



Interdire les médias sociaux ? Une solution apparemment simple à un problème complexe

**Position de la Commission fédérale
pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ)**

Berne, novembre 2025

Table des matières

L'essentiel en bref	3
1 Contexte	5
2 Données et faits	6
2.1 Droits de l'enfant dans l'espace numérique	6
2.2 Espaces dédiés à l'acquisition de compétences	7
2.3 Grandir en surmontant des défis.....	8
2.4 Santé mentale et médias sociaux.....	9
2.5 Algorithmes et plateformes	11
3 Position de la CFEJ.....	12
3.1 Les interdictions générales sont contraires aux droits de l'enfant et aux données scientifiques	12
3.2 Des règles élaborées de manière participative plutôt que des interdictions rigides ..	13
3.3 Promotion des compétences numériques et autorégulation.....	13
3.4 Regard nuancé sur l'impact de l'utilisation des médias sociaux sur la santé mentale	14
3.5 Réglementation des plateformes et obligation de transparence.....	15
4 Conclusion	15
Bibliographie	17

L'essentiel en bref

Le débat autour des médias sociaux et de leur influence sur les jeunes a fortement gagné en intensité ces dernières années. De plus en plus souvent, des voix s'élèvent dans les médias et les milieux politiques pour demander que l'accès et l'utilisation des médias sociaux par les enfants et les jeunes soient interdits par la loi ou du moins fortement limités, afin de protéger les enfants et les adolescents des dangers tels que le cyberharcèlement, les risques de dépendance et la désinformation. Par ce document de position, la CFEJ souhaite apporter une contribution à ce débat d'actualité. Cette position porte sur la question de l'interdiction des médias sociaux et non pas l'interdiction des smartphones à l'école ou en général.

Du point de vue de la commission, les interdictions générales des médias sociaux pour les enfants et les jeunes ne sont pas efficaces et ne constituent qu'une solution apparente à un problème complexe. La commission estime que ces interdictions sont largement inefficaces pour réduire les conséquences négatives que l'usage de médias sociaux peut entraîner. En même temps, elles limitent les processus d'apprentissage à la fois bénéfiques et nécessaires, entravent l'acquisition de connaissances et de compétences utiles et empêchent de vivre des expériences importantes.

Plutôt que de prévoir des interdictions générales, il y a lieu de se concentrer sur les points suivants :

- **Les enfants ont de nombreux droits qui doivent être protégés et promus ; ceci vaut également dans l'espace numérique.** Il s'agit notamment du droit à la protection et à l'intégrité, du droit à l'information et à une éducation adaptées à l'âge et du droit de participer aux offres numériques. En outre, l'opinion des enfants et des jeunes doit être dûment prise en compte dans toutes les affaires qui les concernent. Au lieu d'interdictions générales qui restreignent inutilement la capacité d'action tant des parents que des enfants, il faut des réglementations négociées de manière participative et adaptées au stade de développement et à la situation des enfants. Des règles claires et des directives concernant l'utilisation des médias devraient être élaborées conjointement avec les enfants afin de préserver leur droit à la participation et de promouvoir une autorégulation adaptée à leur âge.
- **Les enfants et les jeunes ont besoin d'espaces et d'occasions pour acquérir les compétences nécessaires** afin d'évoluer dans le monde (numérique) de manière sûre, autonome et en gardant un esprit critique. Outre la compétence numérique, il leur faut également apprendre à faire preuve de discernement, à dialoguer et à accepter les compromis, autant de piliers fondamentaux de la participation démocratique. L'éducation à la citoyenneté se fait aussi dans l'espace numérique. La promotion des compétences numériques, de l'autorégulation et d'autres compétences sociales et personnelles chez les enfants et les jeunes doit être adaptée à leur âge et à leur développement. Des offres facilement accessibles, qui permettent d'acquérir une expérience pratique, de réfléchir et d'utiliser de manière créative les médias numériques, sont essentielles à cet égard.

- **Les processus d'apprentissage visent à confier aux enfants et aux jeunes des tâches qui leur permettent de grandir.** Dans ce contexte, le soutien des adultes joue un rôle important. Les compétences numériques dépassent le simple cadre des connaissances : elles s'acquièrent par la pratique, les échanges et la possibilité d'essayer les technologies numériques de manière autonome dans un cadre protégé, ainsi qu'en apprenant à gérer les expériences vécues. Il est important d'y associer également les parents, les enseignants et les autres personnes de référence, car ils jouent un rôle clé dans le soutien apporté.
- **Le lien entre la santé mentale et l'utilisation des médias sociaux est complexe et requiert une analyse différenciée.** Les effets peuvent être positifs ou négatifs, dépendre de la quantité et de la qualité de l'utilisation et varier selon les personnes et les plateformes. Il y a lieu de renforcer les compétences en matière d'utilisation des médias sociaux et des smartphones ainsi qu'en matière d'autorégulation. Les jeunes, les parents et les professionnels doivent être capables non seulement d'identifier et d'évaluer les risques liés aux médias sociaux, mais aussi et surtout d'exploiter leurs ressources et leur potentiel de développement, par exemple pour renforcer la confiance en soi, la participation sociale, le bien-être et les connaissances sur la santé mentale et les offres d'aide disponibles.
- **L'utilisation des médias sociaux est fortement influencée par les algorithmes.** La logique commerciale des plateformes vise à maximiser la durée d'utilisation et à retenir l'attention des utilisateurs. Il faut imposer des exigences de transparence aux exploitants et renforcer la réglementation en établissant des exigences légales strictes. Garantir, sur le plan juridique, des conditions-cadres sûres est une mesure qui profite à l'ensemble des enfants et des jeunes.

Définition de médias sociaux¹

- « *Widely accepted definitions conceptualize social media as computer-mediated, internet-based communication channels that allow for selective self-presentation and online social interaction with both broad and narrow audiences (Bayer et al., 2020).* »
- Si les médias sociaux sont faciles à décrire ou à définir, il est plus difficile de classer avec précision certaines applications comme faisant partie des médias sociaux ou de les en distinguer (par ex., une messagerie ou un jeu en ligne).

¹ Dans la version allemande de cette prise de position, la CFEJ utilise le terme « social media » (en anglais), car il tend à moins être confondu avec le terme allemand « sozial », dont la connotation va davantage dans le sens d'« engagement social » ou d'« assistance ».

1 Contexte

Au niveau national et cantonal, il y a de plus en plus de requêtes et de demandes concernant les questions de protection de la jeunesse dans le contexte des médias sociaux, dont un nombre croissant d'exigences d'une interdiction générale.

Ce document de position contribue au débat actuel et se prononce sur les interdictions exigées, que la CFEJ considère comme inefficaces. Il se concentre exclusivement sur l'interdiction des médias sociaux pour les enfants et les jeunes, respectivement sur les interdictions d'accès et d'utilisation, et non sur l'utilisation des smartphones dans les écoles. Les questions connexes sont traitées en mettant l'accent sur le point de vue des enfants et des jeunes ainsi que sur leurs droits.

La CFEJ se prononce contre une législation interdisant l'accès aux médias sociaux, ce qui ne signifie pas pour autant qu'elle rejette toute restriction ou réglementation ; elle est plutôt favorable à des mesures adaptées à la situation, aux besoins et au niveau de développement des enfants et des jeunes. La CFEJ fait la distinction entre les interdictions générales et les règles adaptées aux enfants et aux jeunes concernés ainsi qu'à leur contexte. Une autre caractéristique des règles ou réglementations est qu'elles sont négociées entre des parties en relation les unes avec les autres. Elles ont un caractère contraignant à un moment donné, mais peuvent évoluer à plus long terme, ceci parce que les enfants et les jeunes évoluent et que les contextes changent constamment.

Dans la presse quotidienne, dans les motions et requêtes politiques ainsi que dans certains articles spécialisés, les résultats de la recherche concernant les effets des médias sociaux sur la santé mentale des enfants et des jeunes sont souvent présentés comme univoques. Cependant, il existe désormais non seulement des méta-analyses qui remettent clairement en question cette prétendue univocité, mais aussi des descriptions sur l'état de la recherche qui soulignent la complexité de la matière à étudier. Des exemples en sont le document de travail de l'académie des sciences Leopoldina en Allemagne (Brailovskaia et al., 2025) et l'analyse du point 7 du rapport national sur la santé 2025 (Waller et al., 2025). Les deux publications relèvent que les médias sociaux peuvent avoir des effets à la fois positifs et négatifs sur la santé mentale. Nous abordons ces divers effets au point 2.4.

L'accès aux médias sociaux est garanti par les droits de l'enfant (Nations unies, 2021). Le débat sur le droit à la protection fait oublier que les droits à une protection ne priment pas sur les droits d'accès et que la protection ne peut servir d'argument pour restreindre l'accès à tous (voir point 2.1).

Les enfants et les jeunes sont vulnérables aux effets des médias sociaux en raison des multiples processus de développement qui se déroulent à cet âge. Pour pouvoir utiliser les médias de manière compétente, il faut de l'expérience avec ces médias et s'intéresser à la question. Se contenter de les tenir à l'écart n'est donc pas une stratégie adéquate.

Les médias sociaux sont des facteurs importants de la socialisation, de l'image de soi et d'autres processus identitaires et ont donc une influence sur le bien-être et la santé mentale. Bien qu'importants, ils ne sont toutefois qu'un facteur d'influence parmi de nombreux autres pour lesquels le lien négatif avec des troubles psychiques est plus direct, plus largement étudié

et plus évident². L'accès aux médias sociaux et leur utilisation permettent de rechercher des informations et de se forger une opinion, ce qui a un impact sur l'éducation à la citoyenneté démocratique.

L'attitude personnelle, l'origine et la manière de rechercher des informations – et donc de se forger une opinion – sont étroitement liées à l'utilisation des espaces en ligne³ et s'influencent mutuellement. Elles façonnent le sentiment d'appartenance à la société et d'influence sur cette dernière (satisfaction à l'égard de ses propres facultés) (Hasebrink et al., 2021, p. 15). Pour cette raison, la manière dont les enfants et les jeunes apprennent à s'informer et à participer aux espaces en ligne constitue une base importante pour l'éducation à la citoyenneté.

2 Données et faits

2.1 Droits de l'enfant dans l'espace numérique

Les droits à la participation, à la protection et à la promotion, tels qu'ils sont définis dans la Convention de l'ONU relative aux droits de l'enfant (CDE), doivent également être garantis dans l'espace numérique. Interdire totalement les médias sociaux aux enfants et aux jeunes va à l'encontre de divers droits de l'enfant. Les droits de l'enfant en général ainsi que l'Observation générale n° 25 sur les droits de l'enfant en relation avec l'environnement numérique⁴ – qui se réfère spécifiquement aux aspects numériques – reconnaissent le droit à la protection et à l'intégrité. Outre ces droits, la CDE contient également le droit à l'acquisition de capacités et à la participation (cf. en particulier l'art. 12 CDE), ainsi que le droit à la liberté de rechercher et d'accéder à l'information, à la liberté de réunion et bien d'autres encore. Il incombe à l'État de protéger ces droits et de garantir aux enfants un accès adapté à leur âge, sûr et inclusif aux médias numériques, et donc également aux médias sociaux. Pour y parvenir, les prestataires doivent être mis à contribution et des ressources mises à disposition afin de soutenir dans cette tâche les parents et toutes les personnes chargées de l'éducation des enfants.

Malgré les risques du monde numérique, ladite observation générale souligne l'importance de l'accès à Internet pour les enfants, en particulier pour ceux qui ne vivent pas avec leur famille d'origine et qui sont placés par exemple dans des institutions socio-éducatives. Elle insiste également sur des droits importants en lien avec l'espace numérique : le droit pour les enfants d'avoir un libre accès à l'information et à la formation eu égard à leur âge, ainsi que le droit de participation aux offres numériques. Une importance toute particulière est accordée à la liberté d'expression : les enfants sont libres de s'exprimer, de nouer des contacts et de participer aux débats de société. L'accès aux informations en matière de santé, la promotion de la participation sociale et le développement de compétences numériques en sont également des éléments essentiels. Une interdiction générale des médias sociaux pour les enfants et les jeunes va à l'encontre de ces droits, car elle peut compromettre l'égalité des chances, le

² Dans sa prise de position sur la santé mentale (CFEJ, 2024), la CFEJ a formulé des recommandations pour une promotion durable de cette dernière chez les enfants et les jeunes, se basant sur les connaissances scientifiques relatives à ces facteurs d'influence négatifs.

³ Par espace en ligne, la CFEJ entend un ordre relationnel entre des personnes et des artefacts numériques au sein d'un environnement virtuel, constitué par des pratiques sociales, des interactions et des attributions de sens, et qui sert de contexte social à la communication, à l'échange et à la communauté.

⁴ Un résumé des droits de l'enfant dans l'espace numérique ainsi que les liens vers l'Observation générale n° 25 sont disponibles à l'adresse suivante : <https://www.netzwerk-kinderrechte.ch/actualites/2021/les-droits-de-lenfant-dans-la-sphere-numerique>

développement de l'auto-efficacité et l'inclusion. L'accès numérique est capital pour les enfants défavorisés ou vulnérables en particulier, pour leur offrir un espace sûr pour leurs contacts sociaux, de réduire la discrimination et de leur offrir les mêmes opportunités en termes de formation. Le soutien des adultes reste indispensable pour minimiser les risques et habiliter les enfants à utiliser les médias sociaux et d'y prendre part activement.

2.2 Espaces dédiés à l'acquisition de compétences

Pour devenir des adultes empreints de confiance en eux et de sens des responsabilités, les enfants doivent apprendre à comprendre les rouages de la société, à évaluer les informations et à se forger leur propre opinion. L'éducation à la citoyenneté ne transmet pas seulement des connaissances, elle renforce également la capacité de discernement, l'aptitude au dialogue et la disposition au compromis, qui sont les piliers fondamentaux de la participation démocratique.

La théorie à elle seule ne suffit pas pour acquérir ces compétences : il faut aussi la pratique, que ce soit au sein de conseils d'élèves, de parlements de jeunes ou de forums de discussion en ligne. Ces espaces d'entraînement donnent aux enfants et aux jeunes l'occasion d'assumer des responsabilités et de faire une expérience positive de leurs propres facultés. Ils sont essentiels pour un engagement politique durable. Si les enfants et les jeunes sont pris au sérieux, leur confiance dans les processus démocratiques s'en trouve renforcée. L'absence de cette expérience ou une participation purement symbolique risquent d'engendrer frustration et repli sur soi⁵.

Dans le même temps, il est nécessaire de disposer d'espaces où les débats (politiques) peuvent être menés sans crainte, tant dans le monde analogique que numérique. Les chats de classe, les débats sur les médias sociaux ou les forums en ligne avec animateur font aujourd'hui partie intégrante du paysage de l'éducation à la citoyenneté et offrent un accès facile à l'information et à l'échange entre pairs. Ces espaces doivent être adaptés au niveau de développement de l'enfant. Une modération ou un accompagnement par un adulte lorsque l'enfant fait des essais ou explore ces espaces peuvent aider ce dernier à reconnaître les propos ou les contributions inappropriés et à apprendre à les gérer. Il en résulte des scénarios d'apprentissage qui permettent d'acquérir des compétences numériques essentielles et de développer une culture du dialogue à la fois analogique et numérique. Priver systématiquement les jeunes de ces espaces d'apprentissage numériques affaiblit leurs chances de participation (CFEJ, 2023, point 2.2).

La participation doit impérativement être ouverte à tous. L'éducation à la citoyenneté doit commencer tôt, avoir force obligatoire et être accessible à tous, afin de ne pas renforcer les inégalités sociales, et ce indépendamment de l'origine, du type d'école ou de la nationalité. Les jeunes qui souhaitent s'engager ne doivent pas se heurter à des obstacles structurels (CFEJ, 2023, point 3).

L'éducation à la citoyenneté et les possibilités réelles de participation ne sont pas un simple « plus », mais une condition préalable à une démocratie vivante. En encourageant la compréhension des systèmes politiques et la réflexion critique sur les réalités et les processus sociétaux, elle permet aux enfants et aux jeunes de participer de manière autonome et

⁵ La CFEJ a publié en 2022-2023 une étude et des recommandations sur l'encouragement à la participation politique des enfants et des jeunes ainsi qu'une prise de position sur l'éducation à la citoyenneté : <https://ekkj.admin.ch/fr/themes/participation-et-education-a-la-citoyennete>.

responsable à la vie politique et sociale. L'éducation à la citoyenneté doit être assurée sur les lieux de vie, d'apprentissage et de communication des enfants et des jeunes, y compris sur la Toile. Enfin, les expériences positives de participation favorisent le sentiment d'auto-efficacité, renforçant ainsi la confiance en soi et la santé mentale (CFEJ, 2023, point 3).

2.3 Grandir en surmontant des défis

Les risques du numérique sont omniprésents dans la vie des enfants et des jeunes, mais ils ne constituent généralement pas une menace ou un danger immédiat pour leur développement. En d'autres termes, ils n'ont pas un caractère imminent et direct, mais déploient souvent leurs effets potentiellement néfastes au fil du temps ou dans des contextes spécifiques (Biesel et al., 2023).

La typologie des 4 C de Livingstone et Stoilova (2021) divise les **risques numériques** pour les enfants en quatre catégories principales : contenus nuisibles (Content), contacts à risque (Contact), comportements problématiques (Conduct) et risques commerciaux et liés aux données (Contract). Tous ces risques représentent une menace et nécessitent notre attention en tant que société. Les résultats d'études récentes (Süss et al., 2024 ; Hermida, 2019) indiquent que les enfants et les jeunes n'y sont pas tous confrontés. Le plus souvent, il est impossible de déterminer combien de contacts à risque ont effectivement entraîné des dommages, car les études ne permettent généralement pas de tirer de conclusions à ce sujet. Dans l'idéal, le contact à risque ne se traduit que par une irritation que la personne concernée a appris à gérer. Le rôle joué par les parents et le reste de l'entourage de l'enfant est essentiel : ils peuvent l'aider à développer des stratégies pour faire face à ces situations. Il est question de préjudice ou de « mise en danger de l'enfant par voie du numérique » lorsque les contraintes liées aux risques dépassent les capacités d'adaptation de l'enfant et de son entourage (Biesel et al., 2023, p. 29). La résilience est la capacité à surmonter des situations défavorables sans être affecté durablement.

Selon Malhi et al. (2019), **la résilience** n'est pas un trait de personnalité fixe, mais un processus d'adaptation dynamique et complexe qui se met en place lorsque les personnes sont confrontées à l'adversité. Elle résulte de l'interaction entre différents facteurs, tels que la génétique et la personnalité, et des influences extérieures, telles que le soutien social et les processus d'apprentissage. L'adolescence revêt une importance majeure, car c'est à cette période que le cerveau est particulièrement réceptif, que les jeunes sont confrontés à des défis croissants et qu'ils franchissent des étapes importantes de leur développement. En surmontant des situations difficiles et en vivant des expériences édifiantes, les jeunes apprennent à s'adapter à l'adversité tout en préservant, voire en améliorant, leur santé mentale et leur capacité fonctionnelle (cf. Pollmann et al., 2025 et Malhi et al., 2019).

Un aspect important du développement de la résilience est la **promotion de stratégies pour faire face aux défis et un accompagnement approprié**. La relation avec les parents ou d'autres personnes de référence importantes est un facteur essentiel dans la manière dont les enfants et les jeunes apprennent à faire face aux défis du monde en ligne. Il s'agit aussi bien de gérer les contenus problématiques et les dynamiques néfastes telles que le harcèlement ou les durées d'utilisation malsaines.

En Suisse, la majorité des enfants et des jeunes grandissent dans des conditions favorables et sont bien soutenus en ce qui concerne l'éducation aux médias (Bernath et al., 2023, p.15 ;

Schmid et al., 2025). Des études sur différents styles d'éducation montrent qu'une combinaison équilibrée entre des règles claires et une relation sécurisante et empreinte de soutien avec des personnes de référence est la plus efficace (cf. Bernath et al., 2023, p.4). Les interdictions strictes constituent un obstacle au développement des compétences numériques, tandis qu'un dialogue ouvert sur les contenus et les comportements y est favorable. (cf. Bernath et al., 2023, p. 5)

Même si les jeunes Suisses affichent un niveau de satisfaction en matière de soutien familial plus élevé et un taux d'utilisation problématique des médias plus faible que dans les pays voisins (Balsiger et Delgrande Jordan, 2025, p. 39 et p. 44), il reste néanmoins nécessaire de **prendre des mesures spécifiques**. Le soutien devrait notamment se concentrer sur les situations dans lesquelles la relation parent-enfant est tendue ou dans lesquelles les systèmes familiaux sont confrontés à des défis particuliers. Ces contraintes peuvent résulter d'un manque de ressources (temps ou argent), de problèmes de santé (y compris psychique) ou d'autres difficultés de la vie. Les enfants et les jeunes issus de familles en situation difficile, souvent confrontés à davantage de problèmes, sont les premiers concernés (Heeg et al., 2023, p.192-195). Le renforcement ciblé des ressources sociales permet à la fois de favoriser les relations avec les personnes de référence et de réduire le risque d'une utilisation problématique des médias. Les mesures préventives devraient donc cibler spécifiquement ces familles vulnérables (cf. CFEJ, 2024).

Interdire les médias sociaux n'est utile ni pour les enfants et les jeunes qui vont bien, ni pour ceux qui se trouvent dans des situations difficiles. Au contraire, il est permis de supposer qu'une telle interdiction restreindrait d'importants espaces d'entraînement, qu'elle limiterait les opportunités de soutien et d'accompagnement et qu'elle augmenterait le risque de répercussions négatives en raison de stratégies de dissimulation.

2.4 Santé mentale et médias sociaux

L'omniprésence des smartphones et des médias sociaux dans le quotidien des enfants et des jeunes soulève la question de leur impact sur la santé mentale de ce groupe de population. Les effets négatifs potentiels sont principalement rapportés par des études qui ont mis en évidence un lien entre une utilisation prolongée ou fréquente des médias sociaux et une augmentation des problèmes psychiques. De tels liens ont été notamment observés pour la dépression (Ivie et al., 2020 ; Vahedi & Zannella, 2021 ; Yoon et al., 2019), les troubles de l'image corporelle et du comportement alimentaire (Holland et Tiggemann, 2016), l'anxiété (Woods et al., 2016), l'agressivité et l'inattention (Eirich et al., 2022), le stress (Shannon et al., 2022), les troubles du sommeil (Alonzo et al., 2021), la consommation de substances (Vannucci et al., 2020) et la solitude (Zhang et al., 2022).

Ces résultats ont été constatés non seulement pour les jeunes, mais aussi pour les enfants âgés de 12 ans ou moins (Eirich et al., 2022). Les liens étaient d'autant plus forts que l'utilisation des médias sociaux était problématique (Cunningham et al., 2021). Certaines études n'ont toutefois constaté aucun lien (par ex. Nesi et al., 2021) ou ont conclu que les effets, par exemple sur le bien-être, pouvaient être aussi bien positifs que négatifs (Liu et al., 2019). De manière générale, on ne peut pas parler d'une relation de cause à effet (Valkenburg et al., 2022), et l'impact observé doit être qualifié de faible à modéré et d'inégal. Dans le même ordre d'idées, il s'est avéré que le temps passé devant l'écran n'était pas le facteur qui affectait le plus la santé mentale (Panayiotou et al., 2023).

Des études plus récentes ont repris plusieurs critiques formulées à l'encontre de ces conclusions afin d'examiner plus précisément les effets des médias sociaux.

- 1) *La qualité et les expériences personnelles plutôt que la quantité* : la plupart des études antérieures ont analysé le lien entre le temps d'écran autodéclaré et la santé mentale. Cela pose toutefois problème, car, d'une part, ces estimations sont très approximatives (Parry et al., 2021) et, d'autre part, la durée d'utilisation à elle seule n'est pas particulièrement significative. En matière de santé mentale, c'est ce que les enfants et les jeunes font en ligne et les expériences qu'ils y vivent (Maheux et al., 2024, 2025) qui semblent le plus importants. Par exemple, les interactions numériques sous forme de cyberharcèlement, d'exclusion sociale et de discrimination risquent d'être dommageables et d'engendrer davantage de stress et de troubles psychiques, tandis que les contenus informatifs ou inspirants et les commentaires positifs peuvent favoriser le bien-être et la santé mentale (Maheux et al., 2025 ; Voggenreiter et al., 2024). L'exposition à des contenus potentiellement risqués (par ex. consommation de drogues) ou qui présentent les troubles psychiques sous un jour trop positif (par ex. l'automutilation) est par contre associée à une détérioration de la santé mentale des utilisateurs (Nesi et al., 2021).
- 2) *Effets variant selon les personnes et les plateformes* : les effets des médias sociaux varient beaucoup selon les personnes. Ils dépendent à la fois des caractéristiques individuelles et des facteurs contextuels (par ex. de l'application utilisée). Ainsi, les personnes qui souffrent déjà de problèmes psychiques paraissent particulièrement vulnérables à l'impact néfaste des médias sociaux, car elles réagissent fortement aux contenus numériques et aux commentaires des autres (Fassi et al., 2025 ; Janssen et al., 2025). Les effets semblent aussi varier selon les applications utilisées. Il est notamment apparu que l'utilisation d'applications comme TikTok ou Instagram, qui favorisent peu les interactions sociales directes et génèrent une grande quantité de contenus personnalisés grâce à un algorithme, avait des répercussions plutôt négatives sur la santé mentale. En revanche, l'utilisation d'applications telles que Snapchat et WhatsApp, principalement dédiées à l'échange social direct, a souvent eu des effets positifs sur le bien-être, la confiance en soi et le sentiment d'appartenance (van der Wal et al., 2025).
- 3) *Effets positifs des médias sociaux* : l'accent a souvent été mis sur l'impact potentiellement néfaste des médias sociaux. Une utilisation modérée peut cependant s'avérer bénéfique, en particulier pour les jeunes. Ceci est d'ailleurs perçu et rapporté par ces derniers (O'Reilly et al., 2023). Par exemple, les médias sociaux leur permettent d'entretenir des relations sociales, d'obtenir de l'aide et des informations, de recevoir des commentaires positifs et de gagner en confiance en soi, d'améliorer leur bien-être, d'explorer différents aspects de leur identité et de se présenter de manière authentique. Cela semble particulièrement pertinent pour les groupes vulnérables tels que les personnes LGBTQ+ (Best et al., 2014 ; Bond et al., 2024 ; Orben et al., 2024). Les médias sociaux peuvent aussi être un excellent moyen d'améliorer la recherche d'informations sur la santé mentale et de proposer des interventions (Ridout et Campbell, 2018).

Seules quelques études ont été menées pour déterminer si les mesures visant à limiter l'utilisation des médias sociaux ou à s'en abstenir peuvent être bénéfiques à la santé mentale des jeunes. Certaines indiquent qu'une réduction du temps d'écran peut avoir des effets positifs sur la santé mentale et les relations sociales, du moins à court terme (Brailovskaia et al., 2022 ; Hunt et al., 2018 ; Schmidt-Persson et al., 2024). On sait que les enfants et les jeunes utilisent

aussi leur smartphone, et en particulier les réseaux sociaux, à l'école lorsque cela est autorisé (Burnell et al., 2025). Cependant, il n'existe aucune preuve claire et cohérente issue d'études empiriques démontrant les bienfaits d'une interdiction des smartphones à l'école sur la santé mentale (Campbell et al., 2024 ; McAlister et al., 2024).

2.5 Algorithmes et plateformes

Des algorithmes, notamment des systèmes de recommandations personnalisées sur des plateformes telles que TikTok, Instagram ou YouTube, déterminent dans une large mesure la manière dont les jeunes naviguent en ligne et les contenus visionnés (Wütscher, 2024). Ces algorithmes sélectionnent les contenus pertinents en se basant sur différentes données comme la localisation, les comptes suivis ou les interactions au sein de l'application, puis les compilent et les affichent de manière personnalisée (Boeker et Urman, 2022).

L'un des principaux dangers est l'effet du *rabbit hole* : les personnes qui s'intéressent de manière répétée à certains sujets, tels que la dépression, la solitude ou le suicide, voient l'algorithme leur fournir de plus en plus de contenus similaires, ce qui risque d'amplifier leurs sentiments négatifs et leurs problèmes. Les algorithmes réagissent principalement au temps de visionnement et aux interactions, et non aux besoins réels ou au bien-être des jeunes. Leur fonctionnement demeure très opaque, même pour les spécialistes (Milton et al., 2023).

La réglementation des plateformes internet fait l'objet d'intenses discussions depuis longtemps. En 2022, l'Union européenne s'est dotée d'un cadre juridique général dans ce domaine en adoptant le règlement sur les services numériques (*Digital Services Act*)⁶. Le Conseil fédéral a envisagé une démarche similaire pour la Suisse, mais a régulièrement reporté les travaux jusqu'en automne 2025 (SDA KEYSTONE-SDA-ATS AG, 2025). Peu avant la publication de cette position, le Conseil fédéral a ouvert la consultation sur une nouvelle loi sur les plateformes de communication et les moteurs de recherche (Conseil fédéral suisse, 2025). L'avant-projet ne contient toutefois aucune disposition relative à la protection des enfants et des jeunes. La CFEJ prendra position à ce sujet dans le cadre de la consultation.

La Commission fédérale de la consommation (CFC) souligne qu'il est urgent d'adapter le cadre juridique suisse afin de mieux protéger les intérêts des consommateurs face à ceux des responsables de plateformes (CFC, 2025).

Dans un rapport consacré au pouvoir de marché des plateformes et à leur pouvoir sur l'opinion (COFEM, 2025), la Commission fédérale des médias (COFEM) propose des mesures concrètes et largement débattues visant à réguler la concentration du pouvoir, les systèmes algorithmiques et la surveillance sociale. Ces mesures sont résumées ci-dessous.

- *Réglementation du pouvoir de marché des entreprises de plateformes* : il convient de développer le droit de la concurrence afin de limiter le pouvoir des grandes plateformes et de garantir des conditions de marché équitables.
- *Gouvernance des systèmes algorithmiques de recommandation et de modération* : les plateformes sont tenues d'assumer la responsabilité de la conception des algorithmes, par exemple en améliorant la transparence, en proposant des alternatives et en évaluant les risques.

⁶ <https://digital-strategy.ec.europa.eu/fr/policies/digital-services-act-package>

- *Surveillance sociale des plateformes* : les milieux de la recherche et la société civile doivent avoir accès aux données des plateformes ; des centres de compétence indépendants doivent être créés pour assurer la surveillance.
- *Réglementation de l'intelligence artificielle* : des obligations de transparence et des obligations de rendre compte sont essentielles tout au long de la chaîne de valeur des systèmes d'IA pour garantir le maintien des droits fondamentaux.
- *Promotion des compétences médiatiques et numériques* : les groupes cibles de toutes les catégories d'âge doivent être formés et informés afin d'être en mesure d'adopter une attitude réfléchie face aux algorithmes et aux plateformes numériques.

Pro Juventute réclame également une réglementation efficace des plateformes en ligne afin que les enfants et les jeunes puissent évoluer dans l'espace numérique de manière sûre et autonome. L'organisation propose différentes mesures dans les domaines de la protection, de la transparence et de la responsabilité, telles que la conception de plateformes sécurisées pour les enfants sans traçage (*privacy by default*), la publication des algorithmes et une surveillance active des plateformes. Elle souligne en outre la nécessité de compléter ce cadre juridique par des mesures préventives telles que la promotion des compétences numériques⁷.

Il est souvent reproché aux algorithmes et aux éléments de conception de certaines applications d'être développés dans le but de maximiser la durée d'utilisation et de capter l'attention des utilisateurs, ce qui se traduit par une augmentation des recettes publicitaires. Les initiatives susmentionnées sont des mesures appropriées pour responsabiliser davantage les exploitants de plateformes, notamment en vue de protéger les enfants et les jeunes qui utilisent ce type d'applications. Leur mise en œuvre s'avère toutefois difficile, car de nombreuses entreprises de plateformes ont leur siège à l'étranger. Jusqu'à présent, on a peu prêté attention au fait que de nombreuses entreprises, qui utilisent ces plateformes à des fins publicitaires, sont basées et solidement implantées en Suisse. Ce levier pourrait servir de point de départ supplémentaire pour accélérer la mise en place d'une régulation nécessaire.

3 Position de la CFEJ

Les paragraphes ci-dessous précisent la position de la CFEJ sur les sujets abordés en se fondant sur les éléments présentés au chapitre précédent. La commission souhaite contribuer au débat actuel, mais elle a renoncé à formuler des recommandations concrètes à l'attention de groupes cibles spécifiques.

3.1 Les interdictions générales sont contraires aux droits de l'enfant et aux données scientifiques

Une interdiction générale des médias sociaux est contraire aux droits de l'enfant, qui s'appliquent aussi dans l'espace numérique (voir point 2.1), et n'est pas justifiée par des preuves scientifiques, puisque les conclusions des études sur la nocivité des médias sociaux pour les enfants et les jeunes sont équivoques et complexes (voir point 2.4)⁸.

⁷ <https://www.projuventute.ch/fr/fondation/actualite/engagement-politique/positions-politiques/regulation-plateformes-en-ligne>

⁸ Il existe par exemple des preuves scientifiques évidentes de la nocivité de l'alcool ou du tabac. Il est prouvé que toute forme et tout niveau de consommation sont dangereux (cf. par ex. <https://www.who.int/europe/fr/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>). Les dommages sont mesurables et le dégât causé est avéré. En Suisse, la

Les risques s'accompagnent aussi de nombreux aspects positifs. Il convient en outre de noter que les risques observés ne concernent qu'une partie des personnes interrogées. Un grand nombre d'enfants et de jeunes sont tout à fait capables de gérer les risques. Pour l'apprendre, il faut bien sûr des règles. Ces dernières doivent être élaborées et appliquées en tenant compte de l'âge et de la situation (voir point 3.2). Par ailleurs, créer des espaces sans médias peut être judicieux pour aider les enfants à analyser, de manière adaptée à leur âge, leurs expériences-

3.2 Des règles élaborées de manière participative plutôt que des interdictions rigides

Une réglementation légale semble être une solution apparemment simple à un problème complexe. Un grand nombre de parents, d'enseignants et d'autres personnes en contact avec des jeunes aimeraient éviter les négociations souvent pénibles sur les temps d'écrans et les règles sur l'utilisation de médias. Ce souhait est légitime, les discussions étant parfois longues et épuisantes. Il est donc compréhensible que beaucoup de gens réclament un règlement simple de la question. Dans les faits, les interdictions répondent cependant rarement aux attentes : il faut encore négocier la sévérité avec laquelle l'interdiction sera interprétée, les activités qui en relèvent et les conséquences en cas de transgression ou de contournement. De plus, une incertitude règne souvent quant à la manière de mettre en œuvre une telle exigence légale. Les parents, enseignants, etc., restent confrontés à la nécessité de détecter et de juger les stratégies de contournement et les comportements cachés, de discuter des marges d'interprétation et de veiller à ne pas enfreindre involontairement la loi – ni eux-mêmes ni leurs enfants.

Au lieu d'interdictions générales limitant inutilement la capacité d'action des parents et des enfants, il faut des règles négociées de manière participative, adaptées au stade de développement et au contexte des enfants. Des règles et des directives explicites régissant l'utilisation des médias devraient être élaborées ensemble avec les enfants afin de garantir leur droit à la participation et de favoriser une autorégulation adaptée à leur âge. L'acquisition de compétences numériques est un processus d'apprentissage qui nécessite réflexion et participation, et qui doit être mené de manière différenciée en fonction des phases de développement. Comme le montrent certaines expériences faites dans les écoles, des directives restrictives ne conduisent pas forcément à une meilleure utilisation des médias numériques ou à un plus grand bien-être chez les jeunes ; les effets possibles d'interdictions doivent donc être considérés de manière différenciée et évalués en tenant compte du contexte (Goodyear et al., 2025 ; McAlister et al., 2024).

3.3 Promotion des compétences numériques et autorégulation

La promotion des compétences numériques et, plus généralement, de la capacité d'autorégulation chez les enfants et les jeunes doit être adaptée à leur âge et à leur stade de développement. Des offres faciles d'accès, qui permettent d'acquérir une expérience pratique, de se poser des questions et d'utiliser les médias numériques de manière créative, sont essentielles à cet égard. **Les compétences numériques ne sont pas de simples connaissances : elles s'acquièrent par la pratique, les échanges et la possibilité de se familiariser avec des technologies numériques de manière autonome dans un cadre**

protégé et d'apprendre à gérer les expériences vécues. Cela favorise un usage critique et responsable des médias sociaux, tout en garantissant les droits des enfants à l'éducation et à un développement sain.

Le matériel d'information ne suffit pas à lui seul et doit être complété par des mesures efficaces telles que des formations interactives et basées sur des projets, un apprentissage entre pairs et des ateliers créatifs. Des exemples de bonnes pratiques (par ex. la création de produits numériques dans les crèches ou les écoles, avec en parallèle une implication des parents) montrent comment renforcer les compétences numériques dans le contexte familial. **Il convient également de s'adresser aux parents, aux enseignants et aux autres personnes de référence, car leur soutien joue un rôle clé.** Des formations spécifiques, flexibles et multilingues doivent être proposées aux parents. Des institutions telles que les bibliothèques et les écoles ou des structures comme les offres d'animation socioculturelle enfance et jeunesse peuvent être mises à profit, en particulier pour atteindre les familles ayant un accès difficile à l'éducation et des ressources financières limitées.

Les offres de conseils s'adressant aux familles doivent miser sur le dialogue et la confiance mutuelle, et non sur la surveillance. Les parents doivent recevoir de l'aide en lien avec l'utilisation des médias numériques, ce qui leur permettra de manifester un intérêt constructif pour le quotidien numérique de leurs enfants, de fixer ensemble des règles évolutives, d'identifier à temps les problèmes et de jouer un rôle actif d'accompagnants. Des changements structurels sont nécessaires au niveau institutionnel afin que le soutien parvienne réellement aux groupes cibles défavorisés, par exemple par le biais d'offres proposées dans les structures d'accueil parascolaire, dans le cadre de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse ou encore dans des cours de langue.

Pour être couronnée de succès, la promotion des compétences numériques requiert une démarche participative associant plusieurs points de vue. Il faut aussi qu'elle implique judicieusement les enfants, les parents et l'ensemble de l'environnement social, tout en garantissant l'égalité des chances.

3.4 Regard nuancé sur l'impact de l'utilisation des médias sociaux sur la santé mentale

Les effets de l'utilisation des réseaux sociaux sur la santé mentale sont complexes et doivent être considérés de manière nuancée. Les effets peuvent être positifs ou négatifs, en fonction de la quantité, de la qualité et du contexte d'utilisation. Ils peuvent également varier selon les personnes et les plateformes. Il n'existe pas de réponse simple face à cette problématique complexe.

Un renforcement des compétences en matière d'utilisation des médias sociaux et des smartphones ainsi qu'en matière d'autorégulation est nécessaire. Les jeunes, les parents et les professionnels doivent non seulement être capables d'identifier et d'évaluer les risques liés aux médias sociaux, mais aussi, et surtout, savoir exploiter les possibilités et le potentiel de développement offerts par les médias sociaux, par exemple pour gagner en confiance en soi, participer davantage à la vie sociale, améliorer son bien-être, acquérir des connaissances en matière de santé mentale et connaître les aides proposées.

La prise en considération des différences individuelles est essentielle. Les effets moyens ne doivent pas occulter que les jeunes particulièrement vulnérables, qui souffrent déjà de troubles psychiques, ou les groupes victimes de discrimination et de rejet sont exposés à l'impact négatif des médias sociaux et ont besoin d'un soutien ciblé et de mesures de protection. Dans un même temps, il faut reconnaître et renforcer les ressources individuelles.

Il convient non seulement de veiller au temps d'écran, mais aussi d'éviter les contenus potentiellement nuisibles (présentant par ex. des cas d'automutilation ou des comportements à risque) et les expériences négatives (par ex. cyberharcèlement, exclusion sociale), ou d'apprendre à les gérer de manière appropriée.

Dans une position publiée en mars 2024, la CFEJ a formulé des recommandations pour promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes (CFEJ, 2024).

3.5 Réglementation des plateformes et obligation de transparence

Le cadre dans lequel évoluent les enfants et les jeunes joue un rôle capital lorsqu'il s'agit de leur **garantir un accès adapté à leur âge, sûr et inclusif aux médias numériques, et donc aux réseaux sociaux.**

En complément aux mesures de prévention et à la promotion des compétences numériques, qui visent les individus, les fournisseurs de plateformes doivent aussi être mis à contribution. Comme l'ont montré différents acteurs de la société civile, la marge de manœuvre légale en matière de réglementation des plateformes offre un grand potentiel (voir point 2.5). À cet égard, l'État peut assumer sa responsabilité en matière de protection des droits de l'enfant au moyen d'une réglementation stricte et éviter que tout repose sur les épaules des individus, à savoir les enfants, les parents, les enseignants et les spécialistes.

Une réglementation cohérente des plateformes est une mesure équitable dont tout le monde bénéficiera, y compris les enfants et les jeunes dont les parents n'ont pas le temps ou les connaissances nécessaires pour les accompagner de manière appropriée.

Une autre approche consisterait à se concentrer sur les entreprises qui font de la publicité sur les plateformes, car beaucoup d'entre elles sont fortement implantées en Suisse. Ces acteurs tirent directement profit des mécanismes malsains auxquels les utilisateurs sont exposés sur les plateformes. Dans le cadre d'une stratégie de communication durable, ils pourraient s'engager activement en faveur d'un environnement plus sain pour leurs annonces.

4 Conclusion

Les droits de l'enfant s'appliquent aussi dans l'espace numérique (voir point 2.1). Le débat sur l'interdiction des médias sociaux se focalise souvent sur le droit à la protection. Cela s'explique par les craintes quant aux répercussions possibles de l'utilisation des médias sociaux sur la santé mentale des enfants et des jeunes. Les liens ne sont toutefois pas si évidents (voir point 2.4) et doivent être considérés de manière nuancée. Une réglementation rigoureuse des plateformes, telle que réclamée par divers acteurs de la société civile (voir point 2.5), permettrait de réduire efficacement les risques courus dans l'espace numérique, à savoir les contenus nuisibles, les contacts à risque, les comportements problématiques ainsi que les

risques commerciaux et liés aux données (voir point 2.3). Une solution juridique permettrait une régulation équitable des conditions-cadres bénéficiant à l'ensemble de la population, et pas uniquement aux enfants et aux jeunes (voir point 3.5).

Une autre approche consiste à promouvoir des mesures qui contribuent à renforcer la résilience des enfants, des jeunes et de leur entourage. Il s'agit par exemple de toutes les aides visant à augmenter et préserver les ressources des familles et de leur entourage (cf. CFEJ, 2024).

La Convention relative aux droits de l'enfant comprend non seulement le droit à la protection, mais aussi, à égalité, le droit à la participation et à l'acquisition de capacités, ainsi qu'à un accès à l'information et à la formation adapté à l'âge. L'enfant doit être entendu dans toutes les décisions qui le concernent (voir point 2.1). Une interdiction générale des médias sociaux pour les enfants et les jeunes est donc contraire à ces droits (voir point 3.1). Il convient plutôt d'élaborer des règles de manière participative (voir point 3.2) et d'offrir des espaces permettant de faire des expériences et d'acquérir des compétences grâce auxquelles les jeunes pourront évoluer de manière sûre, autonome et critique dans le monde (numérique). Ils doivent non seulement acquérir des compétences numériques, mais aussi apprendre à faire preuve de discernement, à dialoguer et à accepter les compromis, autant de piliers de la participation démocratique. Il convient de promouvoir tant l'éducation à la citoyenneté en général (voir point 2.2) que les compétences numériques, en mettant l'accent sur les enfants et les jeunes, mais aussi sur les personnes de leur entourage (voir point 3.3).

Interdire aux enfants et aux jeunes l'accès aux médias sociaux restreint leur droit à l'information et à l'éducation. Cela les prive en outre de la possibilité d'apprendre à bien utiliser les médias sociaux (voir point 3.3) et de tirer profit des opportunités offertes. En effet, c'est seulement lorsque nous sommes confrontés à des tâches et à des défis que nous pouvons apprendre à les surmonter, même si nos premières tentatives se soldent par un échec (voir point 2.3).

Bibliographie

- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
- Balsiger, N. & Delgrande Jordan, M. (2025). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen im Jahr 2022 und Entwicklung über die Zeit: Die Schweiz im internationalen Vergleich*. Sucht Schweiz. <https://doi.org/10.58758/rech176>
- Bayer, J. B., Triêu, P. & Ellison, N. B. (2020). Social Media Elements, Ecologies, and Effects. *Annual Review of Psychology*, 71(Volume 71, 2020), 471–497. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Bernath, J., Waller, G., Willemse, I., Suter, L., Külling-Knecht, C., Zulliger, M. & Süss, D. (2023). JAMESfocus – Mediennutzung im Kontext familiärer und sozialer Ressourcen. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.5167/uzh-236423>
- Best, P., Manktelow, R. & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Biesel, K., Burkhard, P., Heeg, R. & Steiner, O. (2023a). Digitale Kindeswohlgefährdung: Eine begriffliche Annäherung. In *Digitale Kindeswohlgefährdung: Herausforderungen und Antworten für die Soziale Arbeit* (S. 20-). Opladen Berlin Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Biesel, K., Burkhard, P., Heeg, R. & Steiner, O. (Hrsg.). (2023b). *Digitale Kindeswohlgefährdung: Herausforderungen und Antworten für die Soziale Arbeit*. Opladen Berlin Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Boeker, M. & Urman, A. (2022). An Empirical Investigation of Personalization Factors on TikTok. In *Proceedings of the ACM Web Conference 2022* (S. 2298–2309). <https://doi.org/10.1145/3485447.3512102>
- Bond, B. J. & Miller, B. (2024). YouTube as my space: The relationships between YouTube, social connectedness, and (collective) self-esteem among LGBTQ individuals. *New Media & Society*, 26(1), 513–533. <https://doi.org/10.1177/14614448211061830>
- Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi, A.-R., ... Waldherr, A. (2025). *Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Diskussion.* MyCoRe Community. https://doi.org/10.26164/LEOPOLDINA_03_01307
- Brailovskaia, J., Swarlik, V. J., Grethe, G. A., Schillack, H. & Margraf, J. (2023). Experimental longitudinal evidence for causal role of social media use and physical activity in COVID-19 burden and mental health. *Journal of Public Health*, 31(11), 1885–1898. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01751-x>
- Burnell, K., Maheux, A. J., Shapiro, H., Flannery, J. E., Telzer, E. H. & Kollins, S. H. (2025). Smartphone Engagement During School Hours Among US Youths. *JAMA Network Open*, 8(8), e2523991. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.23991>
- Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., ... Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review.

Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 34(3), 242–265.
<https://doi.org/10.1177/20556365241270394>

Commission fédérale de la consommation CFC (2025). Les consommateurs suisses méritent un cadre légal à la hauteur des enjeux de la personnalisation à travers la technologie. Communiqué de presse du 14.03.2025 : <https://www.news.admin.ch/fr/nsb?id=104513>

Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse CFEJ (2023). Éducation à la citoyenneté en Suisse (Position). Berne. Disponible sur : <https://ekkj.admin.ch/fr/publications/positions/2023>

Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse CFEJ (2024). Promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes sur le long terme (Position). Berne. Disponible sur : <https://ekkj.admin.ch/fr/publications/positions/2024-sante-mentale>

Commission fédérale des médias COFEM (2025). Plateformes: pouvoir de marché et pouvoir sur l'opinion. Origines et conséquences pour les médias et la démocratie. Disponible sur : <https://www.emek.admin.ch/fr/plateformes-pouvoir-de-marche-et-pouvoir-sur-lopinion>

Consommation d'alcool en Suisse : faits et chiffres. Disponible sur : <https://www.bag.admin.ch/fr/consommation-dalcool-en-suisse-faits-et-chiffres>

Cunningham, S., Hudson, C. C. & Harkness, K. (2021). Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(2), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A. & Madigan, S. (2022). Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 393–405. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155>

Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J. & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, 9(6), 1283–1299. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>

Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., ... Pallan, M. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>

Hasebrink, U., Hölig, S. & Wunderli, L. (2021). Studie zur Nachrichtenkompetenz Jugendlicher und junger Erwachsener in der digitalen Medienwelt. <https://doi.org/10.21241/ssoar.72822>

Heeg, R., Biesel, K., Steiner, O. & Burkhard, P. (2023). Möglichkeiten und Grenzen der Sozialen Arbeit im Umgang mit digitalen Kindeswohlgefährdungen. In K. Biesel, P. Burkhard, R. Heeg & O. Steiner (Hrsg.), *Digitale Kindeswohlgefährdung: Herausforderungen und Antworten für die Soziale Arbeit* (S. 189–216). Opladen Berlin Toronto: Verlag Barbara Budrich.

Hermida, M. (2019). *EU Kids Online Schweiz. Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.2916822>

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J. & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Janssen, L. H. C., Valkenburg, P. M., Keijsers, L. & Beyens, I. (2025). A harsher reality for adolescents with depression on social media. *Scientific Reports*, 15(1), 10947. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-89762-y>
- Le Conseil fédéral suisse (2025). Nouvelle loi sur les plateformes de communication et les moteurs de recherche: lancement de la consultation. Communiqué de presse du 29.10.2025 : <https://www.news.admin.ch/fr/newnsb/6TmEAde4htulaWG9CWYtK>
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C. & Hu, B. (2019). Retracted: Digital Communication Media Use and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 259–273. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz013>
- Livingstone, S. & Stoilova, M. (2021). *The 4Cs: Classifying Online Risk to Children* (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI). <https://doi.org/10.21241/ssaoar.71817>
- Maheux, A. J., Burnell, K., Maza, M. T., Fox, K. A., Telzer, E. H. & Prinstein, M. J. (2025). Annual Research Review: Adolescent social media use is not a monolith: toward the study of specific social media components and individual differences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 66(4), 440–459. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14085>
- Maheux, A. J., Maes, C., Burnell, K., Bauer, D. J., Prinstein, M. J. & Telzer, E. H. (2025a). Social media are many things: Addressing the components and patterns of adolescent social media use. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1547(1), 24–32. <https://doi.org/10.1111/nyas.15326>
- Maheux, A. J., Maes, C., Burnell, K., Bauer, D. J., Prinstein, M. J. & Telzer, E. H. (2025b). Social media are many things: Addressing the components and patterns of adolescent social media use. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1547(1), 24–32. <https://doi.org/10.1111/nyas.15326>
- Malhi, G. S., Das, P., Bell, E., Mattingly, G. & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: a novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, 9(1), 316. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0651-y>
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L. & Huberty, J. L. (2024). Social Media Use in Adolescents: Bans, Benefits, and Emotion Regulation Behaviors. *JMIR Mental Health*, 11(1), e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A. & Chancellor, S. (2023). “I See Me Here”: Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok. In *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (S. 1–17). Gehalten auf der CHI '23: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Hamburg Germany: ACM. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581489>
- Nations Unies (2021). Observation générale no 25 (2021) sur les droits de l'enfant en relation avec l'environnement numérique. OHCHR. Disponible sur :

<https://www.ohchr.org/fr/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation>

- Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., MacPherson, H. A., ... Liu, R. T. (2021). Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87, 102038. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102038>
- O'Reilly, M., Levine, D., Donoso, V., Voice, L., Hughes, J. & Dogra, N. (2023). Exploring the potentially positive interaction between social media and mental health; the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(2), 668–682. <https://doi.org/10.1177/13591045221106573>
- Panayiotou, M., Black, L., Carmichael-Murphy, P., Qualter, P. & Humphrey, N. (2023). Time spent on social media among the least influential factors in adolescent mental health: preliminary results from a panel network analysis. *Nature Mental Health*, 1(5), 316–326. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00063-7>
- Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H. & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5(11), 1535–1547. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>
- Pollmann, A., Bates, K. E. & Fuhrmann, D. (2025). A framework for understanding adverse adolescent experiences. *Nature Human Behaviour*, 9(3), 450–463. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02098-x>
- Ridout, B. & Campbell, A. (2018). The Use of Social Networking Sites in Mental Health Interventions for Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>
- Santé mentale en Suisse: évolution, promotion, prévention et prise en charge*. (2025). (Rapport national sur la santé 2025). Neuchâtel. Disponible sur : <https://www.obsan.admin.ch/fr/publications/2025-rapport-national-sante>
- Schmidt-Persson, J., Rasmussen, M. G. B., Sørensen, S. O., Mortensen, S. R., Olesen, L. G., Brage, S., ... Grøntved, A. (2024). Screen Media Use and Mental Health of Children and Adolescents: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 7(7), e2419881. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19881>
- SDA KEYSTONE-SDA-ATS AG. (2025, Mai 6). *Rösti: Baldiger Entscheid über Regulierung von Online-Plattformen*. Die Bundesversammlung — Das Schweizer Parlament. https://www.parlament.ch/de/services/news/Seiten/2025/20250506190758127194158159026_bsd180.aspx
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Süss, D. D., Waller, G., Céline, K.-K., Gregor, W., Isabel, W., Svenja, D.-B., ... Daniel, S. (2024). Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2024.
- Vahedi, Z. & Zannella, L. (2021). The association between self-reported depressive symptoms and the use of social networking sites (SNS): A meta-analysis. *Current Psychology*, 40(5), 2174–2189. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0150-6>

- Valkenburg, P. M., Meier, A. & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S. & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79(1), 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- Voggenreiter, A., Brandt, S., Putterer, F., Frings, A. & Pfeffer, J. (2024). The Role of Likes: How Online Feedback Impacts Users' Mental Health. In *Proceedings of the 16th ACM Web Science Conference (WEBSCI '24)*, S. 302–310. New York, NY, USA: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3614419.3643995>
- Wal, A. van der, Beyens, I., Janssen, L. & Valkenburg, P. (2024, August 14). Social Media Use Leads to Negative Mental Health Outcomes for Most Adolescents. OSF. <https://doi.org/10.31234/osf.io/qe9rn>
- Waller, G., Bernath, J. & Hengartner, M. P. (2025). Médias numériques : risques et bienfaits pour la santé mentale. Dans *Santé mentale en Suisse: évolution, promotion, prévention et prise en charge* (Rapport national sur la santé 2025). Neuchâtel. Disponible sur : https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2025-09/ngb2025_fr.pdf
- Werling, A., Drechsler, S., Walitza, S. & Musliu, L. (2024). *PRO JUVENTUTE JUGENDSTUDIE*. Zürich. Disponible sur : https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2024-11/09112024_dt_pro_juventute_jugendstudie_2024.pdf
- Woods, H. C. & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Wütscher, S. (2024). Gewaltinhalte im Netz: Social Media und Gamification verändern die Dynamik. *merz | medien + erziehung*, 68(4), 6–7. <https://doi.org/10.21240/merz/2024.4.6>
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J. & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Zhang, L., Li, C., Zhou, T., Li, Q. & Gu, C. (2022). Social Networking Site Use and Loneliness: A Meta-Analysis. *The Journal of Psychology*, 156(7), 492–511. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2101420>

Impressum

Éditrice

Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse CFEJ

Rédaction

Laurent Sedano, Stefanie J. Schmidt (membres de la CFEJ), Marlen Elmiger

Renseignements

Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse CFEJ

c/o Office fédéral des assurances sociales

Effingerstrasse 20, CH-3003 Berne

Tel. +41 58 462 92 26

E-Mail: ekkj@apg.admin.ch

www.cfej.ch

Berne, novembre 2025