

janvier 2025

Les jeunes à l'ère numérique : comprendre les risques et promouvoir le bien-être

Document d'information



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




Référence suggérée :

Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2024). Les jeunes à l'ère numérique : comprendre les risques et promouvoir le bien-être.

www.smdej.ca/dependances

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce rapport, 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

Introduction	4
Utilisation de la technologie chez les jeunes	6
Préjudices numériques	8
L'incidence du contenu préjudiciable en ligne sur la santé mentale et le bien-être	10
Résilience numérique	12
Ressources supplémentaires	16
Dernières réflexions	17
Références	18
Annexe :	
Types de contenu numérique préjudiciable	22

Introduction

La technologie numérique est devenue un élément essentiel de notre quotidien, qui transforme notre façon de travailler, d'étudier et de communiquer avec les autres. En quelques clics seulement, nous pouvons accéder à de l'information portant sur n'importe quel sujet, à n'importe quel moment, n'importe où dans le monde. La technologie nous permet de communiquer avec les autres, d'entretenir des relations et de promouvoir les échanges culturels, et ce, sans effort.

Bien que l'utilisation de la technologie offre de nombreux avantages, elle présente aussi des risques. Des études suggèrent que certaines personnes pourraient être plus susceptibles de subir des préjudices numériques que d'autres. Voilà pourquoi il est important de renforcer la **résilience numérique**, soit les compétences et la capacité de gérer efficacement les défis posés par les environnements numériques.

Le présent document d'information porte sur les jeunes de 12 à 25 ans, car les jeunes de ce groupe d'âge peuvent être particulièrement vulnérables à des types précis de préjudices numériques. Les stades de développement entre 12 et 25 ans sont marqués par l'exploration et la découverte de soi. Pendant cette période, les jeunes utilisent souvent des appareils personnels et leurs interactions dans le monde numérique sans supervision par un adulte se multiplient. Cette nouvelle indépendance combinée à un accès non supervisé peut accroître le nombre d'expériences positives comme négatives associées à l'utilisation de la technologie.



Utilisation de la technologie : l'utilisation de divers appareils et l'interaction avec divers types de contenu numérique, comme des ordinateurs, des tablettes, des téléphones intelligents, Internet, les médias sociaux, les jeux vidéo et les jeux de hasard en ligne (Sampasa-Kanyinga et coll., 2022).

Tout au long de ce document, nous définissons le préjudice numérique comme l'utilisation délibérée de la technologie pour causer du tort aux autres, comme l'envoi de messages texte, de courriels, de messages, d'images ou de vidéos malveillants et la diffusion de désinformation et de commérages néfastes au sujet de quelqu'un. Cette définition englobe les préjudices causés en ligne au moyen de plateformes comme les médias sociaux, les sites Web et les services de courriel, ainsi que les préjudices causés par les réseaux de téléphonie mobile au moyen de services de messages courts (SMS), de services de messages multimédias (MMS) ou d'appels directs.

Notre document d'information vise à fournir aux prestataires de services du secteur des soins en matière de santé mentale et de dépendances chez les enfants et les jeunes l'information et les outils nécessaires pour aider les jeunes à naviguer en toute sécurité dans le monde numérique.

Cette ressource aborde les sujets suivants :

- Comment et pourquoi les jeunes utilisent la technologie.
- Les préjudices numériques que peuvent subir les jeunes en utilisant la technologie.
- L'incidence des préjudices numériques sur la santé mentale et le bien-être des jeunes.
- Des stratégies pour renforcer la résilience numérique.

Grâce à ces connaissances, nous espérons que les prestataires de services pourront élaborer des stratégies efficaces de réduction des préjudices pour aider les jeunes à renforcer leur résilience numérique et à profiter des avantages de la technologie, tout en protégeant leur santé mentale et leur bien-être.



Les préjudices numériques causés par le contenu en ligne ne sont qu'un facteur dans le continuum des risques et des avantages de l'utilisation de la technologie. Pour en savoir plus, consultez notre ressource [Technology use across ages and stages of development](#).

Utilisation de la technologie chez les jeunes

Nous vivons à l'ère numérique où de nombreuses personnes ont accès à une variété d'appareils électroniques comme des téléphones intelligents, des ordinateurs portables, des tablettes, des téléviseurs intelligents et des consoles de jeux vidéo. Les téléphones intelligents et les ordinateurs portables sont les principaux appareils utilisés par les jeunes (HabiloMédias, 2022). Cependant, tous les jeunes n'ont pas un accès égal à ces technologies (Frenette et coll., 2020). Cette inégalité peut limiter leur capacité de participer dans ces espaces numériques et d'acquérir les compétences nécessaires pour naviguer en ligne en toute sécurité.

La technologie joue un rôle important dans la vie des jeunes. Près de la moitié des jeunes déclarent être en ligne presque constamment (Pew Research Center, 2024). La plupart des élèves du secondaire en Ontario (94 %) utilisent quotidiennement les médias sociaux, et environ 1 élève sur 4 (23 %) passe cinq heures ou plus par jour sur ces plateformes (Boak et Hamilton, 2024). La technologie est utilisée aux fins suivantes :



Communiquer, tisser des liens et s'exprimer. Les outils numériques comme les messages textes, les applications de messagerie, les appels vidéo et les courriels permettent aux utilisateur.trice.s de rester en contact avec leurs ami.e.s et leur famille (Walker, 2022). Les plateformes de médias sociaux comme Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook et YouTube offrent des espaces uniques pour tisser des liens avec des pairs aux champs d'intérêt et aux expériences similaires. Ces plateformes servent également de carrefours de création de contenu, où les utilisateur.trice.s peuvent participer activement en créant et en partageant des vidéos, des blogues et d'autre contenu. Les outils et les espaces numériques peuvent favoriser l'établissement et l'entretien de relations ainsi que l'expression de différents aspects de l'identité, dont la race, l'origine ethnique, le genre et la sexualité (Haddock et coll., 2022; Pew Research Center, 2021).



Visionner du contenu en continu et se divertir.

Les jeunes utilisent la technologie pour interagir avec du contenu et en créer (Walker, 2022). Les utilisateur.trice.s peuvent visionner des films, regarder leurs émissions préférées, écouter de la musique et jouer à des jeux en ligne. Les expériences de divertissement et de création peuvent être améliorées grâce à des recommandations personnelles, ce qui les rend plus interactives et agréables.



Se tenir au courant des actualités.

Internet est devenu une source principale de nouvelles pour beaucoup de gens, et les téléphones intelligents sont souvent utilisés pour se tenir au courant des nouvelles locales et mondiales (HabiloMédias, s.d.). Les plateformes de nouvelles numériques offrent un accès immédiat à diverses sources, ce qui permet aux utilisateur.trice.s de se tenir au courant de l'actualité.



Explorer et apprendre.

La technologie peut optimiser les expériences d'apprentissage. Grâce aux plateformes d'apprentissage en ligne, aux applications éducatives et à d'autres ressources numériques, les jeunes peuvent explorer leurs champs d'intérêt et découvrir de nouveaux sujets. La technologie a également été adaptée au contexte des salles de classe, dans le cadre duquel elle offre des expériences d'apprentissage personnalisées et permet aux jeunes d'utiliser du matériel éducatif à distance de façons inédites et stimulantes (Haleem et coll., 2022).



Cultiver sa santé et son bien-être.

La technologie fournit aux utilisateur.trice.s une variété de ressources pour cultiver leur santé physique et mentale ainsi que leur bien-être général. Les applications et les plateformes en ligne offrent de précieuses ressources pour gérer le stress et l'anxiété et pour accéder à du soutien en santé mentale à distance (Commission de la santé mentale du Canada [CSMC], 2024; CSMC, s.d.). Les applications d'entraînement peuvent aider les utilisateur.trice.s à faire le suivi de leurs niveaux d'activité et de leur santé physique, tandis que les applications de méditation offrent des exercices guidés pour favoriser la relaxation et la pleine conscience (Walsh et coll., 2019; Zhang et Xu, 2020).

Préjudices numériques

Comme la technologie évolue constamment et que de plus en plus de personnes ont accès à Internet, la sécurité et le bien-être des jeunes en ligne sont une préoccupation constante. Des études récentes ont révélé qu'au Canada (Boak et Hamilton, 2024; Statistique Canada, 2023) :

- 1 jeune sur 4 a déclaré avoir été victime de cyberintimidation;
- 16 % des jeunes ont déclaré avoir reçu des menaces ou des insultes en ligne ou par message texte;
- 13 % des jeunes ont dit avoir vécu une exclusion intentionnelle d'une communauté en ligne;
- 9 % des jeunes ont dit avoir vu de l'information blessante à leur sujet publiée en ligne.

Les jeunes font de plus en plus face à diverses formes de discrimination dans le monde numérique, notamment la discrimination fondée sur le sexe, la transphobie, l'homophobie, la discrimination raciale, et le capacitisme fondé sur les capacités mentales ou physiques (Abreu et Kenny, 2018; Charmaraman et coll., 2022; gouvernement du Canada, 2022; Hango, 2023; Hinduja et Patchin, 2020; Joseph, 2022; Lozano-Blasco et coll., 2023; Tao et Fisher, 2022).

Les préjugés inconscients et les stéréotypes peuvent entraîner un traitement injuste et des préjugés lors des interactions en ligne. Ces opinions et voix discriminatoires peuvent être facilement acceptées, encouragées et amplifiées dans les espaces en ligne. Elles peuvent prendre de nombreuses formes, tant actives que passives, comme la violence verbale et les menaces, la propagation de stéréotypes nuisibles, la diffusion d'images offensantes et la promotion d'idéologies préjudiciables (Abramson, 2022; Réseau canadien anti-haine, s.d.; Joseph, 2022).

L'accès inégal à la technologie peut aggraver ces problèmes pour les jeunes. Les personnes qui partagent des appareils peuvent voir leur intimité réduite et ne pas disposer des paramètres de sécurité appropriés, ce qui accroît leur risque d'exposition à du contenu préjudiciable (Frenette et coll., 2020; Sécurité technologique Canada, 2024).

Une fois créé, le contenu préjudiciable peut exister et circuler indéfiniment dans les espaces numériques. Même en dehors de leurs interactions en ligne, les jeunes peuvent tomber par hasard sur du contenu préjudiciable ou être dirigé.e.s vers celui-ci par des algorithmes.



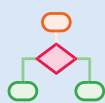
Pour mieux cerner et comprendre les types de contenu numérique préjudiciable, consultez le glossaire [en annexe](#).

Le rôle des algorithmes dans le façonnement des expériences en ligne

Les algorithmes jouent un rôle important dans l'optimisation des expériences en ligne, en personnalisant le contenu en fonction des préférences et des comportements des utilisateur.trice.s. Toutefois, les algorithmes peuvent perpétuer des préjugés, ce qui a une incidence sur le contenu auquel les utilisateur.trice.s accèdent en utilisant la technologie (Brisson-Boivin et coll., 2021; Joseph, 2022). En voici le fonctionnement.

- La conception et l'entraînement des algorithmes comprennent souvent des données biaisées reflétant les inégalités et les préjugés sociétaux liés à la race, au genre, à la sexualité et à l'origine ethnique (Epps-Darling, 2020; Friis & Riley, 2023; Joseph, 2022; Brisson-Boivin et coll., 2021).
- Les algorithmes peuvent établir le profil de personnes en fonction des caractéristiques démographiques obtenues en analysant des données comme leurs renseignements personnels, leur emplacement et leurs comportements en ligne relativement aux activités et aux termes recherchés dans les médias sociaux (Brisson-Boivin et coll., 2021).
- Les algorithmes donnent la priorité à l'engagement des utilisateur.trice.s plutôt qu'à la sécurité. Ils sont conçus pour promouvoir du contenu qui stimule l'engagement, y compris des publications controversées et préjudiciables (Joseph, 2022; Brisson-Boivin et coll., 2021).

Les algorithmes peuvent créer des « bulles de filtres » qui limitent l'exposition aux perspectives diversifiées et renforcent les croyances ou les stéréotypes nocifs (Brisson-Boivin et coll., 2021; Pariser, 2012). Par exemple, des plateformes comme TikTok peuvent mener les personnes à des « chambres d'écho ». Il s'agit d'espaces en ligne où le contenu présenté est similaire au contenu avec lequel les utilisateur.trice.s ont déjà interagi, ce qui crée un environnement où les perspectives diversifiées sont minimisées. Les chambres d'écho peuvent limiter les occasions d'apprentissage et réduire l'empathie à l'égard de cultures et d'idées diversifiées (Epps-Darling, 2020). Les personnes ciblées peuvent se retrouver dans des chambres d'écho où du contenu préjudiciable leur est suggéré et est amplifié constamment.



Les **bulles de filtres** sont un type unique de chambre d'écho qui se produisent lorsque les algorithmes personnalisent le contenu que les utilisateur.trice.s voient en fonction de leurs intérêts de leurs interactions passées, ce qui les amène à ne voir que du contenu qui correspond à leurs croyances existantes (Pariser, 2012).

L'incidence du contenu préjudiciable en ligne sur la santé mentale et le bien-être

Une étude récente de Davis et Goldfield (2024) a révélé que le fait de limiter l'utilisation des médias sociaux à seulement une heure par jour a entraîné une réduction importante des symptômes d'anxiété et de dépression chez les jeunes qui éprouvent de la détresse émotionnelle.

La technologie offre de nombreux avantages, mais elle comporte aussi des risques qui peuvent avoir une incidence sur la santé mentale et le bien-être des jeunes. Il est important de comprendre le contexte entourant chaque risque décrit ci-dessous.

- **Problèmes de santé mentale** : les plateformes de médias sociaux permettent de présenter une version idéalisée de la vie, ce qui mène à des comparaisons entre les utilisateur.trice.s. L'utilisation excessive des médias sociaux et la comparaison continue avec des représentations idéalisées peuvent causer chez les jeunes un sentiment d'insatisfaction par rapport à leur propre vie, ce qui leur donne l'impression de ne pas être à la hauteur, de ne pas avoir accompli assez de choses ou que les standards qui leur sont présentés sont impossibles à atteindre. Ces sentiments peuvent contribuer à des problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété (Nesi, 2020). Des études suggèrent également qu'il existe un lien entre les médias sociaux et l'augmentation de la détresse psychologique, des comportements autodestructeurs et des pensées suicidaires (Abi-Jaoude et coll., 2020; Nesi, 2020). À la lumière des études montrant que l'utilisation des médias sociaux peut contribuer à une mauvaise santé mentale et aggraver les problèmes de santé mentale existants, il est important de reconnaître que ces problèmes sont influencés par de multiples facteurs (Odgers et Jensen, 2020).
- **Troubles de l'alimentation** : les normes corporelles idéales qui sont dépeintes dans les médias numériques peuvent amener les personnes à avoir des perceptions déformées de leur corps, ce qui entraîne une insatisfaction à l'égard de leur apparence physique et, dans certains cas, des habitudes alimentaires et d'exercice physique malsaines (Mento et coll., 2021; Nesi, 2020). De nombreuses images dans les médias sociaux sont fausses ou très modifiées, ce qui établit des normes corporelles inatteignables (Holland et Tiggemann, 2016). De plus, les jeunes peuvent tomber sur du contenu préjudiciable, comme du contenu pro-ana (promotion de l'anorexie) et pro-mia (promotion de la boulimie), ainsi que sur des communautés qui encouragent et normalisent les troubles de l'alimentation (Mento et coll., 2021).

- **Banalisation de la violence** : l'exposition constante et à long terme (plusieurs fois par semaine pendant un an ou plus) à du contenu violent dans les médias sociaux, les émissions de télévision ou les films peut faire en sorte que les gens deviennent moins sensibles à la violence et perçoivent les comportements agressifs comme acceptables. Le risque est plus grand avec une exposition continue et non surveillée à du contenu violent (Prescott et coll., 2018; The Lancet, 2023).
- **Isolement social** : l'utilisation des médias sociaux principalement pour établir et entretenir des relations plutôt qu'à des fins de divertissement peut limiter les occasions d'interactions significatives en personne et involontairement mener à un sentiment de solitude et d'isolement social. Les personnes qui utilisent les médias sociaux pour interagir avec les autres trouvent souvent les interactions virtuelles moins enrichissantes que les rencontres en personne, car elles n'ont pas le sens et la profondeur émotionnelle des interactions en personne (Bonsaksen et coll., 2023; Twenge et coll., 2019).
- **Manque de sommeil** : l'exposition à la lumière bleue des écrans d'appareils comme les téléphones intelligents, les tablettes et les ordinateurs avant le coucher peut réduire la production de mélatonine, une hormone du sommeil, ce qui rend le sommeil difficile. Cette exposition peut entraîner des perturbations du sommeil et un manque de sommeil chez les jeunes (Abi-Jaoude et coll., 2020; Twenge et coll., 2017).

La reconnaissance des effets négatifs que la technologie peut avoir sur la santé mentale et le bien-être des jeunes souligne la nécessité d'adopter une approche de réduction des méfaits quant à son utilisation. En nous attaquant activement aux risques existants et en aidant les jeunes à renforcer leur résilience numérique, nous pouvons tirer parti des avantages de la technologie et favoriser les expériences numériques positives.



Bon nombre de jeunes font ce que l'on appelle du « **défilement compulsif** », soit faire défiler sans cesse l'actualité et les nouvelles négatives dans les médias sociaux pour se tenir au courant des difficultés et des risques dans le monde. Ce comportement est souvent motivé par le désir de se préparer à faire face à d'éventuelles menaces. Toutefois, même si l'attention portée à l'information négative peut être perçue comme une sorte d'adaptation, le défilement compulsif excessif peut entraîner une anxiété et des effets négatifs accrus (Buchanan et coll., 2021).

Résilience numérique

Qu'est-ce que la résilience numérique?

La résilience numérique fait référence à la capacité de relever efficacement les défis posés par les environnements numériques. Il s'agit de s'outiller des compétences sociales, émotionnelles et numériques essentielles pour gérer les risques tout en utilisant la technologie (UK Council for Internet Safety, 2019).

La résilience numérique peut améliorer la conscience de soi et les aptitudes de pensée critique, en aidant les personnes à évaluer les environnements numériques et à prendre des décisions responsables pour protéger leur bien-être. Les personnes qui ont une solide résilience numérique sont mieux outillées pour :

- faire des choix judicieux pour leur santé et leur bien-être;
- faire face au contenu préjudiciable et aux situations difficiles;
- prendre le temps et les mesures nécessaires pour se remettre complètement d'expériences en ligne difficiles ou préjudiciables (UK Council for Internet Safety, 2019).

Comment renforcer la résilience numérique?

Selon le [Digital Resilience Framework](#) (en anglais seulement; UK Council for Internet Safety, 2019), quatre éléments sont essentiels pour renforcer la résilience numérique :

- **Comprendre** quand il y a un risque.
- **Savoir** comment obtenir de l'aide.
- **Apprendre** de ses expériences.
- **Se remettre** de situations avec un soutien approprié.

Le renforcement de la résilience numérique n'est pas un processus linéaire, étape par étape. Chacun de ces éléments est tout aussi important et peut être mis en pratique continuellement, et à des degrés différents selon la situation.



Les communautés en ligne peuvent aider les jeunes à développer leur résilience numérique en leur offrant du soutien et des ressources qui ne sont peut-être pas facilement accessibles hors ligne. Ces communautés offrent un sentiment d'appartenance, encouragent des comportements positifs et peuvent aider les jeunes à naviguer dans les espaces numériques en toute confiance (Haddock et coll., 2022).

Les prestataires de services sont dans une position unique pour aider les jeunes à acquérir les compétences, les connaissances et la confiance nécessaires pour naviguer en ligne en toute sécurité et se remettre d'expériences numériques inattendues, difficiles et préjudiciables. Pour y parvenir efficacement, les prestataires de services doivent entretenir leurs propres connaissances numériques et résilience, et aborder les conversations avec compréhension, conscience de soi et ouverture. Les stratégies suivantes peuvent être utilisées pour renforcer la résilience numérique (Alon et coll., 2023; Durand-Bush et Desclouds, 2018; Sage et coll., 2020) :



Créer un environnement plus sécuritaire où l'on prône le

soutien. Veillez à ce que les jeunes se sentent à l'aise de discuter de leurs expériences numériques. Abordez les conversations sur la technologie sans critiquer, sans porter de jugement et sans présumer son incidence sur la vie d'un.e jeune.



Effectuer une évaluation complète. Évaluez les expériences numériques de la personne à qui vous parlez de concert avec ses besoins en santé mentale. Cette évaluation peut vous aider à repérer les sujets de préoccupation et à élaborer un plan de traitement personnalisé. Ayez conscience de la stigmatisation ou de la honte que les jeunes peuvent vivre à l'égard de certaines expériences numériques, ainsi que du rôle essentiel que la technologie peut jouer dans la vie de certain.e.s.



Appuyer l'élaboration de stratégies d'adaptation. Aidez les jeunes à développer leurs compétences d'autorégulation et de pleine conscience pour les aider à faire face au stress, à l'anxiété et aux défis émotionnels, et les aider à acquérir la conscience de soi et la maîtrise de soi nécessaires pour se préparer aux environnements numériques. Les prestataires de services peuvent aider les jeunes à valider leurs émotions liées aux expériences numériques et à déterminer les stratégies d'adaptation qui leur conviennent le mieux.



Promouvoir la littératie numérique en s'informant des nouveautés en matière de compétences numériques et en tenant ses compétences à jour.

Aidez les jeunes à utiliser leurs appareils et leurs plateformes en ligne de façon sécuritaire et efficace. Pour entamer des conversations et encourager de saines habitudes, il est essentiel que les prestataires de services se tiennent au courant de la façon d'utiliser les paramètres de confidentialité, de protéger son identité en ligne et de tirer parti des fonctions intégrées, comme les modes de concentration et les limites d'utilisation. Pour favoriser la littératie numérique, il faut également enseigner aux jeunes comment tirer le meilleur parti de ces fonctionnalités afin de les aider à établir et à respecter les limites d'utilisation et les limites en général.



Collaborer avec les aidant.e.s.

Créez un réseau de soutien coordonné qui met l'accent sur l'importance de la confiance, du respect et de l'autonomisation pour le bien-être numérique des jeunes. Fournissez des conseils et des ressources aux aidant.e.s pour les aider à se créer des habitudes numériques saines et à encourager des habitudes et des stratégies d'adaptation saines chez leurs enfants. Les aidant.e.s peuvent ainsi montrer l'exemple quant à des limites d'utilisation strictes et aux comportements d'utilisation correspondant, et avoir des conversations ouvertes sur les expériences liées aux médias numériques. Les prestataires de services doivent également se tenir au courant des différences culturelles ou générationnelles potentielles dans les attitudes à l'égard de la technologie et des comportements en ligne.



Il est essentiel, pour les jeunes, d'avoir un solide réseau de soutien et de pouvoir se confier à des adultes de confiance et leur demander de l'aide afin de renforcer leur résilience numérique. Ce genre de soutien offre aux jeunes un espace plus sécuritaire pour faire face aux expériences préjudiciables, y réfléchir et apprendre à les surmonter.

Les aidant.e.s jouent un rôle important dans l'offre de ce type de soutien en faisant ce qui suit :

- Encourager les discussions ouvertes sur l'utilisation de la technologie, offrir un espace pour discuter de toute expérience positive ou négative et fournir des conseils au besoin;
- Montrer l'exemple quant à une utilisation saine de la technologie et aux limites de son utilisation;
- Surveiller l'utilisation des appareils numériques et s'assurer que les appareils sont sécurisés;
- Aider les jeunes à comprendre, à établir et à entretenir des relations sociales saines et à créer un solide cercle social et permettre un espace pour les expériences sociales en personne;
- S'assurer que le temps passé loin des écrans est utilisé efficacement et que les jeunes participent à des activités significatives.

Ressources supplémentaires



- [Littératie numérique éducation aux médias](#) : HabiloMédias offre des ressources complètes pour améliorer ses compétences en matière de médias numériques, ce qui permet aux gens d'être critiques par rapport au monde numérique et de mieux naviguer au travers de ses complexités.
- [Boîte à outils de résilience numérique](#) : cette boîte à outils d'Internet Matters offre des conseils pratiques et des ressources pour outiller les parents afin d'aider leurs enfants à relever les défis en ligne en toute sécurité et en toute confiance.
- [Develop a digital resiliency plan](#) (en anglais seulement) : cette ressource de TechnoKids vous guide dans la création d'une stratégie pour aider les enfants à rester en sécurité en ligne et à se remettre des préjudices numériques.
- [Family engagement toolkit](#) (en anglais seulement) : cette boîte à outils de Common Sense Education fournit des stratégies permettant aux membres de la famille de s'impliquer dans la vie numérique des enfants tout en favorisant une utilisation sécuritaire et responsable de la technologie.
- [Digital citizenship resources for family engagement](#) (en anglais seulement) : Common Sense Education offre un ensemble d'outils et de ressources pour aider les familles à naviguer dans les environnements numériques en toute sécurité.
- [The 3 M's of digital parenting](#) (en anglais seulement) : cette ressource aide les familles à s'y retrouver dans l'utilisation de la technologie grâce à des guides éducatifs et pratiques qui mettent l'accent sur la façon de donner l'exemple pour ce qui est des comportements numériques, ainsi que gérer et surveiller ces comportements.

Dernières réflexions

L'ère numérique a créé des possibilités et des défis pour les jeunes. Bien qu'elle offre des possibilités uniques de communication, de créativité, d'apprentissage et d'expression de soi, elle présente aussi certains risques.

L'exposition à du contenu numérique préjudiciable peut avoir des effets négatifs profonds sur la santé mentale et le bien-être des jeunes. En discutant avec les jeunes de leurs expériences de la technologie et en les aidant à acquérir des compétences en matière de résilience numérique, les prestataires de services peuvent s'assurer que les jeunes disposent des outils et des ressources nécessaires pour naviguer en ligne en toute sécurité.

En travaillant ensemble, nous pouvons contribuer à créer un paysage numérique qui favorise des expériences positives et le bien-être général de l'ensemble des jeunes.

Références

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T. et Pignatiello, A. (2020). [Smartphones, social media use and youth mental health](#). *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), E136–E141.
- Abramson, A. (2022). [Cyberbullying: What is it and how can you stop it?](#) American Psychological Association.
- Abreu, R. L. et Kenny, M. C. (2018). [Cyberbullying and LGBTQ youth: A systematic literature review and recommendations for prevention and intervention](#). *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11(1), p. 81-97.
- Alon, N., Perret, S. et Torous, J. (2023). [Working towards a ready to implement digital literacy program](#). *mHealth*, 9, 32.
- Biddle, L., Derges, J., Goldsmith, C., Donovan, J. L. et Gunnell, D. (2018). [Using the internet for suicide-related purposes: Contrasting findings from young people in the community and self-harm patients admitted to hospital](#). *PLoS One*, 13(5), e0197712.
- Boak, A. et Hamilton, H. A. (2024). [The mental health and well-being of Ontario's students: Findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey 1991-2023](#). Centre de toxicomanie et de santé mentale.
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I. et Geirdal, A. O. (2023). [Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: Do motives for social media use matter?](#) *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 2158089.
- Brisson-Boivin, K., McAleese, S. et HabiloMédias. (2021). [Averti aux algorithmes : Les jeunes Canadiens discutent l'intelligence artificielle et la confidentialité](#). HabiloMédias.
- Buchanan, K., Akinin, L. B., Lotun, S. et Sandstrom, G. M. (2021). [Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not](#). *PLOS ONE*, 16(10), e0257728.
- Charmaraman, L., Hernandez, J. M. et Hodes, R. (2022). [Marginalized and understudied populations using digital media](#). *Cambridge University Press*. p. 188-214.
- Commission de la santé mentale du Canada. (2024). [#ClavardagePrudent : un guide pour les jeunes pour communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide](#).
- Commission de la santé mentale du Canada. (s.d). [Cadre d'évaluation des applications de santé mentale](#).
- Davis, C. G. et Goldfield, G. S. (2024). [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*. Publication en ligne anticipée.

- de Lenne, O., Vandenbosch, L., Eggermont, S., Karsay, K. et Trekels, J. (2020). [Picture-perfect lives on social media: A cross-national study on the role of media ideals in adolescent well-being](#). *Media Psychology*, 23(1), p. 52-78.
- Durand-Bush, N. et DesClouds, P. (2018). [Smartphones: How can mental performance consultants help athletes and coaches leverage their use to generate more benefits than drawbacks?](#) *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(4), p. 227-238.
- Epps-Darling, A. (2020). [How the racism baked into technology hurts teens](#). The Atlantic.
- Frenette, M., Frank, K. et Deng, Z. (2020). [Fermeture des écoles et préparation des enfants à l'apprentissage en ligne pendant la pandémie de COVID-19](#). Statistique Canada.
- Friis, S. et Riley, J. (2023). [Eliminating algorithmic bias is just the beginning of equitable AI](#). Harvard Business Review.
- Gallagher, K. et Madig, L. (2021). [Parent's & educator's guide to media literacy & false information](#). ConnectSafely.
- Gouvernement du Canada. (2022). [Document infographique : Violence en ligne](#).
- HabiloMédias. (2022). [Jeunes Canadiens dans un monde branché, phase IV : La vie en ligne](#).
- HabiloMédias. (s.d). [Comment les Canadiens se tiennent-ils informés?](#)
- 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), 14009.
- Haleem, A., Javaid, M., Qadri, M. A. et Suman, R. (2022). [Understanding the role of digital technologies in education: A review](#). *Sustainable Operations and Computers*, 3, p. 275-285.
- Hango, D. (2023). [Les préjudices subis en ligne par les jeunes et les jeunes adultes : la prévalence et la nature de la cybervictimisation](#). Gouvernement du Canada.
- Hinduja, S. et Patchin, J. W. (2020). [Bullying, cyberbullying, and LGBTQ students](#). Cyberbullying Research Center.
- Holland, G. et Tiggemann, M. (2016). [A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes](#). *Body Image*, 17, p. 100-110.
- Johnson, M., Mishna, F., Okumu, M. et Daciuk, J. (2018). [Le partage non consentuel d'images intimes : Comportements et attitudes des jeunes Canadiens](#). HabiloMédias.
- Joseph, J. (2022). [#BLOQUONSLAHAINÉ : Centrer les survivantes et passer à l'action contre la haine en ligne au Canada – Rapport national](#). YWCA Canada.

- Lozano-Blasco, R., Quílez-Robres, A. et Cosculluela, C. L. (2023). [Sex, age and cyber-victimization: A meta-analysis](#). *Computers in Human Behavior*, 139, 107491.
- Madigan, S., Villani, V., Azzopardi, C., Laut, D., Smith, T., Temple, J., Browne, D. T. et Dimitropoulos, G. (2018). [The Prevalence of unwanted online sexual exposure and solicitation among youth: A meta-analysis](#). *Journal of Adolescent Health*, 63(2), p. 133-141.
- Mento, C., Silvestri, M. C., Muscatello, M. R. A., Rizzo, A., Celebre, L., Praticò, M., Zoccali, R. A. et Bruno, A. (2021). [Psychological impact of pro-anorexia and pro-eating disorder websites on adolescent females: A systematic review](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2186.
- Nations Unies. (s.d). [Comprendre les discours de haine](#).
- Nesi, J. (2020). [The impact of social media on youth mental health](#). *North Carolina Medical Journal*, 81(2), p. 116-121.
- Odgers, C. L. et Jensen, M. (2020). [Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions](#). *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(3), p. 336-348.
- Pariser, E. (2012). *The filter bubble: How the new personalized Web is changing what we read and how we think*. Penguin Books.
- Pew Research Center. (2021). [Social Media Use in 2021](#).
- Pew Research Center. (2024). [Screen time: US teens' and parents' experiences, approaches](#).
- Prescott, A. T., Sargent, J. D. et Hull, J. G. (2018). [Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time](#). *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), p. 9882-9888.
- Réseau canadien anti-haine. (s.d). [Combattre et prévenir la haine dans les écoles canadiennes : une boîte à outils](#).
- Sage, M., Randolph, K. A., Fitch, D. et Sage, T. (2020). [Internet use and resilience in adolescents: A systematic review](#). *Research on Social Work Practice*, 31(2), p. 171-179.
- Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H., Goldfield, G. S. et Chaput, J. (2022). [Problem technology use, academic performance, and school connectedness among adolescents](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2337
- Sécurité publique Canada. (2015). [Fiche de renseignements : Cyberintimidation](#).
- Sécurité technologique Canada. (2024). [Ordinateurs partagés et accès à Internet : Meilleures pratiques en matière de sécurité et de confidentialité](#).
- Statistique Canada. (2023). [La cyberintimidation chez les jeunes au Canada](#). Gouvernement du Canada.

- Tao, X. et Fisher, C. B. (2022). [Exposure to social media racial discrimination and mental health among adolescents of color](#). *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), p. 30-44.
- The Lancet. (2023). [Screen violence: A real threat to mental health in children and adolescents](#). *The Lancet Regional Health. Americas*, 19, 100473.
- Twenge, J. M., Krizan, Z. et Hisler, G. (2017). [Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009–2015 and association with new media screen time](#). *Sleep Medicine*, 39, p. 47-53.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H. et Campbell, W. K. (2019). [Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness](#). *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), p. 1892-1913.
- UK Council for Internet Safety. (2019). [Digital resilience framework: A framework and tool for organizations, communities and groups to help people build resilience in their digital life](#).
- Walker, S. (2022). [Critical perspectives on technology and the family](#). University of Minnesota Libraries Publishing.
- Walsh, K., Saab, B. J. et Farb, N. A. S. (2019). [Effects of a mindfulness meditation app on subjective well-being: Active randomized controlled trial and experience sampling study](#). *JMIR Mental Health*, 6(1), e10844.
- Zhang, X. et Xu, X. (2020). [Continuous use of fitness apps and shaping factors among college students: A mixed-method investigation](#). *International Journal of Nursing Sciences*, 7, p. S80-S87.

Annexe : Types de contenu numérique préjudiciable

Ce glossaire donne un aperçu des différents types de contenu numérique préjudiciable, en ordre alphabétique.

Contenu encourageant l'automutilation et le suicide

Le contenu qui encourage l'automutilation et le suicide comprend tout matériel numérique qui encourage, idéalise ou banalise les comportements qui se rapportent à ces gestes. Il peut s'agir de représentations vives, de guides d'instructions ou d'histoires qui encouragent les personnes à commettre des actes d'automutilation ou à envisager le suicide comme une solution à leurs problèmes (Biddle et coll., 2018).

Contenu idéaliste

Le contenu idéaliste dans les médias numériques présente une vision excessivement positive et souvent irréaliste de la vie, des relations, des réalisations et des expériences. Il met l'accent sur des notions idéalisées de réussite, de beauté, de bonheur et d'accomplissement, en présentant une histoire idéaliste qui ne correspond peut-être pas aux complexités de la vie réelle. Ce type de contenu comprend habituellement des images, des vidéos et des histoires soigneusement sélectionnées qui illustrent un mode de vie inatteignable (de Lenne et coll., 2020).

Contenu pro-ana et pro-mia

Les termes « pro-ana » et « pro-mia » décrivent le contenu en ligne qui encourage les comportements préjudiciables associés à l'anorexie et à la boulimie. Ce contenu se trouve souvent sur les plateformes de médias sociaux et est présenté d'une manière qui décrit ces comportements comme des choix de vie et non comme des symptômes d'une maladie (Mento et coll., 2021).

Contenu sexuel

Le contenu sexuel désigne tout matériel qui présente de la nudité ou des comportements explicites. Ce type de contenu comprend des images et des vidéos graphiques, du harcèlement sexuel et de la pornographie. Les jeunes peuvent être exposé.e.s à du contenu sexuel indésirable en ligne à partir de fenêtres contextuelles, de pourriels ou d'applications de messagerie (Madigan et coll., 2018). De plus, le sextage, ou l'envoi de photos explicites par message texte ou au moyen d'applications de messagerie, peut accroître l'exposition à du contenu sexuel non désiré ou non consensuel lorsque les jeunes utilisent la technologie (Johnson et coll., 2018).

Contenu violent

Le contenu violent fait référence à tout matériel qui montre des blessures physiques, des agressions ou de la violence graphique. Ce type de contenu peut se présenter sous forme de vidéos, d'images, de textes ou même de contenu interactif qui présente des actes de violence et encourage des comportements préjudiciables (The Lancet, 2023).

Cyberintimidation

La cyberintimidation est une forme de harcèlement ou d'agression qui consiste à utiliser la technologie, comme les médias sociaux, les messages textes ou les courriels, pour blesser, intimider ou humilier quelqu'un (Sécurité publique Canada, 2015). Contrairement à l'intimidation traditionnelle, la cyberintimidation peut se faire de façon anonyme. Dans la plupart des cas, ce type d'intimidation consiste à répandre des rumeurs, à publier des commentaires méchants ou à publier des images préjudiciables. La cyberintimidation peut être particulièrement affligeante et préjudiciable, car elle peut se produire n'importe quand, en tout temps, et elle peut se répandre à grande échelle avec plus de publicité. Le contenu préjudiciable peut resurgir à tout moment, donc il peut être difficile pour les personnes qui ont vécu ce genre d'expériences de tourner la page (Abramson, 2022).

Discours haineux

Le discours haineux désigne l'utilisation d'images et d'un langage discriminatoires ou désobligeants pour cibler une personne ou un groupe de personnes en fonction de caractéristiques comme la race, l'origine ethnique, la religion, le sexe, l'orientation sexuelle, les incapacités physiques ou tout autre aspect de leur identité. Ce type de discours vise à répandre de l'agressivité, des préjugés et de la violence envers des personnes ou des communautés. Il porte atteinte à la dignité et aux droits des personnes ciblées et peut contribuer à créer un environnement hostile et dangereux pour tout le monde (Joseph, 2022; Nations Unies, s.d.).

Fausse information

À l'ère numérique, la fausse information est omniprésente et peut être difficile à repérer. Elle prend différentes formes (Gallagher et Madig, 2021) :

- La mésinformation est la propagation involontaire d'information inexacte ou fausse. Elle peut se produire en raison d'erreurs de bonne foi, de malentendus ou d'un manque de connaissances.
- La désinformation, aussi appelée « fausses nouvelles », est la diffusion délibérée de fausse information dans le but d'induire quelqu'un en erreur ou de manipuler quelqu'un.



 CYMHAOntario

 cymhaon

 @cymha_on

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

 – info@cymha.ca

 – smdej.ca