

Avis déposé dans le cadre de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

PRÉSENTÉ AUX MEMBRES DE
LA COMMISSION
DÉCEMBRE 2024



LE  **MOUVEMENT
jeunes et santé mentale**

Le Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM) est un mouvement social citoyen, soutenu par des regroupements nationaux, dont la mission est de lutter contre la médicalisation des problèmes sociaux des jeunes. Celui-ci est né en 2016 suite à une indignation exprimée lors du forum « Pour un regard différent en santé mentale ». Les jeunes étaient unanimes : ils ne voulaient plus être consultés sans que rien ne change. Ils souhaitent pouvoir contribuer à une lutte active pour renverser la tendance à médicaliser toutes les difficultés vécues par les jeunes.

Un autre constat du forum était qu'il est essentiel de placer les jeunes au cœur de tous les processus, démarches et discours qui les concernent. Le Mouvement a donc décidé de prêcher par l'exemple et de mettre en place un espace d'action « par et pour les jeunes ».

Depuis notre création, la parole des jeunes est au cœur de toutes nos prises de décisions et actions, qui s'articulent actuellement autour de 4 revendications choisies et confirmées comme prioritaires lors de rencontres regroupant des jeunes de partout au Québec, et appuyées par plus de 2000 personnes et organisations via notre Déclaration commune.

Ce mémoire s'appuie sur la parole des jeunes et a été écrit et validé collectivement avec les jeunes du comité de coordination du Mouvement Jeunes et santé mentale.

INTRODUCTION

L'impact des réseaux sociaux et des écrans est une question qui préoccupe les expert.es, parent.es et personnel enseignant depuis plusieurs années. On en entend souvent parler dans les médias, en plus de mener plusieurs études basées sur les inquiétudes en lien avec les impacts négatifs sur le développement des jeunes et les enjeux de dépendance qu'ils pourraient développer.

Après avoir examiné la liste des personnes et des organisations invitées à participer aux auditions de la Commission spéciale, nous constatons qu'elle comprend des chercheur.ses, des groupes de parent.es, des neuropsychologues, des syndicats de travailleur.ses, des enseignant.es, des lignes d'écoute, des spécialistes en dépendance, et même des représentant.es de Meta et Bytedance. Sans remettre en cause l'expertise des personnes invitées ni la légitimité de leurs positions, nous avons remarqué deux groupes absents soit les organismes terrains jeunesse et les jeunes elleux-mêmes.

Le MJSM est en processus de faire un portrait de la santé mentale jeunesse et des solutions et leviers de changement que les jeunes elleux-mêmes considèrent comme prioritaires. Différents ateliers, un questionnaire en ligne, des focus group, etc., ayant eu lieu dans les derniers mois nous ont permis de consulter plus de 800 jeunes sur ce qui affecte leur santé mentale et ce qu'ils souhaitent voir changer.

L'analyse et le rapport de ce portrait ne sont pas encore finalisés, mais vu le contexte immédiat de la Commission, nous avons pris le temps de faire ressortir leurs impressions sur les questions du numérique et des réseaux sociaux et de les partager avec vous via cet avis.

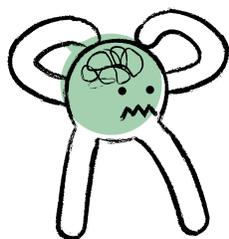
Entre prévention et interdiction: un regard trop restrictif sur le web et les écrans



Actuellement, les jeunes sont souvent perçus à travers le prisme des adultes qui les entourent. Il est important qu'ils puissent trouver leur place au sein des discussions qui les concernent. **En première ligne face aux impacts des nouvelles technologies, leur perspective est cruciale, surtout en ce qui concerne les recommandations de cette Commission. Ainsi, il est souhaitable que les consultations destinées aux jeunes soient largement annoncées et accessibles à tous.tes, sans se limiter à des établissements scolaires spécifiques.** Il est également essentiel d'inclure les jeunes qui ne suivent pas un parcours scolaire traditionnel, car leurs expériences et leurs voix méritent d'être prises en compte.

Les discours qui circulent autour de l'usage des technologies numériques sont souvent teintés de préoccupations négatives. Il est vrai que des questions importantes se posent concernant le développement des jeunes, les risques de sédentarité et d'addiction, etc. Au sein du MJSM, lorsque nous interrogeons les jeunes sur leur rapport aux outils numériques, il devient évident que leur expérience est plus nuancée et complexe.

Récemment, la France a émis des recommandations strictes, comme l'interdiction des écrans avant 3 ans, des cellulaires connectés avant 13 ans, et des réseaux sociaux avant 15 ans. Toutefois, un des auteur.ices du rapport, Grégoire Borst, admet que ces mesures sont surtout symboliques, car il est impossible de contrôler ce qui se passe dans chaque foyer.



L'interdit c'est pas tenable. Les jeunes vont trouver d'autres moyens d'avoir accès aux plateformes, ça serait impossible à renforcer selon moi. En plus certain.es l'auront et d'autres non, donc on pourra créer de l'intimidation ou que t'es bizarre parce que tu en as pas. Ça pourrait avoir un impact sur leur vie sociale.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un comité de travail

Comme pour la prohibition de l'alcool aux États-Unis dans les années 1920, interdire strictement l'usage des réseaux sociaux pourrait entraîner des comportements à risque plutôt que résoudre le problème. Les jeunes reconnaissent les dangers inhérents aux plateformes, notamment en ce qui concerne l'addiction et les dynamiques de comparaison, influencées par des normes de beauté et des attentes de performance. Elleux-mêmes préfèrent des solutions qui rendent ces plateformes plus sécurisées et adaptées, la restriction pure et simple étant une réponse trop simpliste à des enjeux qui nécessitent une approche plus nuancée pour elleux.



Oui, techniquement, restreindre ça pourrait être bon pour la santé mentale, mais là pour tous.tes ceux qui ont des relations et interactions saines avec les réseaux et qui vont y chercher du positif c'est comme de les punir. C'est vraiment très injuste pis pas tellement aidant.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un atelier



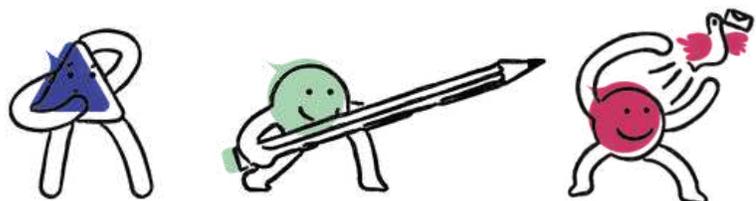
Une approche qui pourrait être plus appropriée et responsable face aux enjeux soulevés serait celle de la réduction des méfaits.

La réduction des méfaits est une approche pragmatique qui vise à minimiser les conséquences négatives liées à certaines pratiques à risque, plutôt que de chercher à les éliminer complètement.

Par exemple, dans le domaine de la sécurité routière, l'installation de zones de ralentissement ou l'encouragement du port du casque à vélo sont des mesures visant à réduire les accidents, sans interdire la conduite ou l'usage du vélo.

Contrairement à la prohibition, qui criminalise ces comportements et marginalise les individus, la réduction des méfaits reconnaît que l'interdiction totale est souvent inefficace et peut aggraver les problèmes en poussant les pratiques à risque dans la clandestinité.

Pour qu'une conversation citoyenne soit véritablement constructive, il est crucial d'adopter une approche équilibrée qui ne se focalise pas uniquement sur les effets négatifs des écrans et des réseaux sociaux. Plutôt que de se contenter de pointer les risques, il est important d'instaurer un dialogue ouvert avec les jeunes pour comprendre leur relation avec ces outils. Cela permet de reconnaître les effets potentiellement nuisibles tout en travaillant ensemble à identifier des moyens de réduire ces impacts à un rythme qui leur convient. Il est essentiel de se poser des questions ouvertes, non biaisées, pour mieux cerner l'importance du numérique dans la santé mentale des jeunes et explorer comment ces outils peuvent être utilisés de manière positive pour favoriser leur bien-être, tout en tenant compte de leurs besoins spécifiques.



Quand on parle avec les jeunes dans nos activités que ce soit pendant nos kiosques ou nos ateliers, quand on leur demande de quoi ils auraient besoin pour aider leur santé mentale, on a des fois des jeunes qui nous répondent qu'il faudrait se faire enlever leur cellulaire ou être moins sur les réseaux. Mais même avec eux, dès qu'on questionne un peu plus sur comment ça pourrait se faire ou l'impact que ça aurait, on se rend compte que c'est quelque chose qu'ils entendent, mais ils ne pensent pas que se faire enlever leur cellulaire demain matin réglerait vraiment leurs difficultés et ils s'inquiètent de tous les contacts et connexions que ça couperait. C'est là qu'on réalise que la réponse de certain.es jeunes est parfois plus celle que les adultes autour d'eux disent et répètent. Ils reconnaissent le problème, mais quand on prend le temps de discuter pour elleux la solution ce serait plus d'utiliser les écrans et les réseaux autrement

- Myriam Rémillard, employée au MJSM

Ça rejoint ce que les jeunes elleux-mêmes nous nomment majoritairement au sein du Portrait ! Pour elleux, il ne s'agit pas de fuir ces plateformes, mais d'en faire des lieux plus sécurisés et adaptés à leurs besoins. Alors ne faudrait-il pas penser à des solutions plus concrètes et réellement ancrées dans les réalités des jeunes ?

La valeur des réseaux sociaux et du numérique selon les jeunes



Les médias sociaux offrent de nombreux avantages en matière d'information et de connexion, comme l'ont partagé plusieurs des jeunes que nous avons consultés lors de notre Portrait Jeunes et santé mentale. Cette section présentera les grandes lignes qui en émergent ainsi que plusieurs citations et témoignages qui illustrent les avantages soulevés par les jeunes dans leur relation avec les réseaux sociaux.

Un espace pour découvrir, s'informer et apprendre

Tout d'abord, ces plateformes permettent un accès élargi à divers canaux d'information. Les réseaux sociaux sont des outils puissants pour l'auto-éducation et l'éducation populaire autonome. Ils offrent aux jeunes la possibilité de découvrir des contenus éducatifs, tels que des conférences, des ateliers et des vidéos, sur des sujets qui les intéressent ou les concernent, notamment sur les enjeux de santé mentale et sur leurs droits. Ils permettent aussi de trouver des groupes de discussions ou des espaces de réflexions collectifs autour de sujets qui les intéressent, les inquiètent, les intriguent, etc.



C'est relativement compliqué d'avoir accès à un médecin ou un psy. J'ai pu en apprendre plus sur l'anxiété en faisant des recherches en trouvant des comptes qui étaient spécialisés en santé mentale. Ça m'a beaucoup plus appris qu'avec un médecin une fois par 6 mois pis permis d'apprendre à mon rythme.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un atelier



Plusieurs plateformes mettent aussi en valeur des profils de personnes diversifiés et inspirants pour les jeunes, auxquels ceux-ci n'ont pas toujours accès dans leur quotidien. Cette diversité aide à déstigmatiser certains enjeux et à déconstruire des préjugés, en plus d'offrir des références positives pour déterminer leurs objectifs de vie.

Je me suis fait intimider beaucoup sur mon apparence parce qu'une personne qui a un surplus de poids... beaucoup de haine et d'intimidation. Les OOTD (« outfit of the day ») je les regarde et re-regarde, ça a permis de changer ma garde-robe et de changer de style. Au début c'était négatif, et maintenant j'en ai fait quelque chose de positif.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group



Qu'est-ce que l'éducation populaire autonome ?

L'ensemble des démarches d'apprentissage et de réflexion critique par lesquelles des citoyen.nes mènent collectivement des actions qui amènent une prise de conscience individuelle et collective au sujet de leurs conditions de vie ou de travail, et qui visent à court, moyen ou long terme, une transformation sociale, économique, culturelle et politique de leur milieu.

(définition de la MEPACQ)

Les réseaux sociaux permettent d'exposer les jeunes à des débats, à des discussions entre personnes ayant des points de vue opposés, souvent sur des sujets qui ne les concernent pas directement. Ce simple accès à des argumentaires nuancés, à des perspectives diversifiées, peut transformer leur façon de penser et les éloigner de pensées extrêmes.

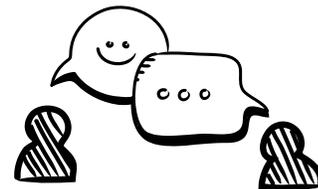
En voyant ces échanges, iels apprennent à remettre en question, à douter, et surtout, à ne pas se laisser piéger par des discours simplistes ou manipulateurs. Pour certain.es, cette exposition à la diversité d'opinions et d'expériences devient une bouée de sauvetage qui les empêche de sombrer dans des idéologies dangereuses.



Les jeunes mentionnent malgré tout qu'il est difficile de se retrouver dans toute l'information disponible et qu'il est parfois risqué de connecter avec des réseaux qui ont des vues extrémistes ou des visées dangereuses.

Sur Instagram, je suis des pages qui me rejoignent, des personnes qui font en sorte que mon feed soit diversifié et bien payant pour moi.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group



En tant que personne queer, les réseaux sociaux ça a toujours été quelque chose de positif. On peut être dans des groupes de discussions sans nécessairement se dévoiler dans nos vies.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group

Un accès facilité pour trouver de l'aide

Dans plusieurs régions, les ressources en santé mentale ou de soutien pour les jeunes sont tout simplement absentes ou trop éloignées. Pour certain.es jeunes neurodivergent.es, l'accès en personne implique la mise en place d'une panoplie de stratégies énergivores et le besoin de récupérer ensuite, lorsque ce n'est pas même impossible parce que non adapté. Ou encore, certain.es ne sont pas dans une situation sécuritaire pour exprimer qui iels sont vraiment.

Des fois, c'est plus facile de s'ouvrir et de parler des ses problèmes en ligne. Quand tu as de l'anxiété ou autre c'est plus facile de parler en ligne, tu as une protection et un anonymat.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un comité de travail

Dans ces situations, et bien d'autres, le Web devient souvent le seul moyen de trouver des informations, des ressources, et un soutien. Les réseaux sociaux et les plateformes en ligne jouent alors un rôle clé en relayant des services, en partageant des numéros d'écoute et en diffusant des messages de prévention.

Pour les jeunes en situation d'itinérance ou de grande instabilité, le cellulaire devient bien plus qu'un simple outil de communication. Souvent, il constitue leur seul point de contact stable avec leur réseau social, les services d'aide et leurs démarches administratives. Alors que leur environnement physique change fréquemment, leur cellulaire (et les applications qu'il contient) permet de maintenir un lien essentiel avec le monde extérieur, facilitant l'accès aux ressources et aux relations de soutien dont ils dépendent pour naviguer dans ces situations précaires.

Depuis la pandémie, nous avons aussi constaté que les rencontres en ligne sont perçues comme plus inclusives, permettant aux jeunes de toute la province de participer aux activités ou de rencontrer différent.es professionnel.les.

Misez sur les environnements virtuels. C'est très facile d'accès pour les jeunes d'aller chercher de l'aide en ligne. L'accès à un lieu physique représente des contraintes, alors qu'en ligne, tout le monde avec une connexion Internet peut obtenir du soutien depuis chez soi.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group

Enfin, les réseaux sociaux servent de pont entre les jeunes et les ressources physiques.

Je me suis fait conseiller par quelqu'un de la communauté queer sur Internet, qui m'a référé.e à Queer Montréal, un groupe qui aide à trouver des colocs. Tous les organismes communautaires se trouvent généralement sur les réseaux sociaux, peu importe la ressource en santé mentale ou communautaire.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group



Cependant, un constat commun persiste : les ressources en ligne restent trop limitées et, lorsqu'elles existent, elles sont souvent méconnues et confinées à des « niches », ne permettant pas à tous les jeunes de les connaître ou d'y accéder.

Le numérique : Un pont vers des connexions réelles



Tu te sens moins seul.e, des fois la vie sociale c'est compliqué pas mal, mais les réseaux sociaux peuvent faciliter la vie sociale et les interactions avec les autres.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un atelier

En outre, ces plateformes favorisent la création de communautés en ligne. Les espaces en ligne sont essentiels pour de nombreuses communautés, offrant aux jeunes des lieux de connexion et de soutien. Pour ceux issus de groupes marginalisés, comme les jeunes 2SLGBTQIA+, les jeunes en situation d'instabilité résidentielle, les jeunes vivant en milieu rural, etc., ces plateformes deviennent souvent leur unique espace d'appartenance.



J'habite dans un petit village perdu, et l'accès aux réseaux sociaux et Discord permettent de trouver une communauté et des gens comme toi.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un atelier

Pour de nombreux jeunes, ces espaces numériques vont bien au-delà du simple divertissement ; ils deviennent des outils de survie. C'est là que beaucoup trouvent les connexions, les ressources et le soutien dont ils ont besoin, dans un contexte où ces besoins peuvent être difficiles à combler dans leur environnement physique.



Ces environnements aident à briser l'isolement, à renforcer les liens sociaux et à accéder à des ressources autrement inaccessibles dans la « vraie vie » pour une variété de raisons. Il est crucial de reconnaître l'importance de ces espaces pour l'épanouissement et le bien-être des jeunes.

Pour les communautés 2SLGBTQIA+, l'Internet peut vraiment sauver des vies.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group

Pour certain.es jeunes autochtones déraciné.es de leur communauté culturelle, le déplacement et les coûts d'accès à leur culture ancestrale ne sont physiquement pas possible. Ils utilisent les médias sociaux pour promouvoir la fierté identitaire et pour partager des pratiques culturelles (Li et Brar, 2022, Rushing et Stephens, 2011). Les plateformes virtuelles sont des espaces où des jeunes des Premières Nations du Québec se sentent à l'aise de s'exprimer sur des enjeux qui les touchent (RJPNQL, 2021).

Les solutions que les jeunes proposent

Les réseaux sociaux et les écrans occupent une place centrale dans le quotidien des jeunes, ce qui les rend particulièrement bien placés pour définir l'encadrement et le soutien dont ils ont besoin. Iels soulignent notamment l'importance d'une meilleure modération des plateformes, la capacité du numérique à créer des connexions au-delà des écrans, ainsi que la promotion des ressources accessibles en ligne pour la santé mentale des jeunes.

Un meilleur encadrement, ça veut dire quoi ?

Les jeunes demandent un encadrement plus intelligent des espaces numériques, misant sur une modération renforcée et des outils de soutien adaptés, notamment pour la santé mentale. Leurs propositions sont concrètes et s'inspirent des plateformes qu'ils utilisent déjà. Par exemple, sur Discord, des systèmes de modération automatisée avec des bots filtrent les contenus inappropriés selon les règles établies par la communauté, tandis que certains canaux Twitch disposent de modérateurs bien formés pour garantir des environnements sécurisés. Si ces pratiques fonctionnent déjà sur certaines plateformes, pourquoi ne pas les adopter sur d'autres réseaux sociaux pour mieux protéger les utilisateur.ices ?

La modération sur Discord = la liberté sans la négativité, pas de commentaires racistes ou de trolls. On peut avoir des conversations calmes et égalitaires avec tes amis. Versus Facebook où tu vois plus de négativité ou les commentaires haineux, tu ne peux pas bloquer les contenus auxquels tu es exposé.e.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un comité de travail

Il serait pertinent d'ouvrir un dialogue avec les grandes entreprises du Web, telles que Meta et Bytedance, afin de discuter de la manière dont ces solutions, qui répondent aux besoins des jeunes, pourraient être mises en place sur leurs plateformes.

En plus d'une meilleure modération, iels insistent sur l'importance de sensibiliser à la sécurité en ligne, non seulement pour les jeunes, mais aussi pour les adultes. En effet, iels constatent souvent que les adultes dans leur vie ne sont pas en mesure de les guider dans les comportements sécuritaires à adopter en ligne.

La vie en personne n'est pas parfaite, donc les interactions sur les plateformes en ligne ne seront pas parfaites, mais on peut mettre les choses en place pour rendre ça plus correct.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un comité de travail

Notamment, iels soulèvent des enjeux qu'ils aimeraient approfondir, tels que la compréhension du fonctionnement des algorithmes, le contrôle de ce qu'on voit, la destination de nos informations personnelles, les stratégies pour identifier les informations véridiques et les comportements à risque « en ligne », etc. Ce seraient des connaissances essentielles à diffuser là où se trouvent les jeunes.



Y'a quelques années, je suis tombé.e sur des sites de discussions de la droite intense anti-trans. (...) Il faut être conscient des algorithmes.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group



Les algorithmes comme TikTok, ça montre vraiment des gens comme toi qui vont parler des expériences de vie qui sont exactement ce que je vis et les pensées qui m'habitent. Ça te montre que t'es pas seul.e au monde et que t'es super spécial.e. Il y a des graines de toi qui sèment dans le monde. Oui, des fois ça peut faire un effet de « echo chamber » qui expose pas d'autres idées que les tiennes, faut savoir comment ça marche.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group

Finalement, les jeunes soulignent également le besoin de promouvoir une culture numérique positive, en incitant les organisations et les influenceur.ses à mettre en avant des initiatives constructives en lien avec leur santé mentale. Plutôt que de privilégier des publicités pour des vêtements ou des produits de beauté, il serait plus utile de promouvoir des outils et ressources en ligne où les jeunes peuvent chercher de l'aide, et ce, sur les bonnes plateformes comme TikTok, Instagram et Discord.



C'est le fun quand on voit des jeunes qui font des podcasts, des slams ou des vidéos pour présenter des affaires cool, commenter des sujets d'actualités ou des ressources, pour raconter leur vécu, etc., ça me parle bin plus pis ça me donne le goût de faire ça moi aussi.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un comité de travail

Augmenter la visibilité de ces ressources, tout en mettant en avant le rôle crucial que les jeunes peuvent jouer dans leur propre soutien et celui de leurs pairs, permettrait de mieux les outiller. Cela contribuerait à leur donner les moyens de s'impliquer davantage et à les encourager à prendre part activement aux solutions qui les concernent.

Ces actions permettraient de transformer les réseaux sociaux en espaces plus sûrs, inclusifs et enrichissants, répondant aux vrais besoins des jeunes utilisateur.ices.

Plus d'aide en ligne!



C'est en ligne et sur les réseaux sociaux que beaucoup de jeunes trouvent les informations, les ressources et le soutien dont ils ont besoin, dans un contexte où les adultes ne savent pas toujours où référer les jeunes et où certains services peuvent être difficilement accessibles dans leur environnement physique. Les réseaux sociaux et les plateformes en ligne jouent alors un rôle clé en relayant des services, en partageant des numéros d'écoute et en diffusant des messages de prévention.

Cependant, si ces informations ne sont pas suffisamment accessibles ou mises en avant, beaucoup de jeunes risquent de passer à côté des services qui pourraient les aider. Les organismes doivent se demander comment ils peuvent atteindre ces jeunes isolés et leur offrir un soutien adapté.

Moi ici ça m'a sauvé la vie (parlant d'une ressource d'hébergement pour mineur.e) mais c'est la police qui m'a emmené.e pis je comprenais pas c'était quoi, je pensais que c'était comme une prison. Je comprends pas comment ça on a pas des jeunes sur Tiktok pis Instagram qui présentent les maisons comme ici à d'autres jeunes, pour savoir que t'as des options quand ça pète dans ta famille.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un atelier



Investir dans des campagnes numériques efficaces, s'assurer d'une présence active sur les plateformes que fréquentent les jeunes, et collaborer avec les acteurs locaux sont des pistes cruciales. Il est essentiel de maximiser l'utilisation du Web pour s'assurer que, peu importe où ils se trouvent, tous.tes les jeunes puissent accéder à l'aide dont ils ont besoin.

Renforcer les liens entre le numérique et le présentiel



Les jeunes expriment que le virtuel est un puissant levier pour renforcer les liens avec des communautés et des ressources physiques. Ils ne perçoivent pas le numérique comme un simple vecteur d'isolement social, mais plutôt comme un outil qui rapproche les jeunes des services de santé mentale alternative, des communautés qui leur ressemblent et de formes d'accompagnement en personne. Cela permet de créer un réseau de soutien solide et accessible, en rejoignant les jeunes là où ils sont.

Les réseaux sociaux offrent un premier point de contact, souvent sécurisant et rassurant, notamment pour les jeunes issus.es de communautés marginalisées.



Je suis tombée sur une vidéo youtube qui abordait le sujet de l'autisme, j'avais juste une image de l'autisme et c'était mon demi-frère alors quand j'ai vu cette vidéo je me suis posée beaucoup de questions. (...) Après j'ai fait un suivi en personne avec une neuropsychologue (..) Le processus a pris 2 ans avant que je puisse obtenir un diagnostic officiel d'autisme.

- Une jeune consultée dans le cadre d'un focus group

Cependant, ces interactions ne restent pas confinées au numérique. Elles se transforment souvent en rencontres réelles et en échanges concrets, renforçant les liens et le sentiment d'appartenance. Par exemple, des jeunes (Autochtones) utilisent les médias sociaux pour se mobiliser et faire des activités à l'extérieur du numérique (Walker, Malenaar et Palermo, 2020)

Les personnes asexuelles, on a des groupes Facebook, des « meetings » une fois par mois à Montréal dans un café. Iels participent à la Pride dans un petit groupe et j'ai déjà marché avec elleux.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group

Cette synergie entre le virtuel et le réel souligne l'importance d'un encadrement intelligent du numérique, qui favorise les connexions avec des communautés et des ressources physiques, contribuant ainsi au bien-être des jeunes.

Lutter contre la fracture numérique, une condition essentielle !

Il est crucial de garantir à tous.tes les jeunes un accès égal au numérique, en commençant par s'assurer qu'iels aient une connexion Internet fiable, notamment en région. Beaucoup de jeunes se retrouvent privé.es de leur téléphone ou voient leur accès à Internet restreint, tandis que certain.es n'ont tout simplement pas les moyens de se connecter. Ces obstacles amplifient les inégalités.



Parce que la majorité des services, même gouvernementaux, sont en ligne ou passent par une étape en ligne tsé, et si tu n'as pas accès tu ne sais pas comment aller rejoindre les ressources.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un comité de travail



Même si des espaces comme les bibliothèques offrent du Wi-Fi gratuit, c'est parfois trop loin, certain.es jeunes se sentent jugé.es lorsqu'ils y vont et se réfugient dans un café bruyant en payant pour avoir Internet n'est pas une solution durable pour plusieurs. On doit mettre en place des solutions plus inclusives, en garantissant à chacun.e un accès facile et sans barrière, afin que tous.tes puissent profiter pleinement du numérique sans se sentir exclu.es ou stigmatisé.es.

Du côté du Collectif Ex-placés DPJ, les jeunes ayant vécu un placement en centre de réadaptation ou en foyer de groupe nous disent se retrouver dans une situation contradictoire.

D'un côté, iels reconnaissent l'importance du numérique pour s'auto-éduquer et maintenir des liens sociaux, un besoin considéré essentiel pour ceux qui vivent une rupture avec leur réseau lors de leur placement en Protection de la Jeunesse.

De l'autre, iels se voient souvent privé.es de cet accès qui devient une nouvelle source de contrôle, ce qui nuit à leur santé mentale et à leur développement. en plus de couper leur accès à «l'extérieur», restreindre leur autonomie et d'amplifier l'écart entre eux et les jeunes aux parcours plus «traditionnel».

CONCLUSION

En conclusion, les jeunes plaident pour une meilleure compréhension et un respect accru de la part des générations précédentes face à leur réalité connectée. Iels ne voient pas le numérique comme une menace, mais comme une partie inévitable de leur vie. Plutôt que de percevoir les réseaux sociaux et l'univers en ligne comme une menace, iels souhaitent que les adultes reconnaissent le rôle crucial que ces outils jouent dans leur vie quotidienne. Ce qu'ils recherchent, c'est un équilibre entre sécurité et liberté : se sentir protégé.es des dangers du Web sans pour autant perdre les espaces qui leur permettent de s'exprimer, de se connecter et de grandir.

Voir les commentaires des gens qui jugent les jeunes de nos jours pis qu'y disent que tout est mauvais c'est difficile. Si je regarde trop ça me décourage, c'est négatif comment les gens pensent.

- Un.e jeune consulté.e dans le cadre d'un focus group

Ce fossé générationnel, marqué par la méfiance des adultes face à l'omniprésence du numérique dans la vie des jeunes, pourrait être comblé par une meilleure éducation des parent.es et des adultes. Il devient essentiel d'investir des espaces publics tels que la télévision, la radio, ou même les réseaux sociaux eux-mêmes, afin de sensibiliser les parent.es à ces réalités dans un langage qui leur est accessible. Cela permettrait non seulement de favoriser une meilleure compréhension des enjeux numériques, mais aussi de créer des ponts de dialogue et d'empathie entre les générations.

En fin de compte, ce que les jeunes demandent, c'est que leur réalité connectée soit mieux comprise, et que les outils numériques, loin d'être diabolisés, soient vus comme des leviers potentiels de bien-être et de connexion entre elleux, avec l'accompagnement nécessaire pour en assurer un usage sécurisé et encadré de ces ressources.

ANNEXE

RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS DE L'AVIS

-  **Recommandation 1 : Assurer des consultations inclusives**
Organiser une consultation des jeunes ouverte et accessible, avec des questions permettant des réponses nuancées. Voir notre document de recommandation pour la consultation : [ici](#)
-  **Recommandation 2 : Créer des espaces numériques sécurisés**
Mettre l'accent sur une utilisation positive des réseaux et réfléchir des solutions axées sur une meilleure utilisation plutôt que des restrictions pour en faire des milieux plus sécuritaire qui reflètent les besoins des jeunes.
-  **Recommandation 3 : Évaluer le sens pour les jeunes de leurs habitudes numériques**
Considérer et tenir compte de l'importance des plateformes et outils numériques avant d'imposer des changements pour préserver les effets bénéfiques pour les jeunes et ne pas leur nuire.
-  **Recommandation 4 : Encadrer les espaces numériques de façon éclairée**
Légiférer et promouvoir un encadrement plus intelligent des espaces numériques, misant sur un encadrement des pratiques renforcé et la mise en place d'outils de soutien adaptés.
-  **Recommandation 5 : Renforcer la modération des espaces de communautés**
Légiférer et exiger une meilleure modération des entreprises qui possèdent ou gèrent les réseaux sociaux (par exemple en se basant sur Discord et Twitch, en utilisant l'AI, etc.)
-  **Recommandation 6 : Sensibiliser les jeunes et les adultes à la sécurité numérique**
Créer des campagnes éducatives et des formations sur les algorithmes, l'AI et les « deep fakes », la cybersécurité, etc.
-  **Recommandation 7 : Promouvoir une culture numérique positive**
Mettre en place des incitatifs pour inciter les réseaux et les influenceur.ses à privilégier des initiatives liées au bien-être et aux ressources et outils existants au lieu de publicités matérielles.
-  **Recommandation 8 : Rendre les ressources d'aide accessibles**
Encourager les organisations à assurer une présence active sur les plateformes que fréquentent les jeunes pour y faire la promotion des services de soutien, lignes d'écoute, invitations etc.
-  **Recommandation 9 : Utiliser les réseaux sociaux comme point de contact**
Appuyer les jeunes, notamment issus de communautés marginalisées, en valorisant les réseaux sociaux comme premier point de contact avec les ressources et les professionnel.les.
-  **Recommandation 10 : Relier les espaces numériques aux services en personne**
Favoriser des liens entre les activités virtuelles et les services psychosociaux et projets en présentiel.
-  **Recommandation 11 : Garantir un accès inclusif à internet**
Établir des solutions d'accès universelles pour que tous puissent bénéficier du numérique sans discrimination
-  **Recommandation 12 : Reconnaître l'importance du numérique pour les jeunes**
Sensibiliser les adultes via les médias publics, comme la télévision et la radio, à la validité et l'importance positive du numérique dans le quotidien des jeunes.