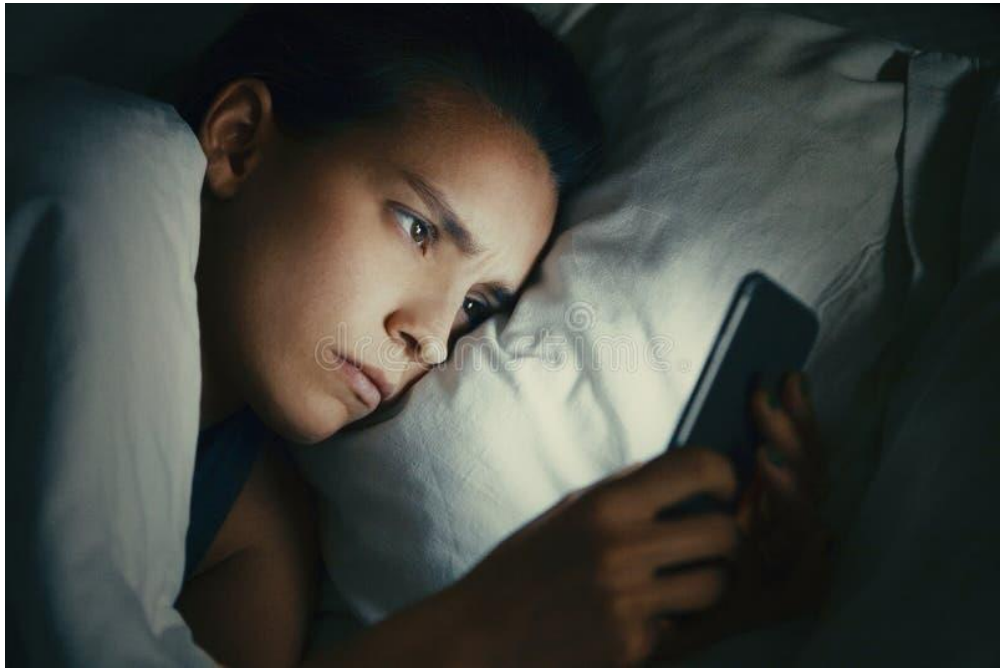
Survivre à l’ère numérique (cellulaires) en harmonie et complicité avec son enfant

Par Jessica Rivest, Ph.D., C.Psych.
Psychologue scolaire / Neuropsychologue

Semaine de la santé mentale
Mai 2025

Conseil scolaire Viamonde



Se coucher trop tard pour aucune bonne raison en raison des distractions sur son cellulaire

Cacher des appareils électroniques dans la maison

Avoir une conversation musclée au sujet des pratiques parentales en lien avec le temps d’écran

Menacer son enfant (ou son conjoint.e!) de briser la tablette, l’ordinateur, le cellulaire ou la télévision <u>par exprès</u>

Mettre des limites de temps d’écran….
Abandonner après quelques jours (quelques heures! 🥶)…..

Remettre des nouvelles limites de temps d’écran…..

Re-abandonner après quelques jours (quelques heures! 🥶)…..

Ordre du jour

- **État des lieux sur les habitudes numériques**
- **Impact sur le développement et la santé mentale**
- **Cyberdépendance / Trouble d'utilisation d'Internet**
  - C'est quoi et qui est à risque?
- **Promotion d'une vie équilibrée – trucs, astuces et réflexions!**
- **Outils, ressources et approche**
  - Contrôle parental
  - Éducation numérique 101: jeux éducatifs, sites Internet, livres…
  - Connexion parent/tuteur-enfant et l'art de la discussion
- **Période de questions**

État des lieux

- Nos habitudes numériques ont grandement changé dans les dernières années.
  - Apparition des téléphones intelligents (2001)
  - Augmentation de l'accessibilité à l'Internet haute vitesse
  - Plus grande variété des jeux en lignes et des médias numériques disponibles

- Au niveau mondial, on assiste à une augmentation importante d'utilisation d'Internet et des technologiques numériques, même chez les bébés.

L'utilisation d'Internet et des médias numériques est un enjeu de santé publique (Tisseron, 2017)

Conseil scolaire Viamonde

État des lieux (suite)

Avantages/Utilités

- Plaisir
- Connecter avec ses proches
- Échanges sur des intérêts communs
- Ressources d'aide et groupes de soutien
- Apprendre de nouvelles choses et accroitre les habiletés de résolution de problèmes
- Améliorer certaines fonctions cognitives comme l'attention spatiale et le temps de réaction (certains jeux vidéo)
- Aide aux études et au travail

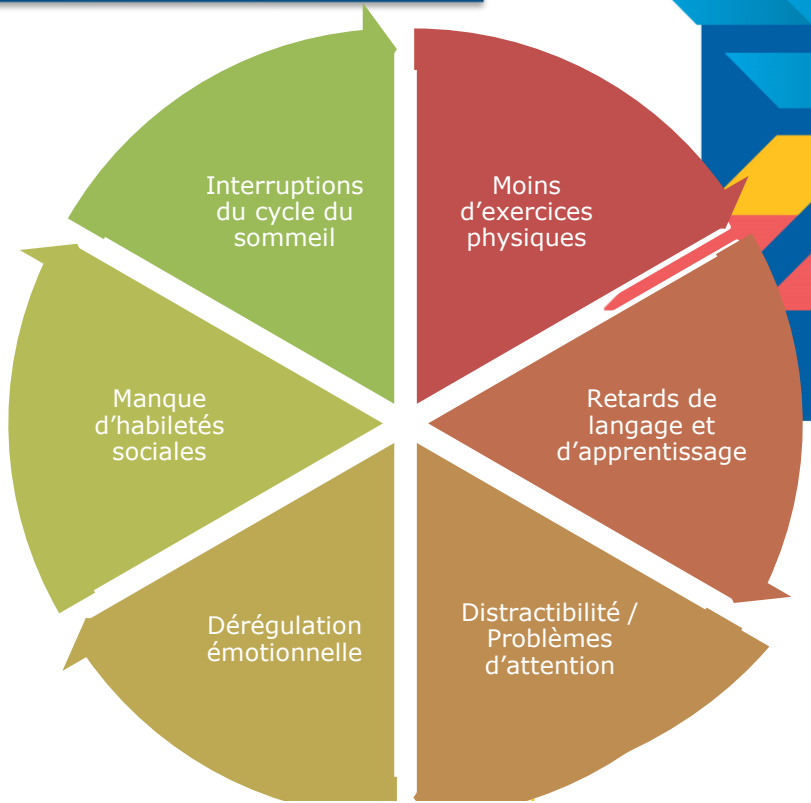
Désavantages/Risques

- Moins de temps pour d'autres activités
- Manque d'exercice physique
- Habitudes malsaines (p. ex., pauvre alimentation, diminution du sommeil)
- Isolement (relations superficielles)
- Désinformation
- Cyberintimidation / Exploitation
- Exposition à des contenus violents non appropriés

Conseil scolaire Viamonde

Impact développemental (biopsychosocial)

- Utilisation <u>excessive</u> des écrans chez les enfants d'âge préscolaire et scolaire a des conséquences négatives à court, moyen et long terme
  - Santé physique
  - Santé cognitive
  - Santé mentale



Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management

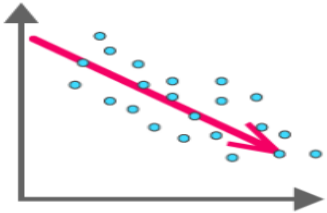
Sudheer Kumar Muppalla [1], Sravya Vuppalapati [2], Apeksha Reddy Pulliahgaru [3], Himabindu Sreenivasulu [4]

1. Pediatrics, PES (People's Education Society) Institute of Medical Sciences and Research, Kuppam, IND 2. General Practice, PES (People's Education Society) Institute of Medical Sciences and Research, Kuppam, IND 3. Pediatric Medicine, PES (People's Education Society) Institute of Medical Sciences and Research, Kuppam, IND 4. General Medicine, PES (People's Education Society) Institute of Medical Sciences and Research, Kuppam, IND

How to cite this article
Muppalla S, Vuppalapati S, Reddy Pulliahgaru A, et al. (June 18, 2023) Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. Cureus 15(6): e40608. DOI 10.7759/cureus.40608

Langage et apprentissages

- Temps d'écran peut nuire à la quantité et la qualité des interactions sociales › Compétences langagières diminuées chez les enfants
  - Livres électroniques et certaines applications d'apprentissage sont toutefois susceptibles d'améliorer les compétences de littératie et la résolution de problèmes
- Le multi-tâches avec les médias numériques entrave le fonctionnement exécutif chez les adolescents (mémoire de travail, inhibition, flexibilité cognitive)
- Corrélation négative entre le temps d'écran et les résultats académiques



Facteurs à considérer

- Contenu visionné
- Niveau d'interactivité avec le média
- Co-visionnement versus visionnement seul

Conseil scolaire Viamonde

Autorégulation

- Utilisation <u>excessive</u> des écrans chez les enfants d'âge préscolaire et scolaire est associée à:
  - Réactivité émotionnelle accrue
  - Problèmes de comportement (agressivité)
  - Inattention & agitation excessive
  - Impulsivité
- Corrélation entre le temps d'écran et la sévérité des symptômes associés au trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

REVIEW ARTICLE ASIAN JOURNAL OF MEDICAL SCIENCES

Screen time and effects on attention deficient hyperactivity disorder in children - A systematic review

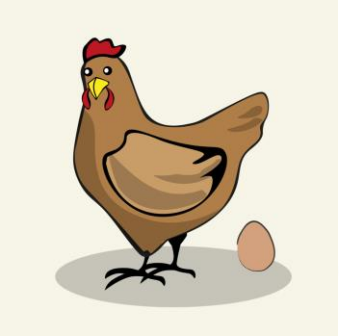
Ambarish Ghosh[1], Maidul Islam SK[2], Raghav Oza[3]

[1]Associate Professor, [2]Assistant Professor, [3]Senior Resident, Department of Psychiatry, Jagannath Gupta Institute of Medical Sciences and Hospital, Kolkata, West Bengal, India

Submission: 19-02-2024 Revision: 29-03-2024 Publication: 01-05-2024

Facteurs à considérer:

- Temps d'écran des parents lorsque les enfants sont en bas âge (effet intergénérationnel)
- Niveau socio-économique des familles
- Nature des contenus visionnés (violence versus éducatif)
- Vitesse des contenus visionnés



Distractibilité

- La seule présence physique du téléphone intelligent près de soi, <u>même éteint:</u>
  - Accapare notre attention et nos ressources cognitives
  - Réduit nos performances d'apprentissage

THE CONSUMER IN A CONNECTED WORLD

Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity

ADRIAN F. WARD, KRISTEN DUKE, AYELET GNEEZY, AND MAARTEN W. BOS

ABSTRACT Our smartphones enable—and encourage—constant connection to information, entertainment, and each other. They put the world at our fingertips, and rarely leave our sides. Although these devices have immense potential to improve welfare, their persistent presence may come at a cognitive cost. In this research, we test the "brain drain" hypothesis that the mere presence of one's own smartphone may occupy limited-capacity cognitive resources, thereby leaving fewer resources available for other tasks and undercutting cognitive performance. Results from two experiments indicate that even when people are successful at maintaining sustained attention—as when avoiding the temptation to check their phones—the mere presence of these devices reduces available cognitive capacity. Moreover, these cognitive costs are highest for those highest in smartphone dependence. We conclude by discussing the practical implications of this smartphone-induced brain drain for consumer decision-making and consumer welfare.

JACR, volume 2, number 2. Published online April 3, 2017. http://dx.doi.org/10.1086/691462
© 2017 the Association for Consumer Research. All rights reserved. 2378-1815/2017/0202-0009$10.00

Cyberdépendance / Trouble d'utilisation d'Internet

- Encore à l'étude par les chercheurs et médecins psychiatres
- Définition préliminaire (en attente d'études supplémentaires): Utilisation excessive d'Internet et des technologies (médias sociaux/ jeux en ligne), **autres que pour le travail scolaire ou l'emploi**
  - 20 heures par semaine: À risque
  - 40 heures par semaine et **+** : Habituellement problématique
- État de manque: émotions intenses lorsque l'utilisation n'est pas possible
- Tolérance / Perte de contrôle: le temps d'écran augmente avec le temps, besoin de dépenser de plus en plus d'argent, d'avoir de meilleurs outils techniques…
- Répercussions négatives sur le fonctionnement psychosocial

MAIS ATTENTION! Il faut nuancer en fonction des âges et des différents types d'utilisation (socialisation avec ses proches, clubs d'intérêt commun).

Conseil scolaire Viamonde

(Block, 2007; Beard et Wolf, 2001)

Qui est à risque de cyberdépendance?

Facteurs individuels

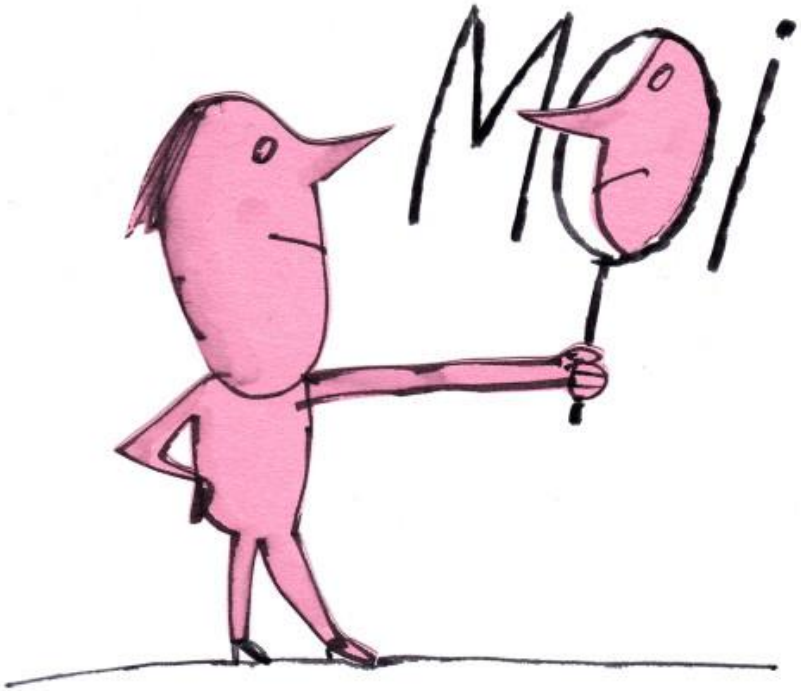
Facteurs familiaux

Facteurs socio-économiques et culturels

Conseil scolaire Viamonde

Facteurs individuels

- Âge
- Tempérament
- Problèmes de santé mentale préexistants: anxiété, dépression…
- Conditions neurodéveloppementales préexistantes (TDAH, Trouble d’apprentissage….)
- Sens d’appartenance au groupe social / relations amicales



Facteurs familiaux

- Disponibilité d’un adulte de confiance
- Supervision/encadrement d’un adulte à la maison
- Style parental des adultes autour de l’enfant (démocratique vs. permissif vs. autoritaire vs. désengagé)
- Les habitudes numériques des parents
- Niveau de stress et problèmes de santé mentale dans la famille immédiate

Facteurs socio-économiques et culturels

- Valorisation d'Internet, des jeux en ligne, des médias sociaux par la société et le milieu culturel
- Avoir des amis qui jouent aux jeux en ligne ou qui sont sur les réseaux sociaux
- Opportunités d'activités sociales ou sportives alternatives dans la communauté
- Accès à un téléphone intelligent, un ordinateur, une console de jeu, Internet haute vitesse…

C’EST QUOI TROP DE TEMPS D’ÉCRAN POUR MON ENFANT?

Conseil scolaire Viamonde

Lignes directrices pour le temps d'écran

- Suggestions pour les loisirs en ligne servant de point de départ pour la réflexion

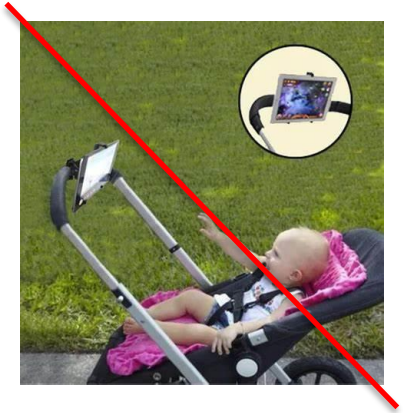
  - 0-2 ans: aucun temps d'écran
  - 3-5 ans: 30-60 minutes par jour
  - 6-12 ans: 1-2 heures par jour
  - 13-18 ans: 1.5 - 2 heures par jour

Société canadienne de pédiatrie

*Limiter le temps d'écran au moins une heure avant le dodo

Conseil scolaire Viamonde

Âges, espaces et moments sans écran



Entre 0 et 2 ans

Réseaux sociaux avant 13-14 ans

Développer au quotidien son intentionnalité numérique

Pendant les repas

Au lit / chambre à coucher

www.lapresse.ca – janv 2013

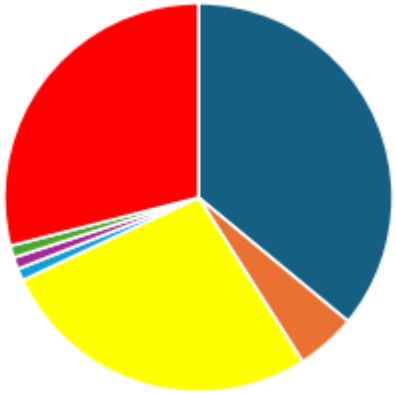
Tolérer l’ennui et les frustrations

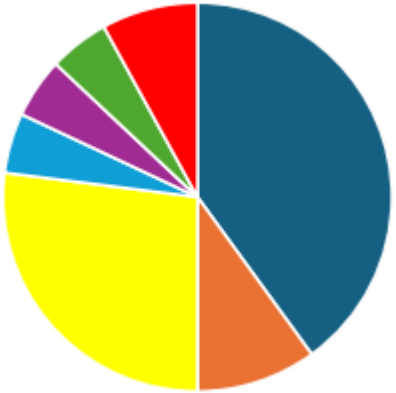
- Les enfants (et les adultes!) doivent apprendre à tolérer l’ennui et les frustrations, à faire preuve de patience et à accepter de ne pas être amusé/diverti continuellement
- Habileté **ESSENTIELLE** pour être bien et réussir dans la vie
- Stimulation constante pour le cerveau = Fatigue mentale
- Ennui = moteur de créativité

Visez l’équilibre - semaine

Journée de 24 heures (lundi au vendredi)

- Dormir
- Repas en famille
- École
- Sports
- Arts
- Jeux de société / Tâches ménagères
- Temps d'écran

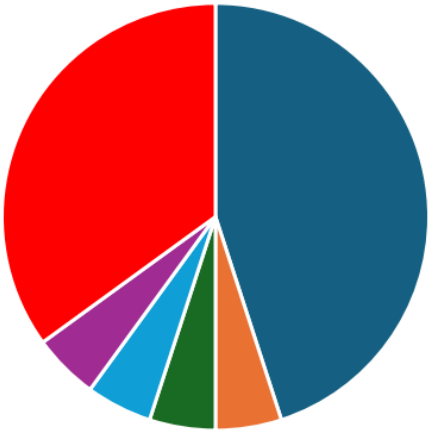


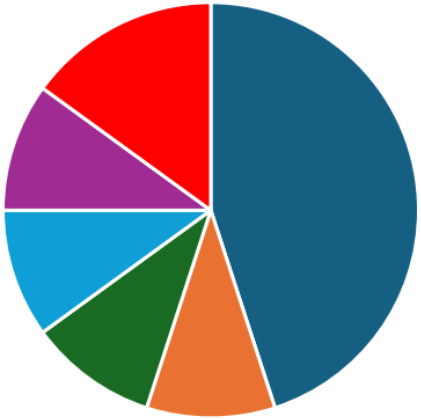


Visez l'équilibre – fin de semaine /vacances

Journée de 24 heures (samedi, dimanche, été)

- Dormir
- ~~École~~
- Arts
- Temps d'écran
- Repas en famille
- Sports
- Jeux de société / Tâches ménagères





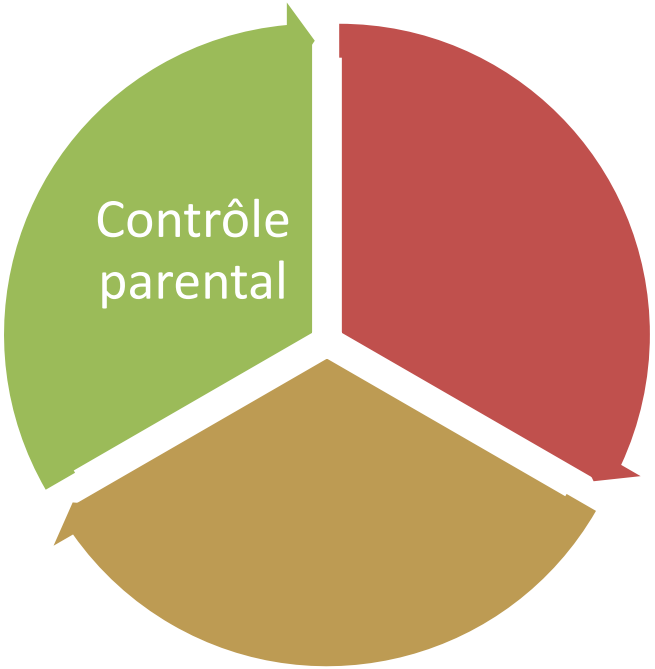
Réfléchissez *Qualité!*

	Meilleure alternative
Regarder un inconnu jouer aux jeux vidéo	Jouer aux jeux vidéo
Jouer seul aux jeux vidéo dans sa chambre	Jouer aux jeux vidéo avec un ami ou un membre de sa famille
Visionner de courts vidéos drôles en boucle	Regarder un documentaire
Regarder les profils Instagram des amis	Apprendre à dessiner et modifier des photos avec une application
Regarder un Youtuber ouvrir des cadeaux	Créer des formules sur Excel pour son budget personnel

Conseil scolaire Viamonde

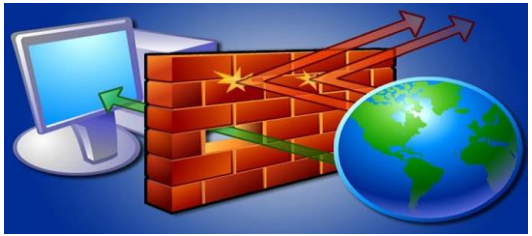
OUTILS, RESSOURCES ET APPROCHE

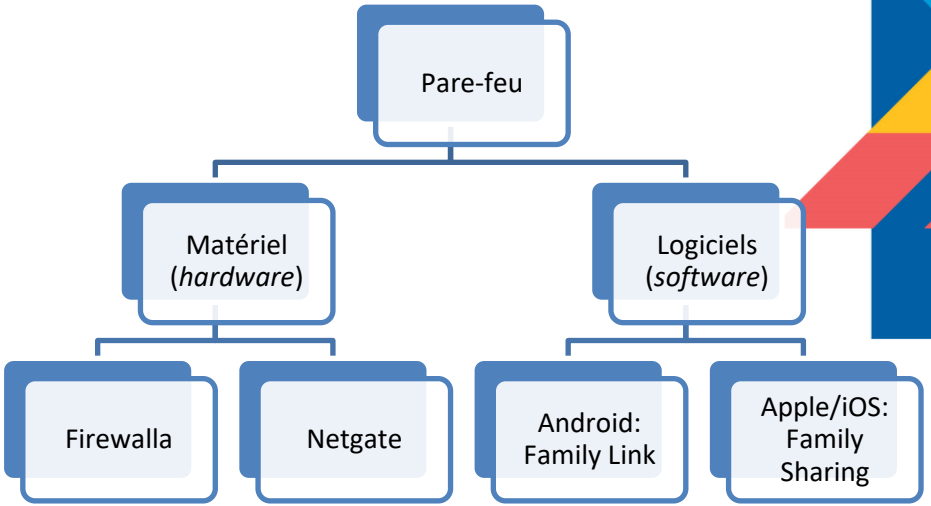
Conseil scolaire Viamonde



Conseil scolaire Viamonde

Contrôle parental – Outils technologiques





- Rendre les sites avec du contenu inapproprié inaccessibles
- Forcer le mode de recherche sécurisée
- Bloquer les réseaux sociaux (TikTok, Instagram, Snapchat…)
- Imposer des limites de temps par appareil (p. ex., 1h max par jour)
- Encadrer l'utilisation des écrans avec des fenêtres de temps (p. ex., seulement de 8h à 20h)

Conseil scolaire Viamonde

Contrôle parental – Outils technologiques

- Modules et des applications pour bloquer les publicités intrusives et empêcher la collecte de données sur vos enfants: Privacy Badger, DuckDuckGo, Blokada…

- Désactiver les notifications sur les appareils

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

Système Canadien de Classification des Cassettes Vidéo - MPA Canada (www.mpa-canada.org)

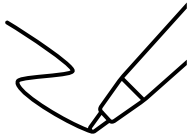
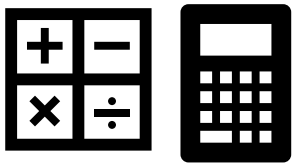
  - Est-ce que ce jeu ou application est approprié selon l'âge de mon enfant?

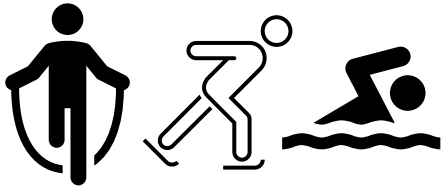
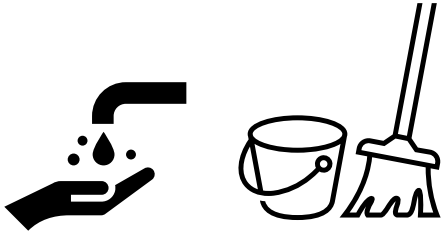
ESRB Game Ratings - ESRB Ratings (www.esrb.org/)

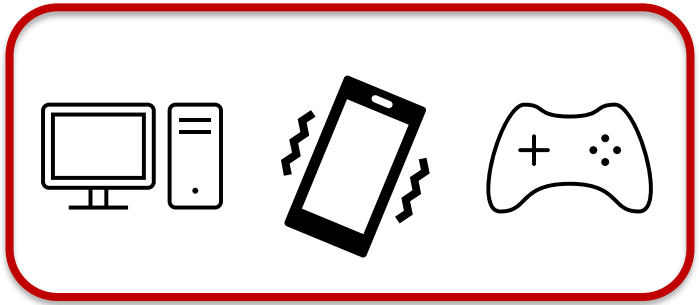
Conseil scolaire Viamonde

Conseil scolaire Viamonde

Éducation 101

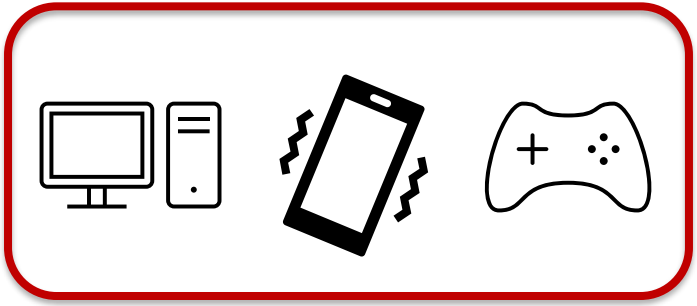





Conseil scolaire Viamonde

Éducation 101



La littératie numérique est une responsabilité partagée

Conseil scolaire Viamonde

Ressources

- Le Centre Canadien de littératie aux médias numériques (site bilingue)
  - Outils gratuits
  - Jeux éducatifs
  - Ateliers et tutoriels

https://habilomedias.ca/

HabiloMédias

- Engagement médiatique – Fiche-conseil pour les parents

https://habilomedias.ca/sites/default/files/tip-sheet/fiche-conseil_accompagnez_enfants_dans_visionnement.pdf

Habilo Médias
Le centre Canadien de littératie aux médias numériques

Jeux éducatifs

Les publi-astuces de Co-Co

Cette unité interactive a été conçue pour aider les jeunes de 5 à 8 ans à reconnaître les techniques de marketing que l'on retrouve sur les sites W
ciblant les enfants.

Pirates de la vie privée

Ce tutoriel initie les enfants âgés de 7 à 9 ans au concept de la vie privée en ligne et leur enseigne à faire la distinction entre les renseignements qu'ils peuvent divulguer et ceux qu'il est préférable de garder pour soi. Le tutoriel les aide également à comprendre que leur décision peut varier, selon les contextes.

Habilo Médias
Le centre Canadien de littératie aux médias numériques

Jeux éducatifs (suite...)

Cyber Choix (3e à la 5e année)

Cyber-Choix est un jeu interactif conçu pour aider les élèves de la 3e à la 5e année à acquérir les compétences et les habitudes dont ils ont besoin pour faire des choix responsables en ligne. *Cyber-Choix* permet aux élèves d'explorer quatre histoires différentes qui abordent des questions clés comme faire de bons choix concernant ses renseignements personnels et ceux des autres, faire face à la cyberintimidation (en tant que cible et témoin) et gérer les conflits en ligne.

Protecteurs de données (4e à 6e année)

L'objectif des *Protecteurs de données* est d'éduquer les enfants et les préadolescents sur les renseignements personnels et leur valeur, en plus de leur présenter des manières de gérer et protéger leurs renseignements personnels sur les sites Web et les applications qu'ils aiment.

Habilo Médias
Le centre Canadien de littératie aux médias numériques

Jeux éducatifs (suite...)

Questionnaires faux que ca çesse

Mettez vos habiletés de vérification des faits au défi. Ces petits questionnaires vous apprendront comment déceler les messages et publications douteux.

Vous êtes cyberfuté, mais jusqu'à quel point?

Dévelopé en partenariat avec l'ACEI, ce jeu-questionnaire interactif permet jeunes d'évaluer leurs connaissances des risques qu'ils courent chaque jour en matière de cybersécurité.

Une journée dans la vie de Jo et Josée

Dans le jeu éducatif *Une journée dans la vie de Jo et Josée* (Ressource sous licence), les élèves de la 6e à la 8e année aident un frère et une sœur Jo et Josée, à gérer des situations auxquelles ils font face en ligne dans leur vie quotidienne.

Habilo Médias
Le centre Canadien de littératie aux médias numériques

Jeux éducatifs (suite…)

Clique si tu es d'accord (7e à 9e année)

Êtes-vous en mesure de saisir rapidement et efficacement les politiques de confidentialité et les conditions d'utilisation? Apprenez à déchiffrer les documents juridiques des sites Web et des applications à l'aide de ce jeu interactif.

Le jeu Au-delà des faits

Ces activités stimulantes et amusantes, où la rapidité est la clé, donnent l'occasion aux adolescents et aux adultes de tester leurs habiletés et d'acquérir de nouvelles techniques d'authentification.

Habilo Médias
Le centre Canadien de littératie aux médias numériques

Guides et conseils

À l'aide! Quelqu'un a partagé une photo de moi sans mon consentement! – Fiche-conseil

TikTok : guide à l'usage des familles

Aborder avec les jeunes la redistribution de messages à contenu sexuel.

Une guide de TELUS Averti[MD] pour les parents.

Exemple de contrat d'utilisation

Je suis ravi(e) de te remettre ce nouveau/ cette nouvelle _____

(téléphone intelligent, tablette, ordinateur, etc.)

Je suis certain(e) que tu l'utiliseras judicieusement! Voici quelques lignes directrices que nous devrons respecter, toi et moi.

Tu promets :

- D'être prudent(e) quant au partage de renseignements à mon sujet et concernant les autres
- De ne jamais partager mes mots de passe avec quiconque, sauf avec toi
- De visiter uniquement des sites Web dont tu approuves
- De parler avec un adulte en qui j'ai confiance si je tombe sur du contenu qui me rend mal à l'aise
- De ne pas télécharger de nouvelles applications ou acheter quoi que ce soit en ligne (notamment dans les jeux et applications) sans te consulter d'abord

Je promets :

- De te demander la permission avant de publier quoi que ce soit en ligne à ton sujet, y compris des photos et des vidéos
- De ne pas t'espionner en ligne, à moins que tu me donnes une bonne raison de croire que je ne peux pas te faire confiance
- De t'avertir que je te surveille de près, s'il y a lieu, et de te dire pourquoi
- D'être là pour t'aider si tu as besoin de moi et de toujours t'écouter
- De ne pas publier quoi que ce soit sur tes réseaux sociaux sans t'en parler d'abord

De ranger nos appareils pendant :

☐ les repas ☐ à l'heure du coucher ☐ temps en famille ☐ autre _____

(Insérez vos propres lignes directrices ici)

_____

_____

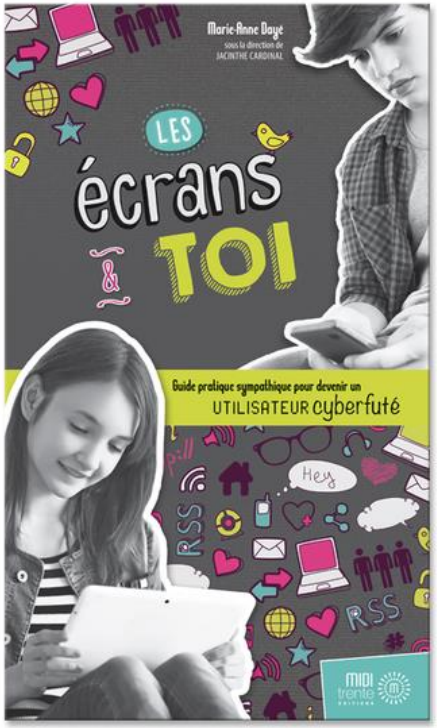
Signatures

_____ La personne obtenant l'appareil

_____ La personne offrant l'appareil

Habilo Médias

Le centre Canadien de littératie aux médias numériques



Livre aux Éditions Midi Trente

- Avantages/utilités des technologies
- Cybersécurité
- Impact sur le sommeil, la concentration, la posture…
- Équilibre de vie

Conseil scolaire Viamonde

https://www.miditrente.ca

FICHE D'ACTIVITÉ

DISTINGUER LE VRAI DU FAUX

Pour approfondir la lecture du livre :

LES ÉCRANS ET TOI : guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté

Auteure : Marie-Anne Dayé sous la direction de Jacinthe Cardinal
Éditeur : Éditions Midi trente
ISBN : 978-2-924804-06-3

Participation : Équipes de 2 à 4 personnes

Durée : 30 à 45 minutes

Catégorie : Opinion, communication écrite

Matériel : Accès à Internet par petits groupes ou, à défaut, imprimer au préalable les contenus en provenance du Web pour chaque groupe.

OBJECTIF

L'information sous la loupe : distinguer le vrai du faux pour éviter de croire n'importe quoi.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Choisissez deux articles de votre choix en provenance d'Internet : l'un issu d'une source non fiable, l'autre d'une source sûre. Vous pouvez les choisir en lien avec l'actualité ou la thématique de votre cours, par exemple.

En petits groupes, les élèves doivent répondre aux **5 questions de l'utilisateur allumé** ci-dessous pour chacun des deux articles.

Sous forme de présentation ou de discussion, échangez ensuite les réponses avec toute la classe.

- Les 5 questions de l'utilisateur allumé -

Que ce soit pour faire une recherche dans Internet, pour un travail scolaire ou simplement pour s'informer sur un sujet qui pique la curiosité, lorsqu'on lit des infos sur Internet, il est important de se poser les 5 questions suivantes :

? L'information est-elle neutre et objective?

Présente-t-elle les FAITS sans jugement, sans opinion personnelle? (Par exemple, une publicité ou une opinion ne sont pas des informations objectives.)

? Qui est l'auteur?

Assure-toi que L'AUTEUR est identifié (idéalement joignable par courriel) et crédible, c'est-à-dire qu'il est journaliste ou expert dans son domaine. Un auteur anonyme... ce n'est pas super.

? L'information provient-elle d'un site fiable ?

Le SITE que tu consultes doit être professionnel et son contenu doit être rigoureux. Par exemple, ce peut être un média connu, un site gouvernemental ou universitaire, une organisation ou une entreprise reconnue.

? Les données sont-elles à jour?

Vérifie la DATE DE PARUTION de la publication. Si une nouvelle scientifique a été publiée le 3 mai 1980, ce n'est peut-être pas la source la plus à jour..

? Y a-t-il des références à la fin du texte?

S'il y a une bonne liste de RÉFÉRENCES ou une bibliographie bien garnie, c'est bon signe.

FICHE D'ACTIVITÉ

PUBLIE OU PUBLIE PAS ?

Pour approfondir la lecture du livre :

LES ÉCRANS ET TOI : guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté

Auteure : Marie-Anne Dayé sous la direction de Jacinthe Cardinal
Éditeur : Éditions Midi trente
ISBN : 978-2-924804-06-3

Participation : Collective

Durée : 15 à 30 minutes

Catégorie : Opinion, communication orale

Matériel : Accès à un écran commun et à un réseau social de votre choix (Facebook, Instagram, Snapchat ou autre). À défaut d'avoir accès à Internet en classe, utilisez des publications Web en version imprimée ou numérique.

OBJECTIF

Comprendre les notions de droit à l'image sur le Web. Développer le sens critique et l'esprit d'analyse.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Choisissez des images publiées par quelqu'un du groupe ou encore trouvées sur les réseaux. Analysez-les et décortiquez-les. Tentez ensemble de dévoiler ce qu'on peut conclure à partir de ces contenus.

Voici quelques pistes pour amorcer la discussion :

- Partagez vos avis pour chaque photo, dites OUI si vous pensez que la personne devrait conserver l'image ou NON si vous pensez qu'elle devrait la retirer. S'il y a un ou plusieurs NON qui sont lancés à la vue d'une photo, échangez vos points de vue et familiarisez-vous avec le concept du droit à l'image.
- Quelle émotion cette image génère-t-elle (chez soi et chez les autres) ?
- Est-ce une photo compromettante ou choquante ? L'image porte-elle atteinte à quelqu'un ? Est-ce que l'image véhicule un stéréotype, un message d'intimidation, un comportement dérangeant ?
- Est-ce que cette image pourrait ou devrait être repartagée ? Pourquoi ?

Conseil scolaire Viamonde

Site Cyberdépendance.ca

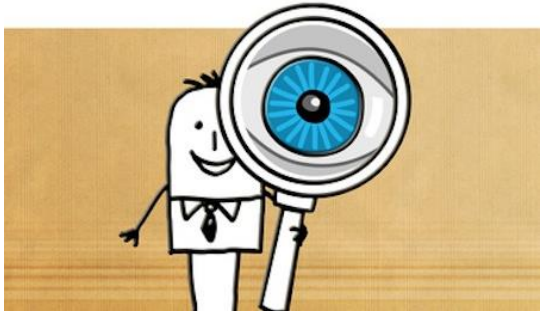
NOM : _____

AUTO-OBSERVATION DES USAGES D'INTERNET ET DES NOUVELLES TECHNOLOGIES[1]

Date et heure de connexion	Lieu	Durée de connexion estimée	Situation déclenchante	Application(s)[2]	Heure de déconnexion	Durée de connexion réelle	Comment je me sens ?	Qu'est-ce que je me dis ?
						Est-elle plus longue que prévue ? □ Oui □ Non	**Avant :** **Pendant :** **Après :**	**Avant :** **Pendant :** **Après :**
						Est-elle plus longue que prévue ? □ Oui □ Non	**Avant :** **Pendant :** **Après :**	**Avant :** **Pendant :** **Après :**
						Est-elle plus longue que prévue ? □ Oui □ Non	**Avant :** **Pendant :** **Après :**	**Avant :** **Pendant :** **Après :**

[1] Fiche élaborée par Marie-Anne Sergerie, Ph.D., psychologue © 2007-2015 | Cyberdependance.ca

Auto-observation en famille



https://cyberdependance.ca/

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Entièrement bilingue
Visitez https://smho-smso.ca/

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

- Informations, conseils, ressources pour les élèves, les enseignants et les parents sur plein de sujets touchant le bien-être et la santé mentale, dont les habitudes numériques.

https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2021/08/Aider-votre-enfant-a-gerer-la-technologie-numerique.pdf

FICHE INFO
pour les parents et les aidants naturels

Aider votre enfant à gérer la technologie numérique

Centre canadien de protection de l’enfance

- Informations, conseils, ressources et moyens légaux pour la sécurité en ligne et soutenir les jeunes et les familles dans le cas de sextorsion et de violence
  - Parents/Tuteurs
  - Enfants
  - Adolescents

CENTRE CANADIEN *de* PROTECTION DE L’ENFANCE
Aider les familles. Protéger les enfants.

CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

Entièrement bilingue

Conseil scolaire Viamonde

Centre canadien de protection de l'enfance

- Parentscyberavertis.ca
  - Conseils pour les parents ou tuteurs sur comment réduire les risques de violence et protéger les enfants sur Internet

PARENTS CYBERAVERTIS.CA MC

- Cyberaide.ca
  - Ressources légales

Possibilité de faire un signalement

cyberaide!ca MD

LA CENTRALE CANADIENNE DE SIGNALEMENT DES CAS D'EXPLOITATION SEXUELLE D'ENFANTS SUR INTERNET

Centre canadien de protection de l’enfance

8 – 10 ans

https://www.cyberjulie.ca

Conseil scolaire Viamonde

Centre canadien de protection de l’enfance

- Aidezmoisvp.ca (ados)
  - Conseils pour les jeunes sur les façons de stopper la circulation de photos ou vidéos intimes

Conseil scolaire Viamonde

Questions clés pour alimenter les discussions

- **Utilisation de la technologie:**
  - *Qu'est-ce que tes amis ont envoyé comme message cette semaine?*
  - *Je remarque que tu dors avec ton téléphone prêt de toi la nuit. Pouvons-nous en parler?*

- **Médias sociaux:**
  - *Comment est-ce que toi et tes amis utilisez-vous Snapchat ou les autres médias?*
  - *Comment te sens-tu suite au feedback sur tes médias sociaux?*

- **Cyberintimidation:**
  - *As-tu remarqué des messages blessants envers tes amis? Envers toi?*
  - *As-tu déjà été exclu de jeux en ligne? Comment t'es-tu senti? Comment penses-tu que l'autre s'est senti?*

- **Cybersécurité:**
  - *Avec qui deviens-tu ami en ligne? Avec qui partages-tu ton numéro de cellulaire?*
  - *Quelle information devrait être privée?*

- **Les limites dans nos relations**:
  -Te sens-tu écouté et respecté avec cet ami? Es-tu capable de t'affirmer et parler de tes limites? Avec qui est-ce plus facile/plus difficile?

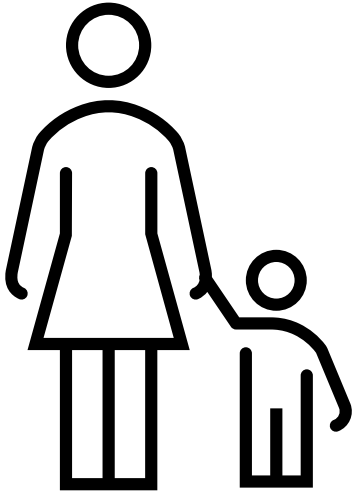
Conseil scolaire Viamonde

Un facteur de protection puissant pour soutenir la santé mentale de nos jeunes et limiter les effets négatifs de la technologie (et autres problématiques!)

Temps de qualité

Temps de qualité (avec les écrans!)

L’ART DE LA DISCUSSION ET LA CONNEXION



Conseil scolaire Viamonde

Discuter avec son enfant

Être proactif ***Timing is everything!***

Être à l'écoute (empathie)

Être un modèle positif

À éviter!

- Ton moralisateur
- Une perspective trop négative, pas assez nuancée des jeux en ligne et des réseaux sociaux

Formuler nos observations/inquiétudes

- **Sans jugement négatif ou dramatique**
  - *Tu as une vraie tête de cochon. Tu n'écoutes pas les consignes!* ✗
  - *Ben oui! C'est vrai que tu es bon, toi, à te concentrer sur ton devoir avec la télé ouverte (sarcasme).* ✗

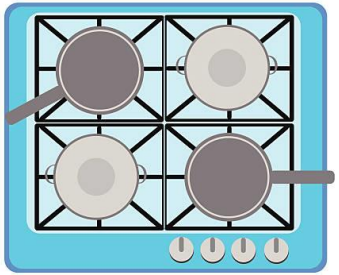
- **Accent sur la difficulté à _____ (moins sur le comportement ou notre propre interprétation des comportements)**
  - *Tu joues trop aux jeux vidéo et tu te fiches de ce que je dis.* ✗
  - *C'est difficile pour toi d'éteindre ta console de jeu après l'heure qui t'es accordée en soirée.* ✓

- **Être le plus précis possible dans la description de la difficulté**
  - *Je remarque que tu as toujours du mal à fermer ta console de jeu quand il le faut.* ✗
  - *Je remarque que tu as du mal à éteindre ta console de jeu lorsque je te demande de faire tes devoirs le samedi matin.* ✓

Conseil scolaire Viamonde

Prioriser

- **Choisir une bataille à la fois (danger, gravité des répercussions)**
- **Exemples de situations où les écrans interfèrent avec le fonctionnement**
  - Difficulté à se coucher à une heure raisonnable les soirs de semaine (21h).
  - Difficulté à se coucher à une heure raisonnable les fins de semaine (22h).
  - Difficulté à discuter avec sa famille autour de la table après les repas du soir.
  - Difficulté à aller jouer au parc dehors avec son voisin Ben les fins semaine.
  - Difficulté à se préparer le matin avant d'aller à l'école.



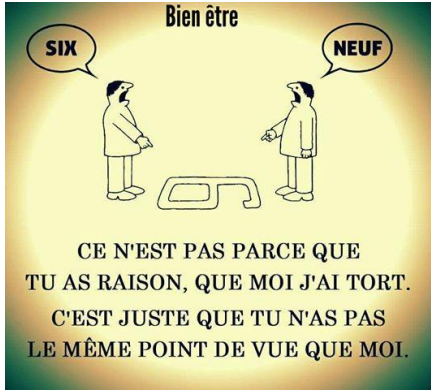
Compréhension commune

- Lorsque les enfants/adolescents ont l'impression que leur point de vue est pris en compte, ils deviennent plus réceptifs à écouter le point de vue de l'autre

- Réfléchir ensemble (adulte et enfant/adolescent) à des solutions qui sont :

1) Réalistes (tout le monde est capable de respecter ses responsabilités en lien avec le plan d'action)

1) Mutuellement satisfaisantes (la solution répond aux préoccupations de l'adulte et de l'enfant/adolescent).



Recommandations issues du modèle CPS

- Approche collaborative pour la résolution de problèmes [CPS: *Collaborative & Proactive Solutions*]
- Site Internet (ressources):
  - https://livesinthebalance.org
  - https://www.cpsconnection.com
  - Il y a des thérapeutes qui accompagnent les parents ou tuteurs dans leur apprentissage et mise en œuvre de cette approche.

Questions?
Commentaires?

MERCI!

Conseil scolaire Viamonde