

Bruxelles, le 20 juin 2025
(OR. en)

10430/25

SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289

RÉSULTATS DES TRAVAUX

Origine:	Secrétariat général du Conseil
Destinataire:	délégations
N° doc. préc.:	9069/25
Objet:	Conclusions du Conseil sur la promotion et la protection de la santé mentale des enfants et des adolescents à l'ère numérique

Les délégations trouveront en annexe les conclusions du Conseil sur la promotion et la protection de la santé mentale des enfants et des adolescents à l'ère numérique, approuvées par le Conseil EPSCO (Santé) lors de sa session du 20 juin 2025.

Projet de conclusions du Conseil sur la promotion et la protection de la santé mentale des enfants et des adolescents à l'ère numérique

Introduction

Les technologies numériques¹ ont le potentiel d'améliorer la santé mentale en fournissant un accès à l'information, à des réseaux de soutien et à des services de thérapie à distance, mais aussi le pouvoir de nuire à la santé mentale², notamment chez les enfants et les adolescents³.

Par conséquent, il est urgent de favoriser une utilisation plus sûre et plus saine des outils numériques par les enfants et les adolescents, qui accorde la priorité à la protection de leur santé mentale, en promouvant l'éducation aux médias et l'habileté numérique ainsi que les compétences sociales et émotionnelles, et en créant un environnement numérique plus sain, plus sûr et adapté à l'âge grâce à une collaboration étroite avec les principales parties prenantes, y compris les décideurs politiques, les autorités locales et le secteur du numérique, ainsi que les familles, les personnes qui s'occupent d'enfants et d'adolescents, les éducateurs, les professionnels de la santé, les autres adultes travaillant avec des enfants et des adolescents, et les représentants de la jeunesse.

¹ L'expression "technologies numériques" est utilisée ici comme terme générique et fait référence aux appareils numériques (ordinateurs, tablettes, téléphones mobiles, montres intelligentes) ainsi qu'aux activités à médiation numérique auxquelles les enfants et les adolescents prennent part au moyen de ces appareils (c'est-à-dire l'utilisation d'internet, les réseaux sociaux, les discussions en ligne ou les jeux en ligne). Pour en savoir plus: Kardefelt-Winther, D., "How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review", document de réflexion Innocenti, 2017-02, décembre 2017, Centre de recherche Innocenti de l'Unicef, Florence, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Commission européenne, Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions sur une approche globale en matière de santé mentale, COM(2023) 298 final, 7 juin 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ Dans le présent document, la catégorie des "enfants" comprend les jeunes enfants (qui n'ont pas commencé l'enseignement primaire) et les enfants d'âge scolaire (qui fréquentent l'école primaire), tandis que la catégorie "adolescents" se réfère à ceux qui fréquentent l'enseignement secondaire de premier et de second cycles.

Les acteurs de la conception numérique doivent assumer une plus grande responsabilité et évaluer les conséquences potentielles de leurs choix, y compris les risques et les menaces pour la santé mentale des enfants et des adolescents. En intégrant d'emblée la sécurité, le respect de la vie privée, la transparence, la diversité et la fiabilité de contenus de haute qualité ainsi que le bien-être de l'utilisateur dans le processus de conception, les créateurs et les fournisseurs de technologies numériques peuvent contribuer à atténuer les effets négatifs sur la santé mentale et à favoriser un environnement en ligne plus sûr et équilibré pour les enfants et les adolescents.

Enfin, les récents défis mondiaux et régionaux, notamment la pandémie de COVID-19, la guerre d'agression menée par la Russie contre l'Ukraine, l'escalade des conflits armés au Moyen-Orient et ailleurs, la crise climatique persistante et les situations d'urgence imprévues, ont aggravé les facteurs de stress qui pèsent sur la santé mentale, en particulier pour les enfants et les adolescents. Ces défis ont encore été exacerbés par l'influence croissante et le développement rapide des technologies numériques et des environnements en ligne, y compris les médias sociaux, et par l'augmentation connexe des pratiques problématiques de conception en ligne⁴ qui tentent d'influencer les utilisateurs ou d'exploiter les vulnérabilités des enfants et des adolescents⁵. Ces évolutions nécessitent une réponse coordonnée au niveau européen⁶.

⁴ Par exemple, des interfaces truquées ou des conceptions addictives.

⁵ Commission européenne, Direction générale de la justice et des consommateurs, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G., et al., *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment: dark patterns and manipulative personalisation – Final report*, Office des publications de l'Union européenne, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ La pandémie de COVID-19 a considérablement augmenté le temps passé en ligne par les enfants, la vie scolaire, culturelle et sociale ayant alors été transférée en ligne. Pour en savoir plus: Commission européenne, Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions: Stratégie de l'UE sur les droits de l'enfant, COM(2021) 142 final, 24 mars 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/fr/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

LE CONSEIL DE L'UNION EUROPÉENNE,

RAPPELANT

1. Le fait qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale, qui est définie par l'OMS comme correspondant à "un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté"⁷.
2. L'article 168, paragraphe 1, du TFUE, qui indique, entre autres, que l'action de l'Union devrait porter sur la prévention des maladies et des affections mentales⁸.
3. Le droit de tous les enfants et adolescents à la santé, y compris à la santé mentale, consacré par le droit international, en particulier la convention relative aux droits de l'enfant^{9,10} de 1989 et la charte des droits fondamentaux de l'Union européenne¹¹.

⁷ Organisation mondiale de la santé, "Santé mentale", site web de l'Organisation mondiale de la santé, consulté le 20 janvier 2025, https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Article 168 du traité sur le fonctionnement de l'Union européenne. JO C 326 du 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Dont l'article 17 reconnaît le droit de l'enfant d'avoir accès à des informations qui favorisent le bien-être, mais mentionne également explicitement la protection de l'enfant contre les contenus qui nuisent à son bien-être, dont l'article 24 déclare le droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible, et dont l'article 27 souligne "le droit de tout enfant à un niveau de vie suffisant pour permettre son développement physique, mental, spirituel, moral et social". Pour en savoir plus: Nations unies, Convention relative aux droits de l'enfant, 20 septembre 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/documents/hrbodies/crc/crc-fr.pdf>.

¹⁰ En outre, l'observation générale n° 25 du Comité des droits de l'enfant indique que tous les droits de l'enfant devraient être promus, respectés, protégés et mis en œuvre dans l'environnement numérique, <https://docs.un.org/fr/CRC/C/GC/25>.

¹¹ Dont l'article 24 reconnaît que les enfants ont droit "à la protection et aux soins nécessaires à leur bien-être" et que l'intérêt supérieur de l'enfant doit être la considération primordiale des autorités publiques et des institutions privées. Pour en savoir plus: JO C 303 du 14.12.2007, p. 1, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Le fait que, ces dernières années, l'Union européenne a placé la question de la santé mentale au rang de ses priorités et que, par conséquent, la santé mentale des enfants et des adolescents a bénéficié d'une attention accrue^{12,13,14,15,2,16,17,18}, notamment dans le cadre de l'Année européenne de la jeunesse 2022, de la stratégie de l'UE en faveur de la jeunesse (2019-2027)¹⁹, de l'initiative phare "Passeport pour la réussite scolaire" de l'espace européen de l'éducation²⁰, et du plan d'action en matière d'éducation numérique²¹.

-
- ¹² Conseil de l'Union européenne, Conclusions du Conseil sur l'avenir de l'union européenne de la santé: une Europe qui prend soin des citoyens, prépare et protège, 11597/24, 26 juin 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/fr/pdf>.
- ¹³ Conseil de l'Union européenne, Conclusions du Conseil sur la santé mentale, 15971/23, 30 novembre 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/fr/pdf>.
- ¹⁴ Conclusions du Conseil et des représentants des gouvernements des États membres sur une approche globale de la santé mentale des jeunes dans l'Union européenne, JO C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.
- ¹⁵ Parlement européen, Commission de l'environnement, de la santé publique et de la sécurité alimentaire, Cerdas, S., "Rapport sur la santé mentale", 2023/2074 (INI), 17 novembre 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_FR.html.
- ¹⁶ Commission européenne, Direction générale de l'éducation, de la jeunesse, du sport et de la culture, *Wellbeing and mental health at school: guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators*, Office des publications de l'Union européenne, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>
- ¹⁷ Conseil de l'Union européenne, Conclusions du Conseil sur le renforcement de la santé mentale des femmes et des filles par la promotion de l'égalité de genre, 16366/24, 2 décembre 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/fr/pdf>.
- ¹⁸ Déclaration commune du Parlement européen, du Conseil et de la Commission européenne intitulée "Déclaration européenne sur les droits et principes numériques pour la décennie numérique", JO C 23 du 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Résolution du Conseil de l'Union européenne et des représentants des gouvernements des États membres, réunis au sein du Conseil, sur un cadre pour la coopération européenne dans le domaine de la jeunesse: la stratégie de l'Union européenne en faveur de la jeunesse 2019-2027, JO C 456 du 18.12.2018, p. 1, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.
- ²⁰ Commission européenne, Direction générale de l'éducation, de la jeunesse, du sport et de la culture, *Pathways to school success*, Office des publications de l'Union européenne, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ Commission européenne, Espace européen de l'éducation - Éducation numérique, "Plan d'action en matière d'éducation numérique", site web de la Commission européenne, 23 novembre 2023, consulté le 20 mai 2025. <https://education.ec.europa.eu/fr/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. La stratégie de l'UE sur les droits de l'enfant, qui reconnaît l'importance d'une bonne santé mentale pour le développement des enfants²², et la recommandation du Conseil établissant une garantie européenne pour l'enfance, qui met particulièrement l'accent sur la santé mentale²³.
6. La communication de la Commission sur une approche globale en matière de santé mentale, qui reconnaît que l'enfance est une étape décisive de la vie, soulignant l'incidence durable des problèmes de santé mentale au cours de l'enfance sur les personnes, les communautés et les sociétés ainsi que le rôle clé joué par les familles², leurs ressources socio-économiques et leur environnement en général.
7. Les conclusions du Conseil sur le renforcement de la santé mentale des femmes et des filles par la promotion de l'égalité de genre, qui font ressortir l'impact négatif du cyberharcèlement, de la mésinformation, de la désinformation et de l'exposition à des normes de beauté irréalistes sur la santé mentale des enfants et des adolescents¹⁷.

²² Commission européenne, Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions: Stratégie de l'UE sur les droits de l'enfant, COM(2021) 142 final, 24 mars 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/fr/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Recommandation (UE) 2021/1004 du Conseil du 14 juin 2021 établissant une garantie européenne pour l'enfance, JO L 223 du 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj?locale=fr>.

8. Les récents travaux législatifs et non législatifs entrepris par l'Union pour rendre le monde numérique plus sûr pour les enfants et les adolescents^{24,25,26,27,28,29} et pour lutter contre les abus sexuels commis contre des enfants en ligne^{30,31}.

²⁴ Règlement (UE) 2022/2065 du Parlement européen et du Conseil du 19 octobre 2022 relatif à un marché unique des services numériques et modifiant la directive 2000/31/CE (règlement sur les services numériques), JO L 277 du 27.10.2022, p. 1, ELI:

<http://data.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.

²⁵ Commission européenne, Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions: Une décennie numérique pour les enfants et les jeunes: la nouvelle stratégie européenne pour un internet mieux adapté aux enfants, COM(2022) 212 final, 11 mai 2022,

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.

²⁶ Résolution du Parlement européen du 11 mars 2021 sur les droits de l'enfant dans la perspective de la stratégie de l'Union européenne sur les droits de l'enfant, JO C 474 du 24.11.2021, p. 146,

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.

²⁷ Conclusions du Conseil sur l'éducation aux médias dans un monde en constante évolution, JO C 193 du 9.6.2020, p. 23,

[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).

²⁸ Directive (UE) 2018/1808 du Parlement européen et du Conseil du 14 novembre 2018 modifiant la directive 2010/13/UE visant à la coordination de certaines dispositions législatives, réglementaires et administratives des États membres relatives à la fourniture de services de médias audiovisuels (directive "Services de médias audiovisuels"), compte tenu de l'évolution des réalités du marché, JO L 303, 201/1808 du 28.11.2018, p. 69, ELI:

<http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.

²⁹ Règlement (UE) 2024/1689 du Parlement européen et du Conseil du 13 juin 2024 établissant des règles harmonisées concernant l'intelligence artificielle et modifiant les règlements (CE) n° 300/2008, (UE) n° 167/2013, (UE) n° 168/2013, (UE) 2018/858, (UE) 2018/1139 et (UE) 2019/2144 et les directives 2014/90/UE, (UE) 2016/797 et (UE) 2020/1828 (règlement sur l'intelligence artificielle), OJ L, 2024/1689, 12.7.2024,

ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.

³⁰ Commission européenne, Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions: Stratégie de l'UE en faveur d'une lutte plus efficace contre les abus sexuels commis contre des enfants, COM(2020) 607 final, 24 juillet 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.

³¹ Règlement (UE) 2021/1232 du Parlement européen et du Conseil du 14 juillet 2021 relatif à une dérogation temporaire à certaines dispositions de la directive 2002/58/CE en ce qui concerne l'utilisation de technologies par les fournisseurs de services de communications interpersonnelles non fondés sur la numérotation pour le traitement de données à caractère personnel et d'autres données aux fins de la lutte contre les abus sexuels commis contre des enfants en ligne, modifié par le règlement (UE) 2024/1307 du Parlement européen et du Conseil du 29 avril 2024, PE/38/2021/REV/1, OJ L 274, 30.7.2021,

ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Le règlement sur les services numériques, qui, entre autres, impose aux plateformes en ligne de garantir un niveau élevé de protection de la vie privée, de sûreté et de sécurité des mineurs utilisant leurs services²⁴ et oblige les très grandes plateformes en ligne à procéder régulièrement à des évaluations des risques et à prendre des mesures d'atténuation des risques liés aux risques systémiques portant sur le respect des droits de l'enfant et sur la protection des mineurs contre les conséquences négatives sur leur bien-être physique et mental; la directive "Services de médias audiovisuels", qui, entre autres, fournit un cadre spécifique prévoyant des garanties contre les contenus audiovisuels préjudiciables, y compris les contenus fournis sur les plateformes de partage de vidéos, et oblige également les États membres à veiller à ce que les fournisseurs de services de médias audiovisuels et les fournisseurs de plateformes de partage de vidéos relevant de leur compétence prennent les mesures appropriées pour protéger les mineurs de tout programme ou toute vidéo créés par l'utilisateur et de toutes communications commerciales audiovisuelles susceptibles de nuire à leur épanouissement physique, mental ou moral²⁸; la nouvelle stratégie européenne pour un internet mieux adapté aux enfants, qui inclut des mesures visant à soutenir le bien-être mental en ligne et des conceptions adaptées à l'âge, vise à sensibiliser davantage et à renforcer les capacités en ce qui concerne les risques en ligne, tels que le cyberharcèlement, la désinformation et la désinformation, et promeut un comportement sain et responsable en ligne²⁵, ainsi que le règlement sur l'intelligence artificielle, qui définit des règles horizontales et fondées sur les risques quant à la manière dont l'intelligence artificielle (IA) peut être développée et utilisée dans l'Union dans tous les domaines et tous les secteurs, vise à garantir un niveau élevé de protection des droits fondamentaux et de sécurité et tient compte des droits spécifiques des enfants, y compris en interdisant explicitement les systèmes d'IA qui exploitent les vulnérabilités des enfants en ligne²⁹ et en mettant en œuvre des garanties proportionnées et efficaces pour les systèmes d'IA à haut risque.

10. Les conclusions du Conseil sur le soutien au bien-être dans l'éducation numérique, qui invitent les États membres à renforcer le bien-être des apprenants et des éducateurs lors de l'élaboration des politiques et stratégies nationales en matière d'éducation numérique et à aider les écoles à développer une gestion appropriée du temps en ce qui concerne les activités d'enseignement et d'apprentissage en ligne et en présentiel³².
11. Les conclusions du Conseil sur la contribution de l'éducation et de la formation au renforcement des valeurs européennes communes et de la citoyenneté démocratique, qui encouragent les États membres à développer des mesures efficaces d'éducation aux médias et au numérique, compte tenu des défis croissants auxquels sont confrontés les enfants et les adolescents dans les environnements numériques et en ligne en ce qui concerne des questions telles que la sécurité numérique et la protection de la vie privée, le cyberharcèlement, la désinformation, les discours de haine et la radicalisation³³.
12. La stratégie de la Commission pour une union de la préparation, qui vise à inclure la préparation dans les programmes scolaires, à former le personnel éducatif afin de contribuer au développement des compétences essentielles en matière de préparation, telles que l'éducation aux médias et au numérique, et à sensibiliser davantage aux risques et aux menaces, notamment en luttant contre la désinformation³⁴.
13. Les conclusions du Conseil sur la promotion de l'activité motrice, physique et sportive chez les enfants, qui soulignent le lien entre l'activité physique et le bien-être mental des enfants et des adolescents³⁵.

³² Conseil de l'Union européenne, Conclusions du Conseil sur le soutien au bien-être dans l'éducation numérique, 2022/C 469/04, 9.12.2022, ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Conseil de l'Union européenne, Conclusions du Conseil sur la contribution de l'éducation et de la formation au renforcement des valeurs européennes communes et de la citoyenneté démocratique, *OJ C*, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Commission européenne, Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions sur la stratégie européenne pour une union de la préparation, JOIN(2025) 130 final, 26 mars 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Conseil de l'Union européenne, Conclusions du Conseil sur la promotion de l'activité motrice, physique et sportive chez les enfants, JO C 417 du 15.12.2015, p. 46, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Les conclusions du Conseil et des représentants des gouvernements des États membres, réunis au sein du Conseil, sur l'activité physique tout au long de la vie, qui soulignent l'impact de l'activité physique sur la santé mentale pendant l'enfance³⁶.
15. Que les présentes conclusions du Conseil s'entendent sans préjudice des négociations sur le cadre financier pluriannuel pour l'après-2027;

CONSCIENT DE CE QUI SUIT:

16. Le bien-être mental des enfants et des adolescents peut leur permettre d'atteindre des étapes en matière de développement³⁷, d'apprendre à faire face aux problèmes, de gérer leurs propres émotions, d'acquérir des compétences sociales et émotionnelles, d'établir des relations sûres et enrichissantes avec les pairs et les adultes, de réussir à l'école, de développer un fort sentiment d'estime de soi et de renforcer leur confiance en eux et l'identité de soi qui leur seront nécessaires pour prospérer³⁵.
17. Au niveau mondial, jusqu'à 20 % des enfants connaissent des problèmes de santé mentale²² et 9 millions d'adolescents (âgés de 10 à 19 ans) souffrent de troubles mentaux en Europe³⁸, qui, faute de traitement, ont une lourde incidence sur leur développement, leur niveau d'éducation et leur capacité à mener une vie épanouissante.

³⁶ Conseil de l'Union européenne, Conclusions du Conseil sur l'activité physique tout au long de la vie, JO C 501I du 13.12.2021, p. 1,

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Villages d'enfants, "A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre", septembre 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Fond des Nations unies pour l'enfance, "The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health", Unicef, New York, octobre 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Les causes des problèmes de santé mentale se développent souvent dans la petite enfance, et environ la moitié de tous les troubles mentaux apparaissent avant l'âge de 14 ans, ce qui démontre l'importance capitale de ce stade de la vie dans le développement d'une personne³⁷. De même, l'adolescence est une période cruciale pour développer des habitudes sociales et émotionnelles qui favorisent le bien-être mental. Même dans les cas où les problèmes de santé mentale apparaissent plus tard dans la vie, les expériences précoces sont formatives et, si elles sont difficiles, elles peuvent contribuer au développement de troubles mentaux à tout âge.
19. Aujourd'hui, la vie quotidienne des enfants et des adolescents se déroule de plus en plus dans des environnements numériques, et il est donc essentiel que leurs droits dans le monde numérique soient protégés dans la même mesure que dans le monde physique.
20. L'évolution rapide des technologies numériques présente de nombreux avantages pour les enfants et les adolescents en matière d'éducation, de divertissement et de communication, comme par exemple des possibilités d'apprentissage personnalisé, le développement de leurs aptitudes et compétences numériques ou l'accès à des communautés virtuelles. Ces avantages contribuent à la création de liens sociaux, en particulier parmi les adolescents, qui peuvent renforcer leur santé mentale³⁹ et leur bien-être général. Ils peuvent également contribuer positivement aux campagnes de prévention ciblant les enfants et les adolescents, comme les campagnes de prévention du suicide.

³⁹ Un exemple de ces avantages est de jouer, de manière responsable, à des jeux qui peuvent être bénéfiques pour la santé mentale en améliorant les réflexes, en stimulant la bonne humeur et en permettant aux joueurs d'explorer de nouveaux traits de leur personnalité et de nouvelles émotions.

Les jeux en ligne peuvent également contribuer à établir des connexions mondiales, en particulier pour ceux qui ont des difficultés à entrer en contact avec les autres. Pour en savoir plus: Santé Mentale Europe ("Mental Health Europe"), "Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass", décembre 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Dans le même temps, l'évolution rapide des technologies numériques dont il est fait mention plus haut représente une menace, dont la portée et les conséquences restent en partie inconnues, pour le bien-être mental général des enfants et des adolescents. Par conséquent, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour en évaluer correctement l'incidence sur le cerveau et la personnalité en développement, y compris les aptitudes et compétences cognitives, ainsi que les conséquences comportementales potentielles⁴⁰, en particulier en ce qui concerne les enfants et les adolescents en situation de vulnérabilité.
22. Les risques associés à l'expansion des technologies numériques pour la santé mentale des enfants et des adolescents peuvent être élevés; il serait donc prudent que, jusqu'à ce que des recherches suffisantes soient menées, des mesures préventives soient prises pour atténuer les risques potentiels, sur la base des données scientifiques actuelles. Ces mesures peuvent inclure, par exemple, l'intégration de l'enseignement des compétences socioémotionnelles et des mécanismes d'adaptation au stress dans le système éducatif, la réglementation de pratiques déjà connues pour être addictives et manipulatrices, ainsi que le soutien aux parents en leur fournissant les informations et les outils appropriés pour que les enfants et les adolescents apprennent à naviguer dans le monde numérique de manière sûre et autonome.
23. Les systèmes réglementaires et éducatifs doivent mieux relever ces défis afin que les enfants et les adolescents puissent tirer parti des possibilités offertes par les technologies numériques; il convient par ailleurs de prévenir et d'atténuer les effets négatifs potentiels de celles-ci sur la santé mentale des enfants et des adolescents.
24. Dans la plupart des cas, ce n'est pas la numérisation elle-même ou l'utilisation des technologies numériques en soi qui pose problème, mais plutôt un groupe de déterminants numériques, tels que, par exemple, l'utilisateur, le comportement, l'environnement, le contenu et la conception, qui peuvent influencer la santé mentale des enfants et des adolescents.

⁴⁰ Alliance européenne de santé publique, Farah, L., "Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health", site web de l'Alliance européenne de santé publique, 24 septembre 2024, consulté le 21 janvier 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Les enfants et les adolescents, en tant qu'utilisateurs des technologies numériques, constituent un groupe vulnérable particulièrement exposé au risque d'être victime de cybercriminalité (vol d'identité, extorsion, abus sexuels sur enfants, par exemple), de pratiques de manipulation et/ou de conception addictive, d'utilisation illégale de données à caractère personnel ou d'activités inappropriées ou illégales pour eux [par exemple, consultation de contenus pour adultes, jeux de hasard en ligne et dans le cadre de jeux en ligne (par exemple, les "boîtes à butin"), achat d'alcool, de tabac et de produits similaires¹⁴, ou paris en ligne]. Les enfants et les adolescents peuvent également être vulnérables au recrutement en ligne à des fins d'exploitation ultérieure, et les filles sont particulièrement exposées au risque de cyberviolence sexiste, y compris le cyberharcèlement⁴¹, tandis que les enfants handicapés sont particulièrement exposés à la cyberintimidation et à la cyberviolence⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., "Social Media Use and adolescents" mental health and well-being: An umbrella review", Computers in Human Behaviour Reports, mars 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., 'Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities', Journal of Education and Human Development, June 2015, Vol. 4, No. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. En termes de comportement, donner accès aux technologies numériques aux jeunes enfants, soit trop tôt, soit de manière non progressive ou sans supervision appropriée, peut nuire à leur développement cognitif et mental⁴³, tandis que l'utilisation abusive ou excessive des technologies numériques par les enfants et les adolescents en âge scolaire peut entraîner des problèmes mentaux, par exemple en limitant les interactions sociales hors ligne⁴⁴, en entraînant l'isolement social⁴⁵ et la solitude⁴⁶, en ayant une incidence négative sur les capacités cognitives⁴⁷, en causant un trouble lié au jeu⁴⁸ ou en donnant lieu à une addiction comportementale⁴⁹.

⁴³ Organisation mondiale de la santé, Lignes directrices sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil chez les enfants de moins de 5 ans, Organisation mondiale de la santé, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/331751>.

⁴⁴ Santé Mentale Europe ("Mental Health Europe"), "Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass", décembre 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Organisation mondiale de la santé, WHO infographic 'Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide', site web de l'OMS, 15 novembre 2023, consulté le 20 mai 2025. <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Commission européenne, Centre commun de recherche (JRC) (2024): EU Loneliness Survey. European Commission, Joint Research Centre (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., 'Brain health consequences of digital technology use', Dialogues in clinical neuroscience, Vol. 22, Issue 2, 2020, pp. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Organisation mondiale de la santé, site web, consulté le 15 avril 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ L'utilisation abusive et excessive des technologies numériques, en particulier des médias sociaux, peut se définir comme un modèle de comportement caractérisé par des symptômes semblables à ceux de l'addiction. Il s'agit notamment de l'incapacité à contrôler l'utilisation des médias sociaux, de la sensation de sevrage ou de privation lorsqu'on ne les utilise pas, de l'abandon d'autres activités au profit de ces technologies, ainsi que de l'expérience des incidences négatives d'une utilisation excessive dans la vie quotidienne. Pour en savoir plus: Organisation mondiale de la santé, "Les adolescents, les écrans et la santé mentale", site web de l'Organisation mondiale de la santé, 25 septembre 2024, consulté le 20 janvier 2025, <https://www.who.int/europe/fr/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. L'utilisation abusive ou excessive des technologies numériques par les enfants et les adolescents peut également avoir une incidence négative sur leur santé physique, par exemple en entraînant une réduction de l'activité physique⁵⁰ ou en contribuant à la formation ou à l'aggravation d'un mode de vie sédentaire et de mauvaises habitudes alimentaires, ce qui peut entraîner l'obésité⁵¹, des problèmes de sommeil⁵², des déficiences visuelles (en particulier la myopie) ou le développement de troubles musculo-squelettiques⁵³. Tous ces facteurs risquent aussi d'aggraver la santé mentale et le bien-être général.
28. Les environnements dans lesquels des dispositifs numériques sont utilisés de manière excessive par les parents, les éducateurs ou les personnes qui s'occupent d'enfants et d'adolescents peuvent entraîner une interruption, du fait de l'utilisation de la technologie, dans la formation de bonnes interactions entre adultes et enfants (technoférence) et perturber le développement des compétences de la vie courante, qui sont essentielles pour le bien-être mental⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., 'Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction', *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, Vol. 61, Issue 8, 2020, pp. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Les mauvaises habitudes alimentaires peuvent entraîner le développement de dyslipidémies et du diabète, ainsi que la formation d'une surcharge pondérale et des problèmes d'obésité. Pour en savoir plus: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., 'Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies', *Advances in nutrition*, Vol. 11, Issue 2, 2020, pp. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Le sommeil est un facteur crucial pour la santé mentale, et l'un des principaux effets néfastes de l'utilisation des technologies numériques chez les enfants et les adolescents est la réduction de la durée du sommeil et la baisse de la qualité du sommeil.

Pour en savoir plus: Stanković, M., Nestic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., 'Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application', *Personality and Individual Differences*, Vol. 168, January 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., 'Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study', *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 16, décembre 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., 'Technoférence: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems', *Child Development*, Vol. 89(1), mai 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. En ce qui concerne le contenu consulté par les enfants et les adolescents, deux catégories peuvent être distinguées. La première est la qualité du contenu présenté sur les médias sociaux et des plateformes similaires, qui peut être parfaitement adapté à l'âge, mais qui, en raison de la manière dont il est effectivement fourni (par exemple, la fréquence avec laquelle il est présenté aux utilisateurs) et des caractéristiques de conception particulières visant à accroître la participation des utilisateurs, peut avoir une incidence négative sur l'estime de soi³² ou la confiance en soi d'un individu, accroître les niveaux de stress et d'anxiété⁵⁵ ou entraîner le développement ou l'exacerbation de troubles mentaux tels que la dépression⁵⁶ ou de troubles comportementaux tels que l'hyperactivité/l'inattention⁵⁷ et contribuer à la formation d'une image négative du corps et au développement de troubles alimentaires⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., 'Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review', *Cureus*, Vol. 12, Issue 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., 'The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden', *Family practice*, Vol. 38, Issue 6, 2021, pp. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ United Nations Children's Fund, 'Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024', Policy Brief no 2, février 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., 'The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders', *Children and youth services review*, Vol. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

Le deuxième type de contenu est un contenu inapproprié, qui concerne les situations dans lesquelles les enfants et les adolescents sont exposés à des contenus préjudiciables tels que la violence (cyberintimidation et cyberharcèlement)⁵⁹ et la violence extrême, le sexe (pornographie)⁶⁰, la désinformation et la mésinformation [y compris les images, vidéos, sons ou hypertrucages (deepfakes) générés par l'IA]⁶¹, les discours haineux⁶², la communication ou la promotion commerciale et non commerciale concernant la consommation d'aliments et de boissons malsains, d'alcool, de tabac et de produits similaires¹⁴, ou de substances interdites (drogues)¹³.

30. La conception d'un produit numérique contribue dans une très large mesure à façonner les expériences et les comportements des utilisateurs, en particulier pour les enfants et les adolescents. Une conception réfléchie peut favoriser la facilité d'utilisation, la sûreté et le respect de la vie privée, tandis que des choix de conception problématiques peuvent exposer les utilisateurs à des risques qui affectent leur bien-être et leur santé mentale. En particulier, il est essentiel de garantir une exposition à un éventail diversifié de contenus afin d'éviter que les utilisateurs ne se retrouvent piégés dans des bulles algorithmiques qui renforcent les mêmes perspectives, ce qui pourrait exacerber l'anxiété, l'isolement ou les perceptions préjudiciables d'eux-mêmes, en particulier chez les enfants et les adolescents. Qui plus est, les pratiques préjudiciables, trompeuses et mensongères en matière de conception telles que les interfaces truquées, qui exploitent les vulnérabilités et manipulent les comportements, les conceptions addictives et manipulatrices, qui se concentrent sur la rétention des utilisateurs tout en encourageant une interaction étendue (lecture automatique, défilement infini, "streaks" ou "séquences", notifications, boîtes à butin et sollicitations à "ne pas rater quelque chose"), et les techniques de personnalisation mensongères (algorithmes), qui peuvent être exacerbées par des modèles commerciaux malveillants, une mauvaise gouvernance d'entreprise et de mauvais choix commerciaux, conduisent à l'exploitation des enfants et des adolescents dans le monde numérique.

⁵⁹ Y compris la violence meurtrière, les abus, la mort, l'automutilation et le suicide.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., 'Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews', *Systematic Reviews*, Vol.9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., 'Fake News and the "Wild Wide Web": A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning', *Societies*, Vol. 11, Issue 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., et al., 'A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse', Vol. 24, Issue 4, 2023, pp. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. La population que sont les enfants et les adolescents ne constitue pas un groupe homogène. Si des facteurs tels que le genre⁶³, le niveau d'éducation et les inégalités socioéconomiques⁶⁴ jouent un rôle important dans la santé mentale des enfants et des adolescents, l'âge⁶⁵ s'avère être le facteur le plus important lorsqu'il s'agit de planifier des stratégies d'intervention contre les effets négatifs de l'utilisation abusive ou excessive des technologies numériques sur leur santé mentale.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., 'Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls', *Acta Psychologica*, Volume 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Fonds des Nations unies pour l'enfance, 'Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024', Policy Brief no 4, Unicef, février 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., 'Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing', *The Lancet Public Health*, Vol. 9, Issue 9, 2024, pp. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

RECONNAISSANT CE QUI SUIT:

32. L'Europe est confrontée à une détérioration de la santé mentale des enfants et des adolescents² et, partant, il est urgent d'adopter une approche audacieuse, multidimensionnelle et tournée vers l'avenir, qui s'attaque aux causes profondes complexes, qui soit solidement fondée sur des données scientifiques et des recherches pluridisciplinaires et qui soit consolidée par une coopération renforcée et un partage des bonnes pratiques dans toute l'Europe afin de garantir un avenir plus sain aux générations actuelles et futures⁶⁶.
33. En ce qui concerne la santé mentale des enfants et des adolescents, il convient d'accorder une importance égale à la promotion d'un mode de vie sain et d'environnements sains⁶⁷ qui favorisent la santé mentale et le bien-être en général, aux actions préventives, axées en particulier sur les enfants et les adolescents en situation de vulnérabilité, et à la fourniture d'une aide et d'un soutien psychologiques et psychiatriques lorsque cela est nécessaire.
34. Les preuves de la corrélation positive entre l'exercice physique (y compris les activités en plein air), la santé mentale et les processus cognitifs⁶⁸ mettent en évidence le fait que l'activité physique est l'un des facteurs les plus importants et les plus efficaces pour préserver la santé tant physique que mentale tout au long de la vie³⁶. Le développement des compétences psychosociales des enfants dès le plus jeune âge est également essentiel pour les aider à adopter des comportements qui favorisent leur santé mentale et physique tout au long de leur vie, en prévenant une utilisation abusive ultérieure des outils numériques.

⁶⁶ Il est essentiel d'associer différentes parties prenantes à ces travaux: les parents, les personnes qui s'occupent d'enfants, les éducateurs, les décideurs politiques, les scientifiques, les professionnels de la santé mentale et les fournisseurs de technologies. Pour en savoir plus: Forum économique mondial, "World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era", site web du Forum économique mondial, 10.10.2023, consulté le 21 janvier 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Organisation mondiale de la santé, "Health Promotion", site web de l'OMS, consulté le 20 mai 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey. Volume 1, Copenhagen, Bureau régional de l'OMS pour l'Europe (2023), consulté le 20 février 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Une alimentation saine, ainsi qu'une activité physique régulière et un sommeil de qualité, combinée à un équilibre entre le repos et l'activité, revêtent une importance capitale pour le plein épanouissement physique et mental des enfants; en outre, la socialisation avec les pairs, la participation culturelle, les activités créatives, le temps pour le libre jeu, les environnements propices et le temps passé dans la nature peuvent avoir une incidence positive sur la santé mentale des enfants et des adolescents en renforçant leur estime de soi, leur acceptation de soi, leur confiance en soi et la conscience qu'ils ont de leur propre valeur²².
36. L'utilisation de technologies numériques par les enfants et les adolescents constitue un élément essentiel d'un concept plus large de prévention des comportements à risque et des stratégies de prévention au niveau national.

INVITE LES ÉTATS MEMBRES À:

37. ÉLABORER et PROMOUVOIR une communication ciblée et des campagnes de sensibilisation dans l'ensemble de la société, en accordant une attention particulière aux parents, aux personnes qui s'occupent d'enfants et aux éducateurs, sur les avantages qu'il y a à retarder l'accès aux technologies numériques des jeunes enfants jusqu'à un âge déterminé et, par la suite, à organiser une introduction progressive et surveillée en vue d'une utilisation sûre, en mettant en évidence l'incidence positive de cette approche sur le développement cognitif et psychologique des jeunes enfants⁶⁹⁷⁰.

⁶⁹ L'âge auquel les enfants commencent à utiliser les technologies numériques ne cesse de diminuer. Les statistiques suédoises de 2019 montrent que 16 % des jeunes d'un an regardent des clips vidéo (par exemple YouTube) pendant au moins une heure par jour. Pour en savoir plus: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., "Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview", 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Il convient également de présenter les risques et les éventuelles conséquences négatives associés à la fourniture d'un tel accès de manière précoce, non progressive ou sans surveillance appropriée.

38. METTRE AU POINT, PROMOUVOIR et OFFRIR diverses méthodes hors ligne pour s'occuper des jeunes enfants, les éduquer et les divertir, en mettant l'accent sur les activités qui favorisent le développement cognitif, émotionnel et social, telles que le jeu interactif, les activités en plein air, le temps passé avec la famille et les amis et l'expression créative grâce à des solutions alternatives attrayantes et non numériques. Ces solutions alternatives pourraient inclure le développement d'espaces publics urbains et ruraux attrayants propices à des activités sans écran, tels que des espaces verts et des zones récréatives, des bibliothèques, des pôles culturels et une infrastructure inclusive et accessible à tous les enfants. Ces efforts peuvent soutenir une approche équilibrée du développement de la petite enfance tout en réduisant la dépendance à l'égard des technologies numériques⁷¹.
39. PROMOUVOIR des actions fondées sur des données probantes pour réduire l'utilisation abusive ou excessive des technologies numériques chez les enfants d'âge scolaire, en soutenant leur bien-être cognitif et émotionnel, et à VISER à ce que ces actions envisagent non seulement les restrictions à l'utilisation des technologies numériques par les enfants, mais aient surtout pour objet de leur apprendre à utiliser ces technologies de manière responsable. En outre, lors de la conception de telles actions, il convient de souligner l'importance du maintien de l'hygiène numérique⁷² par tous les membres de la famille, en reconnaissant que fournir des modèles de comportements sains est un outil pédagogique puissant et efficace⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., "Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents, *Acta paediatrica*, Vol. 108, Issue 7, 2019, pp. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Le terme "hygiène numérique" désigne le bon équilibre entre les activités numériques et non numériques dans la vie quotidienne, en se concentrant principalement sur des pratiques comportementales telles que la réduction et la gestion efficace du temps d'écran ainsi que l'amélioration de la sécurité en ligne.

⁷³ Konca, A. S., "Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families", *Early Childhood Education Journal*, Vol. 50, 2021, pp. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. RECONNAÎTRE le rôle essentiel que joue l'éducation scolaire interdisciplinaire dans la promotion de modes de vie sains, de l'éducation à la santé mentale, de l'éducation aux médias et de l'habileté numérique, ainsi que de l'hygiène numérique, tout en renforçant les compétences des apprenants et des éducateurs, et à ENVISAGER de créer, dans les lieux d'enseignement, des environnements exempts d'appareils numériques personnels pour soutenir ces objectifs⁷⁴ ou, lorsque des dispositifs numériques personnels sont nécessaires, à METTRE EN OEUVRE des règles qui soutiennent l'objectif consistant à limiter l'utilisation du numérique, en gardant à l'esprit le droit des enfants à la déconnexion.
41. ENVISAGER de mener des politiques préventives qui gèrent et réglementent davantage l'accès des enfants d'âge scolaire aux technologies numériques, réduisant ainsi au minimum le risque de préjudices, notamment en renforçant les processus de vérification de l'âge précis, fiables, solides et respectueux de la vie privée, le cas échéant, proportionnés et applicables⁷⁵, en protégeant les enfants contre les pratiques de conception addictive, telles que les interfaces truquées, l'architecture manipulatrice du choix en ligne, les jeux d'argent et de hasard en ligne et les jeux d'argent et de hasard intégrés à des jeux, ainsi que contre les techniques de persuasion personnalisées agressives, et INSISTER pour que les fournisseurs de plateformes numériques et d'autres entreprises numériques assument une responsabilité importante pour leur conception et pour les contenus qu'ils hébergent.

⁷⁴ En 2023, l'UNESCO a appelé à l'interdiction des smartphones dans les salles de classe. Pour en savoir plus: Équipe du rapport mondial de suivi sur l'éducation, Rapport mondial de suivi sur l'éducation, 2023: les technologies dans l'éducation: qui est aux commandes?, UNESCO, Paris, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. En outre, il existe de plus en plus de preuves des avantages que présentent les environnements exempts d'appareils numériques. Pour en savoir plus: South Australia Department of Education, "Behaviour improves as a result of mobile phone ban", 2 mars 2025, consulté le 20 mai 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departement/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Voir, par exemple, les "processus de vérification de l'âge fondés sur la preuve à divulgation nulle de connaissance" ou l'initiative de la Commission européenne relative à un groupe de travail sur la vérification de l'âge; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/fr/news/digital-services-act-task-force-age-verification>.

42. S'EFFORCER d'atténuer les conséquences négatives de l'utilisation abusive ou excessive des technologies numériques au sein de la population adolescente⁷⁶, en particulier en sensibilisant les adolescents aux réglementations et aux lois conçues pour créer un environnement en ligne plus sûr, et en déployant des efforts pour les éduquer aux médias et au numérique et à la manière de se protéger, y compris la manière de protéger leur santé mentale, dans le monde numérique, au moyen d'outils disponibles tels que le signalement des contenus préjudiciables et des comportements inappropriés et l'utilisation de lignes d'assistance téléphonique;
43. CONCEVOIR ou PROMOUVOIR, le cas échéant, des campagnes d'information mettant en évidence les risques et les dangers du monde numérique et leur incidence négative potentielle sur la santé mentale des adolescents, en tenant compte de la perspective de genre, et en incluant les personnes exposées au risque de discrimination, de cyberharcèlement, de violations de la vie privée, d'abus liés à des conceptions addictives et d'exposition à des contenus préjudiciables.
44. STIMULER, ÉTENDRE ou POURSUIVRE les campagnes de sensibilisation, les activités périscolaires, les programmes extrascolaires et les autres outils appropriés existants qui promeuvent un mode de vie sain, y compris par l'activité physique, une alimentation équilibrée et un sommeil suffisant, et favorisent le développement de compétences interpersonnelles, sociales, émotionnelles et de résilience pour gérer efficacement le stress, l'anxiété, la colère et la frustration au sein de la population adolescente;

⁷⁶ 73 % des adolescents âgés de 17 à 18 ans ont indiqué que leur utilisation des médias numériques les conduit à négliger des activités dont il est démontré qu'elles ont des effets positifs sur la santé mentale, telles que le sommeil, l'exercice et le travail scolaire sur une base hebdomadaire. Pour en savoir plus: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., "Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview", 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. DÉVELOPPER ou AMÉLIORER des infrastructures sociales accessibles et attrayantes pour les enfants et les adolescents en lieu et place des écrans, en mettant l'accent sur la réduction ou la limitation des conditions qui provoquent des dommages, tout en étant plus rigoureux dans le contrôle des circonstances des environnements numériques qui pourraient causer des préjudices et entraîner des addictions.
46. ÉLABORER des politiques et des actions communes visant à promouvoir une utilisation responsable des technologies numériques, en particulier des médias sociaux, et à PRÉCONISER une utilisation équilibrée des jeux de hasard afin de prévenir leur utilisation compulsive et d'atténuer leur incidence négative sur la vie quotidienne des enfants et adolescents d'âge scolaire².
47. METTRE EN PLACE des initiatives visant à lutter contre les systèmes d'exploitation sexuelle et de prostitution en ligne en renforçant les mécanismes de signalement et en lançant des campagnes de sensibilisation pour aider les enfants, les adolescents, les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants à reconnaître ces menaces et à y réagir en tirant le meilleur parti de la plateforme pluridisciplinaire européenne contre les menaces criminelles (EMPACT)⁷⁷.
48. VEILLER À CE QUE toutes les stratégies, campagnes d'information et programmes planifiés et mis au point soient appropriés à l'âge, accessibles et adaptés à leurs destinataires et à ce qu'ils tiennent compte des enfants et des adolescents en situation de vulnérabilité, afin de garantir leur efficacité et leur succès⁶⁵ et de permettre le suivi et l'évaluation de leur impact.

⁷⁷ La plateforme pluridisciplinaire européenne contre les menaces criminelles (EMPACT) constitue un instrument phare de l'UE pour la coopération opérationnelle interdisciplinaire et interservices afin de lutter à l'échelon de l'Union contre la criminalité organisée. Pour en savoir plus: Europol, "EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together", consulté le 20 mai 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. METTRE EN ŒUVRE ou, le cas échéant, ÉLABORER et METTRE EN ŒUVRE des programmes et initiatives d'éducation aux médias et d'habileté numériques adaptés au public, en veillant à ce que ceux destinés aux enfants et adolescents en âge scolaire se concentrent sur les aspects suivants: le respect de la vie privée en ligne, la sécurité numérique, reconnaître et gérer le cyberharcèlement, les abus sexuels, y compris le pédopiégeage, comprendre ce qu'est une empreinte numérique et son impact sur l'avenir de l'enfant, gérer efficacement son temps d'écran, détecter la désinformation et la mésinformation et renforcer la résilience et la préparation à celles-ci, favoriser les compétences sociales et émotionnelles, comprendre les pratiques publicitaires et le modèle commercial du monde en ligne motivé par le profit, ainsi que les mécanismes des algorithmes et la nature de la création de contenus sur les plateformes de médias sociaux, promouvoir la pensée critique et l'interaction avec le monde en ligne et prendre des décisions éclairées en ligne.
50. VEILLER à ce que les programmes et initiatives d'éducation aux médias et d'habileté numérique sensibilisent également aux risques éventuels associés aux contenus générés par l'IA, aux mondes virtuels⁷⁸ et à la manipulation cognitive. Ces programmes et initiatives devraient informer les enfants et adolescents en âge scolaire de la diversité des risques associés à l'IA, y compris les risques émergents liés au développement de relations avec les systèmes d'IA et à la dépendance émotionnelle à leur égard, et leur fournir les connaissances et les compétences nécessaires pour reconnaître et évaluer de manière critique l'influence des médias améliorés par l'IA, tels que les hypertrucage (deepfakes), les images, vidéos ou audios manipulés et les biais algorithmiques, ainsi que souligner que l'utilisation abusive de l'IA peut déformer la réalité, façonner les perceptions, favoriser la propagation rapide de la désinformation, augmenter la vulnérabilité à la manipulation et influencer la prise de décisions de manière préjudiciable. Ces programmes et initiatives devraient également cibler l'utilisation éthique et responsable des technologies d'IA et instruire les enfants et les adolescents sur l'utilisation appropriée de l'IA à des fins éducatives.

⁷⁸ Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions: Une initiative de l'UE sur le web 4.0 et les mondes virtuels: prendre de l'avance pour la prochaine transition technologique, COM(2023) 442, 11.7.2023, Strasbourg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. VEILLER à ce que les programmes et initiatives d'éducation aux médias et d'habileté numérique conçus pour les adultes (par exemple les parents, les personnes qui s'occupent d'enfants et d'adolescents, les éducateurs ou les défenseurs) soient faciles d'accès pour tous, y compris les personnes en situation de vulnérabilité, et à ce qu'ils comprennent des lignes directrices pratiques concernant l'hygiène informatique, l'utilisation adaptée à l'âge des différents types de médias sociaux et l'utilisation des fonctionnalités techniques existantes et actualisées des technologies numériques, telles que le contrôle parental, le suivi de l'utilisation, la gestion des notifications et les paramètres de limite de temps, ainsi que des suggestions pour éviter les risques et des informations sur la manière de reconnaître les signes de détresse, les problèmes de santé mentale et les symptômes d'une dépendance aux technologies chez les enfants et les adolescents, assorties de conseils sur la manière de gérer cela en tant que parent/personne s'occupant d'enfants et d'adolescents. Ces lignes directrices devraient également informer les adultes des risques auxquels sont confrontés les enfants et les adolescents quand ils sont en ligne, par exemple le risque d'abus sexuels sur enfants en ligne (détecter et éviter), ainsi que des risques liés à leur propre activité, par exemple le fait de poster trop de contenus concernant les enfants qui les entourent (surpartage parental), et de la manière de signaler les contenus préjudiciables (par exemple: lignes d'assistance téléphonique, police).
52. VEILLER à ce que tous les types de programmes et initiatives d'éducation aux médias et d'habileté numérique soient régulièrement actualisés afin qu'ils restent pertinents et efficaces, compte tenu de la rapidité de la transformation numérique de nos sociétés, et notamment du déploiement continu d'outils numériques et d'applications en ligne et de leur évolution au fil du temps.
53. FOURNIR un accès à des services et traitements professionnels et fondés sur des données probantes, y compris des conseils psychologiques et psychosociaux, une assistance juridique, des services entre pairs, par exemple des experts par expérience, et un soutien en matière de sécurité numérique, pour tous les enfants et les adolescents, en particulier ceux qui sont en situation de vulnérabilité, qui ont subi des atteintes en ligne ou présentent des symptômes d'une utilisation compulsive ou addictive des médias numériques.

54. ENVISAGER de recourir à des organes consultatifs interdisciplinaires qui associent des défenseurs des droits de l'enfant et des experts dans les domaines de la neurobiologie, de la psychologie, de la psychiatrie, des sciences de l'addiction, de l'éthique en matière d'IA, de la promotion de la santé mentale, du développement de l'enfant et des technologies numériques, afin de fournir des orientations en connaissance de cause, de soutenir les processus de prise de décision et de veiller à ce que les décisions relatives à l'environnement numérique donnent la priorité aux intérêts, au bien-être mental et à la sécurité des enfants et des adolescents.
55. ENCOURAGER la mise en place de processus participatifs permettant aux enfants et aux adolescents d'exprimer leur point de vue sur leurs habitudes numériques.
56. METTRE L'ACCENT sur le renforcement de la coopération entre les familles, les écoles, les organisations gouvernementales et non gouvernementales et d'autres acteurs clés jouant un rôle dans la protection de la santé mentale des enfants et des adolescents dans le monde numérique et promouvant une utilisation équilibrée des médias numériques.

INVITE LA COMMISSION EUROPÉENNE ET LES ÉTATS MEMBRES À:

57. RECENSER les mesures législatives et non législatives existantes tant au niveau de l'UE qu'au niveau national en vue d'élaborer des normes européennes uniformes et de haut niveau en ce qui concerne les conseils donnés aux parents, aux personnes qui s'occupent d'enfants et d'adolescents et aux éducateurs en matière d'hygiène numérique et l'utilisation adaptée à l'âge des médias sociaux, afin de lutter contre les effets néfastes de l'utilisation abusive ou excessive des technologies numériques sur la santé mentale des enfants et des adolescents.

58. SOUTENIR la conception et la mise en œuvre de réformes structurelles visant à préserver le bien-être et la santé mentale des enfants et des adolescents dans le monde numérique et PROMOUVOIR le recueil et l'échange de bonnes pratiques et d'enseignements tirés entre les États membres⁷⁹, en s'appuyant sur les activités rendues possibles par l'instrument d'appui technique (TSI)⁸⁰, en ce qui concerne les mesures efficaces pour prévenir et atténuer les effets néfastes de l'utilisation abusive ou excessive des technologies numériques sur la santé mentale des enfants et des adolescents.
59. PROMOUVOIR des modes de vie sains dans les États membres de l'Union européenne, en mettant l'accent sur une approche équilibrée, comprenant des méthodes d'apprentissage et de divertissement en ligne et hors ligne pour les enfants et les adolescents, consistant par exemple à participer à des activités physiques et culturelles, lire des livres et passer des moments privilégiés en famille et entre amis.
60. APPELER les fournisseurs de services intermédiaires en ligne à s'acquitter de leurs responsabilités pour ce qui est de créer un environnement en ligne sûr pour les mineurs, telles que celles prévues par le règlement sur les services numériques, par exemple. Il s'agit notamment pour les entreprises d'assumer une plus grande responsabilité en ce qui concerne la modération des contenus et la manière dont ils sont présentés dans le monde numérique auquel les enfants et adolescents ont accès, tels que les applications, les médias sociaux, les plateformes de streaming, les sites de jeux en ligne et la pornographie, en instaurant une protection des enfants dès la conception et en garantissant le respect de tous les droits fondamentaux.

⁷⁹ Les bonnes pratiques peuvent être échangées par l'intermédiaire du portail des bonnes pratiques de l'UE en matière de santé publique. Plus d'information sur le site <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ L'instrument d'appui technique (TSI) est un programme de l'Union qui fournit une expertise technique sur mesure aux États membres de l'Union afin de les aider dans la conception et la mise en œuvre de réformes. Dans le domaine de la santé mentale des enfants et adolescents, voir par exemple: "Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming", 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%202020project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; et "Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first", 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. INVITER les fournisseurs et les déployeurs de systèmes d'IA à assurer un niveau élevé de protection des droits fondamentaux et de sécurité en se conformant au règlement sur l'intelligence artificielle, en accordant une attention particulière à l'incidence des systèmes d'IA sur les enfants. En outre, à inviter les fournisseurs et les déployeurs de systèmes d'IA à prendre des mesures et à mettre en œuvre des garanties pour faire face aux risques découlant des applications d'IA accessibles aux enfants ou ayant une incidence sur eux, y compris au moyen d'une conception et d'une utilisation sûres et éthiques, et en évitant toute exploitation néfaste de leurs vulnérabilités .
62. FAIRE APPLIQUER les règles établies dans la directive "Services de médias audiovisuels", le règlement sur les services numériques, le règlement sur l'intelligence artificielle et d'autres cadres législatifs qui contribuent, entre autres, à protéger les enfants contre les pratiques de conception manipulatrice et addictive, le cyberharcèlement, les abus sexuels sur enfants, le recrutement en ligne à des fins d'exploitation ultérieure et de violation de la vie privée, les contenus inappropriés et mensongers, la désinformation, la collecte intrusive d'informations, la promotion en ligne agressive d'aliments, de boissons, de normes de beauté et d'images du corps nocifs pour la santé, d'alcool, de tabac et de produits similaires¹⁴, et à CONTINUER de mettre en œuvre la directive "Services de médias audiovisuels" et le règlement sur les services numériques, conformément à leurs dispositions pertinentes respectives, d'une manière qui tienne pleinement compte des dommages sur la santé mentale que peuvent causer une utilisation excessive des médias sociaux et d'autres technologies numériques, telles que les plateformes de vidéos fondées sur des algorithmes, les environnements virtuels immersifs, les plateformes de jeu en ligne et les systèmes de recommandation de contenus, le cas échéant.

63. EXHORTE les acteurs du secteur numérique à fixer les paramètres par défaut pour les enfants aux normes de sécurité et de protection de la vie privée les plus élevées, en évitant les formats et les fonctionnalités qui encouragent l'addiction, tels que le défilement infini ou l'utilisation d'algorithmes opaques, ainsi qu'à garantir un contenu approprié à l'âge et un espace numérique sûr, à respecter et à faire respecter des processus de vérification de l'âge, lorsque cela est nécessaire, proportionné et s'il y a lieu, et d'une manière qui respecte la vie privée des utilisateurs, ainsi qu'à tenir compte du risque important, dans l'état actuel des choses, lié au fait que l'âge de la plupart des utilisateurs est surestimé. Essentiellement, et en particulier lorsqu'il n'est pas possible de distinguer un utilisateur enfant d'un utilisateur adulte, les acteurs du secteur devraient être encouragés à appliquer ces paramètres par défaut à tous les utilisateurs afin de protéger les enfants contre des atteintes.
64. Dans le cadre d'une surveillance réglementaire et éthique, DEMANDER aux acteurs du secteur numérique de procéder à des évaluations transparentes et indépendantes de l'incidence des technologies numériques – et en particulier des caractéristiques de conception visant à accroître la participation des utilisateurs – sur la santé mentale et physique des enfants et des adolescents, y compris ceux en situation de vulnérabilité, et de communiquer les données pertinentes à cette incidence sur la santé aux chercheurs indépendants et au grand public d'une manière opportune et en protégeant la vie privée.

65. SOUTENIR et PROMOUVOIR la recherche visant à mieux documenter et caractériser les liens entre la santé mentale et les technologies numériques, et les éventuelles incidences négatives de ces technologies.
66. FACILITER un soutien financier adéquat pour fournir un appui durable à la fois pour la recherche et pour les actions fondées sur des données probantes dans ce domaine.
67. FACILITER l'utilisation efficiente et efficace des programmes de financement, tels que l'instrument d'appui technique, le Fonds social européen plus, le programme "L'UE pour la santé", le programme pour une Europe numérique et Horizon Europe. Erasmus+ peut également soutenir l'éducation numérique et le développement des compétences numériques, y compris l'éducation aux médias et l'habileté numérique, de tous les apprenants en vue d'appuyer leur insertion numérique et leur autonomisation numérique.

68. MAINTENIR des examens réguliers et ENCOURAGER le recours à des lignes directrices sur l'éducation numérique (c'est-à-dire des lignes directrices à l'intention des enseignants et des éducateurs visant à promouvoir l'éducation aux médias et l'habileté numérique et à lutter contre la désinformation par l'éducation et la formation, ainsi que des lignes directrices éthiques à l'intention des éducateurs sur l'utilisation de l'IA et des données dans l'enseignement et l'apprentissage) et sur le bien-être et la santé mentale (c'est-à-dire des lignes directrices à l'intention des décideurs politiques et des éducateurs visant à promouvoir le bien-être et la santé mentale à l'école), ainsi que l'utilisation de ces lignes directrices au niveau national, afin de sensibiliser à différents aspects liés à l'éducation et au bien-être numériques, tels que la résilience numérique et la citoyenneté numérique⁸¹.

INVITE LA COMMISSION EUROPÉENNE À:

69. CONTINUER à mettre en œuvre et à promouvoir l'approche globale en matière de santé mentale exposée dans la communication de la Commission sur une approche globale en matière de santé mentale, y compris les actions et initiatives phares axées sur la prévention des problèmes de santé mentale et celles visant à créer un espace numérique plus sûr et plus sain pour les enfants et les adolescents².

⁸¹ Ce paragraphe renvoie aux lignes directrices publiées en 2022 - Action 6 et Action 7 du plan d'action en matière d'éducation numérique (2021-2027). Ces lignes directrices font actuellement l'objet d'une révision.

Pour en savoir plus: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. VEILLER à ce que la santé mentale et le bien-être des enfants et des adolescents demeurent des priorités dans la mise en œuvre du règlement sur les services numériques et d'autres actes législatifs pertinents, et ÉLABORER en temps utile les lignes directrices prévues à l'article 28 du règlement sur les services numériques, en soulignant la nécessité pour les fournisseurs de services de plateformes en ligne de s'abstenir de pratiques de conception intentionnellement addictive ciblant les enfants, de promouvoir des pratiques de conception adaptée à l'âge et d'adopter des solutions précises, fiables, solides et respectueuses de la vie privée pour vérifier l'âge des utilisateurs, lorsque cette mesure est appropriée, proportionnée et nécessaire.
71. TENIR COMPTE de la santé mentale et du bien-être des enfants et des adolescents lors de l'évaluation à venir et de la révision éventuelle de la directive "Services de médias audiovisuels".
72. POURSUIVRE la mise en œuvre de la stratégie pour un internet mieux adapté aux enfants (BIK+), en conciliant la protection et l'autonomisation des enfants et des jeunes en ligne.
73. CONTINUER à mettre en œuvre le plan d'action en matière d'éducation numérique (2021-2027) afin de veiller à ce que les jeunes puissent faire des choix éclairés et sûrs en ligne et disposent des aptitudes et des compétences numériques leur permettant d'utiliser les technologies numériques de manière responsable, critique et confiante.

74. CONTINUER à soutenir la mise en œuvre de la recommandation du Conseil concernant l'initiative "Passeport pour la réussite scolaire"^{20, 82}, en partageant des pratiques, des lignes directrices et des outils concrets efficaces pour aider les écoles et les éducateurs à promouvoir le bien-être et la santé mentale, conformément à une approche systémique du bien-être et de la santé mentale englobant tous les acteurs de l'école⁸³. Il s'agit notamment de déployer des efforts de prévention et de sensibilisation, en tirant pleinement parti des outils collaboratifs, des plateformes en ligne et des communautés éducatives de l'UE, telles que la plateforme européenne pour l'éducation scolaire, y compris eTwinning⁸⁴.
75. CONSULTER les États membres sur l'enquête à l'échelle de l'UE sur l'incidence des médias sociaux et du temps d'écran excessif sur la santé mentale et le bien-être, afin de mettre en place une utilisation positive, créative et équilibrée des technologies numériques⁸⁵.

⁸² Recommandation du Conseil du 28 novembre 2022 concernant l'initiative "Passeport pour la réussite scolaire" et remplaçant la recommandation du Conseil du 28 juin 2011 concernant les politiques de réduction de l'abandon scolaire (Texte présentant de l'intérêt pour l'EEE), 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, JO C 469 du 9.12.2022, p. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Commission européenne, Espace européen de l'éducation - Éducation scolaire, "Bien-être à l'école", 7 octobre 2024 (consulté le 20 mai 2025), <https://education.ec.europa.eu/fr/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ La plateforme européenne pour l'éducation scolaire est un point de rencontre pour les communautés éducatives - à savoir le personnel scolaire, les chercheurs et les décideurs politiques - leur permettant de partager des actualités, des entretiens, des publications, des exemples de pratiques, des cours et des partenaires pour leurs projets Erasmus+. Son volet eTwinning est dédié aux eTwinners et à leurs activités. Pour en savoir plus: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Un nombre croissant de preuves scientifiques mettent en évidence la nécessité d'intervenir pour contrôler l'utilisation des écrans chez les enfants et les adolescents. Pour en savoir plus: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., "Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review", *Global Health Research and Policy*, volume 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., 'Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management', *Cureus*, 18 juin 2023, volume 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. RECUEILLIR des données et des connaissances dans le cadre d'une enquête à l'échelle de l'UE sur l'incidence des médias sociaux et du temps d'écran excessif sur la santé mentale et le bien-être et, sur la base des résultats obtenus, ENVISAGER des actions telles que l'élaboration d'un plan d'action ou d'un autre document approprié qui recensera les défis et risques et y répondra, et qui définira des stratégies de prévention, d'éducation et de soutien afin de mettre en place une utilisation positive, créative et équilibrée des technologies numériques et de prévenir et d'atténuer les effets néfastes des technologies numériques sur la santé mentale des enfants et des adolescents⁸⁶.
77. TENIR COMPTE, lors de l'élaboration d'un futur plan d'action contre le cyberharcèlement, de la dimension de la santé mentale, y compris les actions préventives, la non-discrimination, des garanties efficaces, la communication d'informations et un soutien global.
78. ÉLABORER des orientations fondées sur des données probantes, à partir des résultats de l'enquête à l'échelle de l'UE sur l'incidence des médias sociaux et du temps d'écran excessif sur la santé mentale et le bien-être⁸⁷, à l'intention des décideurs politiques, des éducateurs, des personnes qui s'occupent d'enfants et d'adolescents et des parents en ce qui concerne l'importance de l'hygiène numérique, ainsi que des stratégies efficaces et responsables de gestion du temps d'écran (c'est-à-dire des règles concernant le temps d'écran et le type de contenu consulté, des périodes sans écran, et des activités de substitution visant à réduire la dépendance à l'égard des technologies numériques)⁴⁰, et des recommandations spécifiques à l'âge sur l'utilisation des écrans et des médias sociaux.

⁸⁶ Ce plan d'action complétera le prochain plan d'action contre le cyberharcèlement. Pour en savoir plus: Ursula von der Leyen, candidate à la présidence de la Commission européenne, "Le choix de l'Europe" –Orientations politiques pour la prochaine Commission européenne 2024–2029, Strasbourg, 18.7.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_fr?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_FR.pdf.

⁸⁷ Lettre de mission d'Ursula von der Leyen, présidente de la Commission européenne, à Glenn Micallef, commissaire désigné pour l'équité intergénérationnelle, la jeunesse, la culture et le sport, Bruxelles, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Lettre de mission d'Ursula von der Leyen, présidente de la Commission européenne, à Olivér Várhelyi, commissaire désigné pour la santé et le bien-être animal, Bruxelles, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. VEILLER à ce que le droit européen et le droit national fonctionnent conjointement de manière efficace afin de prévenir les pratiques commerciales déloyales et préjudiciables dans l'environnement en ligne et de faire appliquer efficacement la réglementation existante.
80. VEILLER à la participation active et constructive des enfants et des jeunes de toute l'Europe à l'élaboration des politiques, actions et solutions de l'UE destinées à renforcer leur autonomie en ligne et à réduire l'incidence négative des technologies numériques sur la santé mentale des enfants et des adolescents⁸⁸.
81. SENSIBILISER l'opinion publique de l'Union européenne aux conséquences négatives potentielles de l'accès des enfants et des adolescents aux technologies numériques à un stade précoce, sans supervision, orientation ou limites appropriées.
82. ENCOURAGER la recherche et le développement en ce qui concerne des services de santé mentale adaptés à l'ère numérique au moyen de ressources, de lignes d'assistance téléphonique et de consultations en ligne⁸⁹.
83. CONTRÔLER et GARANTIR le respect, par les acteurs du secteur numérique, de la réglementation existante en matière de protection des enfants et des adolescents dans le cyberspace, leurs progrès dans ce domaine ainsi que leur attitude proactive, et ÉVALUER en permanence si nous disposons des outils appropriés pour relever les défis.

⁸⁸ Résolution du Conseil de l'Union européenne et des représentants des gouvernements des États membres, réunis au sein du Conseil, sur un cadre pour la coopération européenne dans le domaine de la jeunesse: la stratégie de l'Union européenne en faveur de la jeunesse 2019-2027, JO C 456 du 18.12.2018, p. 1, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., 'Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis', *Frontiers In Psychology*, 12 mars 2024, volume 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. RECENSER des exemples, en ce qui concerne les besoins et les vulnérabilités des enfants et des adolescents, de conception efficace et sûre de la technologie numérique, en particulier celle des plateformes de médias sociaux, et ENCOURAGER les initiatives qui promeuvent des contenus sains afin de lutter contre les effets néfastes des technologies numériques.
85. TENIR COMPTE de la diversité de la population européenne lors de l'élaboration des initiatives politiques, de manière à favoriser une protection adéquate des enfants et des adolescents dont la santé mentale est potentiellement menacée.
86. PROMOUVOIR la recherche et l'innovation afin de produire de nouvelles données scientifiques sur la manière dont l'utilisation des technologies numériques affecte la santé mentale et le bien-être des enfants et des adolescents au sein d'une société de plus en plus numérique, SUIVRE et ÉVALUER l'incidence des stratégies et initiatives visant à favoriser une utilisation saine et équilibrée des technologies numériques, et ÉTUDIER les possibilités de financement cohérent pour soutenir à la fois la recherche et les actions fondées sur des données probantes dans ce domaine.
-