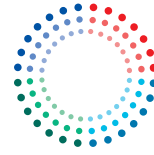




Institut du savoir
sur la santé mentale et les dépendances
chez les enfants et les jeunes



Commission de
la santé mentale
du Canada

Médias numériques et santé mentale des jeunes

Faits saillants du rapport





Équipe de rédaction

Le rapport est le fruit d'un partenariat entre l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes et la Commission de la santé mentale du Canada. Il explore des stratégies concrètes et des considérations politiques sur les plans de la personne, de la famille, des personnes aidantes, des prestataires de services et des politiques afin de promouvoir une utilisation équilibrée des technologies numériques chez les enfants et les jeunes. Il présente les avantages et les défis liés aux médias numériques interactifs ainsi que leurs répercussions sur la santé mentale afin d'aider à faire des choix éclairés pour une utilisation sécuritaire. Ce rapport s'adresse aux prestataires de services, aux responsables de la santé, aux chercheurs, aux décideurs politiques, aux jeunes, aux familles et aux aidants.

La Commission de la santé mentale du Canada

Maureen Abbott, Katerina Kalenteridis, Zakariya Thraya, Anique Turgeon et Jacqueline Fortier

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

Danielle Impey, Lilli Green, Laura Ziebell, Alexandra Tucci, Poppy Desclouds et Amy Porath Eves

This document is also available in English.

Information concernant la citation

Le Commission de la santé mentale du Canada et le Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2026). *Faits saillants du rapport sur les médias numériques et la santé mentale des jeunes*

© Commission de la santé mentale du Canada, 2026

Les points de vue exprimés dans le présent document représentent uniquement ceux de la Commission de la santé mentale du Canada.

ISBN : 978-1-77318-372-5

Dépôt légal, Bibliothèque nationale du Canada



Santé
Canada

Health
Canada

Les points de vue exprimés dans le présent document représentent uniquement ceux de la Commission de la santé mentale du Canada. La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada



Contexte

Dans un monde de plus en plus numérique, les enfants et les jeunes évoluent dans un environnement en ligne complexe, où une multitude d'outils numériques ont une incidence sur leur santé mentale et leur bien-être^{1, 2}. Un éventail croissant de plateformes numériques interactives offre des mesures de soutien en santé mentale accessibles, personnalisées et évolutives. Cependant, ces plateformes ne sont pas toujours conçues en plaçant la santé mentale des enfants et des jeunes au premier plan. Elles peuvent exposer les jeunes personnes utilisatrices à des risques et nuire à leur santé mentale par le biais de fonctionnalités stimulant l'intérêt accordé au contenu – fils algorithmiques, lecture automatique et mécanismes incitant au défilement sans fin –, qui sont de plus en plus optimisées par l'intelligence artificielle (IA)³. Les plateformes et les applications qui combinent des fonctionnalités de soutien et des mécanismes de conception persuasive peuvent compliquer, pour les enfants et les jeunes, la distinction entre une utilisation bénéfique et une utilisation potentiellement nuisible des médias numériques interactifs⁴. Cette dualité souligne la nécessité de mettre rapidement en place des approches équilibrées et fondées sur des données probantes pour aider les enfants et les jeunes à adopter un regard critique sur les médias numériques interactifs et à préserver leur bien-être.

Dans le cadre de son engagement à soutenir les pratiques exemplaires pour des services de cybersanté mentale sûrs, de qualité et équitables, la Commission de la santé mentale du Canada (la Commission) propose une gamme croissante de ressources fondées sur des données probantes. Avec le soutien de partenaires de collaboration de partout au Canada et dans le monde, la Commission a élaboré une [Stratégie de cybersanté mentale pour le Canada](#), un document phare définissant les priorités et les recommandations pour l'orientation

et le développement futurs de la cybersanté mentale. En partenariat avec le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, la Commission élabore la première [orientation nationale sur l'utilisation de l'IA dans les soins de santé mentale et de santé liée à l'usage de substances](#). La Commission a également participé à la création d'un [cadre national d'évaluation des applications de santé mentale et de modules en ligne pour la mise en œuvre de la cybersanté mentale](#).

L'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes (l'Institut du savoir) œuvre à améliorer les services ontariens de santé mentale et de santé liée à l'usage de substances (SMSLUS) pour les jeunes et leurs familles. L'Institut du savoir accélère la transformation des systèmes, mobilise les données probantes et consolide les connaissances et les compétences en partenariat avec les organismes. Dans le cadre de ce travail, il soutient l'adoption progressive des [l'utilisation des technologies et de l'intelligence artificielle](#) par le secteur grâce à des outils et des ressources fondés sur des données probantes. L'Institut du savoir s'emploie à développer les capacités du secteur et à combler ses besoins en connaissances pour appuyer la prestation de soins de SMSLUS collaboratifs et complets. En lien avec cette nouvelle priorité, il a également récemment publié la première ressource d'une série en trois volets intitulée [L'intelligence artificielle pour la santé mentale et l'usage de substances chez les jeunes : guide d'introduction](#), ainsi que des ressources utiles présentant les pratiques exemplaires et les recommandations pour favoriser une utilisation plus sûre et plus responsable de l'**IA en collaboration avec Recherche en santé mentale Canada**. Cette ressource aborde de nouveaux concepts liés à l'utilisation de l'IA et offre un aperçu des possibilités, des considérations et des suggestions pratiques pour le secteur de la SMSLUS.



« J'ai vu à quel point les médias sociaux peuvent exercer une pression constante nous poussant à nous comparer à des versions idéalisées de la vie et du corps des autres. Pour beaucoup de jeunes, en particulier ceux et celles sensibles aux enjeux d'image corporelle ou aux troubles alimentaires, ces plateformes peuvent subtilement modeler l'estime de soi autour de l'apparence, de la productivité et de la recherche de validation externe, avec des effets très néfastes sur la santé mentale. »

*~Victoria Gracie, membre du Conseil des jeunes,
Commission de la santé mentale du Canada*



Répercussions sur les enfants et les jeunes

Les enfants et les jeunes utilisent divers outils numériques interactifs, que ce soit pour se divertir, créer des liens sociaux, apprendre, s'exprimer ou chercher du soutien en matière de santé mentale⁵. Ces outils peuvent contribuer de manière importante au soutien de la santé mentale des enfants et des jeunes en offrant des formes de soutien accessibles, engageantes et variées^{6,7}. Lorsqu'ils sont conçus de manière réfléchie et utilisés conformément aux pratiques exemplaires, ils peuvent compléter les soins en personne, améliorer le bien-être et renforcer l'autonomie des enfants et des jeunes par l'éducation, la connexion et des stratégies autodirigées adaptées à divers contextes et besoins. En voici les principaux avantages :



Amélioration de l'accès et réduction de la stigmatisation pour les groupes méritant l'équité et les communautés rurales et éloignées⁸



Information et promotion en santé mentale, comme des contenus qui résonnent avec le public et qui favorisent la sensibilisation, la résilience et la recherche d'aide^{9, 10, 11}



Soutien personnalisé, fondé sur des données probantes et autodirigé, grâce à des applications de pleine conscience, des outils de suivi de l'humeur, des jeux éducatifs et des simulations en réalité virtuelle qui renforcent les capacités d'adaptation¹²



Soutien par les pairs et connexion sociale, qui favorisent chez les enfants et les jeunes la création de relations, le sentiment d'appartenance et la validation, particulièrement lorsque le soutien en personne est difficile d'accès^{4, 9, 13}



Expression de soi et exploration de l'identité à travers d'espaces en ligne plus sûrs et propices à la créativité et au développement de la communauté^{14, 15}



Fonctionnalités qui procurent du divertissement et favorisent la relaxation, le plaisir, l'apprentissage et l'amélioration de l'humeur^{16, 17}



« Pour moi, les médias sociaux prenaient tout leur sens lorsqu'ils étaient choisis et créés en collaboration avec mes pairs. Cela a offert aux jeunes des communautés africaines, caribéennes et noires un espace pour mettre des mots sur des expériences liées à la santé mentale qui n'étaient reconnues nulle part ailleurs, développer une fierté vis-à-vis de la diversité de nos identités, valider nos vécus, utiliser des échanges en direct et des récits créatifs comme outils de guérison, et créer des liens dépassant les frontières géographiques, culturelles et communautaires. Cela a contribué à déconstruire les stéréotypes, à contrer la désinformation, à soutenir l'estime de soi et à transformer les médias sociaux en un lieu de solidarité. »

*~Don Mahleka, membre du Groupe couloir,
Commission de la santé mentale du Canada*

Enjeux associés aux médias numériques interactifs

Dans certaines formes de médias numériques interactifs, l'attention est considérée comme une ressource précieuse, et les équipes de développement peuvent utiliser l'IA pour maximiser l'engagement, même si cela signifie mettre le profit avant le bien-être des personnes utilisatrices^{18, 19, 20}. Si ces plateformes favorisent les liens sociaux, la créativité, l'apprentissage et le divertissement chez les enfants et les jeunes, leurs fonctionnalités persuasives conçues pour stimuler l'engagement peuvent aussi avoir un impact sur les comportements, le développement de l'identité et le bien-être de manières qui rendent les jeunes personnes utilisatrices plus vulnérables aux effets négatifs sur la santé mentale²¹. Voici les principaux risques auxquels les enfants et les jeunes peuvent être exposés :

- **L'augmentation du temps passé devant les écrans** – particulièrement dans un usage passif des médias numériques interactifs – a été associée à divers effets sur le bien-être, notamment l'épuisement attentionnel, une baisse de l'empathie et des difficultés de communication, de concentration, d'autorégulation et de réflexion critique^{22, 23}. Cela peut aussi nuire à la santé mentale, en exacerbant les symptômes de dépression, d'anxiété, de stress, de faible estime de soi, de jalousie, de solitude, de troubles du sommeil et de pensées suicidaires^{24, 25, 26}.
- **L'exposition à des contenus préjudiciables, à la désinformation et aux chambres d'écho** peut réduire la confiance envers les sources d'aide fiables, décourager la recherche d'aide, alimenter des croyances erronées et accroître la vulnérabilité, avec des répercussions négatives sur le bien-être et le quotidien^{27, 28, 29}.
- **La comparaison sociale et la quête de validation**, alimentées par des fonctionnalités telles que les « j'aime », le nombre d'abonné(e)s, les flux continus et le marketing d'influence, peuvent affaiblir l'estime de soi, altérer l'image corporelle et aggraver l'anxiété, le stress et les symptômes dépressifs^{30, 31}.
- **La cyberintimidation et le harcèlement en ligne** peuvent nuire aux relations entre pairs, affecter le bien-être et perturber le quotidien. En 2023, Sécurité publique Canada a indiqué que le quart des jeunes canadiens et canadiennes de 12 à 27 ans disaient en avoir été victimes au cours de la dernière année³².
- **Les tensions familiales** pouvant découler de demandes d'attention concurrentes nuisent à la qualité des relations et accentuent les conflits³³.



Stratégies et solutions

Les familles et les personnes aidantes ont un rôle clé dans la promotion de l'éducation aux médias numériques, en soutenant les enfants et les jeunes dans l'acquisition de compétences leur permettant d'utiliser les médias numériques interactifs de façon équilibrée, éclairée et adaptée à leur stade de développement³⁴. Voici les principales stratégies :

- **Participer à la médiation entre les personnes aidantes**, notamment par la co-surveillance, le dialogue ouvert et l'accompagnement des enfants et des jeunes dans leur utilisation des médias numériques.
- **Promouvoir une utilisation équilibrée** des écrans, en misant sur des pratiques actives, ciblées et adaptées au contexte^{35, 36}.
- **Favoriser l'autonomie numérique**, notamment en développant l'esprit critique, l'éducation aux médias et la pleine conscience pour aider les enfants et les jeunes à reconnaître les contenus appropriés, à réguler leur attention et à réfléchir à leurs pratiques en ligne^{36, 37}.
- **Adapter l'utilisation et atténuer les risques** en ajustant les attentes et les mesures de soutien selon le stade de développement et en renforçant progressivement l'autonomie.



« En tant que parent et personne aidante, j'ai constaté que les médias numériques peuvent être à la fois un soutien précieux et une source de difficultés. Ils peuvent créer un lien et un sentiment d'appartenance chez les jeunes, mais sans soutien ni accompagnement, ils risquent également d'alimenter l'isolement, l'anxiété et une surcharge émotionnelle. »

~ Membre du Conseil consultatif des familles,
Institut du savoir sur la santé mentale et
les dépendances chez les enfants et les jeunes

Les prestataires de services jouent un rôle crucial en guidant les familles, les personnes aidantes, les enfants et les jeunes dans leur utilisation des médias numériques, avec les objectifs suivants :



Mettre à profit les outils de cybersanté mentale existants dans le cadre de la prestation des services.



Intervenir sur les facteurs sous-jacents afin d'aider les enfants et les jeunes à développer leur capacité d'autorégulation, leurs compétences en communication, leur empathie et leurs aptitudes sociales.



Favoriser des choix éclairés en aidant les enfants, les jeunes, leurs familles et leurs personnes aidantes à choisir des ressources numériques et des outils d'aide à la décision sûrs, fondés sur des données probantes et adaptés.



Renforcer la résilience numérique en travaillant avec les enfants et les jeunes pour développer leur esprit critique, encourager des pratiques positives sur les médias sociaux et comprendre les enjeux entourant la protection de la vie privée ainsi que la collecte et l'utilisation des renseignements personnels en ligne, ainsi qu'en soutenant les familles et les personnes aidantes dans l'élaboration de règles familiales d'utilisation des technologies fondées sur des valeurs et des limites réalistes.



Offrir un modèle d'utilisation sûr en montrant comment instaurer des limites saines avec les médias numériques, en encourageant une réflexion ouverte sur les expériences numériques et en adoptant des habitudes positives³⁸.



« Je veux que les prestataires de services comprennent que ce qui se passe en ligne n'est pas dissocié de la vie réelle. Les espaces numériques influencent de manière très concrète les relations, l'identité, l'estime de soi et la santé mentale. »

~ Membre du Conseil consultatif des familles, Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes

Les leaders en santé et les équipes de développement d'outils numériques peuvent contribuer à créer des environnements numériques interactifs plus sains en renforçant la sensibilisation, en définissant des normes et en développant des approches de conception axées sur le bien-être des enfants et des jeunes^{39, 40}. Voici quelques mesures qu'ils et elles peuvent prendre :

- **Accroître la transparence sur les algorithmes, l'utilisation des données, la modération des contenus et l'IA** pour aider les enfants et les jeunes à comprendre ce qu'ils voient en ligne et à y porter un regard critique.
- **Faire participer directement les enfants et les jeunes à la conception et à l'évaluation** des outils numériques afin que les plateformes reflètent réellement leurs besoins, leurs expériences et leurs points de vue.
- **Assurer un accès équitable et adopter une conception éthique et centrée sur la personne** afin d'intégrer des fonctionnalités qui soutiennent une utilisation équilibrée et le bien-être.
- **Élaborer et adopter des lignes directrices et des indicateurs de réussite** qui mesurent les résultats positifs pour les personnes utilisatrices, ainsi que la qualité et la sécurité, et non pas uniquement le temps d'utilisation ou les niveaux d'interaction.

Les approches politiques internationales visant à favoriser le bien-être des enfants et des jeunes varient considérablement. L'Australie, le Royaume-Uni et plusieurs pays de l'Union européenne (UE) ont mis en place des restrictions nationales fondées sur l'âge, tandis que d'autres pays de l'UE privilégient des modèles reposant sur le consentement parental^{41, 42, 43}. Au Canada, les discussions menées aux niveaux fédéral, provincial et territorial se sont intensifiées autour de l'augmentation de l'âge minimum requis, de la limitation de l'accès aux plateformes ainsi que de la mise en place d'interdictions de téléphones cellulaires dans les écoles.

En juin 2026, le gouvernement du Canada a présenté le projet de loi C-34, la Loi sur les médias sociaux sécuritaires. Si cette loi était adoptée, l'âge minimum pour l'utilisation des médias sociaux passerait de 13 à 16 ans, et les plateformes et les services de robot conversationnel fondés sur l'IA se verraient obligés de mettre en place des mesures proactives pour réduire les préjudices, avec des dérogations pour les organisations démontrant des protocoles de sécurité rigoureux⁴⁴. Les premières analyses réalisées à l'échelle nationale et internationale suggèrent que les restrictions peuvent avoir certains effets positifs à court terme sur la concentration et les interactions sociales en personne, mais qu'elles posent également des défis en matière d'application et d'équité^{45, 46, 47}. Globalement, les données actuelles montrent qu'une approche équilibrée – alliant restrictions, éducation aux technologies, soutien en santé mentale et autonomisation des enfants et des jeunes – est essentielle pour promouvoir leur bien-être de façon plus efficace^{16, 45, 48, 49}.



Conclusion

Alors que l'usage des médias numériques continue d'augmenter, il devient essentiel d'adopter une approche équilibrée et fondée sur des données probantes afin de protéger la santé mentale des enfants et des jeunes. Dans un contexte où l'IA transforme rapidement les médias numériques interactifs, un usage réfléchi et intentionnel s'avère plus nécessaire que jamais. La promotion du bien-être numérique repose sur l'engagement concerté des personnes aidantes, des prestataires de services, des décideuses et décideurs politiques, des enfants et des jeunes.



Références

- 1 Bala, A. et Madu, O. (2026). Navigating the digital age: Adolescent mental health, online interactions, and the need for responsible community support. *JAACAP Connect*, 13(2). <https://doi.org/10.62414/001c.154605>
- 2 Coe, E., Doy, A., Enomoto, K. et Healy, C. (28 avril 2023). A new McKinsey Health Institute survey finds that Gen Z's social media engagement can feel negative but can also help with finding mental health support and connectivity. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- 3 Fonds des Nations Unies pour l'enfance. (2025). *Childhood in a digital world: Screen time, digital skills and mental health*. <https://www.unicef.org/innocenti/reports/childhood-digital-world>
- 4 Ponti, M. (4 juillet 2025). Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. <https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>
- 5 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. *Exposé fondé sur des données probantes*. <https://www.cymha.ca/fr/media-manager/media-pages/carrefour-des-ressources/l-utilisation-de-la-technologie-de-la-petite-enfance-au-passage-a-l-age-adulte/>.
- 6 Nagata, J. M., Huang, O., Hur, J. O., Li, E. J., Helmer, C. K., Weinstein, E. et Moreno, M. A. (2024). Health benefits of social media use in adolescents and young adults. *Current Pediatrics Reports*, 13(1), 22. <https://doi.org/10.1007/s40124-025-00357-7>
- 7 Pretorius, C. et Coyle, D. (2021). Young people's use of digital tools to support their mental health during Covid-19 restrictions. *Frontiers in Digital Health*, 3, 763876. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.763876>
- 8 Holly, L., Wong, B. L. H., van Kessel, R., Awah, I., Agrawal, A. et Ndili, N. (20 mars 2023). Optimising adolescent wellbeing in a digital age. *BMJ*, 380. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-068279>
- 9 Chassiakos, Y.R. et Stager, M. (20 mars 2020). Chapter 2 - Current trends in digital media: How and why teens use technology. *Technology and Adolescent Health*, 25-56. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817319-0.00002-5>
- 10 Dienlin, T. et Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135-142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- 11 Haddock, A., Ward, N., 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114009>
- 12 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), 111-118. <https://doi.org/10.1177/10784535251313554>
- 13 Nesi, J., Telzer, E. H. et Prinstein, M. J. (2020). Adolescent development in the digital media context. *Psychological inquiry*, 31(3), 229-234. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2020.1820219>
- 14 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(Supplement 2), 112-116. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758N>

- 15 Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L. et Maurage, P. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2, 136-150. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00153-4>
- 16 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. <https://www.jmir.org/2025/1/e72061>
- 17 Hall, J. A. (2024). Ten myths about the effect of social media use on well-being. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e59585. <https://www.jmir.org/2024/1/e59585>
- 18 Davenport, T. H. et Beck, J. C. (mai 2001). The attention economy: Understanding the new currency of business. *Ubiquity*, 2001 (Mai), 6. <https://doi.org/10.1145/376625.376626>
- 19 United Nations Economist Network. *New economics for sustainable development: Attention economy*. (2023). https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/attention_economy_feb.pdf
- 20 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. *Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes*.
- 21 Jackson, A. (2025). *Attention for sale: Youth navigation of autonomy and commodification in the social media attention economy*. [bachelor thesis]. <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hj:diva-68187>
- 22 Haidt, J. et Rausch, Z. (2026). Social media is harming adolescents at a scale large enough to cause changes at the population level. *World Happiness Report*. <https://doi.org/10.18724/WHR-G490-BG86>
- 23 Pinder, S. et Brown, J. (2021). Mental health impacts of screen use for children and young people during COVID-19. Evidence summary. *Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health*. <https://youthrex.com/report/mental-health-impacts-of-screen-use-for-children-and-young-people-during-covid-19/>
- 24 Recherche en santé mentale Canada. (2025). *Les associations entre l'utilisation des médias sociaux, le temps personnel d'écran et les indicateurs de santé mentale des jeunes Canadiens*. <https://www.mhrc-rsmc.ca/medias-sociaux-jeunes>
- 25 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), 1469-1478. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01833-9>
- 26 Sanders, T., Parker, P.D., del Pozo-Cruz, B., Noetel, M. et Lonsdale, C. Type of screen time moderates effects on outcomes in 4013 children: Evidence from the Longitudinal Study of Australian Children. *International Journal of Behaviour, Nutrition, and Physical Activity*, 16, 117. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0881-7>
- 27 Swamy, G., Ames, M. et Salehi, N. (30 octobre 2024). A playbook for mapping adolescent interactions with misinformation to perceptions of online harm. *Harvard Kennedy School Mis/Information Review*. <https://misinforeview.hks.harvard.edu/article/a-playbook-for-mapping-adolescent-interactions-with-misinformation-to-perceptions-of-online-harm/>

- 28 Ma, I., Sultan, M., Kozyreva, A. et Van den Bos, W. (2026). Understanding the impact of misinformation on adolescents. *Nature Human Behaviour*, 10, 18–28. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02338-8>
- 29 Fassi, L., Thomas, K., Parry, D.A., Leyland-Craggs, A., Ford, T.J. et Orben, A. (2024). Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(8):814–822. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2819781>
- 30 Latif, K., Weng, Q., Pitafi, A. H., Ali, A., Siddiqui, A. W., Malik, M. Y. et Latif, Z. (2021). Social comparison as a double-edged sword on social media: The role of envy type and online social identity. *Telematics and Informatics*, 56, 101470. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101470>
- 31 Irmer, A. et Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(12). <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
- 32 Hango, D. (21 février 2023). Les préjudices subis en ligne par les jeunes et les jeunes adultes : la prévalence et la nature de la cybervictimisation. *Sécurité publique Canada*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2023001/article/00003-fra.htm>
- 33 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), 18–29. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwae035>
- 34 Wier, K. (2023). Social media brings benefits and risks to teens. Psychology can help identify a path forward. *Monitor on Psychology*, 54 (6). <https://www.apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media>
- 35 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(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>
- 36 Thiele, L. P. (2025). Human agency, artificial intelligence, and the attention economy: The case for digital distancing. *Springer Nature Switzerland*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-82086-1>
- 37 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), 68–78. <https://doi.org/10.54254/2754-1169/2025.21839>
- 38 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*. <https://www.cymha.ca/fr/media-manager/media-pages/carrefour-des-ressources/les-jeunes-a-l-ere-numerique-comprendre-les-risques-et-promouvoir-le-bien-etre/>
- 39 Tan, M., Ng, E. et Detros, K. (2023). *How app platforms can contribute to a safe digital experience* <https://techforgoodinstitute.org/insights/perspectives/how-app-platforms-can-contribute-to-a-safe-digital-experience/>
- 40 Excellence en santé Canada. (2022). *Ce que nous avons entendu : Résultats du Laboratoire des politiques sur l'utilisation appropriée des soins virtuels en contexte de soins primaires*. <https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/aider-les-leaders-en-sante-a-faire-avancer-la-prestation-de-soins-virtuels-appropries-et-surs/>
- 41 Wong, J. (2025). Australia's social media ban for users under 16 starts now. *CBC News*. <https://www.cbc.ca/news/world/au-social-ban-begins-9.7007357>

- 42 Cheng, K.W. (13 mars 2026). 9 countries with some form of social media ban for children. *Study International*. <https://studyinternational.com/news/countries-social-media-ban-children/>
- 43 Gouvernement du Royaume-Uni. (2026). *Social media to be banned for under-16s in landmark government move to give kids their childhood back*. <https://www.gov.uk/government/news/social-media-to-be-banned-for-under-16s-in-landmark-government-move-to-givekids-their-childhood-back>
- 44 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*. <https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/nouvelles/2026/06/le-gouvernement-du-canada-presente-un-projet-de-loi-visant-a-rendre-les-services-de-medias-sociaux-et-les-robots-conversationnels-dotes-dia-plus-se.html>
- 45 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*. <https://theconversation.com/early-wins-for-the-social-media-ban-new-survey-claims-but-the-full-picture-is-far-more-complicated-278768>
- 46 Mendes, K. et Dietzel, C. (2025). Why Canada should avoid Australia's teen social media ban: A call for better solutions. *The Toronto Star*. https://www.thestar.com/opinion/contributors/why-canada-should-avoid-australia-s-teen-social-media-ban-a-call-for-better-solutions/article_40568a72-1a7f-4397-889e-eff8feb1041.html
- 47 Wong, J. (2026). Australia is settling into age-restricted social media. Canada is mulling whether to join in. *CBC News*. <https://www.cbc.ca/news/world/australia-u16social-ban-checkin-9.7122420>
- 48 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), 67-75. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00315-y>
- 49 Angus Reid. (2026). *Banning children under 16 from social media platforms widely supported by parents and most Canadians*. <https://angusreid.org/social-media-ban-canada-kids/>