Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

Positionnement de REPER

Gestion des médias numériques avec les enfants et les adolescent·es

Octobre 2025

Résumé exécutif

Contexte

La gestion des médias numériques est au centre des débats depuis bientôt deux décennies. Les smartphones sont devenus aujourd'hui indispensables dans notre fonctionnement sociétal et un vecteur de socialisation prépondérant pour les adolescent·es et les jeunes adultes. Outre les défis écologiques que ces nouvelles technologies engendrent, elles modifient complètement notre rapport au monde par leur fonctionnement et leur contenu et nous mettent face à de nouveaux défis. Nous sommes toutes et tous confronté·es à ces questions, avons toutes et tous un lien particulier avec notre propre smartphone.

L'usage des médias numériques par les enfants et les adolescent·es s'est largement généralisé et pose de nouveaux défis sociétaux et sanitaires. 90% des jeunes fribourgeois·es sont en ligne chaque jour et 80% des 11-15 ans en Suisse utilisent les réseaux sociaux au moins une fois par semaine. Plus de la moitié de ces jeunes disent s'informer via des plateformes sociales plutôt que par les médias traditionnels. À côté de nombreuses opportunités, cette hyperconnectivité comporte des risques, tels qu'une augmentation de l'anxiété, du cyberharcèlement ou encore des impacts sur la réussite scolaire.

Principaux constats

Très actif sur ce thème, REPER constate que l'usage du numérique répond à des besoins de socialisation et fait partie du développement normal des jeunes. Toutefois la forme actuelle de certains médias numériques (notamment les réseaux sociaux et les jeux vidéo) pose problème. Des contenus inappropriés sont facilement accessibles, les algorithmes sont développés pour maximiser l'utilisation des personnes (et donc poussent à l'usage abusif ou à l'addiction) et les efforts de modération sont moindre pour lutter contre les comportements indésirables (cyberharcèlement, fake news, etc.). Les jeunes sont particulièrement vulnérables, car leur capacité de discernement et d'auto-régulation est en construction. En 15 ans, le nombre de demandes reçues par REPER sur ce thème a explosé et concerne tant l'adolescence que la prime enfance.

Besoin d'une approche sociétale globale

REPER insiste sur le fait que la réponse à ces problématiques ne peut pas uniquement reposer sur les parents ou sur les jeunes. Il faut éviter une approche culpabilisante centrée sur les comportements individuels. Au contraire, le partage des responsabilités est crucial. L'industrie du numérique et les pouvoirs publics doivent assumer leur part, aux côtés des familles. L'enjeu est autant social que sanitaire, puisque les dernières données récoltées sur le phénomène nous semblent correspondre aux critères d'un problème de santé publique. **L'objectif n'est pas de punir, mais de créer des conditions cadre favorables protégeant le développement des jeunes dans l'espace numérique.**

Le sujet nécessite d'agir maintenant et de manière concertée. Trois motions et deux postulats ont été déposés au Grand Conseil fribourgeois entre 2024 et 2025 sur ce thème. Cela indique que les instances politiques se sont saisies du sujet et c'est évidemment une excellente chose. Ce document vise à alimenter les réflexions avec des constats de terrain et des propositions de solutions équilibrées.

Recommandations clefs

Pour ce faire, REPER préconise 3 mesures prioritaires :

1. **Renforcer les mesures de prévention et d'accompagnement.**
   Augmenter les mesures, les programmes d'éducation aux numériques et de soutien aux jeunes, aux parents et aux milieux éducatifs.
2. **Mettre en place une taxe sur les producteurs de contenus et les opérateurs de plateforme.**

   Instaurer une taxe de type « pollueur-payeur », telle celle sur les jeux de hasard et d'argent pour ainsi financer l'intensification des interventions dans les écoles, la formation des parents et développer de nouveaux outils de prévention adaptés.
3. **Disposer d'un espace numérique sécurisé via une réglementation ciblant les producteurs de contenus et les opérateurs de plateformes.**

   Exiger des réseaux sociaux « jeunesse » un principe de responsabilité sociale, sans contenus, sans algorithme visant à maximiser l'engagement, avec modération accrue et barrières d'âge efficace. Un comité éthique pourrait valider les nouvelles applications avant leur entrée sur le marché et un contrôle indépendant veillerait au respect de ces normes.

Mesures transitoires et contexte politique

REPER est bien conscient que la régulation internationale peut paraître difficile et va prendre du temps, surtout pour un petit pays comme la Suisse face aux géants du numérique.

Dans cette attente, REPER préconise de :

1. **Harmoniser l'application de l'interdiction de l'utilisation des appareils électroniques durant le temps scolaire, selon l'article 66 du règlement fribourgeois de la loi sur la scolarité obligatoire (RLS) ; RSF 411.0.11.**
2. **Restreindre l'accès aux réseaux sociaux qui n'assumeraient pas leur responsabilité de protection de la jeunesse en fixant un âge minimum légal à 16 ans.**
   Un sondage de Tamedia de 2024 relève que 78% des suissesses et des suisses y sont favorables.
3. **Légiférer pour un accès adéquat aux appareils numériques en fonction de l'âge de l'utilisateur, en tenant compte des possibilités de contrôle, de restriction d'internet, etc.**

Conclusion

La gestion des écrans par la jeune génération est un défi collectif et societal. Il ne s'agit ni de diaboliser le numérique ni de démissionner face aux géants des nouvelles technologies, mais de trouver un équilibre où l'innovation digitale puisse coexister avec la santé et le développement harmonieux de nos jeunes citoyens et citoyennes. Pour cela, il faut du courage des instances politique et une vision à long terme qui inclut aussi les opérateurs et les concepteurs des médias numériques.

Même si cela peut paraître difficile aujourd'hui, il faut oser une vision à long terme. Car remettre la responsabilité uniquement sur l'individu et la famille ne résoud pas l'ensemble du problème. Dans l'intervalle, des mesures temporaires protégant nos jeunes des côtés nocifs des médias numériques peuvent être mises en place. Les constats de REPER montrent l'urgence d'agir. Les recommandations proposent une feuille de route possible et visent à nourrir le débat qui a lieu actuellement au sujet des écrans.

Table des matières

Contexte 4

1. Principaux constats sur les médias numériques 5

1.1 L'individu - les jeunes, des personnes à protéger 6

1.1.1 Physiologie 6

1.1.2 Usage des médias numériques 7

1.1.3 Constats de REPER sur le terrain 8

1.2 L'environnement - la particularité du milieu de vie 9

1.2.1 Prévention structurelle à développer 9

1.2.2 Constats de REPER sur le terrain 10

1.3 Le produit - la façon dont sont conçus les médias numériques 11

1.3.1 Design pensé pour capter l'attention 11

1.3.2 Exploitation des données et accessibilité 11

1.3.3 Constats de REPER sur le terrain 11

2. Besoin d'une approche sociétale globale 12

3. Recommandations clefs 13

3.1 Sécuriser l'espace numérique 13

3.2 Renforcer la prévention et l'accompagnement 14

3.3 Mesures transitoires 15

4. Conclusion 15

Annexes 16

Glossaire 17

Contexte

La gestion des médias numériques par les enfants et les adolescent·es est au centre des débats depuis bientôt deux décennies. Les smartphones sont devenus aujourd'hui indispensables dans notre fonctionnement sociétal et un vecteur de socialisation prépondérant pour les adolescent·es et les jeunes adultes. Outre les défis écologiques que ces nouvelles technologies engendrent[1], elles modifient complètement notre rapport au monde par leur fonctionnement et leur contenu et nous mettent face à de nouveaux défis.

La rapidité de l'implémentation des outils numérique et le peu de régulation met les adultes dans une situation délicate et difficilement maîtrisable. Les jeunes ont accès à des contenus inappropriés (par exemple : désinformation, violence, pornographie), ces contenus sont actionnés par des algorithmes dont le consommateur n'a pas la maîtrise, le dispositif est conçu pour maximiser l'engagement et exploiter les données personnelles. Ceci fait des smartphones et autres supports numériques des outils dont l'usage est à la fois devenu socialement indispensable, tout en étant non sécurisants et très gourmands en énergie.

Les instances politiques se sont saisies de ces questions, tant à l'internationale qu'en Romandie. A Fribourg, trois postulats et deux motions ont été déposés auprès du Grand Conseil fribourgeois entre le mois de mars 2024 et le mois de juin 2025.

- Postulat 2024-GC-75 Galley Liliane et Pauchard Marc. Soutien rapide en cas de harcèlement et cyberharcèlement (22.03.24)
- Motion 2024-GC-306 Emonet Gaétan et Moura Sophie. Pour un instrument législatif visant à protéger les jeunes en âge de scolarité des effets néfastes des réseaux sociaux (5.12.24)
- Postulat 2025-GC-86 Galley Liliane et Moura Sophie. Mieux soutenir les parents dans leur rôle d'éducation au numérique (13.03.25)
- Postulat 2025-GC-146 Ingold François, de Weck Antoinette. Utilisation des équipements numériques dans les espaces communs scolaires : étude d'impact et propositions pour renforcer le lien social (23.05.25)
- Motion 2025-GC-150 Defferrard Francine, De Weck Antoinette. Pour une interdiction de l'utilisation des téléphones portables et autres appareils électroniques des élèves dans l'enceinte de l'établissement scolaire (02.06.25)

REPER, en tant qu'association fribourgeoise de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes et œuvrant grandement sur le thème des médias numériques, a voulu se positionner sur ces délicates questions. Pour y parvenir, nous nous sommes basés sur nos observations et constats de terrain, sur les évidences scientifiques et les statistiques fribourgeoises et suisses disponibles en la matière, ainsi que sur nos expériences et notre expertise.

Lorsque nous parlons de médias numériques, nous entendons les supports (écrans, smartphones, tablettes, montres connectées, etc.), ainsi que les applications et les réseaux sociaux.

Dans la suite de ce document, nous allons tout d'abord analyser la problématique complexe de la gestion des médias numériques au travers de trois prismes : l'individu, l'environnement dans lequel celui-ci se trouve et le produit (ou autrement dit les écrans et les contenus qu'ils véhiculent). Nous amènerons dans cette partie un certain nombre d'évidences scientifiques liées à chaque prisme mis en parallèle avec des constats de terrain de REPER. Sur la base de notre expérience et expertise, nous poursuivrons avec des recommandations visant à protéger au mieux la jeunesse des effets indésirables des médias numériques et à favoriser un usage sain et responsable.

[1] Éducation21 (s.d.). Matières premières et production. *Éducation21*.
Consulté le 20 juillet 2025, sur https://www.education21.ch/fr/oui-allo/matieres-premieres-et-production.

1. Principaux constats sur les médias numériques

L'usage de médias numériques par les enfants et les adolescent·es n'est pas en soi problématique. En effet, beaucoup d'entre eux ont pour principal objectif de se socialiser et de ritualiser le passage de l'enfance à l'adolescence, puis au jeune adulte. L'usage exprime alors un besoin de socialisation entre pairs, d'expérimentation, de désir d'autonomie, de construction identitaire, d'apprentissage de résolution de conflit, de gestion des débordements émotionnels, encore d'opposition aux adultes dans une forme de contre-culture. Les médias numériques sont le reflet, une sorte de caisse de résonances des intérêts, des préoccupations et des problématiques que rencontrent notre jeunesse.

Toutefois, la forme, le contenu, l'accessibilité et le changement social profond que les nouvelles technologies engendrent peuvent être problématiques pour la jeune génération si un soin particulier n'est pas apporté. Barr et al. (2018)[2] relève que l'association entre le temps d'écran et le développement de l'enfant dépend de trois facteurs :

- L'enfant, incluant son âge, son stade de développement et son tempérament.
- Le contexte, tel que regarder l'écran avec un parent ou non, le fait de faire des activités hors médias numériques, le contexte familial et l'environnement en général.
- Le contenu, par exemple, s'il est adapté aux enfants ou s'il permet l'interactivité.

Nous retrouvons ici le fondement du modèle bio-psycho-social[3], couramment utilisé dans le domaine de la santé mentale, dont font partie les addictions. Il permet d'appréhender la problématique sous trois dimensions : l'individu, l'environnement et le produit. Nous poursuivons ci-dessous avec le développement de chacune de ces facettes pour la question des médias numériques. Cette analyse nous permettra d'organiser les principaux constats sur ce thème en lien avec ce modèle.

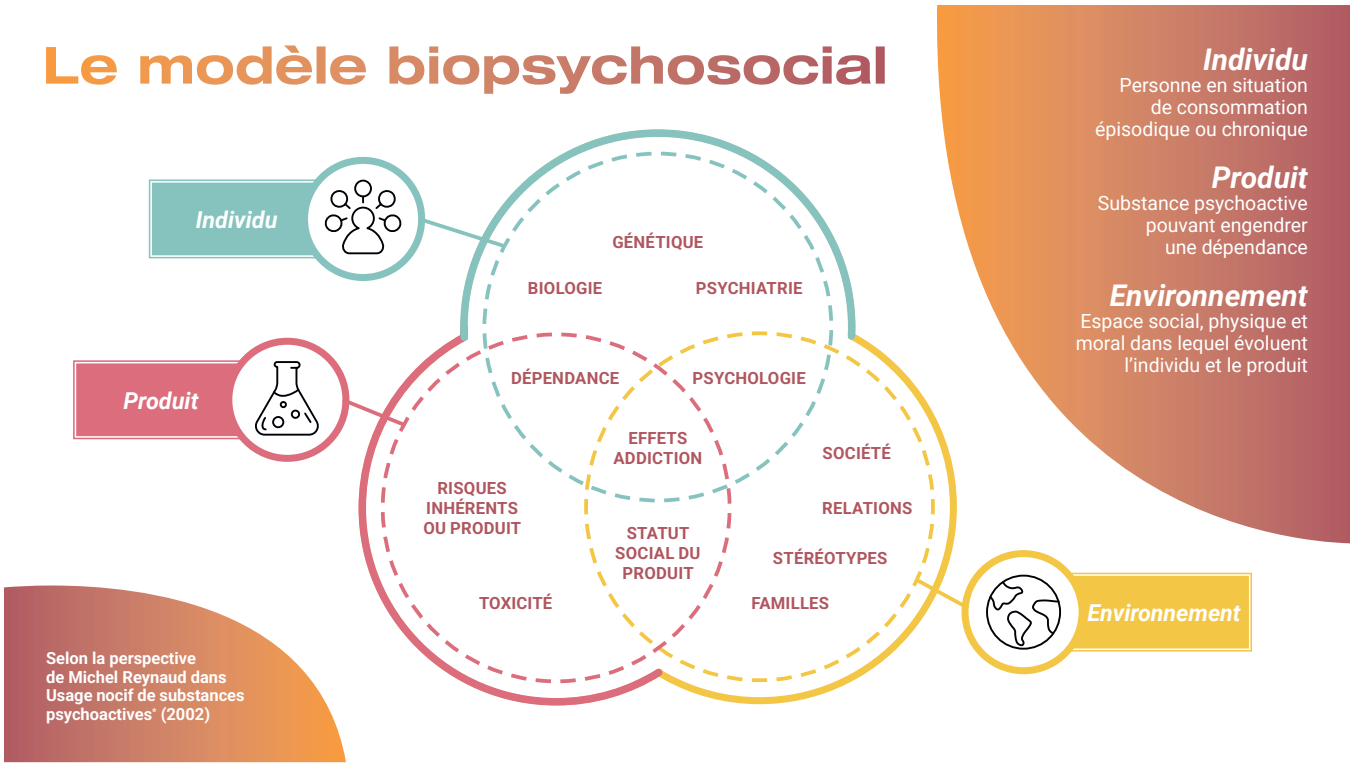


Figure 1. Schéma du modèle biopsychosocial prenant les addictions comme exemple. Avec l'aimable permission du GREA.

[2] Barr et al. (2018) in F. Sticca, V. Brauchli et P. Lannen « Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development », Front. Dev. Psychol., 07 January 2025, Sec. Development in Infancy, Volume 2 - 2024

[3] George, E., & Engel, L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American journal of Psychiatry, 137*(5), 535-544.

1.1 L'individu - les jeunes, des personnes à protéger

1.1.1 Physiologie

Le cerveau est un organe très complexe dont la maturation se fait en continu jusqu'à l'âge de 25 ans pour la plupart des zones cérébrales[4]. Il en résulte des différences neuroanatomiques considérables entre un petit enfant, un·e adolescent·e ou encore un·e adulte.



La stimulation générée par les contenus des écrans n'est que très rarement adaptée pour le cerveau des enfants (surtout en bas-âge). Une utilisation intensive dans la petite enfance risque dès lors de perturber le bon développement cérébral[5 6].

Une étude récente menée en Suisse par E. Gillioz (2024)[7], révèle qu'en moyenne, les enfants âgés entre 6 et 36 mois ont une exposition aux médias numériques directe et indirecte combinée de deux heures par jour. Or, cette étude relève également les signes suivants pour les enfants exposés aux écrans :

- Moins d'attention conjointe (attention suggérant des interaction sociale).
- Réaction plus forte aux stimulations sensorielles (bruits, texture, lumière), avec un risque de retrait.
- Gestes simples et répétitifs privilégiés comparativement aux autres enfants du même âge.
- Recherche d'expériences sensorielles (enfants plus turbulents, bruyants, enclins à l'ennui).

Chez les jeunes adolescent·es, le cerveau est en pleine réorganisation et friand des récompenses immédiates. Il sera particulièrement attiré par les contenus proposés par les réseaux sociaux ou les jeux vidéo[8 9].

Notons encore que des études suggèrent que la consommation de certains types de contenus numériques peut aggraver les symptômes de troubles préexistants (les troubles du déficit de l'attention avec hyperactivité par exemple (TDAH)[10], ou que ces derniers peuvent favoriser une utilisation problématique (tels les troubles du spectre autistique)[11].

[4] Certaines zones cérébrales continuent d'évoluer au-delà de 25 ans.

[5] Jannesar, N., Davenport, T. E., & Gietzen, L. (2023). Effects of Screen Time on Children's Brain Development: A Scoping Review. *Pacific Journal of Health*, 6(1), 14.

[6] Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T., & Holland, S. K. (2020). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. *JAMA pediatrics, 174*(1), e193869-e193869.

[7] Gillioz, E., Gentaz, E., & Lejeune, F. (2024). The effect of screen habits and alternative activities on tactile exploration skills in 6-to 36-month-old toddlers. *Children, 11*(8), 1027.

[8] Giedd, J. N. (2008). The teen brain: insights from neuroimaging. *Journal of adolescent health, 42*(4), 335-343.

[9] De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). Social media algorithms and teen addiction: neurophysiological impact and ethical considerations. *Cureus, 17*(1).

[10] Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., ... & Leventhal, A. M. (2018). Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. *Jama, 320*(3), 255-263.

[11] Ophir, Y., Rosenberg, H., Tikochinski, R., Dalyot, S., & Lipshits-Braziler, Y. (2023). Screen time and autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *JAMA network open, 6*(12), e2346775-e2346775.

1.1.2 Usage des médias numériques

Avant de poursuivre notre argumentation concernant les risques que présentent les médias numériques lorsqu'ils sont mal encadrés, notons qu'ils offrent également de nombreuses opportunités positives pour les jeunes. Utilisés de manière réfléchie et adaptés à l'âge, ils peuvent favoriser par exemple :

- **La socialisation.** Les plateformes de communication, les réseaux sociaux et les jeux collaboratifs permettent de maintenir des liens d'amitiés, d'élargir les cercles sociaux ou encore de renforcer les sentiments d'appartenance, notamment chez les jeunes plus isolé·es.
- **L'apprentissage et la curiosité.** L'accès à des contenus éducatifs, des tutoriels, des communautés d'intérêt, etc., stimule la créativité et l'apprentissage.
- **L'expression de soi et le militantisme.** Les réseaux sociaux offrent des espaces d'expression ou d'engagement dans des causes nobles.
- **Le soutien et la recherche d'information.** Pour certains jeunes confrontés à des difficultés personnelles, les espaces numériques peuvent constituer une source de soutien via des forums, des plateformes spécialisées ou même avec le concours d'influenceuses ou d'influenceurs responsables.

Cela étant dit, on ne saurait occulter que plusieurs désagréments et risques sont véhiculés par le médias numériques et, plus précisément, par certains types de contenus spécifiques. Les jeunes ne sont généralement pas suffisamment armés pour y faire face. Car l'analyse de ces risques, la capacité de discernement et d'autoprotection évoluent également en fonction de l'âge. Les compétences techniques pour se protéger dans le monde numérique ne sont que peu à la portée des enfants. Ainsi, les risques en lien avec la protection des données (risque d'usurpation d'identité, de réputation numérique, d'exploitation des données personnelle) et la désinformation sont plus grands chez les jeunes que chez les adultes. Selon une étude de l'Université de Zürich[12], 59% des jeunes suisses de 12 à 19 ans s'informent via les réseaux sociaux. Ceci pose la question de la fiabilité des informations transmises, puisque ces dernières ne sont pas contrôlées.

En matière d'usage, l'étude HBSC 2022[13] [14], révèle que plus de 90% des jeunes fribourgeois·es de 15 ans sont en ligne chaque jour. Cette recherche pointe qu'une part de ces jeunes éprouvent des difficultés de gestion des médias numériques. Par exemple, 7% des garçons et 15% des filles de 13 ans sont considéré·es comme ayant un usage problématique des réseaux sociaux.

Plusieurs études montrent que la surconsommation répond à un mal-être ou que le mal-être est provoqué par une surconsommation[15] [16] (deux idées qui ne se contredisent pas forcément). Des résultats corroborant les données de la dernière étude HBSC (2022) sur la santé des jeunes suissesses et suisses[17]. **Ainsi, 45% d'entre elles et eux indiquent se rendre souvent sur les réseaux sociaux pour oublier des sentiments négatifs.** En d'autres termes, pour fuir leur mal-être. Les troubles anxieux et les troubles dépressifs semblent être particulièrement liés à un usage problématique des réseaux sociaux ou des jeux vidéo[18].

[12] Waller, G., Külling, C., Bernath, J., Suter, L., Willemse, I., & Süss, D. (2019). JAMESfocus: News und Fake News.

[13] Schmidhauser, V. & Jordan, M. D. (2024). Enquête sur les comportements de santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg.

[14] Les études HBSC «Health Behaviour in School-aged Children» porte sur les comportements de santé et les styles de vie (jeunes entre 11 et 15 ans). Ces études sont menées sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) tous les 4 ans sur la base d'un échantillon national. La dernière date de 2022.

[15] Amendola, S., Bernath, J., Presaghi, F., Waller, G., & Hengartner, M. P. (2025). Bidirectional relationship between gaming disorder, internalizing psychopathology, psychological distress, and well-being: A systematic review with meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*.

[16] Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., Li, E. J., ... & Baker, F. C. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open, 8*(5), e2511704-e2511704.

[17] Jordan, M. D., & Schmidhauser, V. (2023). Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse–Situation en 2022 et évolution récente. *Addiction Suisse*.

[18] Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports, 12*, 271-283.

Parallèlement aux problèmes de santé mentale, une surconsommation d'écrans peut également provoquer un certain nombre de désagréments physiologiques. Notamment :

- Une diminution de la qualité et du temps de sommeil[19] [20] [21].
- Une augmentation de la fatigue oculaire et de la myopie (travail de près et manque de lumière naturelle)[22] [23].
- Une augmentation de la sédentarité (qui va en particulier favoriser le surpoids)[24].

Enfin, en matière d'harcèlement et de cyberharcèlement, l'étude HBSC 2022[25] indique qu'un peu plus de 7% des jeunes fribourgeois·es entre 11 et 15 ans ont été harcelé·es au moins deux fois en 2022. Ce chiffre grimpe à 11% lorsqu'il s'agit de cyberharcèlement.

1.1.3 Constats de REPER sur le terrain

Depuis le début des années 2010, nous voyons l'arrivée de nouveaux appareils, telles que les montres connectées, et un abaissement de l'âge d'acquisition du premier smartphone ou de l'accès à une tablette.

Cet abaissement de l'âge s'est encore accru avec l'exposition aux écrans dès la petite enfance. Les institutions fribourgeoises actives dans ce domaine nous sollicitent très régulièrement depuis 5 ans pour demander des actions de prévention auprès des parents (crèches, Office familial, Croix-Rouge, Service de puériculture, gynécologues, médecins). Il n'est pas rare que des professionnel·les de la petite enfance suspectent un trouble du spectre autistique pour qu'il s'avère finalement que les difficultés étaient issues d'une exposition massive aux écrans, rendant l'enfant apathique.

Concernant les adolescent·es, l'étude HBSC évoque les sentiments négatifs ressentis comme source de la perte de contrôle de l'utilisation des écrans. À REPER, nous constatons très régulièrement cette corrélation entre fragilité et surconsommation d'écrans. Nous constatons également une forte augmentation du désintérêt pour d'autres activités et des décrochages scolaires lié à un mal être psychique accentué par l'utilisation accrue des médias numériques. Certain·es jeunes de 13 ans prétéritent leur insertion professionnelle en ne recevant pas l'instruction à laquelle ils et elles ont droit car ils et elles sont en décrochage scolaire pour ces raisons. Les jeunes sont en perte de sens du métier d'élève, en perte d'envie pour leur avenir, en perte de goût pour les activités du quotidien et des loisirs. Le corollaire de cette situation en est une difficulté à trouver une voie professionnelle tant par le manque d'énergie et l'état de leur santé psychique que par les lacunes cognitives et intellectuelles dues au manque de suivi et de présence durant leur scolarité obligatoire. Les adultes, parents et réseaux, sont démunis.

Ces différents constats nous montrent que la prévention basée uniquement sur une responsabilité individuelle ou de groupe d'individus ne suffit pas à elle-même. Il est nécessaire de travailler aussi sur l'environnement dans lesquels ces derniers évoluent.

[19] Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics, 170*(12), 1202-1208.

[20] Janssen, X., Martin, A., Hughes, A. R., Hill, C. M., Kotronoulas, G., & Hesketh, K. R. (2020). Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews, 49*, 101226.

[21] Lund, L., Sølvhøj, I. N., Danielsen, D., & Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC public health, 21*(1), 1598.

[22] Foreman, J., Salim, A. T., Praveen, A., Fonseka, D., Ting, D. S. W., He, M. G., ... & Dirani, M. (2021). Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Digital Health, 3*(12), e806-e818.

[23] Anbesu, E. W., & Lema, A. K. (2023). Prevalence of computer vision syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports, 13*(1), 1801.

[24] Jones, A., Armstrong, B., Weaver, R. G., Parker, H., von Klinggraeff, L., & Beets, M. W. (2021). Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 18*(1), 126.

[25] Schmidhauser, V. & Jordan, M. D. (2024). Enquête sur les comportements de santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg.

1.2 L'environnement - la particularité du milieu de vie

1.2.1 Prévention structurelle à développer

La population suisse vit aujourd'hui dans un monde hyperconnecté et cela est d'autant plus vrai pour les adolescent·es dont une large partie de leur vie sociale se déroule désormais dans le monde numérique. Parallèlement, l'évolution des technologies et des services numériques est de plus en plus rapide. Dans ce contexte, donner un cadre adéquat à l'usage des écrans est un véritable défi, tant au niveau de la famille que des structures accueillant les jeunes, mais également au niveau des cantons et de la Confédération.



Ces enjeux sont mondiaux et de nombreux pays ont adopté des mesures. Par exemple, la France a interdit dès 2018 l'utilisation des téléphones portables à l'école et au collège[26]. L'Australie a récemment adopté une interdiction d'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 16 ans qui entre en vigueur à fin 2025[27].

En Suisse, différentes lois visent la protection des usagères et des usagers des médias numériques. Plus précisément :

- La loi fédérale sur la protection des mineurs dans les secteurs du film et du jeu vidéo[28] ;
- Certains articles du code pénal suisse (135 et 197 particulièrement)[29] ;
- La loi fédérale sur la protection des données[30] ;
- Certains articles du code civil suisse (301, 302, 307 et 333 en particulier)[31] [32].

Il est à relever qu'aucune de ces lois ne traitent directement des réseaux sociaux. Et contrairement aux films et aux jeux vidéo pour lesquels la responsabilité légale incombe avant tout aux acteurs économiques qui mettent ces contenus sur le marché, ce sont les parents qui sont responsables de tous les comportements de leurs enfants avec les réseaux sociaux et les médias numériques en général.

[26] France. (2018, août 3). *Loi n° 2018-698 relative à l'encadrement de l'utilisation du téléphone portable dans les établissements d'enseignement scolaire. Journal officiel de la République française,* n° 0179.
https://www.legifrance.gouv.fr/eli/loi/2018/8/3/MENX1813519L/jo/texte

[27] Parliament of Australia. (2024). *Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Act 2024* (No. 70, 2024).
https://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Bills_Legislation/Bills_Search_Results/Result?bId=r7284&utm_source=chatgpt.com

[28] Confédération suisse. (2022, 30 septembre, en vigueur partiel depuis le 1er janvier 2025). *Loi fédérale sur la protection des mineurs dans les secteurs du film et du jeu vidéo* (LPMFJ, RS 443.1). *Recueil officiel du droit fédéral suisse (Fedlex).*
https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2024/331/fr

[29] Confédération suisse. (1937, 21 décembre, état au 1er janvier 2025). *Code pénal suisse* (CP, RS 311.0). Recueil officiel du droit fédéral suisse.
https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/54/757_781_799/fr

[30] Confédération suisse. (2020, 25 septembre, état au 1er septembre 2023). *Loi fédérale sur la protection des données* (LPD, RS 235.1). Recueil officiel du droit fédéral suisse.
https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2022/491/fr

[31] Confédération suisse. (1907, 10 décembre, état au 1er janvier 2025). *Code civil suisse* (CC, RS 210). Recueil officiel du droit fédéral suisse.
https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/24/233_245_233/fr

[32] Les articles mentionnés ne font pas directement référence aux écrans, mais donne une base légale pour considérer que les parents ont la responsabilité de l'éducation numérique et que les autorités peuvent intervenir si un enfant est en danger à cause d'un usage numérique. De plus, les parents sont responsables si un manque de surveillance entraîne des dommages en ligne.

1.2.2 Constats de REPER sur le terrain

L'apparition des médias numériques a bouleversé notre société. Au-delà des contenus, leur fonctionnement même change notre rapport au monde. Si, auparavant, un·e jeune se positionnait face à un environnement existant, il se voit aujourd'hui imposer un modèle souvent abstrait, hors contexte, comme modèle d'identification. Devenus hyper personnalisés tant au niveau du support (son propre smartphone) qu'au niveau des contenus proposés (le·la jeune choisit ce qui lui est proposé et cela est renforcé par le système), les médias numériques sont devenus son propre miroir.

Ce changement de paradigme a une influence considérable sur les adolesecent·es. La répétition des contenus, apparentés à leur propre environnement et à leur identité, démultiplie l'impact. Ils ou elles n'ont pas d'action sur l'environnement réel, mais une illusion d'action sur leur environnement numérique.

Cette situation met les systèmes traditionnels à mal : système familial, scolaire, associatif. Le développement des nouvelles technologies est très rapide et infuse tous les domaines de vie. Il est issu d'entreprises internationales extrêmement puissantes que les États peinent à réguler. Cette régulation se fait donc sur un plan micro social et oblige les petites organisations, tels que les écoles, les clubs sportifs, les foyers socioéducatifs, les associations, etc. à s'adapter et à trouver des moyens d'agir.

En 10 ans, le nombre de demandes annuelles actions de prévention faites à REPER en lien avec les médias numériques et le harcèlement entre pairs est passé de 34 en 2014 à 412 en 2024.

Lors de nos ateliers avec les familles ou lors de nos soirées de parents, nous constatons à quel point la gestion éducative des écrans à la maison est exigeante. Tout d'abord, il n'est jamais facile pour un parent de déterminer si le temps d'écrans donné est adéquat aux vues de la situation de l'enfant, ni de quoi les protéger en priorité parmi l'ensemble des enjeux liés aux écrans. Il est important pour chacun·e d'être ni trop stricte, ni pas assez, et ces éléments sont mouvants (âge de l'enfant, contenu regardé, situation du moment, etc.). Ensuite, il faut une rigueur importante pour suivre le cadre donné, car s'il n'est pas suivi, il ne devient plus crédible. Beaucoup de parents d'enfants pré-adolecent·es ou adolescent·es disent à ce propos leur difficulté à vérifier ce que leur enfant fait, en particulier le week-end, car lorsque les parents sont occupés, le temps d'écran peut s'allonger pour les enfants. Il faut donc avoir régulièrement un œil sur son enfant, ce qui peut être une contrainte importante à certains moments. Enfin, il est clair que les écrans peuvent parfois répondre à un besoin de calme pour les parents, en particulier pour les enfants en bas âge ou pour celles et ceux qui ont des difficultés particulières. Dans nos quotidiens hyper-chargés, il n'est pas facile d'arrêter un écran qui permet à l'adulte de prendre un moment pour soi.

Les parents et les jeunes suivis à REPER font tous état de tensions relationnelles en lien avec la gestion des écrans. Les parents évoquent la difficulté constante de devoir mettre des limites et de faire respecter, en particulier, le temps d'écran. Ils évoquent également les conflits qui en résultent. Les jeunes expriment leur besoin de gérer eux-mêmes leur temps d'écrans et revendiquent la confiance des parents à cet égard. Les parents constatent la difficulté à mobiliser leur jeune pour les activités familiales ou pour la participation aux tâches. La communication intra-familiale est fortement impactée par « l'intrusion » des écrans dans la vie de leur jeune. En résulte une forte fatigue des parents, des relations familiales altérées, des activités extrascolaires abandonnées, un investissement scolaire en nette baisse.

En résumé, mettre toute la responsabilité sur la gestion éducative des parents à la maison, c'est sous-estimer l'exigence de celle-ci.

1.3 Le produit - la façon dont sont conçus les médias numériques

Comme relevé plus haut, les écrans fournissent de nombreuses opportunités et ce ne sont pas l'ensemble des médias numériques qui vont poser majoritairement des problèmes, mais certains types de contenus. En tête de file, on retrouve les réseaux sociaux, les plateformes (films-séries-vidéos-images), les jeux vidéo et les messageries.



1.3.1 Design pensé pour capter l'attention

Les grands réseaux sociaux sont particulièrement problématiques car ils sont développés selon une logique économique qui repose sur la maximisation de l'engagement des utilisatrices et des utilisateurs (ou en d'autres sur la maximisation du temps d'écrans). Ils usent de mécanismes éprouvés tels que :

- Le défilement infini qui empêche la fin de session ;
- Des systèmes de récompenses sociales et de gamification[33] (likes, flammes, badges) qui entretiennent la pression de connexion ;
- Des notifications push programmés pour relancer l'engagement ;
- Des algorithmes opaques qui adaptent en permanence les contenus pour accroître l'attractivité.

Ces choix de conception, souvent appelés dark patterns, orientent le comportement des usagères et des usagers et rendent la déconnexion difficile, en particulier pour les jeunes dont le cerveau est particulièrement sensible aux gratifications immédiates[34].

1.3.2 Exploitation des données et accessibilité

Ces réseaux sociaux et plateformes ne se contentent pas d'offrir un service de communication ou de divertissement. Elles fonctionnent selon un modèle d'affaires basé sur la collecte des données personnelles et la publicité ciblée. Ainsi, toutes utilisatrices et tous les utilisateurs de ces services, y compris les mineur·es sont concerné·es. De plus, les données servent à affiner les algorithmes de recommandation et à personnaliser l'expérience, renforçant alors la maximisation de l'engagement et donc le temps d'écrans[35].

Malgré les limites d'âges théoriques (13 ans pour la plupart selon leurs conditions générales), l'accès des enfants et des adolescent·es aux réseaux sociaux et aux plateformes est extrêmement aisé. Les systèmes de vérification des âges sont très simples à contourner et il n'existe pas à ce jour des normes techniques robustes pour protéger les jeunes utilisatrices et utilisateurs.

1.3.3 Constats de REPER sur le terrain

Ces différents éléments nous poussent à **considérer certains médias numériques comme un bien de consommation non ordinaire**. Et de fait, dans notre travail avec les familles et les jeunes, ces caractéristiques de conception sont souvent mentionnées. La difficulté à « décrocher », la pression sociale (accentuée par les systèmes de notifications) et la visibilité publique ou encore l'exposition à des contenus inappropriés faute de filtre efficace sont autant de préoccupations qui nous reviennent du terrain.

[33] Addiction Suisse. (2025). *Panorama suisse des addictions 2025*.

[34] Marcial, D. E., dela Peña, L., Montemayor, J., & Dy, J. (2021, March). The design of a gamified responsible use of social media. *In Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 635278). Frontiers Media SA.

[35] Zuboff, S. (2020). L'âge du capitalisme de surveillance. *Le combat pour un avenir humain face aux nouvelles frontières du pouvoir*.

2. Besoin d'une approche sociétale globale

Forts de ces éléments théoriques et de nos observations, nous constatons que, malgré certains aspects positifs, l'espace numérique peut avoir un impact négatif sur la santé mentale et physique des jeunes que nous accompagnons. Qui plus est, l'importance de celui-ci varie en fonction de leur état psychique, de leur situation familiale et sociale. De même, les parents de ces jeunes se retrouvent avec une lourde pression sur leurs épaules, mais sans avoir pour tous suffisamment de ressources et d'aides pour parvenir à gérer les écrans au sein de la famille.

Selon les chercheuses Azari et Borisch[36] il est possible de parler de problème de santé publique dès le moment où un phénomène :

- Est répandu ou en augmentation au sein d'une population (l'usage problématique des réseaux sociaux et les cas de cyberharcèlement sont en hausse avec respectivement 7% et 11% des jeunes concerné·es[37]) ;
- Ne dépend pas uniquement des actions individuelles, mais est influencé par des facteurs socio-économique ou environnementaux (nous avons détaillé plus haut la sphère de l'environnement qui joue un rôle important) ;
- Peut inciter à des actions collectives ou gouvernementales (plusieurs cantons ont pris ou sont en train de prendre des mesures, tout comme la Confédération avec la loi sur les films et jeux vidéo) ;
- Et mérite une certaine urgence ou priorité d'intervention (de nombreux spécialistes du domaine militent pour des interventions soutenues, tout comme la population sur certains thèmes. Selon un sondage Tamedia[38], 78% des suissesses et des suisses sont en faveur d'une limitation des réseaux sociaux pour les jeunes).

Au final, l'analyse menée montre que les usages numériques des jeunes sont façonnés par trois dimensions complémentaires : les caractéristiques individuelles, l'environnement social et familial et enfin la manière dont les produits et services numériques sont conçus. Cette approche bio-psycho-sociale implique que la prévention et la régulation ne peuvent se limiter à une responsabilité individuelle ou parentale. Il s'agit d'un problème de santé publique qui requiert une réponse structurelle, concertée et coordonnée avec toutes les parties prenantes.

[36] Azari, R., & Borisch, B. (2023). « What is public health? A scoping review ». Archives of Public Health.

[37] Schmidhauser, V. & Jordan, M. D. (2024). Enquête sur les comportements de santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg.

[38] Fehlbaum, L. (2024, 28 novembre). *Les Suisses réclament un âge minimum pour aller sur les réseaux sociaux* [Article]. *Blick*.

3. Recommandations clefs

REPER préconise de **répondre en priorité à 2 besoins fondamentaux identifiés :**

1. **Disposer d'un espace numérique sécurisé**
2. **Renforcer les mesures de prévention et d'accompagnement**

La réponse à ces deux besoins doit suivre pour nous 3 principes directeurs :

- **Responsabilité partagée** : les jeunes et leurs familles ne peuvent porter seuls le poids de la régulation d'un environnement numérique pensé pour maximiser l'attention et l'exposition. Les producteurs de contenus, les plateformes et les pouvoirs publics doivent assumer leur part de responsabilité.
- **Protection proportionnée** : comme pour d'autres biens de consommation sensibles (alcool, tabac, jeux d'argent), il s'agit de protéger les mineur·es sans priver l'ensemble de la population de l'accès aux technologies numériques.
- **Prévention et accompagnement** : la régulation structurelle doit être accompagnée d'un renforcement de la prévention, de l'éducation aux médias et du soutien direct aux jeunes et à leurs familles.

Ainsi, pour agir sur tous les fondements de la problématique (et donc sur l'environnement social et comment sont conçus les médias numériques), il est primordial que les instances politiques légifèrent et contrôlent non pas seulement l'usage individuel, mais le produit et son accessibilité.

Nous poursuivons ci-dessous en étayant les deux besoins précités.

3.1 Un espace numérique sécurisé

Afin de parvenir à un espace numérique sécurisé pour les jeunes, une régulation des produits et des services numériques (notamment pour ceux qui produisent des impacts négatifs) est absolument nécessaire. Les mesures devraient en particulier se concentrer sur :

- **La limitation des mécanismes de captation** en interdisant dans les applications destinées aux mineur·es, les systèmes de défilement infini, de récompenses sociales addictives ou de notifications incessantes (dark patterns). Comme nous l'avons vu plus haut, les recherches démontrent que ces mécanismes favorisent l'usage compulsif et réduisent le contrôle de l'utilisatrice ou de l'utilisateur[39] [40].
- **La mise en place de modération efficiente et suffisante** en contraignant les fournisseurs de services à respecter leurs obligations et ainsi réduire drastiquement les contenus inappropriés (porno, fake news, violence crasse) et les comportements indésirables (cyberharcèlement, grooming[41], stalking[42]).
- **L'encadrement des algorithmes** en imposant de la transparence sur les systèmes de recommandation et en supprimant leur utilisation par défaut pour les comptes mineur·es.
- **Le renforcement du contrôle d'accès** en mettant en place des procédures robustes de vérification d'âge, aujourd'hui largement contournées, afin de rendre effectives les limites légales.
- **La protection des données** en interdisant le profilage publicitaire et la collecte excessive de données personnelles pour les moins de 16 ans.
- **L'homologation des plateformes** en confiant à une instance indépendante le soin d'évaluer la conformité des nouvelles applications avant leur mise sur le marché suisse, à l'image de ce qui existe déjà pour les films ou les jeux vidéo.

[39] Addiction Suisse. (2025). *Panorama suisse des addictions 2025*. Addiction Suisse.

[40] Marcial, D. E., dela Peña, L., Montemayor, J., & Dy, J. (2021, March). The design of a gamified responsible use of social media. *In Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 635278). Frontiers Media SA.

[41] Le grooming (ou cyber-grooming) désigne une stratégie d'approche utilisée par des adultes, généralement via internet ou les réseaux sociaux, pour gagner la confiance d'un·e mineur·e dans le but d'en abuser sexuellement.

[42] Le stalking désigne un comportement de harcèlement obsessionnel et répété, en ligne ou hors ligne, par lequel une personne surveille, poursuit ou importune durablement une autre, souvent contre sa volonté.

Notons encore que ces mesures doivent être accompagnées de mécanismes de surveillance et de sanctions efficaces afin de garantir leur applicabilité.

3.2 Renforcer la prévention et l'accompagnement

La régulation structurelle doit impérativement être complétée par un renforcement de la prévention et du soutien aux jeunes et aux familles. Comme nous le faisons déjà avec les moyens qui sont les nôtres, nous recommandons en particulier de renforcer :

- **L'éducation aux médias dès le primaire**, intégrée dans les plans d'études cantonaux.
- **Des programmes pour les parents** comprenant des formations, des soirées thématiques et des outils pratiques (par ex. charte familiale d'usage numérique).
- **Des accompagnements individuels avec des consultations bas seuil pour les parents et les jeunes** présentant un usage problématique, afin d'offrir un soutien psychologique et éducatif.
- **La prévention par les pairs** qui valorisent les jeunes ambassadrices et ambassadeurs capables de sensibiliser leurs camarades à un usage équilibré.
- **Des campagnes publiques** avec par exemple la diffusion répétée de messages positifs sur la valeur de la déconnexion et la diversification des activités de loisirs.

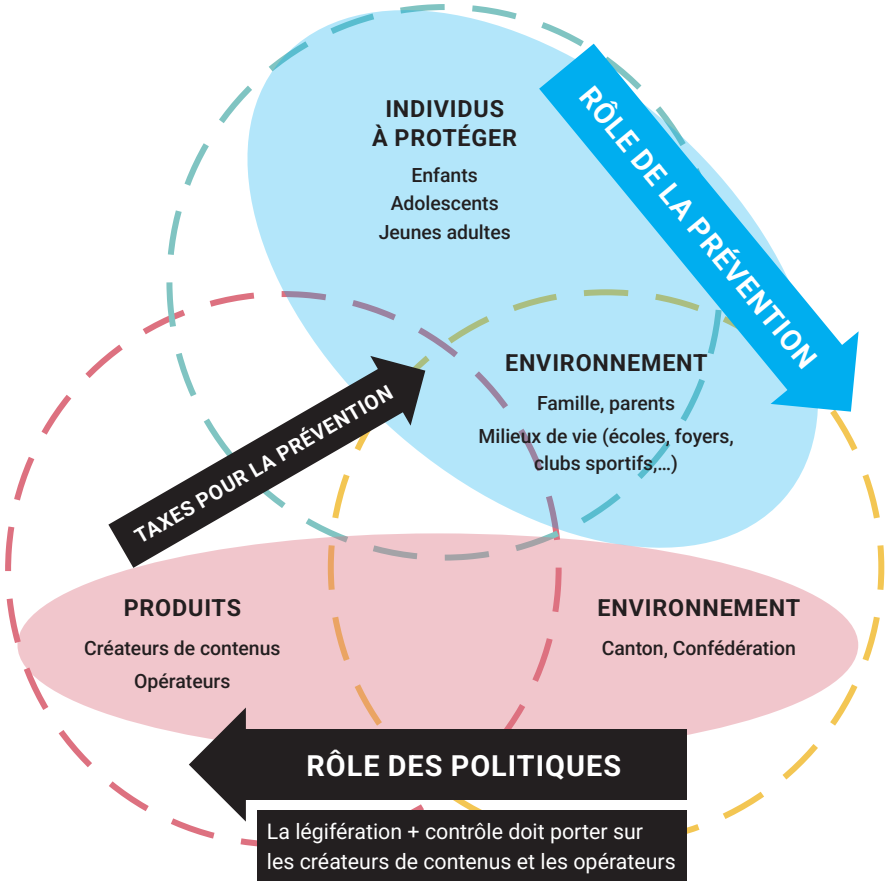


Figure 2. Schéma du modèle biopsychosocial indiquant les rôles de la prévention et des instances politiques.

Pour financer ces dispositifs, REPER propose d'introduire une taxe sur les géants du numérique, suivant le principe du pollueur-payeur. Les revenus générés permettraient de pérenniser les actions de prévention et de soutien, en complément des financements publics classiques.

3.3 Mesures transitoires

REPER est bien conscient que la régulation proposée, tout comme la taxe, s'inscrivent dans une perspective à long terme, nécessitant une coordination internationale et que de nombreux obstacles sont à prévoir. Dans cette attente, afin de répondre à des besoins qui ne peuvent attendre des années, des mesures transitoires doivent être envisagées. Nous préconisons de cibler en priorité :

- **Harmoniser l'application de l'interdiction de l'utilisation des appareils électroniques durant le temps scolaire, selon l'article 66 du règlement fribourgeois de la loi sur la scolarité obligatoire (RLS); RSF 411.0.11.** Le but est de sauvegarder des espaces d'apprentissages et de socialisation dans lesquels les écrans ne devraient être utilisés qu'à des fins pédagogiques.
- **Restreindre l'accès aux réseaux sociaux qui n'assumeraient pas leur responsabilité de protection de la jeunesse en fixant un âge minimum légal à 16 ans.** Cela correspond ainsi à la fin de la scolarité obligatoire. Nous relevons que plusieurs pays y songent et que l'Australie a déjà franchi le cap. De plus, selon un sondage Tamedia[43], 78% des suissesses et des suisses y sont favorables.
- **Légiférer pour un accès adéquat aux appareils numériques en fonction de l'âge de l'utilisateur, en tenant compte des possibilités de contrôle, de restriction d'internet, etc.**. Cela permettrait de toucher tous les parents en leur donnant un point de référence commun pour mettre un cadre. Il ne s'agit pas d'interdire mais de permettre à partir d'un certain âge l'accès à internet. Les téléphones sécurisés, sans accès aux réseaux sociaux et moteurs de recherche, pourraient être une alternative intéressante dès 14 ans (comme ceux proposés sur www.neow-kids.com).

4. Conclusion

La gestion des écrans par la jeune génération est un défi collectif et sociétal. Il ne s'agit ni de diaboliser le numérique ni de démissionner face aux géants des nouvelles technologies, mais de trouver un équilibre où l'innovation digitale puisse coexister avec la santé et le développement harmonieux de nos jeunes citoyens et citoyennes. Pour cela, il faut du courage des instances politiques et une vision à long terme qui inclut aussi les opérateurs et les concepteurs des médias numériques.

Même si cela peut paraître difficile aujourd'hui, il faut oser une vision à long terme. Car remettre la responsabilité uniquement sur l'individu et la famille ne résoud pas l'ensemble du problème. Dans l'intervalle, des mesures temporaires protégant nos jeunes des côtés nocifs des médias numériques peuvent être mises en place. Les constats de REPER montrent l'urgence d'agir. Les recommandations proposent une feuille de route possible et visent à nourrir le débat qui a lieu actuellement au sujet des écrans.

[43] Fehlbaum, L. (2024, 28 novembre). *Les Suisses réclament un âge minimum pour aller sur les réseaux sociaux* [Article]. *Blick*.

Annexe concernant REPER

En tant qu'association fribourgeoise active dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, REPER occupe une position privilégiée en Suisse romande et surtout dans le canton de Fribourg pour accompagner les jeunes et leurs familles face aux défis numériques.

REPER est reconnu pour sa connaissance fine du terrain (écoles, familles, associations, institutions médico-sociales). Chaque année, des milliers de jeunes, de parents et de professionnel·les bénéficient directement de nos interventions. Cet ancrage garantit des mesures adaptées au contexte local et culturel, tout en nourrissant une réflexion plus large au niveau national.

Pour connaître nos offres spécifiques en lien avec les médias numériques, vous pouvez vous référer aux sites :

- **www.prevention-ecrans.ch**
- **www.digiharmo.ch**
- **www.quiz-addict.ch**
- **et plus largement : www.reper-fr.ch**

À travers ses programmes et ses outils, REPER développe notamment des compétences numériques chez les jeunes, des outils éducatifs et pratiques pour les parents et les professionnel·les, des formations spécialisées pour les professionnel·les (enseignant·es, éducatrices et éducateurs, puéricultrices, etc.) et de l'accompagnement (jeunes, parents, institutions).

Son rôle est complémentaire à celui des écoles et des familles. Il ne remplace pas leur mission éducative, mais il fournit un soutien indispensable pour aborder des thématiques sensibles comme la gestion du temps d'écran, l'exposition aux contenus à risque ou la détection de situation à risque.

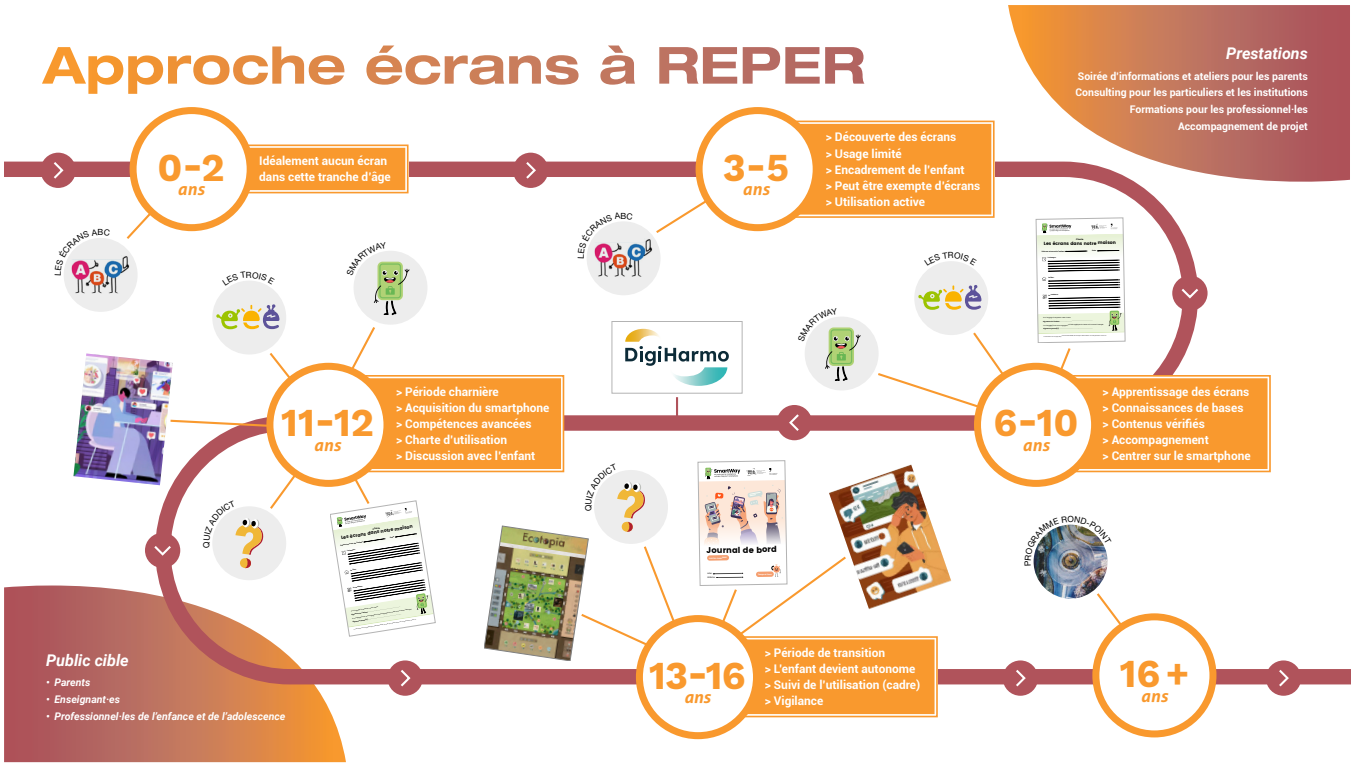


Figure 3. Schéma synthétique des différentes prestations de REPER concernant le thème des écrans.

Glossaire

- **Addiction comportementale** : Usage répétitif et compulsif d'une activité (comme les jeux vidéo ou les réseaux sociaux), difficile à contrôler malgré ses effets négatifs.
- **Algorithme de recommandation** : Système automatisé qui sélectionne et propose des contenus à l'utilisateur en fonction de ses données personnelles et de son historique d'utilisation.
- **Approche bio-psycho-sociale** : considération simultanée des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux dans la prévention.
- **Approche systémique** : mobilisation des différents milieux de vie du jeune (famille, école, communauté) pour créer un cadre protecteur et cohérent.
- **Cyberharcèlement** : Harcèlement moral exercé via des moyens numériques (messages, réseaux sociaux, forums, jeux en ligne), pouvant avoir des conséquences psychologiques sévères.
- **Dark patterns** : Techniques de design numérique destinées à influencer l'utilisateur à adopter un comportement (par ex. prolonger son temps d'écran) au détriment de son intérêt.
- **Éducation aux médias numériques** : apprentissage de la navigation numérique responsable par l'acquisition de compétences critiques et techniques.
- **FOMO (fear of missing out)** : anxiété liée à la peur de "rater" des informations ou interactions en ligne.
- **Grooming** : Processus par lequel un adulte manipule un mineur via Internet pour gagner sa confiance et l'exploiter sexuellement.
- **Hyperconnectivité** : connexion constante aux outils numériques, pouvant générer fatigue cognitive, stress, et difficulté à "déconnecter".
- **Intégrité numérique** : Concept émergent visant à protéger la dignité, l'autonomie et la vie privée des individus dans l'espace numérique, en garantissant un contrôle sur leurs données et leur attention.
- **Notifications push** : alertes automatiques destinées à relancer la consultation d'une application.
- **Prévention structurelle** : mise en place de mesures collectives ou institutionnelles visant à réduire les risques numériques avant même qu'un individu n'ait à faire des choix.
- **Scrolling infini** : Fonctionnalité permettant de charger automatiquement de nouveaux contenus à mesure que l'utilisateur fait défiler la page, supprimant la « fin naturelle » d'une session.
- **Stalking / Cyberstalking** : Harcèlement obsessionnel et répétitif, en ligne ou hors ligne, visant à surveiller, importuner ou menacer une personne contre sa volonté.
- **Usage problématique** : Utilisation des écrans ou d'Internet qui interfère avec la santé, la réussite scolaire, la vie familiale ou sociale d'un individu.