

Promotion de saines habitudes de vie en lien avec les médias sociaux et les jeux virtuels et la prévention de la cyberdépendance.

Ressources pour les parents, tutrices et tuteurs des élèves de la 4 à la 12 année

Lectures

The Digital Well-Being of Canadian Families

<https://mediasmarts.ca/research-policy/digital-well-being-canadian-families>

Le temps d'écran et les jeunes enfants

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/screen-time-and-young-children>

ParticipACTION

<https://www.participaction.com/fr/la-science/bienfaits-et-directives/jeunes-5-a-17-ans/>

Sites Internet

3 6 9 12+

<https://www.3-6-9-12.org/>

Habilo Médias

<https://habilomedias.ca/>

Mind Your Mind

<https://mindyourmind.ca/wellness/balancing-screen-time-self-care>

Cyberdépendance

<https://www.cyberdependance.ca>

CyberJulie

<https://www.cyberjulie.ca/app/fr/>

AidezMoiSVP

<https://aidezmoisvp.ca/app/fr/>

SICK KIDS

www.aboutkidshealth.ca

ParentsCyberAvertis

<https://parents cybervertis.ca/app/fr/>

SMSO

<https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2021/08/Fiche-info-aider-votre-enfant-a-gerer-la-technologie-numerique.pdf>

Centre Canadien de Protection de l'Enfance <https://www.protegeonsnosenfants.ca/>

Screen Time Action Network <https://screentimenetwork.org/resource/dear-parents-digital-well-being-resource-teens-parents>

Choix informés

1 - Est-ce que ce film est convenable pour l'âge de mon enfant?

Système Canadien de Classification des Cassettes Vidéo

<https://www.mpa-canada.org/fr/systeme-canadien-de-classification-des-cassettes-video/>

2 - Est-ce que ce jeu ou application est approprié selon l'âge de mon enfant?

Entertainment Software Rating Board

<https://www.esrb.org/>

3 - Est-ce que nous avons un contrat d'utilisation lors de la remise du téléphone/tablette/ordinateur?

Lignes directrices familiales sur les nouveaux appareils technologiques

<https://habilomedias.ca/lignes-directrices-familiales-sur-les-nouveaux-appareils-technologiques>

4 - Conseils pour parents selon les plateformes

Common Sense Media

<https://www.commonensemedia.org/>

Soutien

Jeunesse J'écoute/ Kids Help Phone <https://jeunessejecoute.ca/>

Centre Le CAP <https://centrolecap.ca/>

CAMH <https://www.camh.ca/fr/vos-soins>

SickKids <https://www.sickkids.ca/>

ConnexOntario <http://www.connexontario.ca>

Professionnels qualifiés:

- Médecin de famille ou pédiatre
- Ontario Psychological Association (OPA)

<https://www.psych.on.ca/Utilities/Find-a-psychologist.aspx>

- College of Registered Psychotherapists of Ontario: (CRPO)

<https://www.crho.ca/find-a-registered-psychotherapist/>

- L'Ordre des travailleurs sociaux et des techniciens en travail social

<https://www.ocswssw.org/fr/>