leur engagement, ce qui peut entraîner des pensées désordonnées et une utilisation prolongée du robot conversationnel (SickKids, 2026; Young, 2026). Les chercheur.euse.s qui ont testé des robots conversationnels dotés d'IA accessibles au public ont constaté que ceux-ci peuvent passer à côté de signes avant-coureurs critiques en matière de santé mentale et que, dans le cadre de conversations prolongées, les mécanismes de protection s'affaiblissent avec le temps (SickKids, 2026; Young, 2026).

Pour en savoir plus sur les possibilités offertes par l'IA et les aspects à prendre en considération, consultez notre site web sur l'utilisation de la technologie et de l'IA.

Comparaison sociale



Comparaison sociale : Les médias sociaux reposent sur des images idéalisées et la comparaison sociale. Sans surprise, le fait que les jeunes se comparent à des images idéalisées peut avoir des répercussions négatives sur leur estime de soi et leur santé mentale (Saletti et Van Den Broucke, 2024). Par conséquent, l'utilisation des médias sociaux a été associée à une baisse du bien-être général et à un risque accru de dépression, en particulier chez les femmes (Santos et coll., 2023). Les comparaisons axées sur l'apparence physique, ainsi que les préoccupations concernant ses propres photos et les commentaires reçus, sont également associées à une mauvaise image corporelle, à des troubles alimentaires et à des symptômes dépressifs (Pieh et coll., 2025).

La comparaison sociale est amplifiée par le marketing d'influence, alors que la société valorise ceux qui font leur propre promotion et que les adultes, les jeunes – et, de plus en plus, les enfants – s'adonnent à l'autopromotion numérique (Liu, 2025; Thiele, 2025).

Le marketing d'influence et le contenu soigneusement sélectionné normalisent un consumérisme axé sur l'apparence, encourageant les jeunes personnes utilisatrices, par exemple, à assimiler les produits de beauté à l'acceptation sociale et à l'estime de soi (Liu, 2025).

La version de la réalité soigneusement mise en scène et largement commercialisée présentée par les influenceur.euse.s diffère des expériences réelles de la plupart des gens (Saletti et Van Den Broucke, 2024). Les influenceur.euse.s et les consommateur.trice.s sont exposés à un perfectionnisme lié à la beauté, ce qui contribue à accroître le stress et l'anxiété liés à la comparaison sociale (Harren et coll., 2021).

> J'ai moi-même constaté à quel point les médias sociaux peuvent créer une pression constante qui nous pousse à nous comparer aux versions soigneusement mises en scène de la vie et du corps des autres. Pour de nombreux jeunes, en particulier ceux et celles qui sont déjà vulnérables aux préoccupations liées à l'image corporelle ou aux troubles alimentaires, ces plateformes peuvent discrètement façonner l'estime de soi en fonction de l'apparence, de la productivité et de la validation externe, d'une manière profondément néfaste pour la santé mentale.

Victoria Gracie

Membre du Conseil des jeunes. Commission de la santé mentale du Canada

Validation sociale

Les mécanismes de validation sociale intégrés aux plateformes de médias numériques, au moyen de fonctionnalités comme les publications, les publications éphémères, les vidéos courtes et les mises à jour continues des plateformes, sont délibérément conçus pour être limités dans le temps, sans fin et axés sur les interactions sociales, afin de susciter la crainte de passer à côté de quelque chose (Bucyte, 2023; Saletti et Van Den Broucke, 2024). Cette crainte de passer à côté de quelque chose peut déclencher un sentiment d'invalidation sociale, ce qui se traduit par des comportements comme la consultation compulsive et la difficulté à se détacher des médias numériques (Dadiotis et Roussos, 2023; Davis et Goldfield, 2025; Gupta et Sekhar, 2024; Gupta et Sharma, 2021). Les signaux de validation sociale, comme les « J'aime », les abonnés, les commentaires, les partages et autres notifications, agissent comme des récompenses imprévisibles et favorisent l'apparition de schémas de dépendance comportementale, notamment la consultation compulsive et la difficulté à se déconnecter (Flayelle et coll., 2023). Ensemble, ces mécanismes et ces signaux de validation sociale favorisent une mise en avant accrue de soi, la dépendance à la rétroaction externe pour déterminer sa propre valeur et un engagement soutenu, ce qui peut accroître la vulnérabilité à l'anxiété, à l'insécurité et au stress (Bucyte, 2023; Saletti et Van Den Broucke, 2024).

Cyberintimidation

La cyberintimidation et la victimisation en ligne constituent également des préjudices associés aux médias numériques interactifs (Hango, 2023). La cyberintimidation consiste à utiliser les médias numériques interactifs pour harceler, menacer, embarrasser ou prendre pour cible une autre personne de manière intentionnelle, et il a été démontré qu'elle cause davantage de détresse que l'intimidation traditionnelle (Hango, 2023; Mishna et coll., 2020). En 2019, Statistique Canada a constaté qu'un.e adolescent.e sur quatre âgée de 12 à 17 ans déclarait avoir été victime de cyberintimidation au cours de l'année précédente (Hango, 2023). Les recherches révèlent que la cyberintimidation a des répercussions disproportionnées sur les personnes victimes de marginalisation, notamment les jeunes qui s'identifient comme des personnes racisées, autochtones, 2SLGBTQ+ ou non binaires, ou qui subissent une stigmatisation liée à leur corpulence et à leur statut socio-économique (Hango, 2023; Mishna et coll., 2020). La cyberintimidation et la victimisation en ligne sont souvent stigmatisées, normalisées, minimisées ou considérées comme inévitables. Cela peut entraîner des répercussions négatives sur la santé mentale, notamment la dépression, des taux plus élevés d'anxiété, une faible estime de soi, une détresse émotionnelle et un risque accru d'automutilation et d'idées suicidaires (Faye et coll., 2020; Hango, 2023; Mishna et coll., 2020).

Augmentation du temps d'écran passif et préoccupations liées à la santé mentale

Une utilisation intensive des téléphones intelligents et des médias sociaux a été associée à divers problèmes de santé mentale, notamment la dépression, l'anxiété, le stress, une faible estime de soi, l'envie, la solitude, les troubles du sommeil, les pensées suicidaires et une mauvaise santé mentale autoévaluée (Brodersen et coll., 2022; Coyne, 2025; Hollis et coll., 2020; MacKinnon et Shade, 2020; Pieh et coll., 2025; Saletti et Van Den Broucke, 2024; Santos et coll., 2023). De plus en plus de données probantes suggèrent maintenant qu'une utilisation quotidienne des écrans dépassant les deux heures par jour recommandées pour les jeunes de 5 à 17 ans est associée à des effets négatifs sur la santé mentale (Brunton et coll., 2026; Pieh et coll., 2025). Toutefois, la façon dont les écrans sont utilisés a une incidence sur la santé et le bien-être.

Le visionnement passif de contenu à l'écran (appelé défilement morbide) est plus néfaste que l'utilisation active des écrans, qui se caractérise par un engagement mental, physique ou social dans des activités comme jouer à des jeux, discuter avec des pairs ou utiliser un ordinateur pour les travaux scolaires (Kim et coll., 2020; Sanders et coll., 2019).

Consulter Les effets de l'utilisation des écrans sur la santé mentale des enfants et des adolescents pendant la pandémie pour en apprendre plus.

Captation de l'attention, comportements et compétences sociales

L'utilisation des médias numériques peut être associée à toute une série de problèmes comportementaux, en particulier chez les jeunes. Les boucles de rétroaction émotionnelle créées par les algorithmes peuvent influer sur l'humeur, l'identité et la perception du temps (Jackson, 2025). Le fait de chercher à capter au maximum l'attention d'une personne peut également épuiser sa capacité de concentration lorsqu'elle utilise une plateforme ou une application, réduisant ainsi sa capacité d'attention active (Jackson, 2025). L'épuisement de la capacité d'attention active peut entraîner de la procrastination, une baisse de la productivité et des perturbations dans les activités quotidiennes importantes (Jackson, 2025).

Les fonctions de lecture automatique et de défilement sans fin, qui favorisent l'engagement sans intention consciente, peuvent également épuiser l'attention de la personne utilisatrice et renforcer les comportements compulsifs (Saletti et Van Den Broucke, 2024). Par conséquent, la caractéristique la plus courante de l'utilisation problématique des médias sociaux chez les élèves de la 7e à la 12e année est la répétition de tentatives infructueuses de réduire le temps passé sur les médias sociaux (Boak et Hamilton, 2026).

La captation de l'attention par les médias numériques au moyen de l'IA prédictive a également une incidence sur le développement de diverses compétences cognitives et sociales (Thiele, 2025). Thiele (2025) appelle cela **l'érosion des compétences sociales** : la diminution des capacités de communication, d'empathie, de perception du langage corporel, d'autorégulation, ainsi que d'autres compétences sociales, en raison des distractions numériques et de la dépendance au numérique. Cela peut entraîner une diminution de la capacité des jeunes à mener une réflexion autonome sur leur comportement et leurs objectifs futurs (Thiele, 2025).

L'utilisation problématique des médias sociaux peut faire intervenir des circuits de récompense dans le cerveau similaires à ceux activés par les troubles liés au jeu de hasard et à la consommation de substances, ce qui peut entraîner des comportements d'utilisation compulsive et une augmentation du niveau d'anxiété (Fineberg et coll., 2022). Cette situation est particulièrement préoccupante chez les adolescent.e.s, car leur cerveau en développement peut les rendre plus vulnérables aux caractéristiques de conception persuasives des plateformes numériques et à l'adoption de comportements d'utilisation problématique (Fineberg et coll., 2022). Des recherches récentes ont révélé qu'environ un élève ontarien sur dix, de la 7e à la 12e année, répond aux critères de l'utilisation problématique des médias sociaux (Boak et Hamilton, 2026).

L'utilisation problématique de la technologie désigne l'utilisation de la technologie d'une manière qui entraîne des conséquences négatives (Centre de toxicomanie et de santé mentale [CAMH], s.d.; Domoff et coll., 2020; Institut du savoir, 2023; Mutschler et Aubrey, 2023). L'utilisation problématique de la technologie englobe une vaste gamme d'appareils et de contenu numérique, comme les ordinateurs, les tablettes, les téléphones intelligents, l'Internet, les médias sociaux, les jeux vidéo et les jeux d'argent en ligne (CAMH, s. d.; Dienlin et Johannes, 2020; Sampasa-Kanyinga et coll., 2022).

Répercussions des médias numériques sur la dynamique familiale

La marchandisation de l'attention et les changements qui en découlent dans les dynamiques interpersonnelles peuvent perturber les schémas traditionnels de communication familiale et accroître la concurrence pour l'attention au sein des foyers (Baumgartner et coll., 2024; Heitmayer, 2025). Par exemple, la relation des personnes aidantes avec les médias sociaux, notamment lorsque les parents utilisent des appareils de manière passive tout en interagissant avec leurs enfants, peut nuire à la qualité de la relation et accroître les conflits parent-enfant (American Psychological Association [APA], 2023; Gu et Zhao, 2025). L'utilisation des médias au sein des familles et par les personnes aidantes a également une incidence sur les relations entre les personnes aidantes et les enfants, ainsi que sur les habitudes d'utilisation des écrans des personnes aidantes elles-mêmes, car une utilisation excessive d'appareils par les parents peut avoir des répercussions sur les échanges verbaux et le style parental (Coyne et coll., 2017). De plus, certaines études suggèrent que des environnements familiaux défavorables contribuent à ce que les enfants se tournent vers les écrans pour trouver un soulagement temporaire, ce qui peut accroître leur vulnérabilité à la dépendance aux écrans (Fang et coll., 2019; Gu et Zhao, 2025). Chez les adolescent.e.s, une utilisation des médias sociaux dépassant deux heures par jour a été associée à une tension accrue dans les relations parents-enfants (Sampasa-Kanyinga et coll., 2019).

Stratégies et solutions

Pour s'attaquer à la dichotomie entre les mesures de soutien et les défis des médias numériques, et pour mieux reconnaître les intentions des applications et des plateformes dans l'économie de l'attention ainsi que leurs répercussions sur la santé mentale, des interventions peuvent être menées sur plusieurs plans.

- D'abord, elles peuvent être menées sur les plans de la personne et de la famille ou des personnes aidantes, où les prestataires de services peuvent appuyer le développement de compétences relatives aux médias numériques et fournir une aide professionnelle.
- Ensuite, sur le plan des politiques, en atténuant les effets néfastes des médias numériques interactifs par la réglementation, l'éducation et la promotion d'applications qui favorisent la santé mentale et le bien-être.

Les personnes, les familles, les personnes aidantes et les prestataires de services peuvent soutenir le développement de compétences relatives aux médias numériques



Renforcer les stratégies de soutien aux personnes aidantes

L'accessibilité accrue des médias numériques et leur capacité à attirer l'attention touchent tout le monde, pas seulement les jeunes. Comme nous l'avons vu plus tôt, cette réalité a une grande incidence sur les conflits entre les parents et les enfants (Baumgartner et coll., 2024). Naturellement, il est tentant d'imposer des règles et des règlements stricts aux jeunes en cas de préoccupations au sujet de l'utilisation de tablettes ou de téléphones intelligents. Certains types de stratégies de soutien aux personnes aidantes peuvent être plus efficaces que d'autres; toutefois, ces stratégies doivent être adaptées au contexte et aux capacités de la famille. Parmi les stratégies de soutien, mentionnons le visionnement conjoint, la modélisation, les discussions ouvertes entre adultes et enfants et l'encadrement concernant l'utilisation des médias sociaux (APA, 2023; Institut du savoir, 2025; Zahid et coll., 2025). On estime que ces stratégies favorisent une exploration et une médiation plus collaboratives de l'utilisation des médias numériques, et qu'elles peuvent réduire les conflits entre parents et enfants (Zahid et coll., 2025).

Consultez les ressources Aider votre enfant à gérer la technologie numérique et How much is too much social media use: A Q&A with Mitch Prinstein, PhD (en anglais seulement) pour obtenir davantage de soutien.

Promouvoir une utilisation équilibrée des médias numériques

Toutes les formes d'utilisation des écrans ne se valent pas. L'utilisation passive d'un téléphone intelligent et le défilement récréatif peuvent être plus nuisibles que l'utilisation active ou éducative (Broderson et coll., 2022; Huang et coll., 2023). Certaines études ont montré que réduire l'utilisation des téléphones intelligents à moins de deux heures par jour peut atténuer les symptômes de dépression, réduire le niveau de stress et améliorer la qualité du sommeil et le bien-être général (Toigo et coll., 2025). Toutefois, l'imposition de restrictions générales favorise une approche universelle qui peut ne pas être appropriée ou pertinente pour tout le monde (Pieh et coll., 2025; Thiele, 2025). L'adoption d'une approche de réduction des méfaits plutôt que fondée sur l'abstinence peut aider davantage les personnes aidantes et les jeunes à gérer leur utilisation d'écrans (Pinder et Brown, 2021). Lorsque vous favorisez un temps d'écran équilibré, il peut être utile – en plus de surveiller le temps réellement passé sur l'appareil – de réfléchir au type de contenu consommé, comme l'écoute d'un balado sportif, par exemple. Les personnes aidantes peuvent également tenir compte du contexte associé au temps d'écran (dans l'autobus pour se rendre à l'école, par exemple) et de l'objectif de la consommation (à des fins de divertissement) (Huang et coll., 2023; Santos et coll., 2023; Tang et coll., 2021).

Favoriser l'autonomie numérique par l'éducation et la conscience de soi

Le contenu en ligne spécialement choisi peut créer un espace où notre image de soi est constamment comparée à une version fortement commercialisée et influencée de la réalité (Liu, 2025; Thiele, 2025). Il est essentiel d'aider les jeunes à réfléchir à l'incidence qu'a le contenu spécialement choisi sur leur autonomie en leur permettant de développer leur réflexion critique et leur conscience de soi pour lutter contre les expériences négatives (voir la section sur l'aide professionnelle ci-dessous pour obtenir des ressources). Les jeunes peuvent être soutenus dans

leur capacité à acquérir de l'autonomie face au contenu spécialement choisi en faisant la promotion du contrôle, de la sensibilisation et de la réflexion et en les informant sur ces sujets. Il peut notamment s'agir d'aider les jeunes à comprendre l'intention de certaines applications et plateformes, la façon dont celles-ci attirent leur attention pour influencer leur comportement, ainsi que la manière dont ils choisissent de passer leur temps (Jackson, 2025; Saletti et Van Den Broucke, 2024). Ces éléments sont particulièrement importants, car la compréhension des intentions de ces applications et plateformes peut potentiellement influencer la façon dont les jeunes perçoivent leur propre contrôle (Jackson, 2025). Jackson (2025) a constaté que les personnes plus averties décrivent des stratégies plus intentionnelles pour conserver leur autonomie, tandis que celles qui sont moins informées font état d'une utilisation davantage passive. Les écoles, les familles et les personnes aidantes peuvent contribuer à sensibiliser les jeunes aux pratiques de sécurité sur les médias sociaux, à la reconnaissance des contenus préjudiciables et aux effets de l'utilisation des médias numériques afin de favoriser leur autonomie numérique (Balamurugan et Vijayarani, 2025; Coyne, 2025). Il est également important que les personnes aidantes donnent l'exemple en étant elles-mêmes conscientes de leurs habitudes liées aux médias numériques.



Pour en savoir plus, visionnez la vidéo Être un modèle numérique positif : adopter des habitudes numériques saines (en anglais seulement).



Adapter l'utilisation et atténuer les risques

Le processus d'acquisition de compétences en médias numériques doit être adapté à l'âge et fondé sur le stade de développement des jeunes, notamment leur autorégulation et leur compréhension des risques. À mesure que les enfants grandissent et développent une meilleure littératie numérique, leur autonomie peut également s'accroître graduellement (APA, 2023). Comme nous l'avons vu dans la section sur les stratégies et les solutions, une approche collaborative en matière d'utilisation équilibrée de la technologie et de renforcement de l'autonomie numérique est une pratique exemplaire (Angus Reid, 2026; Chhabra et coll., 2025; Hamilton et coll., 2024; Sawyer et Lin, 2026).

Toutefois, il est important de noter que de limiter l'exposition à du contenu préjudiciable (matériel qui encourage l'automutilation, l'alimentation perturbée, la discrimination, la cyberintimidation) et de prêter attention aux signes indiquant que l'utilisation de la technologie perturbe la vie quotidienne (perturbation du sommeil, de l'activité physique, du développement du cerveau) sont des interventions qui peuvent nécessiter un soutien supplémentaire (APA, 2023). Les prestataires de services peuvent soutenir les familles et les personnes aidantes lorsqu'ils remarquent que la vie quotidienne des jeunes est perturbée.



Pour en savoir plus, consultez les pages Health advisory on social media use in adolescence (en anglais seulement) et Youth, smartphones, and social media use (en anglais seulement).

Les prestataires de services peuvent offrir une aide professionnelle

Les prestataires de services ont diverses façons de se préparer, d'apporter du soutien, d'évaluer leurs pratiques et d'offrir des services afin d'aider les familles, les aidant.e.s et les personnes à faire face au dilemme que pose l'utilisation des médias numériques interactifs.

> Je souhaite que les prestataires de services comprennent que ce qui se passe en ligne fait partie de la vie réelle. Les espaces numériques façonnent les relations, l'identité, l'estime de soi et la santé mentale de façon très concrète.
>
> **Membre du conseil consultatif des familles**
> Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes

Pour se préparer :

- Tirer parti des outils de cybersanté mentale comme les Modules en ligne sur la mise en œuvre de la cybersanté mentale et la santé mentale, la technologie, et vous.
- Se familiariser avec la stratégie canadienne en matière de cybersanté mentale en consultant la page Lancement de la Stratégie de cybersanté mentale.

Pour soutenir :

- Soutenir les jeunes en s'attaquant aux facteurs de prédisposition (approche personne-environnement), en façonnant les habitudes, en améliorant les stratégies d'autorégulation et en développant les aptitudes à la vie quotidienne (Saletti et Van Den Broucke, 2024).
- Mettre l'accent sur le renforcement des compétences en communication, en empathie, en perception du langage corporel, en autorégulation et d'autres aptitudes sociales qui pourraient avoir été mises à mal par la distraction numérique et la dépendance (Thiele, 2025).

- Utiliser des outils fondés sur des données probantes pour guider les jeunes, les familles et les personnes aidantes au moment de choisir des applications et des ressources appropriées en santé mentale (CSMC, 2024).
  - Applications de santé mentale : Comment faire un choix éclairé
  - Choisir la ressource en santé mentale qui vous convient le mieux : elles n'ont pas toutes été créées pareillement
  - Compilation d'applications évaluées par la CSMC en matière de santé mentale

- Aider les jeunes à renforcer leur résilience numérique.
  - Les jeunes à l'ère numérique: comprendre les risques et promouvoir le bien-être

- Guider les jeunes en collaboration afin de leur permettre d'adopter des habitudes équilibrées en matière de médias numériques interactifs et de développer leur esprit critique. Passer en revue les applications et les ressources en santé mentale appropriées pendant les séances, discuter des paramètres de confidentialité et encourager l'évaluation critique des renseignements sur la santé (Weinstein et coll., 2023).
  - Se sentir mieux sur les médias sociaux - Jeunesse J'écoute
  - Youth, smartphones and social media use – CAMH (en anglais seulement)
  - Littératie numérique et éducation aux médias - Habilo Médias
  - Médias sociaux et bien-être des étudiant.e.s : soutenir la santé mentale dans un monde numérique

- Aider les familles et les personnes aidantes à amorcer des conversations sur l'utilisation des médias numériques interactifs. **Veuillez noter** : Les ressources énumérées ci-dessous sont disponibles en anglais seulement.
  - Developing your family's tech plan | Kelty Mental Health
  - Conversation starters for families around digital media–SAMHSA
  - Building health relationships with media parent guide–NAMLE
  - Social media conversation starters – Kids Mental Health Foundation
  - Talking to your teen about time on social media – The Mental Health Coalition
  - How to create an environment for kids to talk–Internet Matters
  - À l'intention des éducateur.trice.s : Social media conversation starters caregiver guidebook

- Montrer comment établir des limites dans l'utilisation de la technologie et des médias sociaux pendant les séances, favoriser des conversations ouvertes sur les expériences liées aux médias numériques et examiner les réactions émotionnelles aux interactions numériques.
    - L'utilisation de la technologie : de la petite enfance au passage à l'âge adulte

Considérations politiques

La section suivante traite des tendances des politiques provinciales, nationales et étrangères entourant les médias numériques interactifs, comme les interdictions d'utilisation de téléphones cellulaires et de réseaux sociaux, ainsi que des nouveaux cadres de gouvernance. Il est important de tenir compte des décideur.euse.s – ainsi que des prestataires de services – pour soutenir le développement de compétences relatives aux médias numériques, puisque les répercussions des médias numériques sur la santé mentale des jeunes seront liées aux décisions politiques dans leur environnement.

Politiques provinciales

L'Ontario et la Colombie-Britannique (C.-B.) envisagent d'imposer des restrictions aux plateformes de médias sociaux, tandis que la Saskatchewan et le Manitoba ont entrepris des consultations publiques sur la possibilité de créer des interdictions pour les enfants de moins de 16 ans (Jones, 2026; Previl, 2026). Dans l'ensemble des sondages menés à l'échelle nationale au Canada, les répondant.e.s se montrent fortement en faveur des restrictions fondées sur l'âge, mais les chercheur.euse.s préviennent qu'il faut trouver un équilibre entre ces restrictions et les effets positifs des médias numériques et encourager l'éducation, le soutien et l'autonomisation pour favoriser le bien-être des jeunes (Angus Reid, 2026; Chhabra et coll., 2025; Hamilton et coll., 2024; Sawyer et Lin, 2026). Le Québec a été la première province à interdire les téléphones cellulaires dans les écoles en 2025. D'autres provinces, dont le Manitoba, la C.-B., la Nouvelle-Écosse, le Nouveau-Brunswick et l'Ontario, envisagent d'adopter des mesures semblables (Jones, 2026; Lepage, 2025). Selon les médias, la première année d'interdiction de téléphones cellulaires dans les écoles du Québec a donné des résultats mitigés, bien que certains effets positifs aient été observés sur les plans de l'attention et des liens

sociaux (La Presse canadienne, 2025). Bien que l'incidence globale sur la santé mentale et le bien-être demeure incertaine, les professionnel.le.s de l'éducation continuent de signaler les défis liés à l'application de la loi et à l'uniformité dans tous les contextes scolaires (Edwards, 2025; Lepage, 2025), ce qui souligne l'importance de combiner les restrictions à l'éducation numérique et à des stratégies de soutien en santé mentale (Sawyer et Lin, 2026).

Politiques nationales

La tendance à restreindre l'accès des jeunes aux médias sociaux au Canada s'est accélérée depuis la fin de 2025. En juin 2026, le gouvernement du Canada a présenté un projet de loi faisant passer de 13 à 16 ans l'âge minimal pour utiliser les médias sociaux (Gouvernement du Canada, 2026; La Presse canadienne, 2026). Le projet de loi C-34, *Loi sur les médias sociaux sécuritaires*, propose de nouvelles exigences en matière de sécurité pour les services de médias sociaux et les agents conversationnels, dans le but de tenir les plateformes et les applications responsables de la prévention des préjudices avant qu'ils ne se produisent (Gouvernement du Canada, 2026). Les plateformes qui démontrent avoir pris des mesures de sûreté suffisantes, comme la modération du contenu, la confidentialité et la sécurité, les contrôles parentaux et la transparence, peuvent être soustraites des restrictions relatives à l'âge (Gouvernement du Canada, 2026). Cette approche reconnaît l'importance de l'intention des applications et plateformes de médias numériques interactifs, et nous rappelle de réfléchir à la question de savoir si leur utilisation est nuisible ou bénéfique pour notre vie numérique (Jackson, 2025). Le projet de loi établit également une Commission canadienne de la sécurité numérique indépendante pour faire appliquer les règlements, assurer la conformité, rendre les services en ligne plus sécuritaires pour les enfants et soutenir les victimes de préjudices en ligne. Les mesures stratégiques actuelles dont il est question dans les médias canadiens comprennent les restrictions relatives à l'utilisation des téléphones cellulaires dans les écoles, les mesures de sûreté associées aux comptes et les ressources axées sur les jeunes (Baig, 2025; Deschamps, 2026; Sécurité publique Canada, 2022).

Politiques étrangères

En décembre 2025, l'Australie a été le premier pays à mettre en œuvre une interdiction nationale relative aux médias sociaux en interdisant aux enfants de moins de 16 ans d'avoir un compte sur les principales plateformes (Wong, 2025). Selon les données préliminaires, des millions de comptes ont été désactivés et des effets positifs se font sentir chez les jeunes (de 13 et 14 ans), comme une augmentation des interactions sociales en personne et l'amélioration des relations parents-enfants (Mendes et Dietzel, 2025; Sawyer et Lin, 2026; Wong, 2026). D'autre part, les jeunes plus âgés (de 15 et 16 ans) continuent de contourner les restrictions ou de passer à des plateformes moins réglementées, ce qui soulève des questions sur l'efficacité à long terme de l'interdiction (Mendes et Dietzel, 2025; Sawyer et Lin, 2026; Wong, 2026). Les chercheur.euse.s suggèrent qu'il faut plus de temps pour évaluer pleinement les répercussions de l'interdiction dans la vraie vie, en particulier sur le comportement et la santé mentale des jeunes (Third, 2024).

En Europe, le Règlement sur les services numériques de l'Union européenne sert de cadre juridique. Il fixe à 13 ans l'âge minimal pour l'utilisation des médias sociaux et prévoit d'autres mesures de protection, notamment une meilleure modération du contenu, des mesures pour protéger les utilisateur.rice.s contre le contenu illégal et la transparence dans la publicité (Commission européenne, 2026). Plusieurs pays, dont le Royaume-Uni, la France, l'Espagne, le Danemark et la Norvège, limitent également l'accès des enfants de moins de 15 ou 16 ans aux médias sociaux. D'autres pays, comme le Portugal, limitent l'accès au moyen de modèles de consentement parental (Cheng, 2026; Kleinman, 2026).

L'Organisation mondiale de la Santé (Région européenne) présente plusieurs priorités stratégiques en faveur du bien-être numérique des jeunes. Toutefois, compte tenu des divers modèles et de la quantité limitée de données, on ne sait toujours pas exactement quelle incidence les approches mondiales peuvent avoir sur le bien-être des jeunes (Sawyer et Lin, 2026).

Conclusion

L'utilisation des médias numériques interactifs continue de croître. Quand on regarde le développement de l'économie de l'attention jusqu'à son intégration à l'IA prédictive, **l'adoption d'une approche équilibrée et éclairée pour comprendre les intentions des médias numériques interactifs est plus importante que jamais.** Ces applications et plateformes continuent d'offrir les espaces nécessaires pour établir des liens, promouvoir la santé mentale et se divertir. Toutefois, certaines de leurs intentions sont désormais axées sur la captation de l'attention, qui favorise une utilisation passive pouvant représenter des défis pour la santé mentale des jeunes. Des études plus poussées sur les motivations, les contextes et les facteurs environnementaux qui influencent l'utilisation des médias numériques interactifs sont nécessaires (Santos et coll., 2023).

Entre-temps, il existe des stratégies :

- Reprendre le contrôle des décisions liées à la captation de l'attention peut être considéré comme une forme d'autonomisation.
- Changer les stratégies de soutien axées sur des restrictions générales afin qu'elles portent sur une utilisation éclairée et contrôlée peut aider à atténuer les risques.
- Permettre à l'ensemble des dirigeant.e.s, des prestataires de services, des familles, des personnes aidantes et des jeunes de jouer un rôle actif pour favoriser une utilisation positive et favorable des médias numériques interactifs.

Références

Almuqrin, A., Hammoud, R., Terbagou, I., Tongi, S., et Mechelli, A. (2025). Smartphone apps for mental health: Systematic review of the literature and five recommendations for clinical translation. *BMJ Open*, *15*(2).

American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescents.

Angus Reid. (2026). Banning children under 16 from social media platforms widely supported by parents and most Canadians. Angus Reid Institute.

Arjona, B. R., Crisologo Jr, D., Dela Rosa, M. I., Montilla, M. G., Narvaez, R. A., et Suarez, R. F. (2023). Impact of digital health apps among patients with mental health issues: An integrative review. *Canadian Journal of Nursing Informatics*, *18*(1).

Baig, F. (2025). A for effort: First year of cellphone bans in Canadian schools gets mostly positive marks. La Presse canadienne.

Balamurugan, G., et Vijayarani, M. (2025). Filtering reality: Navigating Instagram's influence on adolescent mental health. *Journal of Education and Health Promotion*, *14*(1), p. 84.

Baumgartner, S. E., Parry, D. A., Beyens, I., Wiradhany, W., Uncapher, M., Wagner, A. D., et Bavelier, D. (2024). The short- and long-term effects of digital media use on attention. Dans D. A. Christakis et L. Hale (éd.), *Handbook of children and screens: Digital media, development, and well-being from birth through adolescence* (p. 31-37).

Bear, H. A., Ayala Nunes, L., DeJesus, J., Liverpool, S., Moltrecht, B., Neelakantan, L., Harriss, E., Watkins, E., et Fazel, M. (2022). Determination of markers of successful implementation of mental health apps for young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, *24*(11).

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S., et Skinner, S. R. (2022). Social media use and health and well-being of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, *24*(9).

Boak, A., et Hamilton, H. A. (2026). Drug use among Ontario students, 1977–2023: Findings from the Ontario student drug use and health survey. Centre for Addiction and Mental Health.

Brinsley, J., O'Connor, E. J., Singh, B., McKeon, G., Curtis, R., Ferguson, T., Gosse, G., Willems, I., Marent, P.J., Szeto, K., Firth, J., et Maher, C. (2025). Effectiveness of digital lifestyle interventions on depression, anxiety, stress, and well-being: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research, (27).*

Brodersen, K., Hammami, N., et Katapally, T. R. (2022). Smartphone use and mental health among youth: It is time to develop smartphone-specific screen time guidelines. *Youth*, *2*(1), p. 23-38.

Brunton, C., Boco, E., Facette, T., et Pinault, L. (2026). Le temps d'écran a-t-il une incidence sur les jeunes? Étude longitudinale sur le temps passé devant un écran et le bien-être a difference? Statistique Canada.

Bucyte, S. (2023). Habit or addiction? A qualitative exploration of Instagram and addictive design characteristics. [Mémoire de baccalauréat].

Société canadienne de pédiatrie, Groupe de travail sur la santé numérique. (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, *24*(6), p. 402-408

Centre de toxicomanie et de santé mentale. (s.d.). Problem technology use.

Chassiakos, Y. L., R., et Stager, M. (2020). Current trends in digital media: How and why teens use technology. Academic Press.

Chhabra, J., Pilkington, V., Benakovic, R., Wilson, M., La Sala, L., et Seidler, Z. (2025). Social media and youth mental health: Scoping review of platform and policy recommendations. *Journal of Medical Internet Research, (27).*

Cheng, W. K. (2026). 9 countries with some form of social media ban for children. Study International.

Chen, T., Ou, J., Li, G., et Luo, H. (2024). Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, (15).*

Chen, Y., Li, F., et Preuss, M. (2025). Algorithmic attention and content creation on social media platforms. *SSRN Electronic Journal.*

Christensen, H., Griffiths, K., et Evans, K. (2002). E-Mental health in Australia: Implications of the internet and related technologies for policy. Canberra : Ministère de la Santé et du Vieillissement.

Commission de la santé mentale du Canada. (2014). La cybersanté mentale au Canada : Transformer le système de santé mentale grâce à la technologie. Ottawa (Ontario).

Commission de la santé mentale du Canada. (2024). Stratégie de cybersanté mentale pour le Canada. Commission de la santé mentale du Canada.

Coyne, I. (2025). 'We want children to have a childhood' protecting children from the harms of social media. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, *48*(1), p. 1-4.

Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., Rasmussen, E. E., Reich, S. M., et Rogers, J. (2017). Parenting and digital media. *Pediatrics, 140*(2), p. 112-116.

Csirmaz, L., Nagy, T., Vikor, F., et Kasos, K. (2024). Cognitive behavioral digital interventions are effective in reducing anxiety in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention, 45*(2), p. 237-267.

Drody, A. C., Pereira, E. J., Smilek, D., et Crown. (2025). Attention in our digital ecosystem: The five interactive components that drive media multitasking. *Psychonomic Bulletin & Review, 32*, p. 2454-2471.

Dadiotis, A., et Roussos, P. (2023). Relationship between FoMO, problematic social media use, self-esteem, negative affectivity, and physical exercise: A structural equation model. *Journal of Technology in Behavioral Science, 9,* p. 313-324.

Davenport, T. H., et Beck, J. C. (2001). The attention economy: Understanding the new currency of business. Harvard Business School Press.

Davis, C. G., et Goldfield, G. S. (2025). Limiting social media use decreases depression, anxiety, and fear of missing out in youth with emotional distress: A randomized controlled trial. *Psychology of Popular Media, 14*(1), p. 1-11.

Deschamps, T. (2026). How social media companies view youth bans and what they're doing to protect kids. La Presse canadienne.

Dewhirst, A., Laugharne, R., et Shankar, R. (2022). Therapeutic use of serious games in mental health: Scoping review. *BJPsych open*, *8*(2).

Dienlin, T., et Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 22*(2), p. 135-142.

Domoff, S. E., Borgen, A. L., et Radesky, J. S. (2020). Interactional theory of childhood problematic media use. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2*(4), p. 343-353.

Edwards, S. (2025). Do school cellphone bans work? The results are mixed. *The Globe and Mail*.

Commission européenne. (2026). Le règlement sur les services numériques. Union européenne.

Fang, H., Xu, C., Tang, Y., et Yang, F. (2019). Correlation analysis of electronic screen exposure and family rearing environment in preschool children. *Chinese Journal of Child Health Care, 27*(1), p. 101-103.

Farthing, R. (2022). Designing for disorder: Instagram's pro-eating disorder bubble. Reset Australia.

Faye, M., Sanders, J., McNeil, S., Ferring, G., et Kalenteridis, K. (2020). "If Somebody is Different": A critical analysis of parent, teacher and student perspectives on bullying and cyberbullying. *Children and Youth Services Review, 118*.

Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C., et Billieux, J. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology, 2*(3), p. 136-150.

Ferreira, A., Moreira, M. T., Rodrigues, S., Lima, A., Ferreira, S., et Fernandes, C. S. (2025). Use of technologies in promoting adolescent mental health: A scoping review. *Creative Nursing*, *31*(2), p. 111-118.

Fineberg, N. A., Menchón, J. M., Hall, N., Dell'Osso, B., Brand, M., Potenza, M. N., Chamberlain, S.R., Cirnigliaro, G., Lochner, C., Billieux, J., Demetrovics, Z. et Zohar, J. (2022). Advances in problematic usage of the internet research – A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. *Comprehensive Psychiatry*, *118*.

Fitzgerald, M., et Ratcliffe, G. (2019). Serious games, gamification, and serious mental illness: A scoping review. *Psychiatric Services*, *71*(2), p. 170-183.

Gagrčin, E., Naab, T. K., et Grub, M. F. (2024). Algorithmic media use and algorithm literacy: An integrative literature review. *New Media & Society*, p. 1-25.

Graham, A., Weissman, R. S., et Mohr, D. (2021). Resolving key barriers to advancing mental health equity in rural communities using digital mental health interventions. *JAMA Health Forum, 2* (6), p. 1-6.

Goldhaber, M. H. (1997). The attention economy and the Net. *First Monday*, *2*(4).

Gouvernement du Canada. (2026). Le gouvernement du Canada présente un projet de loi visant à rendre les services de médias sociaux et les robots conversationnels dotés d'IA plus sécuritaires pour les enfants.

Griffey, J. (2020). Introduction to interactive digital media concept & practice (1re éd.). Routledge.

Gu, Q., et Zhao, M. (2025). The chain mediating effects of parent-child conflict and screen time on the relationship between parental phubbing and problem behaviors in preschoolers. *Behavioral Sciences*, *15*(2), p. 203.

Gupta, M., et Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, *9*(19), p. 4881-4889.

Gupta, P., et Sekhar, A. (2024). Fear of missing out, social media addiction and phubbing behavior among young adults. *INSPA Journal of Applied and School Psychology, 5*, p. 114-119.

Haddock, A., Ward, N. L., Yu, R., et O'Dea, N. (2022). Positive effects of digital technology use by adolescents: A scoping review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21), p. 14009.

Hall, J. A. (2024). Ten myths about the effect of social media use on well-being. *Journal of Medical Internet Research*, *26*.

Hamilton, J. L., Torous, J., Szlyk, H. S., Biernesser, C., Kruzan, K. P., Jensen, M., Reyes-Portillo, J., Primack, B. M., Zelazny, J., et Weigle, P. (2024). Leveraging digital media to promote youth mental health: Flipping the script on social media-related risk. *Current Treatment Options in Psychiatry*, *11*(2), p. 67-75.

Hango, D. (2023). Les préjudices subis en ligne par les jeunes et les jeunes adultes : la prévalence et la nature de la cybervictimisation. *Regards sur la société canadienne*.

Harren, N., Walburg, V., et Chabrol, H. (2021). Studying social media burnout and problematic social media use: The implication of perfectionism and metacognitions. *Computers in Human Behavior Reports, 4*.

Heitmayer, M. (2025). The second wave of attention economics. Attention as a universal symbolic currency on social media and beyond. *Interacting with Computers*, *37*(1), p. 18-29.

Holly, L., Wong, B. L. H., van Kessel, R., Awah, I., Agrawal, A., et Ndili, N. (2023). Optimising adolescent wellbeing in a digital age. *BMJ*, *380*.

Hollis, C., Livingstone, S., et Sonuga-Barke, E. (2020). Editorial: The role of digital technology in children and young people's mental health–a triple-edged sword? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(8), p. 837-841.

Huang, S., Lai, X., Li, Y., Cui, Y., et Wang, Y. (2023). Beyond screen time: The different longitudinal relations between adolescents' smartphone use content and their mental health. *Children*, *10*(5), p. 770.

Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2023). Priorités des services de consommation de substance et de dépendances pour les jeunes en Ontario.

Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2025). L'utilisation de la technologie : de la petite enfance au passage à l'âge adulte.

Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2026). L'intelligence artificielle pour la santé mentale et l'usage de substances chez les jeunes : guide d'introduction.

Jackson, A. (2025). Attention for sale: Youth navigation of autonomy and commodification in the social media attention economy. [Mémoire de baccalauréat].

Jones, A. (2026). Provinces consider restricting cellphones and social media in schools as federal government weighs action. La Presse canadienne.

Kim, S., Favotto, L., Halladay, J., Wang, L., Boyle, M. H., et Georgiades, K. (2020). Differential associations between passive and active forms of screen time and adolescent mood and anxiety disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55*(11), p. 1469-1478.

Kleinman, Z. (2026). How the social media ban could reshape how all of us use the internet. British Broadcasting Corporation.

Lau, H. M., Smit, J. H., Fleming, T. M., et Riper, H. (2017). Serious games for mental health: Are they accessible, feasible, and effective? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *7*, p. 209.

Lepage, C. (2025). Like it or not, Quebec's school cellphone ban is here. Experts share tips on how to adapt. Société Radio-Canada.

Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Liu, C., et Torous, J. (2025). Transdiagnostic-focused apps for depression and anxiety: A meta-analysis. *NPJ Digital Medicine*, *8*(1), p. 443.

Liu, Z. (2025). Beauty in the digital age: How social media shapes Gen Z's cosmetic trends, consumer behavior, and its ethical concerns. *Advances in Economics Management and Political Sciences 171*(1), p. 68-78.

MacKinnon, K., et Shade, L. R. (2020). "God only knows what it's doing to our children's brains": A closer look at internet addiction discourse. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures, 12*(1), p. 16-38.

Madden, M., Calvin, A., et Hasse, A. (2024). A double-edged sword: How diverse communities of young people think about the multifaceted relationship between social media and mental health. Common Sense Media et HopeLab.

Marshall, N. J., Loades, M. E., Jacobs, C., Biddle, L., et Lambert, J. D. (2025). Integrating artificial intelligence in youth mental health care: Advances, challenges, and future directions. *Current Treatment Options in Psychiatry*, *12*(11), p. 1-9.

McGrath, P., Wozney, L., Rathore, S.S., Notarianni, M., et Schellenberg, M. (2018). Trousse d'outils pour l'adoption de services de cybersanté mentale. Commision de la santé mentale du Canada. Ottawa, ON.

Mendes, K., et Dietzel, C. (2025). Why Canada should avoid Australia's teen social media ban: A call for better solutions. The Toronto Star.

Mishna, F., Sanders, J. E., McNeil, S., Fearing, G., et Kalenteridis, K. (2020). "If somebody is different": A critical analysis of parent, teacher and student perspectives on bullying and cyberbullying. *Children and Youth Services Review, 118.*

Mutschler, C., et Aubry, T. (2023). Problematic technology use in youth and young adults. Centre de recherche sur les services éducatifs et communautaires. [Rapport].

Oden, A., et Porter, L. (2023). The kids are online: Teen social media use, civic engagement, and affective polarization. *Social Media + Society, 9*(3).

Pieh, C., Humer, E., Hoenigl, A., Schwab, J., Mayerhofer, D., Dale, R., et Haider, K. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: A randomized controlled trial. *BMC Medicine, 23*(107), p. 1-13.

Pinder, S., et Brown, J. (2021). Les effets de l'utilisation des écrans sur la santé mentale des enfants et des adolescents pendant la pandémie de COVID-19. Exposé des données probantes. Centre d'exclllence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents.

Previl, S. (2026). Manitoba set to become 1st province to ban social media for children. Global News.

Prinstein, M. J., Nesi, J., et Telzer, E. H. (2020). Commentary: An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development - future directions following Odgers & Jensen (2020). *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 61*(3), p. 349-352.

Sécurité publique Canada. (2022). Bien se protéger en ligne – Trousse à l'intention des jeunes de 10 à 12 ans. [Présentation].

Punukollu, M., et Marques, M. (2019). Use of mobile apps in child and adolescent mental health: A systematic review. *Evidence-Based Mental Health, 22*(4), p. 161-166.

Rodman, A. M., Burns, J. A., Cotter, G. K., Ohashi, Y. G. B., Rich, R. K., et McLaughlin, K. A. (2024). Within-person fluctuations in objective smartphone use and emotional processes during adolescence: An intensive longitudinal study. *Affective Science, 5*(4), p. 332-345.

Sawyer, M. S., et Lin, C. S. (2026). Early wins for the social media ban, new survey claims. But the full picture is far more complicated. The Conversation.

Saletti, S. M. R., et Van Den Broucke, S. (2024). Focusing the attention on what truly matters. Preventive approaches for problematic Instagram use in youth. *Current Addiction Reports, 11*(4), p. 724-735.

Sampasa-Kanyinga, H., Goldfield, G. S., Kingsbury, M., Clayborne, Z., et Colman, I. (2019). Social media use and parent–child relationship: A cross-sectional study of adolescents. *Journal of Community Psychology, 48*(3), p. 793-803.

Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Goldfeld, G. S., et Chaput, J. P. (2022). Problem technology use, academic performance, and school connectedness among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(4), p. 2337.

Sanders, T., Parker, P. D., del Pozo Cruz, B., Noetel, M., et Lonsdale, C. (2019). Type of screen time moderates effects on outcomes in 4013 children: Evidence from the Longitudinal Study of Australian Children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 16*(117).

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., et Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, *11*(1), p. 1-21.

SickKids. (2026). The rise of AI companions: Implications for child and youth safety policy. [Note d'information].

Stasberger, G. D. (2023). Digital media: Shaping communication, culture, and society in the digital age. *Global Media Journal, 21*(64), p. 1-3.

Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., et Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, *86*, 102021.

La Presse Canadienne. (2025). Quebec school cellphone ban has had positive impact, students and administrators say. Global News.

La Presse canadienne. (2026). Federal Liberals agree to set social media age restrictions for kids. CTV News.

Thiele, L. P. (2025). Human agency, artificial intelligence, and the attention economy: The case for digital distancing. Springer Nature Switzerland.

Third, A. (2024). Instead of banning kids from online spaces, here's what we should offer them instead. The Conversation.

Toigo S, Wang C, Prince S. A., Varin M, Roberts K. C., Betancourt M. T. (2025). Temps de loisir passé devant un écran et santé mentale chez les enfants et les jeunes canadiens. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 45* (7/8), p. 311-22.

Réseau des économistes des Nations Unies. (2023). New economics for sustainable development: Attention economy.

Vosoughi, S., Roy, D., et Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, *359*(6380), p. 1146-1151.

Walker, S. K. (2022). Technology use and impacts in children, youth and young adults. Dans Critical perspectives on technology and the family (p. 103-142). University of Minnesota Libraries Publishing.

Weinstein, E., Tench, B., Choukas-Bradley, S., James, C., Buch, E., et Nesi, J. (2023). Teaching digital well-being: Evidence-based resources to help youth thrive. Cambridge: Center for Digital Thriving.

West, M., Rice, S., et Vella-Brodrick, D. (2023). Mid-adolescents' social media use: Supporting and suppressing autonomy. *Journal of Adolescent Research*, *40*(2), p. 448-482.

Wong, J. (2025). Australia's social media ban for users under 16 starts now. Société Radio-Canada.

Wong, J. (2026). Australia is settling into age-restricted social media. Canada is mulling whether to join in. Société Radio-Canada.

Yuan, J., et Luo, L. (2025). Differential impacts of digital interactive media and print media on mental health: Mediating mechanism of health literacy and group heterogeneity. *Frontiers Public Health 13*(1618570).

Young, N. (2026). Amid growing calls to limit teens' use of AI chatbots, are parental controls enough? Société Radio-Canada.

Zahid, M., Kamal, I., Ahmed, M., Naeem, M., et Raheel, M. U. (2025). Tablet tensions: Examining the parent-child disputes over children's tablet use with the influence of parental mediation. *The Critical Review of Social Sciences Studies*, *3*(2), p. 2387-2400.



CYMHAOntario

cymhaon

@cymha_on

695, avenue Industrial, Ottawa (Ontario) K1G 0Z1

– info@cymha.ca

– smdej.ca