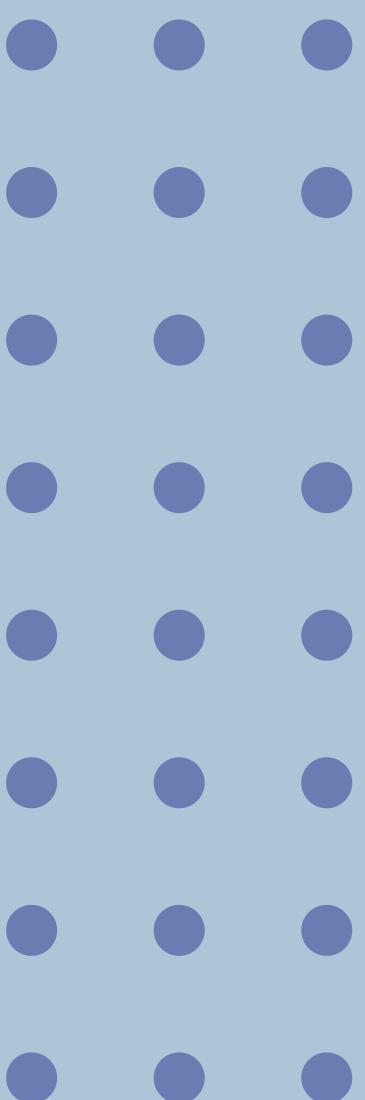


ZARAMUN 2026  
“HUMANITAS V : RETROUVER  
NOTRE HUMANITÉ COMMUNE”



STUDY  
GUIDE



UNESCO

Protéger la santé mentale et physique  
des enfants à l'ère du numérique

Pedro Ortega y Bruno Vallejo

## INTRODUCTION AU COMITÉ

L'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) est une institution spécialisée des Nations unies qui vise à promouvoir la paix et le développement durable à travers la coopération internationale dans les domaines de l'éducation, de la science, de la culture et de la communication. L'UNESCO joue un rôle central dans l'élaboration de normes internationales liées à l'éducation, à la littératie numérique, à la protection de l'enfance, à la diversité culturelle et à l'utilisation éthique des technologies.

À l'ère du numérique, les enfants grandissent entourés d'écrans, de réseaux sociaux, de plateformes en ligne et d'intelligence artificielle. Si les technologies numériques offrent un accès sans précédent à l'éducation, à l'information et à la connectivité mondiale, elles présentent également de sérieux risques pour le bien-être mental et physique des enfants. Le temps d'écran excessif, le cyberharcèlement, l'exposition à des contenus nuisibles, l'exploitation en ligne et les violations de la vie privée peuvent affecter négativement le développement, la santé mentale et la sécurité physique des enfants.

Protéger les enfants dans l'environnement numérique nécessite une approche équilibrée. Les gouvernements doivent garantir les droits de l'enfant sans restreindre l'accès aux technologies éducatives bénéfiques ni porter atteinte à la liberté d'expression. L'UNESCO souligne l'importance d'une gouvernance numérique éthique, d'une éducation inclusive, de l'éducation aux médias et à l'information, ainsi que de la coopération internationale afin que le progrès numérique soutienne, plutôt qu'il ne compromette, le bien-être des enfants.

## TERMES CLÉS

### #1 LES ENFANTS

Les enfants sont des personnes âgées de moins de 18 ans, conformément à la Convention relative aux droits de l'enfant. Ils constituent un groupe particulièrement vulnérable dans l'environnement numérique en raison de leur développement cognitif, émotionnel et social encore en cours, nécessitant une protection renforcée et un accompagnement éducatif adapté.

## #2 L' EXPOSITION NUMÉRIQUE

L'exposition numérique désigne le degré et la fréquence avec lesquels les personnes sont en contact avec les technologies numériques, notamment les écrans, internet, les réseaux sociaux, les jeux en ligne et les contenus numériques. Une exposition excessive ou non encadrée peut entraîner des risques pour la santé mentale, physique et sociale.

## #3 LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale correspond à l'état de bien-être émotionnel, psychologique et social d'un individu. Chez les enfants, elle influence la manière de penser, de ressentir, d'apprendre et d'interagir avec les autres. Les environnements numériques peuvent soit soutenir, soit fragiliser la santé mentale selon leur usage.

## #4 LES TEMPS D'ÉCRAN

Le temps d'écran désigne la durée quotidienne passée devant des appareils numériques. Un temps d'écran excessif est associé à des troubles du sommeil, une diminution de l'activité physique, des difficultés de concentration et une augmentation du stress chez les enfants.

## #5 LE CYBERHARCÈLEMENT

Le cyberharcèlement est une forme de violence psychologique exercée par des moyens numériques, impliquant insultes, menaces, humiliations ou exclusion en ligne. Il peut avoir des conséquences graves sur l'estime de soi, la santé mentale et le développement social des enfants.

## #6 LE BIEN-ÊTRE

Le bien-être fait référence à un état global de santé physique, mentale, émotionnelle et sociale. Pour les enfants, le bien-être numérique implique un usage équilibré des technologies favorisant le développement, la sécurité et l'épanouissement personnel.

## #7 LA LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

La littératie numérique est la capacité à utiliser les technologies numériques de manière critique, responsable et sécurisée. Elle inclut la compréhension des risques en ligne, la protection des données personnelles, la reconnaissance des contenus nocifs et la capacité à adopter des comportements éthiques sur Internet.

## #8 SÉCURITÉ EN LIGNE

La sécurité en ligne concerne l'ensemble des mesures visant à protéger les enfants contre les dangers numériques, tels que les contenus inappropriés, les prédateurs en ligne, le cyberharcèlement et l'exploitation des données personnelles.

## #9 ADDICTION NUMÉRIQUE

L'addiction numérique se caractérise par une dépendance excessive aux écrans ou aux plateformes numériques, entraînant une perte de contrôle, une négligence des activités quotidiennes et des effets négatifs sur la santé mentale et physique.

## #10 ÉDUCATION

L'éducation désigne le processus d'apprentissage formel et informel visant à développer les connaissances, les compétences et les valeurs. Dans le contexte numérique, elle inclut l'éducation aux médias, à la technologie.

## #11 DÉVELOPPEMENT

Le développement de l'enfant englobe la croissance physique, cognitive, émotionnelle et sociale. Un environnement numérique équilibré peut soutenir ce développement, tandis qu'un usage excessif ou nocif peut l'entraver.

### APERÇU GÉNÉRAL DU SUJET

Les technologies numériques sont devenues profondément intégrées dans la vie quotidienne des enfants, influençant leur manière d'apprendre, de communiquer et de socialiser. Les plateformes d'apprentissage en ligne, les applications éducatives et les médias numériques peuvent améliorer les opportunités éducatives et réduire certaines inégalités. Toutefois, sans encadrement approprié, les environnements numériques peuvent également aggraver les problèmes de santé mentale et les risques pour la santé physique.

Des études montrent qu'une exposition accrue aux réseaux sociaux peut nuire à l'estime de soi et au bien-être émotionnel, en particulier chez les adolescents. La comparaison constante, les normes corporelles irréalistes et la pression liée à la validation en ligne contribuent à l'anxiété et à la dépression. Sur le plan physique, les comportements sédentaires liés à un usage prolongé des écrans augmentent les risques d'obésité, de troubles posturaux et de fatigue visuelle.

La dimension mondiale des plateformes numériques complique la régulation. Un contenu créé dans un pays peut affecter des enfants partout dans le monde, rendant les politiques nationales insuffisantes à elles seules. L'UNESCO promeut donc des cadres internationaux, des lignes directrices éthiques et des solutions éducatives qui responsabilisent les enfants, les familles, les éducateurs et les gouvernements afin de créer des environnements numériques plus sûrs.

## ENJEUX MAJEURS



### #1 EXPOSITION NUMÉRIQUE ET SÉCURITÉ

Comment les contenus éducatifs peuvent-ils être conçus de manière à garantir l'inclusion et la neutralité culturelle, tout en offrant à chaque enfant, quel que soit son contexte ou son origine, la possibilité d'accéder à un enseignement respectueux de la diversité ?

De quelle manière l'éducation peut-elle contribuer à former des individus capables de réflexion critique, de tolérance et de participation positive au sein de leur communauté, sans favoriser un point de vue particulier ou exclure certains groupes ?

### #2 SANTÉ PHYSIQUE ET MODES DE VIE SÉDENTAIRES

Comment l'éducation peut-elle transmettre les connaissances sur les droits humains et les principes d'égalité tout en intégrant différentes perspectives historiques et culturelles, sans imposer une interprétation unique ?

Quelles stratégies peuvent être mises en place pour sensibiliser les élèves à la tolérance et à la compréhension des différences, tout en favorisant la cohésion sociale et le respect des divers points de vue présents dans une société ?

### #3 SANTÉ MENTALE ET DÉVELOPPEMENT

La protection de la santé mentale et physique des enfants est essentielle pour favoriser un développement global harmonieux. Des politiques adaptées contribuent à renforcer la résilience, l'estime de soi et les compétences sociales, tout en prévenant les troubles liés au stress numérique.

### #4 EXPOSITION À DES CONTENUS NUISIBLES OU INAPPROPRIÉS

Les enfants peuvent facilement être exposés à des contenus violents, sexuels ou trompeurs en ligne. Les algorithmes amplifient souvent ces contenus, augmentant les risques. Une modération efficace et des mécanismes de protection adaptés à l'âge sont indispensables.

### #5 INÉGALITÉS ET FRACTURE NUMÉRIQUE

Alors que certains enfants bénéficient d'outils numériques avancés, d'autres n'ont pas accès à des technologies sûres ou à une éducation numérique de qualité. Cette fracture numérique peut accentuer les inégalités éducatives et sociales, notamment dans les pays en développement.

## #6 RÉGULATION ET LIBERTÉ D'EXPRESSION

La protection des enfants en ligne doit être conciliée avec la liberté d'expression et l'accès à l'information. Une régulation excessive peut mener à la censure, tandis qu'une régulation insuffisante expose les enfants à des risques. Une gouvernance numérique éthique fondée sur les droits humains est essentielle.

## #7 TECHNOLOGIE ET BIEN-ÊTRE

L'utilisation de la technologie doit promouvoir l'éducation, la créativité et le divertissement tout en préservant le bien-être et la sécurité des jeunes. Une approche équilibrée permet d'exploiter les bénéfices du numérique sans compromettre la santé des enfants.

### CADRES JURIDIQUES ET ACCORDS INTERNATIONAUX

#### CONVENTIONS ET PROTOCOLES INTERNATIONAUX

L'UNICEF et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent une protection renforcée des enfants dans les environnements numériques. Leurs lignes directrices mettent l'accent sur la réduction de l'exposition aux contenus nocifs, la limitation du temps d'écran selon l'âge, et la promotion de modes de vie équilibrés intégrant activité physique et interactions sociales.

#### TRAITÉS SUR LES DROITS HUMAINS

La Convention relative aux droits de l'enfant (CDE) constitue le cadre juridique fondamental pour encadrer l'usage des technologies numériques. Elle affirme le droit des enfants à la santé, à l'éducation, à la protection contre les abus et à l'accès à une information appropriée, y compris dans les espaces numériques.

#### INITIATIVES RÉGIONALES

Plusieurs initiatives régionales renforcent la sécurité numérique des enfants. Le programme Safer Internet en Europe promeut une utilisation responsable d'Internet. En Amérique latine, la campagne "Children in the Digital World" sensibilise aux risques numériques. Le Conseil de l'Europe publie des directives visant à garantir la sécurité et le respect des droits des enfants en ligne.

## RÔLE DES PRINCIPAUX ACTEURS

### PAYS SOURCES

Les pays dits « sources », tels que les États-Unis, la Chine et plusieurs pays européens, se caractérisent par une forte pénétration des technologies numériques dans la vie quotidienne des enfants. L'accès précoce aux smartphones, aux réseaux sociaux, aux jeux en ligne et aux plateformes de streaming expose les jeunes à une consommation numérique intensive.

Dans ces pays, les principaux défis incluent la surexposition aux écrans, la dépendance numérique, la pression sociale exercée par les réseaux sociaux et l'accès facilité à des contenus inappropriés ou nocifs. Ces problématiques peuvent entraîner des troubles du sommeil, une augmentation de l'anxiété, des difficultés de concentration et des impacts négatifs sur le développement émotionnel et social.

Les gouvernements de ces pays ont la responsabilité de mettre en place des cadres réglementaires solides, incluant la protection des données personnelles des enfants, la limitation de la publicité ciblée, des mécanismes de contrôle parental et des politiques de prévention en milieu scolaire. Ils doivent également collaborer avec les entreprises technologiques afin de promouvoir des conceptions de plateformes respectueuses du bien-être des enfants.

### PAYS DE TRANSIT ET DE DESTINATION

Les pays de transit et de destination jouent un rôle clé dans l'écosystème numérique mondial, car ils abritent souvent des entreprises technologiques majeures ou développent des plateformes éducatives et des services numériques largement utilisés par les enfants à l'échelle internationale. Ces États influencent directement la manière dont le numérique est conçu, diffusé et consommé.

Leur responsabilité va au-delà de leurs frontières nationales. Les décisions prises en matière d'algorithmes, de modération des contenus, de collecte de données et de conception des interfaces ont un impact global sur la sécurité et le bien-être des enfants. De plus, les plateformes éducatives en ligne développées dans ces pays peuvent soit réduire, soit accentuer les inégalités éducatives selon leur accessibilité et leur encadrement.

Ces pays doivent donc promouvoir des normes internationales élevées en matière d'éthique numérique, soutenir la coopération transfrontalière et veiller à ce que les technologies importées respectent les droits de l'enfant. Ils jouent également un rôle central dans le financement de la recherche et de l'innovation visant à améliorer la sécurité numérique des jeunes.

## SOCIÉTÉ CIVILE ET ONG

La société civile et les organisations non gouvernementales constituent des acteurs essentiels dans la protection des enfants à l'ère du numérique. Des organisations internationales telles que L'UNICEF, Childnet International et Save the Children, ainsi que de nombreuses associations locales, travaillent directement avec les enfants, les familles et les communautés éducatives.

Ces organisations mènent des campagnes de sensibilisation, développent des ressources pédagogiques, forment les enseignants et soutiennent les victimes de cyberharcèlement ou d'exploitation en ligne. Elles jouent également un rôle de veille, en surveillant les pratiques des plateformes numériques et en alertant les gouvernements sur les lacunes réglementaires ou les nouveaux risques émergents.

Grâce à leur proximité avec le terrain, les ONG contribuent à garantir que les politiques publiques tiennent compte des réalités vécues par les enfants et favorisent une approche inclusive, axée sur les droits humains et le bien-être.

## ORGANISATIONS INTERGOUVERNEMENTALES

Les organisations intergouvernementales, notamment l'UNESCO, l'UNICEF, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Conseil de l'Europe, jouent un rôle fondamental dans la coordination internationale et l'élaboration de normes communes. Elles fournissent des cadres de référence, des lignes directrices et des recommandations fondées sur la recherche scientifique et les droits humains.

Ces institutions soutiennent les États membres par le biais de programmes de formation, d'assistance technique et de partage de bonnes pratiques. L'OMS se concentre sur les impacts sanitaires du numérique, tandis que l'UNICEF met l'accent sur la protection des droits de l'enfant. Le Conseil de l'Europe développe des normes juridiques et éthiques pour renforcer la sécurité en ligne.

En favorisant le dialogue multilatéral, ces organisations contribuent à une réponse globale et cohérente aux défis numériques, garantissant que la santé mentale et physique des enfants reste une priorité dans les politiques publiques internationales.

## ÉTUDES DE CAS

### CYBERHARCÈLEMENT EN EUROPE : FRANCE ET ROYAUME-UNI

Le cyberharcèlement constitue l'un des principaux risques numériques auxquels sont confrontés les enfants en Europe. En France et au Royaume-Uni, l'utilisation massive des réseaux sociaux et des applications de messagerie chez les jeunes a entraîné une augmentation des cas de harcèlement en ligne, souvent caractérisés par des insultes répétées, la diffusion de contenus humiliants et l'exclusion numérique.

Les conséquences sur la santé mentale des enfants sont particulièrement préoccupantes. Les victimes présentent fréquemment des symptômes d'anxiété, de dépression, une baisse de l'estime de soi et, dans certains cas, un décrochage scolaire. Le caractère permanent et public du cyberharcèlement amplifie son impact, rendant difficile pour les enfants de se protéger ou de se soustraire à la violence.

Face à cette problématique, la France a mis en place des programmes de prévention en milieu scolaire, intégrant l'éducation au respect en ligne, des dispositifs de signalement et des sanctions renforcées contre les auteurs de harcèlement. Au Royaume-Uni, des initiatives telles que les programmes « anti-bullying » dans les écoles et la collaboration avec des ONG spécialisées visent à sensibiliser les élèves, les enseignants et les parents. Ces politiques montrent l'importance d'une approche éducative combinée à un cadre juridique clair.

### SUREXPOSITION NUMÉRIQUE EN ASIE : JAPON ET CORÉE DU SUD

Au Japon et en Corée du Sud, deux pays hautement numérisés, les enfants sont exposés très tôt aux technologies numériques, notamment aux smartphones, aux jeux en ligne et aux plateformes de streaming. Cette forte exposition a mis en évidence des effets négatifs sur la santé physique et mentale, en particulier des troubles du sommeil, une fatigue chronique et une augmentation du stress et de l'anxiété chez les jeunes.

En Corée du Sud, l'addiction aux jeux vidéo et aux écrans est reconnue comme un problème de santé publique. Le gouvernement a introduit des mesures telles que des campagnes de sensibilisation, des programmes de soutien psychologique et, dans le passé, des restrictions horaires pour les jeux en ligne destinées aux mineurs. Au Japon, des initiatives éducatives encouragent un usage plus équilibré du numérique, en mettant l'accent sur la gestion du temps d'écran et l'importance des interactions sociales hors ligne.

## PROGRAMMES DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE EN AMÉRIQUE LATINE : BRÉSIL ET MEXIQUE

En Amérique latine, la croissance rapide de l'accès à Internet et aux smartphones a accru les opportunités éducatives, mais aussi les risques numériques pour les enfants. Au Brésil et au Mexique, des programmes de littératie numérique ont été développés afin d'aider les jeunes à naviguer en ligne de manière sûre, critique et responsable.

Au Brésil, des initiatives soutenues par le gouvernement et la société civile intègrent l'éducation aux médias dans les programmes scolaires. Les enfants apprennent à reconnaître la désinformation, à protéger leurs données personnelles et à adopter un comportement respectueux en ligne. Ces programmes contribuent également à renforcer la résilience face au cyberharcèlement et aux contenus nuisibles.

Au Mexique, des partenariats entre les autorités éducatives, les ONG et les plateformes numériques ont permis de créer des ressources pédagogiques adaptées aux enfants et aux enseignants. L'objectif est de réduire les risques numériques tout en favorisant l'inclusion numérique et l'égalité d'accès à une éducation de qualité.

Ces études de cas illustrent comment la littératie numérique peut devenir un outil clé pour protéger la santé mentale et physique des enfants, tout en leur permettant de tirer pleinement parti des opportunités offertes par le numérique.



## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- UNESCO – Lignes directrices sur les plateformes numériques et la protection des enfants  
<https://www.unesco.org/en/internet-trust/guidelines>
- Nations unies – Convention relative aux droits de l'enfant  
<https://www.unicef.org/fr/convention-droits-enfant>
- UNICEF – Les enfants dans un monde numérique  
[https://www.unicef.org/media/48586/file/SOWC\\_2017\\_FR.pdf](https://www.unicef.org/media/48586/file/SOWC_2017_FR.pdf)
- Organisation mondiale de la santé (OMS) – Directives sur l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil chez les enfants  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- OCDE – Protéger les enfants en ligne  
<https://www.oecd.org/fr/about/news/press-releases/2025/05/oecd-calls-for-an-ambitious-approach-to-protect-and-empower-children-online.html>