THE CATALYST

Les médias sociaux et la santé mentale?: le bon, le mauvais et le travail qui reste à faire

Dans la plupart des régions du Canada, il faut avoir au moins 14?ans pour occuper un emploi après l'école. Dans la plupart des provinces et des territoires, on ne peut pas apprendre à conduire avant l'âge de 16?ans. Et pour signer un contrat légal, il faut avoir atteint l'âge de la majorité, soit 18 ou 19?ans, selon l'endroit où l'on habite.

By: Christine Sismondo | Posted: October 27, 2026

Si le projet de loi?C-34, la Loi sur la sécurité des médias sociaux, est adopté au Canada, une nouvelle exigence d'âge minimum s'appliquera?: il faudra avoir au moins 16?ans pour ouvrir une session sur TikTok, Snapchat, les plateformes de Meta, comme Instagram, ou toute autre plateforme de médias sociaux qui ne respecte pas les normes de sécurité établies par le gouvernement ??fédéral.

Les sondages montrent que le projet de loi bénéficie d'un large appui?: de 75 à 90?% des personnes interrogées y sont favorables. Rien d'étonnant, compte tenu des préoccupations généralisées concernant les risques que les contenus numériques néfastes posent pour la santé mentale et la sécurité.

Toutefois, des spécialistes de divers domaines préviennent qu'interdire les médias sociaux aux jeunes pourrait avoir l'effet inverse et, en fait, les mettre en danger. Selon beaucoup d'entre eux, assurer la sécurité des jeunes à l'ère des médias numériques exige davantage que de simplement leur dire, quel que soit leur âge, de se déconnecter.

Les médias numériques?: une question complexe

La cyberintimidation, la manosphère, la désinformation en matière de santé et d'autres conséquences problématiques de l'utilisation des téléphones intelligents ont fait abondamment les manchettes ces dernières années.

Un rapport récent de l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes (l'Institut du savoir), réalisé en partenariat avec la Commission de la santé mentale du Canada (la Commission), révèle que, même si les médias sociaux ne manquent pas d'expériences négatives, certains jeunes y trouvent autre chose lorsqu'ils se connectent?: une véritable bouée de sauvetage.

«?Au début de mon adolescence, je n'avais pas beaucoup d'amis à l'école, se souvient Chloe Kizito, journaliste jeunesse à l'échelle nationale et directrice de l'engagement mondial à la Model UN Academy. Alors, quand j'ai commencé à utiliser les médias sociaux, j'ai découvert tous ces jeunes de mon âge qui faisaient des choses vraiment intéressantes, et j'ai pu créer une communauté avec eux.?»

Selon Chloe Kizito, il est moins intimidant de se faire des amis sur Messenger que d'aborder quelqu'un à l'école, où «?tout le monde vous regarde?».

Pour les personnes qui vivent avec de l'anxiété sociale ou qui habitent dans une région où elles ont peu de points communs avec les autres, trouver une communauté en ligne peut donner l'impression de trouver un refuge.

La Dre Shelley Craig, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les jeunes issus des minorités sexuelles et de genre à la Faculté de travail social Factor-Inwentash de l'Université de Toronto, affirme que ses recherches montrent systématiquement que de nombreux jeunes?2ELGBTQI+ utilisent les médias sociaux pour développer leur pouvoir d'agir et leur sentiment d'efficacité personnelle, deux éléments essentiels à la santé mentale.



Dr. Shelley Craig

«?Ce que nous constatons, c'est que les jeunes?2ELGBTQI+ continuent de nous dire qu'ils se sentent plus en sécurité en ligne que hors ligne?», explique la Dre Craig. «?C'est souvent ce qui les amène à se tourner vers Internet, particulièrement les jeunes des régions rurales, les jeunes marginalisés, ceux qui ont vécu l'immigration ou ceux qui ne sont pas acceptés dans leur foyer ou leur communauté.?»

Certains jeunes interrogés par la Dre Craig ont souligné qu'il est plus facile de quitter une conversation hostile en ligne que de fuir une école où l'on ne se sent pas en sécurité ou un foyer où l'on subit de la violence. Elle s'inquiète des conséquences qu'aurait, pour les populations vulnérables, la perte d'accès à des éléments essentiels à la santé mentale de tous les jeunes, comme le soutien, le sentiment d'appartenance et l'espoir, que certains ne peuvent trouver qu'en ligne.

«?Pour certains jeunes?2ELGBTQI+, les médias numériques constituent le principal moyen d'accéder à des programmes de santé mentale?», explique la Dre Craig. «?Si nous leur retirons ces ressources, par quoi allons-nous les remplacer??»

Cela dit, la Dre Craig reconnaît pleinement les risques sérieux associés à l'utilisation des médias sociaux, puisque les personnes qui les utilisent peuvent y subir diverses formes de discrimination et d'intimidation, auxquelles elles sont également exposées hors ligne. Elle affirme que les jeunes vivent une période «?inquiétante?» et soutient que la santé mentale des jeunes? 2ELGBTQI+ pourrait être encore plus menacée que celle d'autres groupes. Il faut donc faire preuve de prudence avant de supprimer des ressources et des espaces de soutien sur les médias sociaux que ces jeunes considèrent comme essentiels à leur survie.

?Les médias numériques?: tout dépend de la façon dont on les utilise

Depuis que l'utilisation des téléphones intelligents s'est généralisée au cours des deux dernières décennies, des chercheurs, des journalistes et des citoyens préoccupés se questionnent sur les effets des médias sociaux sur la santé mentale. Les recherches sur le sujet font ressortir une tendance préoccupante?: si une utilisation réfléchie des médias numériques est associée à des expériences positives en ligne, une utilisation excessive et passive, comme le défilement sans fin, est liée à des risques pour la santé mentale.

Le rapport de l'Institut du savoir et de la Commission révèle qu'un temps d'écran accru est associé à une baisse de la concentration, à des perturbations du sommeil et à une augmentation de l'anxiété, du stress, de la dépression et des pensées suicidaires. Il indique également que les sollicitations concurrentes de l'attention peuvent mettre à rude épreuve les relations familiales. L'exposition à la désinformation et aux contenus nuisibles peut diminuer la confiance envers les sources fiables et décourager les personnes de demander de l'aide. Enfin, le rapport souligne les préoccupations liées à la cyberintimidation, au harcèlement en ligne et à la «?pression de la comparaison sociale?», lesquelles sont associées à une baisse de l'estime de soi et à une perception plus négative de son image corporelle.

«?J'ai moi-même constaté que 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, explique Victoria Gracie, membre du Conseil des jeunes de la Commission. Pour beaucoup de jeunes, surtout ceux qui sont déjà vulnérables aux préoccupations liées à l'image corporelle ou aux troubles de l'alimentation, ces plateformes peuvent insidieusement 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.?»

Pendant la pandémie, notre société est devenue encore plus dépendante des médias numériques pour maintenir les liens sociaux. À l'époque, pourtant, beaucoup d'entre nous considéraient les plateformes de médias sociaux comme une bouée de sauvetage qui atténuait les effets de l'isolement social. Au même titre que les cuisines fantômes (consacrées à la livraison), elles étaient présentées comme des héroïnes qui nous aidaient à traverser les confinements.

«?Il y a quelques années, on nous disait?: "Essayez de retrouver vos amis en ligne, puisque vous ne pouvez pas les voir en personne"?», rappelle la Dre Craig. «?Le changement de cap a été spectaculaire en très peu de temps. Pour les jeunes, les politiques semblent presque avoir fait volte-face du jour au lendemain.?»

Façonner notre univers?: créer des espaces sûrs et inclusifs

Pour certains, interdire les médias sociaux est une mesure trop radicale. Selon eux, il faut adopter une approche plus nuancée pour rendre ces plateformes plus sûres. À quoi pourrait-elle

ressembler? Elle pourrait combiner réglementation et éducation, tout en misant sur notre capacité collective à bâtir de meilleurs univers, tant dans la vie réelle que dans le monde numérique.

D'ailleurs, de nombreux jeunes travaillent déjà en ce sens. Chloe Kizito collabore avec MediaSmarts, le Centre canadien d'éducation aux médias numériques, au sein d'une équipe d'adolescents qui vérifient les faits et produisent des vidéos TikTok faciles à partager pour réfuter la désinformation en ligne.

«?MediaSmarts propose aussi des ressources qui expliquent, par exemple, des mesures très simples pour s'assurer que l'algorithme fonctionne comme on le souhaite?», explique Chloe Kizito. «?On peut l'ajuster pour qu'il ne présente que les contenus qui nous intéressent, et non ceux qui sont inappropriés.?»

Chloe Kizito craint qu'exclure les jeunes des plateformes numériques revienne à réduire leur voix au silence. Elle souligne que les jeunes devraient être les premiers à qui l'on demande comment rendre les médias sociaux plus sûrs, mais que les adultes doivent aussi faire leur part du travail. Elle aimerait notamment que les ministères de l'Éducation élaborent un cours sur la littératie numérique et la désinformation.



Chloe Kizito

De nombreux observateurs estiment que les entreprises de médias sociaux doivent elles aussi assumer leurs responsabilités. Il convient de noter que la *Loi sur la sécurité des médias sociaux* pourrait contribuer à régler ce problème. Comme l'a récemment souligné John Matheson, chercheur principal en politiques technologiques au Centre pour les médias, la technologie et la démocratie de l'Université McGill, le projet de loi fédéral prévoit la création d'une Commission de la sécurité numérique qui pourrait «?exempter de la limite d'âge toute entreprise qui respecte des normes de sécurité élevées pour les enfants?».

John Matheson soutient que le projet de loi?C-34 ne constitue pas vraiment une interdiction, mais plutôt un régime de réglementation qui permettrait aux jeunes d'accéder aux plateformes ayant démontré leur engagement à bâtir de meilleurs univers, plus inclusifs et plus sûrs.

Nous sommes probablement encore loin d’avoir résolu la question complexe des médias sociaux et de la santé mentale. Il est également peu probable qu’il existe une solution unique. Le débat met en évidence l’importance de plateformes plus sûres, de la littératie numérique et d’une collaboration continue avec les jeunes.

vaut la peine d’essayer de réhabiliter l’univers numérique. Quiconque utilise les médias sociaux connaît la joie que peut procurer un message positif d’un ami en ligne. Quand les médias sociaux remplissent bien leur rôle, ils le font remarquablement.

Don Mahleka, membre du Groupe couloir de la Commission, le formule ainsi?:

«?Pour moi, les médias sociaux avaient le plus de sens lorsqu’ils étaient conçus et enrichis collectivement avec mes pairs. Ils ont offert aux jeunes Africains, Caribéens et Noirs un espace où nous pouvions parler d’expériences liées à la santé mentale que nous ne voyions pas représentées ailleurs, être fiers de nos identités diverses, faire reconnaître nos expériences vécues, participer à des conversations en direct et raconter des histoires de façon créative dans un esprit de guérison, ainsi que tisser des liens au-delà des frontières géographiques, culturelles et communautaires.?»

Ressources, sources et documents

Médias numériques et santé mentale des jeunes – Commission de la santé mentale du Canada

Insitut du savior – Utilisation de la technologie et de l’IA

Egale – Perspectives du public *(en anglais seulement)*

Angus Reid – L’interdiction des plateformes de médias sociaux aux enfants de moins de 16?ans est largement appuyée par les parents et la plupart des Canadiens *(en anglais seulement)*

338 Canada – Les Canadiens appuient largement l’interdiction des médias sociaux aux enfants *(en anglais seulement)*

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