

# Réseaux sociaux et santé mentale des jeunes :

Guide pour  
les parents et les tuteurs



Les plateformes de réseaux sociaux comme Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube et X (anciennement Twitter), font désormais partie du quotidien. L'utilisation des réseaux sociaux dès l'enfance peut jouer un rôle considérable dans les relations et les expériences qui façonnent la croissance, le développement et la santé mentale.

## Effets de l'utilisation des réseaux sociaux

En 2023, le **ministre de la Santé des États-Unis a averti** : « Aux États-Unis, presque tous les adolescents consultent les réseaux sociaux, et nous n'avons pourtant pas assez de preuves montrant qu'ils sont sans danger pour eux. Nos enfants sont devenus, à leur insu, les participants d'une expérience de plusieurs décennies. »

Les réseaux sociaux seraient particulièrement dangereux pour la santé mentale des plus jeunes. Parmi les dangers figurent :

- ⊙ **Comparaison sociale néfaste.** Les réseaux sociaux exposent les jeunes à de nouveaux degrés de peur de rater quelque chose, au *body-shaming*, et à d'autres contenus pouvant leur donner une image négative d'eux-mêmes.
- ⊙ **Désintérêt envers des activités saines.** Les réseaux sociaux peuvent distraire les jeunes et les dissuader de se socialiser, de suivre leurs cours correctement, de faire du sport et d'autres activités importantes pour leur santé mentale.
- ⊙ **Troubles du sommeil.** Aller sur les réseaux sociaux peu de temps avant l'heure du coucher peut interférer avec le sommeil, une composante importante de la santé mentale.
- ⊙ **Hausse du stress et du désespoir.** Les réseaux sociaux exposent les jeunes à des actualités, des histoires et d'autres contenus angoissants et perturbants qui peuvent être accablants.
- ⊙ **Exposition à des contenus dangereux.** Sur les réseaux sociaux, les jeunes peuvent être confrontés à du contenu qui encourage à l'automutilation ou à d'autres activités dangereuses, y compris du contenu à caractère sexuel malsain ou inapproprié.
- ⊙ **Cyberharcèlement et cyberintimidation.** Les jeunes ont de nouvelles façons d'entrer en contact avec des amis et des inconnus, ce qui leur fait courir un plus grand risque de recevoir des messages de menace ou pernicieux.

## Comment pouvez-vous agir ?

### Soutenez le développement de leurs compétences

- ⊙ Parlez aux enfants de leur utilisation des réseaux sociaux et apprenez-en davantage sur leurs expériences avec ceux-ci. Vous pouvez notamment amorcer la conversation en posant les questions suivantes :
  - De quelles façons utilises-tu actuellement les réseaux sociaux, et comment te sens-tu lorsque tu vas sur les réseaux sociaux ?
  - Que souhaiterais-tu changer par rapport à ton utilisation des réseaux sociaux ?
  - As-tu vu ou vécu quelque chose sur les réseaux sociaux qui t'inquiète ?
- ⊙ Apprenez-en plus sur les réseaux sociaux et la santé mentale des jeunes :
  - Common Sense Media est une organisation à but non lucratif éducative et de défense qui propose une multitude d'articles et de conseils à destination des parents et des tuteurs : [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://commonsensemedia.org/articles/social-media).

- L'Académie américaine de pédiatrie propose une fiche conseils pour les parents et les tuteurs : [bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips).
- ⊙ Apprenez-en plus sur les réseaux sociaux et développez des compétences qui protègent la santé mentale en prenant des cours en ligne avec votre enfant. Le système de bibliothèques scolaires (School Library System) de la ville de New York propose du contenu sur des sujets catégorisés par classe en partenariat avec Common Sense Media via le site [nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home](https://nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home). Consultez [commonsense.org/education/digital-citizenship](https://commonsense.org/education/digital-citizenship) et recherchez ces titres de leçons :
  - « **My Social Media Life** » (**Ma vie à travers les réseaux sociaux**) (gérer ses pensées et ses émotions)
  - « **Social Media and How You Feel** » (**Les réseaux sociaux et la façon dont tu te sens**) (accroître les sentiments positifs)
  - « **What You Send** » (**Ce que tu envoies**) (faire preuve d'empathie)

## Réduisez leur exposition au contenu toxique

- ⊙ Envisagez de donner un téléphone portable à clapet à vos enfants, afin qu'ils n'aient pas accès aux réseaux sociaux. Ne leur donnez pas de smartphone avant l'âge de 14 ans minimum, puis évaluez la situation en fonction des preuves actuelles de dangers et selon les points forts et besoins de l'enfant.
- ⊙ Encouragez toute la famille à ne pas utiliser son téléphone à certains moments, comme au dîner, lors d'activités en famille ou avant le coucher.
- ⊙ Trouvez des activités que tout le monde peut apprécier et qui n'implique pas les écrans, comme les jeux de société, les activités manuelles et artistiques, le sport, ou simplement passer du temps à discuter.
- ⊙ Incitez tous les membres de la famille à prendre le temps de personnaliser les paramètres de leurs applications de réseaux sociaux dans le but de protéger la santé mentale de chaque membre de la famille, par exemple :
  - La façon dont le fil d'actualité est configuré, notamment la façon dont les données sont utilisées et les sujets que les réseaux sociaux priorisent
  - Quand et si les notifications sont activées
  - Limites de temps d'utilisation et rappels pour faire des pauses
  - Restrictions liées à la vie privée concernant les utilisateurs qui peuvent consulter et interagir avec le compte d'une personne

Apprenez-en plus sur la façon de régler ces paramètres sur différentes applications :

Instagram et Facebook :

Jeunes : [about.meta.com/actions/safety/audiences/youth](https://about.meta.com/actions/safety/audiences/youth)

Parents et tuteurs : [familycenter.meta.com](https://familycenter.meta.com)

Snapchat :

Jeunes : [bit.ly/safesnap](https://bit.ly/safesnap)

Parents et tuteurs : [parents.snapchat.com](https://parents.snapchat.com)

TikTok :

Jeunes : [tiktok.com/safety/youth-portal](https://tiktok.com/safety/youth-portal)

Parents et tuteurs : [tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide](https://tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide)

- ⊙ Établissez, ensemble en tant que famille, des habitudes et des objectifs sains liés aux réseaux sociaux. Le plan familial relatif aux réseaux sociaux (Family Media Plan) de l'Académie américaine de pédiatrie propose un guide potentiel : [bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan).

## Rendez les réseaux sociaux moins toxiques

- ⊙ Inscrivez-vous à des listes de diffusion de groupes de défense travaillant sur la santé mentale des jeunes et les réseaux sociaux afin d'agir, comme Mental Health America ([mhanational.org](https://mhanational.org)), Fairplay ([fairplayforkids.org](https://fairplayforkids.org)) et Common Sense Media ([commonsense.org](https://commonsense.org)).

- ⦿ Encouragez les jeunes à partager leurs points de vue et incitez-les à s'engager dans des programmes communautaires qui leur donnent l'opportunité de militer pour les changements qu'ils souhaitent voir. Les jeunes peuvent contacter le maire via le site [nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page](https://nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page) et rechercher leurs autres représentants élus via le site [usa.gov/elected-officials](https://usa.gov/elected-officials).

## Ressources complémentaires

### Soutenir le développement des compétences

Les écoles publiques de NYC recommandent divers programmes qui peuvent les aider à renforcer leurs compétences essentielles : [bit.ly/schools-digital-citizenship](https://bit.ly/schools-digital-citizenship). Les programmes comprennent :

- ⦿ Programme d'apprentissage pour toutes les classes proposé par Common Sense Media : [commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum](https://commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum)
- ⦿ Be Internet Awesome, un programme pour enseigner la sécurité en ligne aux enfants, proposé par Google : [beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us)
- ⦿ Ignition: Bien-être et sécurité numérique, proposé par Blackbaud, une entreprise d'aide à l'enseignement : [everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety](https://everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety)

### Accès aux services de soutien

Le **988** propose, gratuitement et de façon confidentielle, des conseils en cas de crise, un accompagnement en matière de santé mentale et d'abus de substances et une orientation vers des soins. Appelez ou envoyez un SMS au 988 ou commencez une conversation en ligne sur [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Les thérapeutes sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 par téléphone dans plus de 200 langues.

**NYC Teenspace** fournit actuellement un soutien en ligne gratuit en santé mentale à toute personne âgée de 13 à 17 ans vivant à New York. Pour vous inscrire et avoir accès à des cours en ligne et des conseils spécialement destinés aux ados, ou pour être mis en relation avec un thérapeute pour des séances virtuelles en direct, consultez [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc).

### Réduire l'exposition au contenu toxique

Tel que mentionné précédemment, vous pouvez consulter la fiche conseils de l'Académie américaine de pédiatrie ([bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)) et le plan familial relatif aux réseaux sociaux ([bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan)) pour obtenir de l'aide pour fixer des limites saines.

Common Sense Media propose des guides liés à différentes plateformes de réseaux sociaux qui expliquent les potentiels effets néfastes et comment les éviter :

- ⦿ Instagram : [commonsensemedia.org/app-reviews/instagram](https://commonsensemedia.org/app-reviews/instagram)
- ⦿ Snapchat : [commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat](https://commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat)
- ⦿ TikTok : [commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok](https://commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok)

### Rendre les réseaux sociaux moins toxiques

Différents groupes de défense sont actuellement mobilisés dans diverses actions pour rendre les réseaux sociaux moins toxiques pour les jeunes, notamment :

- ⦿ The Kids Online Safety Act (loi pour la sécurité des enfants en ligne) : [fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html](https://fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html)
- ⦿ The Age Appropriate Design Code (code de conduite sur la conception adaptée à l'âge) : [5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html](https://5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html)

Pour plus d'informations, consultez [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et recherchez « **social media and youth mental health** » (réseaux sociaux et santé mentale des jeunes).