



L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

MON UNIVERS NUMÉRIQUE : MON POUVOIR

PISTES DE RÉFLEXION POUR LES PARENTS

Centre
d'intervention
familiale
Le Transit

Centre
de services scolaire
De La Jonquière

Québec





» Table des matières

3

Le documentaire

4

Pourquoi nos écrans nous captivent-ils autant ?

5

Mythes ou réalités

6

Le rôle du parent

7

Quand s'inquiéter

8

Références

9

CIF Le Transit



LE DOCUMENTAIRE MON UNIVERS NUMÉRIQUE : MON POUVOIR

Ce documentaire, destiné aux jeunes du premier cycle du secondaire, est l'initiative des professionnels du milieu scolaire du *Centre de services scolaire de la Jonquière* en collaboration avec le département d'ATM du cégep de Jonquière, les étudiants de l'École secondaire des Bâtitseurs - Édifice Kénogami et la Santé Publique.

Ce projet vise à sensibiliser les jeunes, les faire réfléchir et développer leur esprit critique afin qu'ils soient en mesure de faire des choix éclairés par rapport à leur utilisation des réseaux sociaux.

Ce projet vise également **un engagement collectif de la part des adultes qui gravitent autour des jeunes**, des intervenants, des enseignants, des parents dans le but de **prendre conscience de notre propre utilisation des plates-formes numériques et d'être mieux outillé pour accompagner nos futures générations à développer un environnement en ligne sain et positif.**

L'intervention est beaucoup plus gagnante quand on l'aborde collectivement dans une société, on a tous un rôle à jouer. **C'est en éduquant les jeunes aux enjeux numériques le plus tôt possible que nous les préparerons à se servir des outils adéquatement pendant toute la durée de leur parcours scolaire et à participer ensuite à la vie démocratique à titre de citoyen éclairé.**

L'utilisation des écrans et des réseaux sociaux, pourquoi c'est un enjeu de santé publique?

INTRODUCTION DE L'ARTICLE: LES MÉFAITS DES ÉCRANS PAUSETONECRAN.COM

«Lorsque les écrans sont mal utilisés ou surutilisés, ils peuvent causer plus de tort que de bien. Chez les enfants et les adolescents, des études démontrent notamment des effets négatifs sur le développement affectif, cognitif et moteur, sur le contrôle des émotions ainsi que sur la santé psychologique et sociale.»

<https://pausetonecran.com/les-mefaits-des-ecrans/>

POURQUOI NOS ÉCRANS NOUS CAPTIVENT-ILS AUTANT?

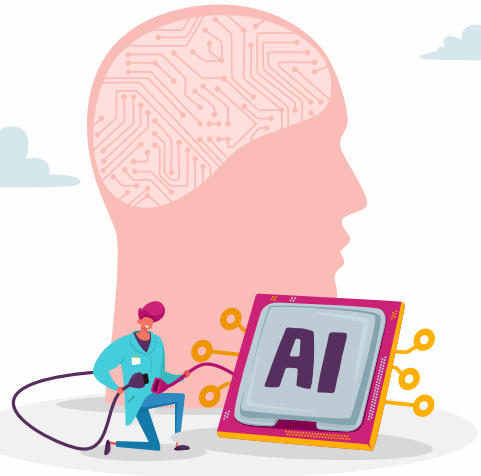
Est-ce qu'il vous aie déjà arrivé de vous dire que vous aller regarder vos messages sur votre cellulaire et de vous retrouver plusieurs minutes plus tard à visionner une vidéo TIKTOK ou «scroller» des commentaires sur FACEBOOK ? Vous n'êtes pas seul.

Cela pourrait sembler anodin si ce n'est que derrière nos écrans plusieurs spécialistes s'affairent à vous subjuguier.

Comment ? Grâce à une technologie informatique avancée qu'on appelle **les algorithmes de recommandation (engin de recommandation)**. Constatment en évolution, ces algorithmes vont en quelques secondes **recueillir des informations personnelles concernant votre utilisation numérique et amplifier votre centre d'intérêt** afin de **vous garder le plus longtemps** sur le site internet ou l'application.

C'est une affaire d'argent et de marketing, certainement! Néanmoins, le malaise réside dans le contenu visionné et qui va **revenir régulièrement au point de finir par teinter nos émotions et notre humeur.**

Rien n'est perdu pour autant, il ne tient qu'à nous de déjouer les algorithmes en **variant régulièrement notre contenu visionné et en accompagnant nos jeunes en les sensibilisant sur les objectifs marketing cachés. Et pourquoi pas, se donner une pause d'écran au profit d'une activité solo ou d'un moment en famille ?**



En bref

On dit que **le positif attire le positif**, c'est aussi vrai sur les réseaux sociaux.

Plus **je consomme** du contenu à caractère **positif**



Plus du **contenu** à caractère **positif** me sera présenté et proposé.

MYTHES OU RÉALITÉ ?

Il est plus préférable de laisser mon jeune gérer ses réseaux sociaux lui-même et en discuter avec lui si ça ne se passe pas bien.

»»» MYTHE

«Vaut mieux prévenir que guérir». Il est conseillé et plus facile d'instaurer des balises claires au départ. Si ça se passe bien, on laisse tranquillement de l'autonomie à notre enfant. Selon son âge évidemment.

Les contrôles parentaux sont utiles et un bon outil

»»» RÉALITÉ

Il est même préférable d'utiliser les contrôles parentaux. C'est un bon outil pour encadrer l'utilisation des réseaux sociaux.

La plupart des réseaux sociaux demandent un âge minimal de 13 ans pour se créer un compte.

»»» RÉALITÉ

Effectivement. L'âge minimal se justifie par plusieurs raisons, entre autres, pour se conformer à la loi états-unienne COPPA (Children's Online Privacy Protection Act) qui interdit la collecte et le stockage des données personnelles des enfants de moins de 13 ans.

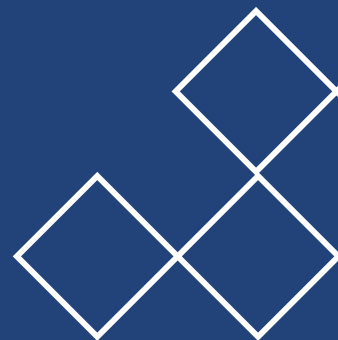
Si les autres parents le permettent, je devrais le permettre

»»» MYTHE

Pas forcément. Vous devez faire confiance à votre jugement. C'est à vous de décider ce que vous souhaitez permettre ou pas. Même si c'est difficile parfois.

Pour aller plus loin...

L'utilisation des réseaux sociaux comporte de nombreux avantages, mais également des risques. Nous en sommes tous conscients. Cependant, personne n'est à l'abri de tomber dans certains pièges. Les jeunes sont peut-être plus vulnérables puisqu'ils sont en développement. Ils sont de nature plus impulsive et ils ont plus de difficulté à penser aux conséquences. Ils ont besoin de soutien et d'accompagnement pour développer leur esprit critique et faire des choix éclairés



LE RÔLE DU PARENT

Les écrans sont partout et il est facile de perdre le fil sur tous les réseaux sociaux qui existent. Il devient difficile de se positionner comme parent.

Voici quelques stratégies qui peuvent vous aider

1. INTÉRESSEZ-VOUS À CE QUE VOTRE JEUNE FAIT SUR SES RÉSEAUX SOCIAUX.

Posez des questions, demandez-lui à qui il parle, qu'est-ce qu'il regarde, etc. Vous intéresser à ce qu'il fait est la porte d'entrée vers des discussions. Vous pouvez même questionner votre jeune sur ce qu'il pense de certains contenus, pourquoi il aime regarder ce genre de vidéos, etc.

Vous intéressez c'est aussi effectuer quelques recherches sur les applications que votre jeune utilise pour comprendre de quoi il s'agit.

2. SOYEZ UN MODÈLE!

C'est le principe de la cohérence. On ne peut pas demander à son enfant de décrocher de son cellulaire si nous-même on a de la difficulté à le faire.

Pour s'aider, on peut poser des règles qui s'appliquent à tout le monde de la maison. Exemple : pas de cellulaire à la table, bloquer les notifications pour que ça ne sonne pas tout le temps, ...

3. OFFREZ DES OPPORTUNITÉS À VOTRE JEUNE DE FAIRE AUTRE CHOSE

Aller faire une randonnée, jouer au mini-putt en famille, organiser un party piscine avec les amis, faire un jeu de société, aller boire un chocolat chaud, cuisiner en famille, ... il y a moyen de faire autre chose que d'être sur son cellulaire (ou autres écrans). **Les enfants parfois ne savent pas quoi faire, donc comme parent il est possible de les aider. Encouragez les activités sans écran.**

CONTRAT PARENT-ENFANT

Comme parent, vous avez un rôle à jouer au niveau de l'encadrement. Vous devez poser des limites et vous entendre avec votre jeune sur les conditions d'utilisation. Pour vous aider, voici un **contrat PARENT-ENFANT** d'utilisation du cellulaire :

[Cliquez ici](#)





QUAND S'INQUIÉTER

Vous avez l'impression que c'est trop. Vous allez jusqu'à dire que votre jeune est dépendant de son cellulaire (ou autre écran). Vous commencez à être inquiet.

Les écrans sont tellement présents qu'il est difficile de tracer une ligne claire entre une utilisation convenable et utilisation excessive. Il y a plusieurs facteurs à considérer. Voici quelques questions à vous poser qui pourraient vous aider à voir plus clair:



Est-ce que les écrans nuisent aux habitudes de vie quotidienne de mon enfant? *Exemple: est-ce qu'il saute des repas ou dort peu pour être sur son écran.*



Est-ce qu'il a perdu de l'intérêt pour des activités qu'il aimait? *Exemple: un sport, une activité entre amis, l'école ...*



Est-ce que les écrans nuisent à ses relations sociales? *Exemple: il voit moins d'amis qu'avant ou même ses amis trouvent qu'il est trop sur son écran.*



Est-ce qu'il a changé de comportement? *Exemple: semble s'isoler, il a commencé à mentir, comportement agressif, etc.?*

POUR EN SAVOIR PLUS

[Cliquez ici](#)

Si vous répondez oui à ces questions, il y a peut-être lieu de s'inquiéter. Avant de sonner l'alarme, **discutez avec votre jeune** afin de voir sa perception de sa situation.

Il existe plusieurs ressources pour vous soutenir comme parent ou encore aider votre jeune. Vous pouvez toujours appeler à Info-social (811). Ils vous orienteront vers les bons services. N'hésitez pas.

RÉFÉRENCES

On est généralement bombardé d'information et ça devient difficile de faire le tri. Il est important de s'assurer de la provenance et la fiabilité des informations.

BALADO



Réseaux sociaux: augmentation des troubles liés à la santé mentale

Avec la pandémie qui s'étire, on le sait, les jeunes passent généralement plus de temps sur les réseaux sociaux. Comme parent, comment diminuer les impacts négatifs de ceux-ci sur la santé mentale de son jeune?

La psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers nous offre des solutions.

En partenariat avec La Fondation Jeunes en Tête.

SITE INTERNET



Pause ton écran

Internet fait partie de notre quotidien et c'est tant mieux! Mais les écrans mal ou trop utilisés peuvent être liés à certains méfaits, particulièrement chez les jeunes qui sont plus à risque. En collaboration avec un comité d'experts et un vaste réseau d'appuis, PAUSE se veut la référence éclairante pour aider les Québécoises et les Québécois à mieux composer avec la réalité hyperconnectée.

La plupart des informations dans ce document sont issues ou inspirés du site Internet **PAUSE TON ÉCRAN**. Comme parent, vous y trouverez une multitude de renseignements qui vous éclaireront. Voici quelques liens qui peuvent vous intéresser:

- [COMMENT DISCUTER DES ÉCRANS AVEC VOTRE ENFANT](#)
- [DÉJOUER LES ALGORITHMES](#)
- [L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE, C'EST QUOI?](#)

Ce document a été rédigé par LE CENTRE D'INTERVENTION FAMILIALE LE TRANSIT PERMETTEZ-NOUS DE NOUS PRÉSENTER...

Le CIF Le Transit c'est : LE CENTRE D'INTERVENTION FAMILIALE LE TRANSIT, un organisme communautaire autonome reconnu et impliqué dans sa communauté.

De façon plus spécifique, voici notre mission :

- **Accompagner et supporter les parents** des jeunes 6-12 ans afin de les habiliter à élargir leurs compétences parentales (prévention : tdah, etc.) ;
- **Accompagner et supporter les jeunes 6-12 ans** afin de les habiliter à élargir leurs compétences et mieux fonctionner dans toutes les sphères de leur vie.
- **Venir en aide aux parents dont les jeunes 12-23 ans** ont des troubles de comportement et/ou des problèmes de toxicomanie ;
- **Venir en aide aux jeunes 12-23 ans** ayant des troubles de comportement et/ou des problèmes de toxicomanie, difficulté d'insertion sociale et/ou scolaire ;

CENTRE D'INTERVENTION FAMILIALE LE TRANSIT

2469, St-Dominique, Jonquière, G7X 6K4

Téléphone: 418 695 2780

Site internet : www.cifletransit.org



Afin de remplir notre mission, nous déployons dans notre milieu de vie, situé à Jonquière, ainsi que dans différents milieux de vie de notre communauté, différents services aux familles, aux parents et aux jeunes.

Par conséquent, nous leur offrons du support, de l'accompagnement et des outils pour qu'ils puissent maintenir, préserver et améliorer leurs relations familiales et sociales (groupe d'entraide, groupes éducatifs, café-causerie, ateliers jeunesse, activités familiales etc.).

Ces services s'adressent aux familles, aux mères, aux pères et aux jeunes de Jonquière et des municipalités environnantes (Réseau local de services de Jonquière).

Pour nous connaître davantage, vous pouvez consulter notre site internet : www.cifletransit.org ou nous suivre sur notre page Facebook <https://www.facebook.com/CentreLeTransit/>