THE CATALYST

Pas un ami, mais un algorithme

Lorsque les discussions en ligne sur la santé mentale sont restreintes, les gens en souffrent. Pourquoi les défenseurs demandent aux plateformes de médias sociaux d'assumer davantage leurs responsabilités en matière de sécurité des contenus

By: Moira Farr | Posted: September 22, 2026

« Nous avons construit nos vies sur ces plateformes. C'est là que nous sommes sortis du placard, que nous nous sommes trouvés, que nous organisons, que nous traversons des deuils, que nous stockons nos données… Nous les enrichissons et, en retour, elles nous soumettent à une censure fantôme… Ce n'est pas un ami, c'est un algorithme. »

C'est avec une expression empreinte de gravité et de douleur que David Begor, animateur de balado américain et défenseur en ligne des droits des personnes 2ELGBTQI+, s'adresse à son public. Il fait référence à la censure fantôme, une pratique par laquelle les plateformes de médias sociaux utilisent des algorithmes pour limiter la portée de certains mots en ligne. Dans son balado du 1er mai 2026, Begor explique que des mots comme « queer » ou « trans » peuvent faire en sorte que des publications visant à obtenir de l'aide ou à aider d'autres personnes ne rejoignent pratiquement aucune audience, alors que les contenus anti-trans ne font l'objet d'aucune restriction comparable.

Parler de la santé mentale : néfaste pour celle-ci?

La censure fantôme sur les médias sociaux a également été appliquée à des mots comme dépression, automutilation, troubles de l'alimentation et suicide. Les politiques varient d'une plateforme à l'autre. Une entreprise de médias sociaux, par exemple, privilégie la modération communautaire des discussions sur la santé mentale, tandis qu'une autre énonce, dans ses normes communautaires, ses politiques concernant les contenus liés au suicide, à l'automutilation et aux troubles de l'alimentation, notamment des restrictions visant les personnes de moins de 18 ans. Ces politiques visent sans aucun doute à empêcher les utilisateurs de partager de l'information susceptible de nuire à autrui. Toutefois, lorsqu'elles sont appliquées sans nuance ou pour des motifs politiques — Begor souligne que l'une des entreprises de médias sociaux a instauré des mesures d'invisibilisation de contenu ainsi qu'une censure flagrante des contenus 2ELGBTQI+ après l'arrivée de la nouvelle administration au pouvoir aux États-Unis en 2025 — les échanges positifs entre les personnes aux prises avec une maladie mentale peuvent eux aussi être pris dans les mailles des algorithmes.

Pour Begor, cela l'a amené à abandonner ses comptes sur deux plateformes de médias sociaux pour protester contre des pratiques qui, selon lui et bien d'autres, font plus de mal que de bien aux communautés méritant l'équité.

Les conséquences de la censure fantôme

Les données probantes indiquent que les répercussions psychologiques de la censure fantôme sont importantes. « Le manque de transparence des plateformes de médias sociaux est une source de détresse pour les personnes, et doit être pris en charge de toute urgence », écrivent les spécialistes des communications Sobi Thomas et Paul Manalil dans leur article intitulé « Digital silence: the psychological impact of being shadow banned on mental health and self-perception » publié dans la revue *Frontiers in Psychology* en octobre 2025.

Thomas et Manalil citent plusieurs études qui documentent et mesurent les effets de la censure fantôme sur les utilisateurs des médias sociaux. « Lorsqu'une personne fait l'objet d'une censure fantôme, elle est systématiquement exclue du monde social. Le choc de cette invisibilité perturbe les mécanismes de régulation émotionnelle et peut entraîner des symptômes de dépression, de l'anxiété et une vérification compulsive des contenus. » (Wikman et coll., 2022)

Lorsque le contenu faisant l'objet d'une censure fantôme porte sur la santé mentale, ces effets négatifs pourraient être amplifiés. Cela pourrait être particulièrement vrai pour les jeunes qui cherchent de l'information et du soutien alors qu'ils tentent de composer avec leur propre santé mentale et de mieux la comprendre. « Les politiques relatives aux médias sociaux partent du désir d'aider, mais nous ne savons pas sur quelles données probantes elles reposent. Nous ne disposons pas de données fiables provenant des plateformes elles-mêmes. Nous devons examiner attentivement leurs effets positifs et négatifs sur les utilisateurs », affirme la Dre Julie Robillard, professeure agrégée de neurologie à l'Université de la Colombie-Britannique, chercheuse en expérience des patients au BC Children's Hospital et au BC Women's Hospital, et directrice du laboratoire Neuroscience, Engagement and Smart Tech (NEST) de Neuroethics Canada. Dans un article publié en 2023 dans la revue *Child and Adolescent Mental Health* et intitulé « Debate: Social media content moderation may do more harm than good for youth mental health », elle et ses coauteurs affirment que « les données probantes actuelles n'étayent pas fortement l'existence d'un lien entre la censure des contenus sur la santé mentale et la prévention des préjudices ». Ils avancent également que les politiques de modération des médias sociaux « peuvent perpétuer des conséquences négatives pour la santé mentale en créant des communautés isolées et polarisées, où les jeunes à risque demeurent exposés à des contenus préjudiciables ». La Dre Robillard souligne que les jeunes des régions rurales, par exemple, peuvent n'avoir nulle part où se tourner pour obtenir de l'aide, sinon les médias sociaux; s'ils ne parviennent pas à y trouver cette aide, ils peuvent se sentir encore plus isolés. Elle et ses coauteurs écrivent que leur article constitue « un appel à l'action en faveur de politiques relatives aux médias sociaux fondées sur des données probantes et élaborées avec la participation de spécialistes de la santé mentale des jeunes ». La Dre Robillard ajoute que les jeunes eux-mêmes devraient participer à l'élaboration des politiques des médias sociaux. « Ils connaissent très bien les plateformes et savent ce qui est utile et ce qui ne l'est pas. »

Si les plateformes de médias sociaux manquent de transparence quant à la façon dont elles élaborent leurs politiques de modération, particulièrement lorsqu'il est question de sujets sensibles comme le suicide, d'autres sources d'information sont connues pour fonder leurs lignes directrices sur des données issues de la recherche et sur les commentaires des utilisateurs. Elles continuent également de recueillir et de publier des données utiles*. #ClavardagePrudent : Guide destiné aux jeunes qui vise à les aider à communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide* est l'une de ces ressources. Elle s'adresse aux jeunes de 12 à 25 ans.

Premières lignes directrices de ce genre au monde, les lignes directrices #ClavardagePrudent ont été élaborées et publiées en 2018 par des chercheurs australiens et des jeunes qui

souhaitaient favoriser des discussions positives sur la santé mentale tout en évitant les contenus préjudiciables. Elles sont offertes dans des versions adaptées au Canada et à plusieurs autres pays. La Commission de la santé mentale du Canada a soutenu le projet et participé à l'adaptation des lignes directrices au contexte canadien, en français et en anglais. Les lignes directrices comprennent également des ressources destinées aux parents, au personnel enseignant et aux responsables communautaires, ainsi que des liens vers les recherches qui sous-tendent les pratiques de #ClavardagePrudent en matière de sécurité en ligne relativement au suicide.

Les lignes directrices proposent des conseils précis — mais pas des règles rigides — sur diverses questions, notamment la façon d'éviter les formulations stigmatisantes, les mythes et les faits concernant le suicide, ce qui constitue un contenu non sécuritaire et, bien sûr, la façon et l'endroit où obtenir de l'aide pour soi-même ou pour une autre personne qui pourrait en avoir besoin. #ClavardagePrudent possède ses propres comptes sur les médias sociaux et fournit les coordonnées des centres d'aide de 13 plateformes de médias sociaux.



Elise Carrotte

Comme l'Australie interdit l'accès aux médias sociaux aux personnes de moins de 16 ans — et qu'une mesure législative semblable est actuellement envisagée au Canada — et qu'au moins une entreprise de médias sociaux restreint les discussions sur le suicide et l'automutilation chez les moins de 18 ans, les créateurs de #ClavardagePrudent trouvent d'autres façons de joindre les jeunes. « Ils peuvent toujours utiliser Internet, et nous les encourageons à trouver d'autres façons d'obtenir du soutien », explique la Dre Elise Carrotte, chercheuse au sein de l'équipe de recherche sur la prévention du suicide du Centre for Youth Mental Health d'Orygen, à l'Université de Melbourne, en Australie. Au Canada, ces ressources comprennent la ligne d'aide en cas de crise de suicide 9-8-8, Jeunesse, J'écoute, la ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour les jeunes des Premières Nations, Inuits et Métis), et la LGBT YouthLine.

Selon des données récentes recueillies par des chercheurs d'Orygen, le projet #ClavardagePrudent a généré 12 millions de vues, ce que la Dre Carrotte et ses collègues considèrent comme un indicateur de réussite. Toutefois, sans transparence de la part des plateformes de médias sociaux, il est difficile de savoir si des mesures de censure fantôme sont appliquées ou de déterminer comment cette croissance se compare à celle d'organisations qui

font la promotion d'autres causes que la prévention du suicide.

À l'instar de la Dre Robillard au Canada, la Dre Carrotte aimerait que les plateformes de médias sociaux soient plus transparentes concernant leurs pratiques de modération et la mesure dans laquelle leur approche est fondée sur des données probantes, ainsi que sur les données qu'elles ont recueillies, le cas échéant, pour déterminer le comportement des utilisateurs dans le domaine de la santé mentale. Elle aimerait également que les jeunes participent aux discussions des plateformes sur la modération, comme ils le font dans le cadre de #ClavardagePrudent.

Les plateformes de médias sociaux suivront-elles les conseils des chercheurs en santé mentale et des spécialistes de la prévention du suicide? Il est indéniable que le mécontentement du public à l'égard des « géants de la technologie » et de leur apparente insensibilité aux besoins humains des utilisateurs est grandissant. L'une des entreprises de médias sociaux est récemment devenue partie prenante dans des batailles judiciaires et a conclu des règlements à l'amiable — d'autres pourraient suivre — avec les familles de jeunes dont la santé mentale aurait été négativement affectée par l'utilisation des médias sociaux, selon ces familles; dans certains cas, les jeunes sont décédés par suicide. À la suite de ces développements, cette entreprise pourrait être tenue de faire preuve de transparence quant à ses politiques de modération liées à la santé mentale dans le cadre des changements qu'elle affirme vouloir apporter. Sans une plus grande confiance à l'égard des pratiques des entreprises de médias sociaux, davantage d'utilisateurs pourraient choisir, à l'instar de David Begor et d'autres personnes qui se sentent marginalisées et réduites au silence, de quitter ces plateformes à la recherche d'autres moyens d'établir des liens avec les autres.

Ressources, sources et documentation

Balado de Dave Begor – 1er mai 2026 (en anglais seulement)

TechTimes (en anglais seulement)

Reddit – r/Santé Mentale (en anglais seulement)

Normes communautaire (en anglais seulement)

Frontiers in Psychology – revue (en anglais seulement)

Neuroethics Canada (en anglais seulement)

Child and Adolescent Mental Health – revue (en anglais seulement)

#ClavardagePrudent : un guide pour les jeunes pour communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide

#ClavardagePrudent pour les parents et les tuteur(-trices) : aider les jeunes à communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide

Les fondements de recherche de #ClavardagePrudent (en anglais seulement)

Ottawa moves to restrict social media for kids under 16 – CBC (en anglais seulement)

Tech backlash reaches fever pitch – CNBC (en anglais seulement)

Social media platform agrees to make changes, pay up to $18B US over social media harms to children – CBC (en anglais seulement)

Author: Moira Farr. An award-winning journalist, author, and instructor, with degrees from Ryerson and the University of Toronto. Her writing has appeared in The Walrus, Canadian Geographic, Chatelaine, The Globe and Mail and more, covering topics like the environment, mental health, and gender issues. When she's not teaching or editing, Moira freelances as a writer, having also served as a faculty editor in the Literary Journalism Program at The Banff Centre for the Arts.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca