

UNICEF

L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

INTER
MUN
LUX 2027



unicef

Sites web et glossaire	2
Présentation du comité	3
Informations générales et faits	4
Contexte historique	5
Problèmes	6
Sujets de discussion possibles	7
Organismes et mesures prises	8
Objectifs du comité et leur importance	9

Sites WEB:

- <https://www.who.int/fr>
- [fondation-enfance.org](https://www.fondation-enfance.org)
- <https://www.unicef.org/fr>
- <https://www.unesco.org/fr>
- <https://www.oecd.org/fr.html>
- <https://www.filsantejeunes.com/>



Glossaire:

Réseaux Sociaux: les réseaux sociaux englobe sites Internet, plateformes et autres applications mobiles qui ont pour fonction de développer des liens sociaux virtuels. (Globule, 2024)

Santé mentale: est un état de bien-être qui permet d'affronter le stress de la vie, de s'épanouir, d'apprendre, de travailler et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante du bien-être et constitue un droit humain fondamental. (WHO, 2025)

Cyberharcèlement: forme de harcèlement qui s'effectue via Internet et les téléphones intelligents (sur les réseaux sociaux, les forums ou par courriel). C'est un délit puni par la loi. (Larrousse, s.d.)

Addiction: L'addiction est un processus par lequel un comportement humain permet d'accéder au plaisir immédiat tout en réduisant une sensation de malaise interne. Il s'accompagne d'une impossibilité à contrôler ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives. (Larrousse, s.d.)

Prevention: Ensemble des dispositions prises pour prévenir un danger, un risque, ou un mal (Larrousse, s.d.)

Communication: Action de communiquer avec quelqu'un, de transmettre quelque chose (Larrousse, s.d.)

Désinformer: Utiliser les médias pour faire passer un message susceptible de tromper ou d'influencer l'opinion publique. (Larrousse, s.d.)

Sensibiliser: Rendre quelqu'un, un groupe sensible, réceptif à quelque chose pour lequel il ne manifestait pas d'intérêt. (Larrousse, s.d.)

Qu'est-ce que le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF)?

UNICEF est une organisation internationale créée en 1946 qui fait partie de l'Organisation des Nations unies (Nations Unies, s. d.). Son objectif principal est de protéger les droits des enfants et d'améliorer leurs conditions de vie dans le monde (UNICEF, s. d.).

UNICEF travaille dans de nombreux pays pour aider les enfants à avoir accès à l'éducation, aux soins de santé, à l'eau potable, à une alimentation suffisante et à la protection contre la violence et l'exploitation (UNICEF, s. d.). Elle intervient particulièrement dans les situations de pauvreté, de conflits et de catastrophes naturelles.

Le nom UNICEF signifie Fonds des Nations unies pour l'enfance. Son travail est important parce qu'il cherche à garantir que tous les enfants puissent grandir en sécurité, apprendre et avoir de meilleures opportunités pour leur avenir (UNICEF, s. d.).

Objectif de l'UNICEF

- Protéger les droits des enfants et veiller à leur bien-être dans le monde (UNICEF, s. d.).
- Garantir l'accès à l'éducation pour tous les enfants, en particulier ceux qui vivent dans des situations difficiles (UNICEF, s. d.).
- Améliorer la santé et la nutrition des enfants et leur permettre d'avoir accès aux soins médicaux (UNICEF, s. d.).
- Fournir de l'eau potable et des services d'hygiène aux enfants et aux familles qui en ont besoin (UNICEF, s. d.).
- Protéger les enfants contre la violence, l'exploitation et les discriminations (UNICEF, s. d.).
- Aider les enfants pendant les situations d'urgence, comme les conflits, les catastrophes naturelles ou les crises humanitaires (UNICEF, s. d.).

Information générale

Les réseaux sociaux font partie du quotidien des enfants et des adolescents : ils leur servent de divertissement, leur permettent de trouver des informations et de communiquer avec leurs proches. Ces plateformes occupent donc une place importante dans leur vie sociale et constituent aujourd'hui un moyen essentiel de communication et d'expression.

D'après une étude de l'OMS, 80 % des adolescents utilisent les réseaux sociaux quotidiennement, ce qui en fait une plateforme centrale pour leurs interactions. Cependant, cette utilisation peut générer une dépendance comportementale et exacerber des vulnérabilités psychologiques. Une préoccupation grandissante émerge : l'impact potentiellement néfaste de ces réseaux sur la santé mentale des jeunes utilisateurs. Des études récentes et des actions en justice ont mis en lumière des corrélations alarmantes entre une utilisation intensive des réseaux sociaux et divers problèmes de santé mentale, tels que les pensées suicidaires, les troubles alimentaires et le harcèlement. (France Mutuelle, 2025)

L'adolescence est une période particulièrement importante dans le développement psychologique et émotionnel. À cette étape de la vie, les jeunes cherchent davantage à construire leur identité, à être acceptés par leurs pairs et à développer leur estime de soi. Les réseaux sociaux peuvent renforcer cette recherche de validation à travers les « likes », les commentaires et le nombre d'abonnés. La comparaison constante avec les autres peut également donner une image déformée de la réalité, puisque les utilisateurs partagent souvent une version idéalisée de leur vie. Cette situation peut favoriser des sentiments d'insatisfaction, d'anxiété, de solitude ou de manque de confiance en soi. (Social Selling MCR, s.d.)

Ainsi, les réseaux sociaux ne sont pas nécessairement négatifs en eux-mêmes, ils offrent de nombreuses possibilités de communication, d'apprentissage et de divertissement. Cependant, leur utilisation intensive ou problématique peut représenter un facteur de risque pour le bien-être psychologique des enfants et des adolescents. Il est donc important de comprendre les différents mécanismes par lesquels les réseaux sociaux peuvent influencer leur santé mentale et de réfléchir à la manière de favoriser une utilisation plus équilibrée et responsable de ces plateformes. (UNICEF, s.d.)

Contexte historique

Les premiers travaux scientifiques sur la santé mentale apparaissent entre 2013 et 2017. Les chercheurs observent une augmentation parallèle de l'anxiété, de la dépression et des troubles du sommeil chez les jeunes les plus connectés. Le psychologue Jean Twenge parle d'une génération « iGen » plus vulnérable à la comparaison sociale et au FOMO. (Mantener Seguros A Niñas, Niños y Adolescentes En Internet, s. d.)

En 2023, un tournant mondial a lieu : le Chirurgien Général des États-Unis publie un avis officiel déclarant que les réseaux sociaux représentent un « risque profond » pour la santé mentale des jeunes. La même année, l'OMS alerte que 1 adolescent sur 7 dans le monde présente un trouble mental. (World Health Organization, 2025).

En janvier 2025, l'ANSES conclut après l'analyse de 1000 études internationales que l'usage intensif est associé à une augmentation des risques d'anxiété, de dépression, de troubles de l'image corporelle et de pensées suicidaires. Ainsi, d'un outil de communication initial, les réseaux sociaux sont devenus une expérience sociale à grande échelle dont les enfants sont les premiers sujets, souvent sans protection adaptée. (Social Media And Youth Mental Health, s. d.)



Problèmes

Les États font face à divers défis concernant l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des enfants et des adolescents. Les approches et la gravité de la situation varient en fonction des contextes législatifs, culturels et technologiques de chaque nation :

- **Australie et Royaume-Uni:** Pionniers dans la réglementation stricte. L'Australie propose d'interdire l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 16 ans, tandis que le Royaume-Uni met en œuvre l' Online Safety Act pour imposer une vérification d'âge stricte et tenir les plateformes juridiquement responsables du cyberharcèlement. (Official Document System - UN, s. f.)
- **États-Unis et Canada:** Confrontés à la pression juridique envers les entreprises technologiques. Aux États-Unis, siège de Meta et Snap, de nombreux États poursuivent les géants du Web pour avoir conçu des algorithmes addictifs touchant les mineurs, créant un débat complexe entre liberté d'expression et santé publique. (Social Media And Youth Mental Health, s. f.-b)
- **France, Espagne, Italie et Pays-Bas:** Axés sur le milieu scolaire et la prévention. La France et d'autres pays européens ont interdit ou restreint l'usage des smartphones dans les écoles et renforcent le contrôle parental pour limiter le cyberharcèlement et l'anxiété chez les jeunes. (World Health Organization: WHO, 2025b)
- **Chine et Singapour:** Appliquent des restrictions d'accès strictes. La Chine impose des limites de temps d'écran hebdomadaires drastiques pour les mineurs sur les jeux en ligne et les applications vidéo afin de lutter contre l'addiction numérique. (Official Document System - UN, s. f.)
- **Brésil, Mexique, Colombie et Argentine:** Confrontés à des taux d'utilisation élevés et au cyberharcèlement en Amérique latine, où le manque d'infrastructures publiques de santé mentale rend la prise en charge des victimes particulièrement difficile. (World Health Organization: WHO, 2025b)
- **Inde, Indonésie et Philippines:** Touchés par une numérisation rapide de la jeunesse sans éducation préalable suffisante à l'alphabétisation numérique, ce qui accroît l'exposition aux contenus toxiques et à la désinformation. (La Situation Des Enfants Dans Le Monde 2021, s. f.)
- **Nigeria, Kenya, Afrique du Sud et RDC :** Confrontés à la fracture numérique et aux inégalités d'accès, où la priorité est d'assurer un environnement numérique sécurisé tout en garantissant un accès équitable aux ressources éducatives et d'aide psychologique. (La Situation Des Enfants Dans Le Monde 2021, s. f.)

Sujets de discussion possibles

- Cyberharcèlement et violence en ligne:
 - Les réseaux sociaux devraient-ils être tenus responsables du cyberharcèlement qui se produit sur leurs plateformes ?
- Addiction aux réseaux sociaux:
 - Les réseaux sociaux devraient-ils limiter le temps d'utilisation des adolescents ?
- Impact sur l'estime de soi et l'image corporelle:
 - Les réseaux sociaux ont-ils plus d'effets négatifs que positifs sur l'estime de soi des adolescents ?
- Troubles du sommeil causés par l'utilisation excessive des écrans:
 - Les téléphones devraient-ils être interdits dans les chambres des adolescents pendant la nuit ?
- Influence des influenceurs et des standards de beauté:
 - Les influenceurs devraient-ils être responsables des standards de beauté qu'ils présentent aux adolescents ?
- Désinformation et contenu dangereux pour les adolescents:
 - Les réseaux sociaux devraient-ils censurer les contenus considérés comme dangereux pour les adolescents ?
- Effets des réseaux sociaux sur l'anxiété et la dépression:
 - Les réseaux sociaux sont-ils une cause importante de problèmes de santé mentale chez les adolescents ?
- Protection des données personnelles des mineurs:
 - Les adolescents devraient-ils avoir le droit de décider quelles informations personnelles ils partagent en ligne ?
- Rôle des parents et des écoles dans la prévention:
 - Les parents et les écoles devraient-ils contrôler davantage l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents ?
- Programmes de sensibilisation à la santé mentale numérique:
 - Les écoles devraient-elles rendre obligatoire l'éducation à la santé mentale numérique ?

Organismes

- UNICEF
- OMS (Organisation Mondiale de la Santé)
- UIT (Union Internationale des Télécommunications)
- UNESCO
- Comité de Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño
- Save the children



Mesures prises

- Observation générale n° 25 du Comité des droits de l'enfant (2021) : Reconnaissance officielle des droits des enfants dans l'environnement numérique, appelant les États à réglementer les marchés numériques pour protéger la santé mentale des mineurs. (Nations Unies, 2021)
- Directives sur la Protection de l'Enfance en Ligne (COP - UIT/UNICEF) : Recommandations stratégiques destinées aux décideurs politiques, aux entreprises de technologie et aux éducateurs pour prévenir les risques numériques. (Union Internationale des Télécommunications, 2020)
- Législations nationales et régionales pionnières : Mise en œuvre de lois restrictives par divers États (ex. l'Online Safety Act au Royaume-Uni, lois sur le contrôle parental et l'interdiction des smartphones dans les écoles en France, ou projet de limite d'âge en Australie). (OCDE, s.d.)
- Programmes d'alphabétisation numérique et lignes d'assistance : Financement mondial de lignes téléphoniques d'écoute pour les victimes de cyberharcèlement et intégration de modules de bien-être numérique dans les écoles. (UNICEF, s.d.)

Importance

L'UNICEF cherche à traiter la question de l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des enfants et des adolescents, car les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets négatifs d'une utilisation excessive ou problématique de ces plateformes. Les réseaux sociaux occupent une place centrale dans leur vie quotidienne et peuvent favoriser l'anxiété, la diminution de l'estime de soi, l'isolement et le cyberharcèlement. Face à ces risques, il est nécessaire de mettre en place des mesures de prévention, de sensibilisation et de protection adaptées aux mineurs. UNICEF peut donc contribuer à promouvoir un environnement numérique plus sûr, en encourageant l'éducation numérique, l'accompagnement des jeunes et la coopération entre les gouvernements, les écoles, les familles et les entreprises technologiques. Ainsi, traiter cette problématique permettrait non seulement de réduire les risques liés aux réseaux sociaux, mais aussi de garantir le bien-être et le développement sain des enfants et des adolescents. (Social Selling MCR, s.d.)

Objectif

Dans le cadre du thème « L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des enfants et des adolescents », l'objectif de l'UNICEF est de protéger la santé, le bien-être et les droits des enfants et des adolescents dans l'environnement numérique. L'organisation cherche à sensibiliser les jeunes, les familles et les écoles aux risques liés à l'utilisation excessive des réseaux sociaux, notamment le cyberharcèlement, la désinformation, la pression sociale et les contenus dangereux. (UNICEF, s.d.)

L'UNICEF encourage également les gouvernements et les plateformes numériques à mettre en place des mesures qui permettent aux jeunes de profiter des avantages des réseaux sociaux tout en étant protégés de leurs effets négatifs. Son objectif est donc de favoriser un environnement numérique sûr, inclusif et respectueux, où les enfants et les adolescents peuvent communiquer, apprendre et s'exprimer sans que leur santé mentale soit mise en danger. (UNICEF, s.d.)

Références

Digital Illustration Project on the impact of social media on our mental health| Artwork about social media, Social media effects art, Impact of social media art. (s. d.). Pinterest. <https://pin.it/4rkOjqwsO>

Fil Santé Jeune. (2026, 25 febrero). Fil Santé Jeunes accueil le lien qui te libère. Fil Santé Jeunes. <https://www.filsantejeunes.com/>

Filgueira, B. (2018, 26 mai). Chicos sin Internet: «Privar a los niños del acceso a la red tendrá efectos negativos a largo plazo». Infobae. <https://www.infobae.com/tendencias/2018/05/26/chicos-sin-internet-y-los-riesgos-de-la-vida-online-privar-a-los-ninos-del-acceso-a-la-red-tendra-efectos-negativos-a-largo-plazo/>

Fonds des Nations Unies pour l'enfance. (2021). La Situation des enfants dans le monde 2021 : Dans ma tête : Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants. UNICEF. <https://www.unicef.org/fr/rapports/la-situation-des-enfants-dans-le-monde-2021>

Fondation pour l'Enfance. (s. d.). La Fondation pour l'Enfance, reconnue d'utilité publique. Fondation Pour L'Enfance. <https://fondation-enfance.org/>

France Mutuelle. (2025, 10 janvier). Impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des adolescents. <https://www.francemutuelle.fr/fiche/limpact-des-reseaux-sociaux-sur-les-adolescents/#pourquoi-les-reseaux-sociaux-attirent-ils-les-ados>

Globule. (2024, 25 octobre). Définition des Réseaux Sociaux. Les Globules. <https://www.lesglobules.com/definition-des-reseaux-sociaux/>

Larousse. (s. d.). Dictionnaire français. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais-monolingue>

Mantener seguros a niñas, niños y adolescentes en internet. (s. f.). UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/mantener-seguros-ninas-ninos-y-adolescentes-en-internet>

Nations Unies. (2021). Comité des droits de l'enfant des Nations Unies 2021. Observation générale n° 25 (2021) sur les droits des enfants en relation avec l'environnement numérique (CRC/C/GC/25). Nations Unies. <https://documents.un.org/>

Références

OCDE. (s. d.). <https://www.oecd.org/fr.html>

Organisation Mondiale de la Santé. (2025, 1 septembre). Santé mentale des adolescents. OMS. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Page d'accueil. (s. d.). <https://www.who.int/fr>

Que fait l'UNESCO ? (s. d.). <https://www.unesco.org/fr>

Social Media and Youth Mental Health. (s. d.). <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html>

Social Selling MCR. (s. d.). Impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes en 2025. <https://www.socialsellingcrm.com/impact-des-reseaux-sociaux-sur-la-sante-mentale-des-jeunes/>

U.S. Department of Health and Human Services. (2023). Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. HHS. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html>

UNICEF. (2021). La Situation des enfants dans le monde 2021 : Dans ma tête – Promouvoir, protéger et prendre soin de la santé mentale des enfants. Fonds des Nations Unies pour l'enfance. <https://www.unicef.org/fr/rapports/situation-enfants-monde-2021>

UNICEF. (s.d.) Santé mentale des adolescents et médias sociaux. <https://www.unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/ados-et-medias-sociaux>

UNICEF. (s. d.). <https://www.unicef.org/fr>

Union Internationale des Télécommunications. (2020). Directives de l'UIT pour la protection de l'enfance en ligne. UIT. <https://www.itu.int/cop/>

World Health Organization: WHO. (2025, 8 octobre). Santé mentale. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>