Novembre 2026 | Numéro 11

Homewood Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Les enfants et les médias sociaux : établir ensemble des limites saines

Pour de nombreux enfants et adolescent·e·s, les médias sociaux font partie intégrante du quotidien. Ils peuvent les aider à rester en contact avec leurs ami·e·s, à explorer leurs centres d'intérêt, à acquérir de nouvelles compétences et à s'exprimer de façon créative. En même temps, les médias sociaux peuvent présenter certains défis pour les jeunes en développement et avoir une incidence sur la santé mentale, l'estime de soi, le sommeil et les relations.

En tant que parent ou proche aidant·e, il peut être difficile de savoir où fixer les limites. Plutôt que de se concentrer uniquement sur les restrictions, les spécialistes encouragent les familles à travailler ensemble afin d'adopter des habitudes saines, d'établir des attentes claires et de maintenir une communication ouverte.

Les effets des médias sociaux sur les jeunes en développement

Les enfants et les adolescent·e·s continuent de développer d'importantes compétences sociales, émotionnelles et de pensée critique. Durant cette période de leur vie, leurs expériences contribuent à façonner leur façon de communiquer, de bâtir des relations, de gérer leurs émotions et de se percevoir.

Les recherches suggèrent qu'une utilisation excessive des médias sociaux peut influencer le cerveau en développement de plusieurs façons :

- Réduction des occasions d'interactions sociales en personne et de pratique des habiletés liées à l'interprétation des signaux sociaux.
- Exposition accrue à des images irréalistes et à des comparaisons pouvant nuire à l'estime de soi et à l'image corporelle.
- Difficulté accrue à maintenir l'attention en raison des notifications constantes et des mécanismes de récompense intégrés à de nombreuses plateformes.
- Répercussions possibles sur le sommeil, l'apprentissage et le développement social lorsque le temps passé devant un écran devient excessif.

De nombreuses plateformes de médias sociaux sont conçues pour encourager un engagement continu grâce à des fonctionnalités comme les mentions J'aime, les commentaires, les séries d'interactions (« streaks »), les fils de contenu infinis et les recommandations personnalisées.

Ces outils visent à capter l'attention des utilisateur·trice·s et à les inciter à revenir régulièrement sur la plateforme. Chaque notification, interaction positive ou contenu divertissant peut activer le système de récompense du cerveau, générant des sentiments de plaisir et de motivation qui peuvent rendre plus difficile le fait de décrocher.

Les avantages des médias sociaux

Les médias sociaux ne sont pas intrinsèquement nuisibles. Lorsqu'ils sont utilisés de façon réfléchie et en complément d'activités hors ligne, ils peuvent offrir des avantages significatifs.

Parmi les avantages potentiels :

Connexion et sentiment d'appartenance. Les médias sociaux peuvent aider les jeunes à entretenir leurs amitiés, à rester en contact avec les membres de leur famille et à trouver des communautés qui partagent leurs intérêts ou leurs expériences. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les jeunes qui se sentent isolé·e·s dans leur milieu de vie.

Apprentissage et créativité. Les enfants et les adolescent·e·s utilisent souvent les médias sociaux pour acquérir de nouvelles compétences, explorer des passe-temps, découvrir du contenu éducatif et s'exprimer de façon créative par l'entremise de l'art, de la musique, de l'écriture ou de la création de vidéos.

Soutien et appartenance. Pour certain·e·s jeunes, les communautés en ligne peuvent offrir un sentiment d'appartenance et un accès à des réseaux de pairs bienveillants et encourageants.

L'important est d'aider les enfants à utiliser les médias sociaux de manière intentionnelle, plutôt que de les laisser devenir leur principale source de divertissement, de validation ou de connexion sociale.

Médias sociaux et santé mentale

Les spécialistes de la santé mentale continuent d'étudier les liens entre l'utilisation des médias sociaux et la santé mentale des jeunes. Bien que chaque enfant soit unique, les recherches suggèrent qu'une utilisation excessive pourrait être associée à un risque accru d'anxiété, de dépression, de solitude et de faible estime de soi. Les recherches indiquent également qu'un temps plus important passé devant des écrans personnels est associé à des niveaux plus élevés de détresse psychologique, à des symptômes dépressifs plus sévères et à une plus grande fréquence de pensées suicidaires.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à ces difficultés :

Comparaison sociale. Les enfants et les adolescent·e·s se comparent souvent à des images et à des publications soigneusement sélectionnées. Cela peut créer des attentes irréalistes concernant l'apparence, la réussite, les relations ou le mode de vie.

Peur de manquer quelque chose (ou FOMO). Le fait de voir des ami·e·s ou des influenceur·euse·s participer à des activités ou à des événements peut entraîner des sentiments d'exclusion ou d'insuffisance.

Cyberintimidation. Les interactions négatives en ligne peuvent avoir des répercussions importantes sur le bien-être émotionnel. Les recherches ont établi des liens étroits entre la cybervictimisation et des résultats moins favorables en matière de santé mentale chez les jeunes.

Perturbation du sommeil. L'utilisation d'appareils électroniques avant le coucher peut nuire à la qualité du sommeil, ce qui peut à son tour affecter l'humeur, la concentration et le bien-être général. Même lorsque les appareils sont en mode silencieux, le fait de les garder dans la chambre peut inciter à les consulter lors d'un réveil nocturne, ce qui peut rendre le retour au sommeil plus difficile.

Les médias sociaux à eux seuls ne déterminent pas la santé mentale d'un enfant. Les relations familiales, les expériences scolaires, le soutien des pairs, la personnalité et les circonstances de vie jouent également un rôle important.

Établir ensemble des limites saines

De nombreux parents s'inquiètent de la quantité de temps d'écran qui est excessive. Bien qu'il n'existe pas de règle universelle convenant à toutes les familles, les spécialistes recommandent constamment d'établir des attentes claires et d'impliquer les enfants dans le processus.

Lorsque les enfants comprennent les raisons qui sous-tendent les règles familiales et qu'ils ont leur mot à dire dans leur élaboration, ils sont souvent plus enclins à les respecter.

Commencez par la conversation. Essayez de poser des questions ouvertes, comme :

- Qu'aimes-tu le plus des médias sociaux?
- Y a-t-il des choses en ligne qui te rendent stressé·e ou bouleversé·e?
- T'es-tu déjà senti·e sous pression à cause de quelque chose que tu as vu en ligne?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à maintenir un équilibre sain?

Créer des occasions d'échanger dans le calme, sans jugement, peut aider les enfants à se sentir à l'aise de parler de leurs préoccupations lorsqu'elles surviennent.

Les besoins et les capacités des enfants évoluent à mesure qu'ils grandissent, et les attentes liées aux médias sociaux devraient évoluer avec eux. Ce qui convient à un enfant ne conviendra pas nécessairement à un autre, même au sein d'une même famille. L'âge, le niveau de maturité et la situation personnelle peuvent tous influencer les limites et le degré de supervision dont un enfant a besoin. L'objectif n'est pas d'appliquer les mêmes règles à tous les enfants, mais plutôt d'établir des attentes qui favorisent la sécurité, l'adoption d'habitudes saines, la pensée critique et une communication ouverte.

Envisagez un plan familial d'utilisation des médias. Un tel plan peut aider à établir des attentes communes. Voici quelques sujets dont vous pourriez discuter :

- Les applications ou plateformes qui sont appropriées
- Les périodes sans écran, par exemple pendant les repas ou les moments en famille
- Les espaces sans écran, comme les chambres à coucher
- Les attentes en matière de protection de la vie privée et de sécurité en ligne
- Les limites quotidiennes ou hebdomadaires concernant le temps d'écran consacré aux loisirs

Plutôt que d'imposer des limites arbitraires, élaborez un plan qui reflète les valeurs et les priorités de votre famille.

Misez sur l'équilibre. Plutôt que de simplement compter les heures passées sur les médias sociaux, demandez-vous si leur utilisation nuit à :

- Le sommeil
- Les responsabilités scolaires
- Les responsabilités professionnelles
- L'activité physique
- Les activités parascolaires
- Les relations familiales
- Les amitiés en personne
- Les passe-temps et autres centres d'intérêt

Si les médias sociaux commencent à nuire à ces activités importantes ou à les remplacer, il pourrait être utile de réévaluer les limites en place.

Donner l'exemple du comportement que vous souhaitez voir

Les enfants apprennent énormément en observant les adultes qui les entourent. Si vous utilisez fréquemment votre téléphone pendant les repas, les conversations ou les activités familiales, les enfants peuvent en venir à croire qu'il est normal d'être constamment connecté·e et que votre téléphone est plus important ou plus intéressant que ce qui se passe autour de vous.

Voici quelques façons de donner l'exemple d'une utilisation saine des médias sociaux :

- Prévoir des moments sans appareils électroniques
- Déposer votre téléphone lorsque votre enfant commence à vous parler
- Réfléchir au contenu que vous partagez avec vos enfants sur les médias sociaux
- Parler des stratégies que vous utilisez pour maintenir une utilisation équilibrée des médias sociaux

En prenant le temps de réfléchir à vos propres habitudes et de les ajuster au besoin, vous pouvez démontrer l'importance de l'équilibre, de la conscience de soi et d'une utilisation intentionnelle de la technologie, tout en aidant vos enfants à développer ces compétences.

Sécurité en ligne et évolution de la législation canadienne

Les familles ne sont pas seules à relever ces défis. Les gouvernements et les organisations accordent une attention croissante à la sécurité des enfants en ligne.

L'Australie et le Brésil ont été les premiers pays à mettre en place des interdictions visant l'utilisation des médias sociaux par les jeunes de moins de 16 ans. Plusieurs autres pays, dont le Canada, ont récemment adopté ou envisagent d'adopter des mesures législatives visant à restreindre l'accès des enfants aux médias sociaux.

Bien que la législation puisse contribuer à réduire certains risques, les spécialistes s'entendent pour dire que les conversations familiales, la littératie numérique et l'établissement de limites saines demeurent essentiels.

En plus de comprendre les paramètres de confidentialité, les interactions en ligne et la cyberintimidation, les enfants gagnent à développer de solides compétences en littératie numérique. Apprendre à remettre les sources en question, à reconnaître la désinformation, à repérer la publicité

et le contenu commandité ainsi qu'à évaluer le contenu généré par l'intelligence artificielle peut aider les jeunes à prendre des décisions plus éclairées et plus sécuritaires en ligne.

Bien que la littératie numérique soit de plus en plus intégrée aux programmes scolaires, les parents et les proches aidant·e·s jouent également un rôle important. Discuter de ce que les enfants voient en ligne, encourager la pensée critique et explorer le contenu numérique ensemble peut contribuer à renforcer ces compétences et à favoriser des expériences en ligne plus sécuritaires.

Trouver le bon équilibre

Les médias sociaux continueront vraisemblablement à faire partie intégrante de la vie des enfants. L'objectif n'est pas nécessairement de les éliminer, mais plutôt d'aider les jeunes à les utiliser de manière à favoriser l'apprentissage, les relations, la créativité et le bien-être.

Les parents n'ont pas besoin d'être des expert·e·s en technologie pour avoir une influence positive. En demeurant impliqué·e·s, en établissant des attentes raisonnables, en donnant l'exemple d'habitudes saines et en maintenant une communication ouverte, les familles peuvent travailler ensemble afin de développer une relation plus saine avec les médias sociaux.

Besoin de soutien supplémentaire?

La parentalité à l'ère numérique peut comporter son lot de défis, et il n'existe pas d'approche universelle en matière de médias sociaux. Si vous avez des préoccupations concernant le temps d'écran de votre enfant, son comportement en ligne, sa santé mentale ou les répercussions que les médias sociaux peuvent avoir sur votre famille, du soutien est disponible.

Grâce à votre Programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF), vous pouvez obtenir un soutien et des conseils confidentiels pour un large éventail de préoccupations liées à la parentalité et à la vie familiale. Les conseiller·ère·s peuvent vous aider à relever différents défis, notamment l'établissement de limites saines, la gestion des conflits familiaux liés à l'utilisation de la technologie, le soutien à un enfant qui vit des difficultés émotionnelles ou l'élaboration de stratégies adaptées aux valeurs et aux besoins de votre famille.

Vous pourriez également avoir accès à des ressources parentales, à du coaching ainsi qu'à des outils d'apprentissage autonome conçus pour renforcer votre confiance et favoriser le bien-être familial. Pour en savoir plus sur les services offerts, ouvrez une session sur votre plateforme du PAEF ou communiquez directement avec votre PAEF.

Références

Ben-Joseph EP (mai 2023) Teaching Kids to Be Smart About Social Media. Nemours KidsHealth. Consulté le 19 juin 2026 sur https://kidshealth.org/en/parents/social-media-smarts.html (Seulement en anglais)

Dawson A, Fristad M, Hoet A (avril 2025) Kids and Social Media. The Kids Mental Health Foundation. Consulté le 19 juin 2026 sur https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-health-resources/technology-and-social-media/social-media-and-kids (Seulement en anglais)

Ehmke R (20 février 2026) How Using Social Media Affects Teenagers. Child Mind Institute. Consulté le 19 juin 2026 sur https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/ (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (19 juin 2024) Screen time and children: How to guide your child. Mayo Clinic. Consulté le 19 juin 2026 sur https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952 (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (13 février 2024) Setting Social Media Limits with Your Teen. American Academy of Pediatrics. American Academy of Pediatrics. Consulté le 19 juin 2026 sur https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/setting-social-media-limits-with-your-teen/ (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (21 octobre 2025) How to set social media rules and boundaries the whole family can live with. Triple P. Consulté le 19 juin 2026 sur https://www.triplep-parenting.ca/ont-en/articles-and-news/post/how-to-set-social-media-rules-boundaries/ (Seulement en anglais)

Gouvernement du Canada (10 juin 2026) Projet de loi C-34, Loi sur les médias sociaux sécuritaires. Patrimoine canadien. Consulté le 19 juin 2026 sur https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/loi-medias-sociaux-securitaires.html

Marter J (14 juin 2023) 6 Ways to Model Responsible Social Media Use to Your Kids. Psychology Today. Consulté le 19 juin 2026 sur https://www.psychologytoday.com/ca/blog/mental-wealth/202305/6-ways-to-model-responsible-social-media-use-to-your-kids (Seulement en anglais)

Recherche en Santé Mentale Canada (avril 2025) Associations Between Social Media Use, Personal Screen Time, and Mental Health Indicators Among Canadian Youth. Consulté le 19 juin 2026 sur https://www.mhrc.ca/screen-time-youth-mh (Seulement en anglais)

Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :

monhomeweb.ca

140 ans Homewood Santé

Découvrez les bienfaits de nos soins

© Homewood Santé[MC] 2026 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.