



Fiche d'information pour les parents

Téléphones cellulaires, médias sociaux, consoles de jeux... Le numérique⁶ prend de plus en plus de place dans nos vies. C'est particulièrement le cas chez les adolescents. Que ce soit pour leur vie sociale, leurs travaux scolaires ou leurs achats, pour visionner des films ou pour faire des transactions bancaires, le numérique fait maintenant partie de pratiquement toutes leurs activités quotidiennes. L'adolescence est une période de grandes premières. Les premiers amours, l'apprentissage de la conduite automobile, les emplois étudiants et autres expériences nouvelles contribuent au développement des valeurs et de l'identité personnelle des jeunes.

Pendant cette période, les parents sentent souvent que leur influence s'amenuise. Il est vrai que les amis prennent de plus en plus de place et qu'en grandissant, les jeunes remettent davantage en question les idées de leurs parents. Cependant, au cours de cette période de changement, l'accompagnement des parents reste déterminant. Même si ce n'est pas évident, ils demeurent des modèles pour leurs adolescents. Ils jouent ainsi un rôle de première importance dans l'acquisition de comportements sains relativement à la santé.

La contribution des parents est essentielle dans la prévention, en matière de pratiques numériques, comme vis-à-vis toutes les actions qui comportent des risques. Ils peuvent aider leurs adolescents à développer de saines pratiques numériques.

Les pratiques numériques : c'est quoi?

Toute utilisation ou exposition à des outils informatiques – téléphones intelligents, ordinateurs, tablettes ou jeux - peut être considérée comme une « pratique numérique ». Elles sont diversifiées et en évolution rapide. **L'accès à divers outils numériques favorise l'ouverture au monde, ainsi que l'accès pour tous à l'information dans tous les domaines.**

Le saviez-vous?

- On recommande aux jeunes de 12 à 17 ans de limiter leur temps d'écran à un maximum de deux heures par jour.¹
- Au Québec, un jeune de 12 à 24 ans sur cinq se divertit devant un écran, 35 heures ou plus par semaine.²
- Plus le nombre de médias électroniques dans la chambre des jeunes est élevé, plus leur sommeil est affecté.³
- La télévision et les jeux vidéo pourraient contribuer à accroître les problèmes d'attention chez les adolescents.⁴
- La majorité des jeunes de secondaire 5 se connecte à Internet via un téléphone intelligent.⁵



Les pratiques numériques peuvent servir à:

- Communiquer
- S'informer
- Apprendre
- Travailler
- Jouer
- Se divertir
- Vendre ou acheter des produits et services
- Autres

Les usages que les adolescents font d'Internet sont multiples et en transformation constante. **Non seulement les adolescents y ont-ils recours pour socialiser, se divertir, étudier, jouer, magasiner et plus encore, mais bien souvent, ils pratiquent plusieurs de ces activités en parallèle ou simultanément!**

Toutefois, la présence accrue des technologies numériques peut aussi se répercuter sur la santé, le bien-être et la sécurité des jeunes, comme des adultes.

Les risques liés aux pratiques numériques des jeunes

Internet fait désormais partie de la vie, autant sociale que scolaire, des adolescents et **il semblerait qu'ils s'y épanouissent et en tirent de nombreux avantages**. Les médias sociaux favorisent la création et le maintien de liens entre eux. Internet leur permet d'entretenir des relations significatives avec les membres de leurs familles qui vivent parfois aux quatre coins du globe. De plus, l'utilisation des technologies de l'information et des communications en contexte scolaire facilite les travaux d'équipe et favorise l'ouverture des jeunes au monde, ainsi que leur accès aux données les plus récentes. Elle aurait même un impact positif sur leur motivation à l'école⁷.

Néanmoins, dans ce nouvel environnement, les jeunes s'exposent autant aux découvertes et aux expériences enrichissantes qu'à certains risques, parfois sérieux.



À quoi peuvent-ils être exposés ou participer sur Internet⁸?

- Actualités troublantes du monde entier : drames et catastrophes
- « Fake news » ([fausses nouvelles](#)), [canulars](#) et informations erronées
- Influences et incitatifs à des comportements destructeurs : comportements alimentaires risqués, automutilation, suicide, etc.
- Pornographie, violence et autres contenus explicites
- [Sextorsion](#), [Exploitation sexuelle](#), cyberagressions
- Sexisme, racisme, homophobie et autres messages haineux
- Jeux de hasard
- [Empreinte numérique](#) indésirable
- Influence des stratégies de marketing
- [Pourriels](#), [virus](#) et [logiciels malveillants](#)
- [Vol d'identité](#)
- [Arnaques](#) \$
- [Leurres](#) (fausse identité)
- Vol de [propriété intellectuelle](#)
- Autres

Parmi les risques :

- **Mode de vie sédentaire**

L'excès de temps écran contribue aux problèmes liés à la sédentarité auxquels les adolescents font actuellement face et qui ont des effets sur leur santé. Le temps que les jeunes consacrent aux écrans remplace souvent des loisirs plus actifs comme jouer au basket, faire du skate, se balader dans le quartier ou échanger entre amis au parc. Cette sédentarité est associée à des risques plus importants d'être atteints de problèmes de santé chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, la dépression et l'anxiété⁹.

- **L'isolement, l'anxiété et la dépression¹⁰**

Plus le temps écran est élevé, moins les jeunes se sentent bien. Ceci peut sans doute s'expliquer d'une multitude de façons. Un excès de temps écran réduit le temps consacré aux interactions avec les amis et la famille. Il empiète bien souvent sur le temps de sommeil nécessaire. Il est aussi associé au manque d'activités physiques. Pourtant, entretenir des contacts humains, tout comme bouger et dormir suffisamment, sont des ingrédients de base pour être bien et en santé.



Ainsi, le temps écran des adolescents influence fortement le risque de souffrir de :

- Instabilité émotionnelle
- Troubles relationnels / difficulté à se faire des amis
- Dépression et anxiété¹¹
- Troubles de l'attention et de la concentration

L'usage des médias sociaux, en particulier, est associé à un faible bien-être psychologique. Ceci peut, en partie, s'expliquer par l'impression que peuvent ressentir certains jeunes de ne jamais pouvoir décrocher – même la nuit - de peur de « manquer quelque chose » et de ne pas « être dans le coup ». L'envie pouvant être ressentie devant l'étalage continu des plus belles réussites et expériences vécues par toutes les personnes faisant partie de leur réseau de contacts, dans les médias sociaux, peut aussi contribuer à ce phénomène.

• **La cyberdépendance ou l'usage problématique d'Internet**

On peut soupçonner qu'un jeune vit une forme de dépendance à Internet lorsque ses comportements liés à son usage lui causent des problèmes psychologiques ou sociaux significatifs.

Des signes à surveiller¹² :

- La place prédominante de l'usage d'Internet dans sa vie, au détriment de ses autres activités
- La modification de son humeur
- Le sentiment grandissant d'avoir besoin d'être en ligne
- Les symptômes de manque lorsque le jeune ne peut pas s'adonner à ses activités sur Internet
- Des conflits avec les parents et amis entourant l'usage d'Internet
- Des rechutes suite à des tentatives de réduire le temps passé sur Internet

En présence d'un ou plusieurs de ces signes chez un adolescent, il se peut qu'il ait besoin d'aide.

La cyberdépendance peut être liée à différents types d'activités en ligne : jeux vidéo, jeux de hasard, interactions sociales, recherches d'informations, divertissement, activités sexuelles ou autres.



- **La cyberintimidation¹³**

Aujourd'hui, l'intimidation et la violence que subissent certains jeunes à l'école ou sur le chemin de l'école, sont aussi transposées sur Internet. Dans ces cas, on parle de cyberintimidation.

Celle-ci consiste à utiliser les médias sociaux, les textos, les courriels, la messagerie instantanée ou tout autre moyen de communication [virtuel](#) pour intimider quelqu'un. La cyberintimidation est très insidieuse parce qu'elle suit le jeune qui en est victime partout, jusqu'à chez lui, et à toute heure de la journée et de la nuit. De plus, elle peut rapidement prendre des proportions vertigineuses en raison de la rapidité avec laquelle il est possible de diffuser des messages ou des images dans les réseaux sociaux.

Tant les personnes cyberintimidées que les cyberintimidateurs peuvent en subir des conséquences. Les personnes cyberintimidées peuvent souffrir de faible estime personnelle, de dépression, de solitude, d'isolement et même d'angoisse sociale. Elles peuvent devenir agressives, s'absenter de l'école ou éprouver des difficultés scolaires. Certaines personnes victimes de cyberintimidation peuvent en venir à avoir des pensées suicidaires et même à se suicider. Ceux qui commettent les actes de cyberintimidation peuvent avoir des problèmes d'agressivité, des difficultés scolaires et des démêlés avec la justice. Ils peuvent avoir du mal à entretenir des relations saines et ils sont parfois eux-mêmes victimes d'intimidation. Ainsi, les victimes de cyberintimidation, comme les cyberintimidateurs, ont besoin d'être accompagnées pour se sortir efficacement de la situation.

Comment favoriser des pratiques numériques saines?

L'autonomie et le jugement critique des jeunes évoluent au fil du temps et des expériences. Les adolescents ne sont pas toujours en mesure de discerner les informations fiables des contenus moins désirables qui abondent sur Internet.

Comment aider les jeunes à faire un usage constructif d'Internet? Comment les aider à résister aux stratégies de marketing, à distinguer les canulars des faits avérés et à éviter les virus informatiques?

C'est d'abord en se montrant réellement intéressés à ce que vivent les jeunes dans cet environnement virtuel, puis, en les accompagnant dans le développement de leur esprit critique et de leurs compétences en matière de pratiques numériques sécuritaires que nous pouvons minimiser les effets négatifs potentiels et accroître les retombées positives de l'interaction des jeunes avec Internet.



Voici 8 stratégies simples et incontournables pour exercer une influence positive sur les jeunes en matière de pratiques numériques¹⁴ :

Naviguer sur Internet

Pour être en mesure de guider les jeunes dans leur utilisation d'Internet, il est utile de s'y sentir à l'aise, soi-même. S'amuser à explorer les multiples dimensions d'Internet est un moyen d'y arriver.

Devenir rusé

Apprendre à reconnaître les stratégies de marketing, comme les courriels et textos suspects, peut aider à mieux aiguiller les adolescents. Pour accompagner les jeunes vers des pratiques Internet sécuritaires, il est bon de savoir y débusquer les possibles écueils et de devenir de plus en plus futé pour y faire face.

Être curieux

Poser des questions aux jeunes au sujet de leurs activités sur Internet fait partie des stratégies gagnantes pour les accompagner vers le développement de saines pratiques numériques. Ce, avec simplicité et, surtout, avec un intérêt sincère. Ils peuvent nous surprendre en prenant plaisir à partager leurs connaissances et leur univers avec les adultes qui les entourent.

Garder la communication ouverte et cultiver une relation de confiance

Une communication régulière et ouverte permet aux jeunes de se sentir compris et en confiance avec leurs parents et avec les autres adultes significatifs dans leur vie. Il est préférable d'éviter de porter des jugements sur leurs comportements sur Internet. L'attitude à privilégier est plutôt de les aider à réfléchir à la portée de leurs gestes, à leurs répercussions et à résoudre les problèmes auxquels ils sont confrontés.

Établir des règles et veiller à leur respect

Il importe de fixer des limites claires en termes d'usage des technologies numériques. Comprendre le point de vue des jeunes et tenir compte de leurs besoins (sommeil, activité physique et autres) sont deux stratégies qui aident à bien encadrer les moments, lieux et durées des utilisations qu'ils en font.



Éduquer

L'éducation des adolescents, en matière de pratiques numériques, se fait au quotidien, à travers la communication. Elle se nourrit des situations vécues, des essais et erreurs, inévitables. Éduquer les jeunes aux pratiques numériques saines nécessite d'être présent pour les aider à développer des comportements sains et sécuritaires.

Miser sur le développement du jugement critique des jeunes

Pour outiller les jeunes face aux différents risques liés à leurs pratiques numériques, la meilleure protection consiste à les accompagner, au jour le jour, dans le développement de leur esprit critique. Comment? En leur donnant l'occasion d'exprimer leurs idées sur les sujets qui les intéressent et d'en débattre. Puis, en aidant les jeunes à réfléchir et à prendre de bonnes décisions dans les situations réelles – prendre ou non un emploi étudiant, prendre parti dans un conflit, etc. - auxquelles ils sont confrontés, au quotidien.

Agir en modèle

Pour favoriser une relation saine et modérée des jeunes avec les appareils numériques et les médias sociaux, il faut aussi leur montrer la voie. Ainsi, il revient aux adultes de prendre conscience de leurs propres pratiques et de ne pas oublier que les enfants font d'abord ce qu'on fait, pas ce qu'on dit.

Quand s'inquiéter?

De façon générale, si votre jeune manifeste les signes suivants, il est important de veiller à comprendre ce qui lui arrive et à lui offrir une aide plus soutenue, au besoin¹⁵ :

- Un changement notable dans son humeur, ses habitudes ou ses comportements;
- Une perte d'intérêt pour ses activités habituelles;
- Des contacts moins fréquents avec ses proches, de l'isolement;
- Des mensonges;
- Une quête d'argent ou des dépenses inexplicables.



Un mot sur le *darknet*¹⁶ (Internet clandestin)

On pourrait dire qu'il n'existe pas un Internet, mais bien des Internet.

Le *darknet* est en fait un regroupement de réseaux Internet fermés, c'est-à-dire que leur contenu n'est pas public ou indexé par les moteurs de recherche comme *Google*. Ces réseaux clandestins ont notamment pour but de stocker, de partager et d'accéder à des contenus confidentiels, tels des informations bancaires ou des dossiers médicaux. Ils contiennent une quantité massive d'informations sensibles qui se trouvent maintenant en format numérique, sur Internet. Ils ont aussi pour but de rendre les auteurs des publications difficiles à retracer.

Pourquoi des jeunes naviguent-ils sur les *darknets*?

De plus en plus de gens sont préoccupés par la protection de leur vie privée, en particulier sur Internet. Plusieurs utilisent les *darknets*, non pas pour en faire un usage qui serait répréhensible, mais bien pour protéger leur anonymat. En effet, de nombreux mécanismes visent à brouiller les traces de ceux qui utilisent les navigateurs destinés aux *darknets*.

À vrai dire, ces *darknets*, inaccessibles au grand public par le biais des moteurs de recherche, contiennent cinq fois plus d'informations que le « web de surface », en raison de la quantité massive d'informations qui se trouvent maintenant en format numérique.

Faut-il s'inquiéter si son jeune utilise les *darknets*?

Il est inutile de diaboliser les *darknets*, qui ne sont en réalité que des zones d'Internet où la confidentialité des usagers est mieux préservée que sur le « web de surface ». Tout comme il est inutile de tenter de le prohiber, ce qui pourrait s'avérer être une vaine entreprise.



Ressources

Adopter de saines pratiques numériques fait désormais partie des dimensions incontournables d'un mode de vie favorable à la santé et au bien-être. Pour en savoir plus sur l'accompagnement des jeunes à l'ère du numérique, vous pouvez consulter les ressources suivantes :

- **Ligne Parents** (soutien professionnel gratuit) : 1-800-361-5085
- **Tel-jeunes** (soutien professionnel pour les jeunes) : Texto* 514-600-1002 ou Téléphone 1-800-263-2266Habilo
- **Centre Le Grand Chemin** (Services d'information, de repérage, de détection et de traitement de la cyberdépendance) : info@legrandchemin.qc.ca, 1-877-381-7075, <https://www.legrandchemin.qc.ca/contactez-nous/>
- **Habilo Médias – Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique**, site Internet, <http://habilomedias.ca/pour-parents>
- Tétrault, C. (2018). **Jeunes connectés – Parents informés**. Éditions Midi Trente, 157 pages.
- **Ce que tous les parents devraient savoir à propos du temps d'écran** : avis d'un expert, Habilo Médias, <http://habilomedias.ca/blogue/ce-que-tous-les-parents-devraient-savoir-a-propos-du-temps-d-ecran-avis-d-un-expert>
- **Les médias sociaux et vos enfants**, Habilo Médias, <http://habilomedias.ca/litteratie-numerique-et-education-aux-medias/e-tutoriels/atelier-le-reseau-des-parents-les-medias-sociaux-et-vos-enfants#videos>
- **Intimidation et cyberintimidation**, Gendarmerie royale du Canada, <http://www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/bull-inti/index-fra.htm>
- **Qu'est-ce que le « sextage »?**, Gendarmerie royale du Canada, <http://bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodeId=2077&languageId=4&contentId=34407>
- **Prudence sur le NET!**, Sûreté du Québec, brochure, <https://www.sq.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2016/11/prudence-sur-le-net.pdf>
- **Cyberprédateurs**, HabiloMédias : <https://habilomedias.ca/litt%C3%A9ratie-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/enjeux-num%C3%A9riques/exploitation-sexuelle/cyberpr%C3%A9dateurs>
- **10 conseils de la CAI pour rester net sur le web**, Commission d'accès à l'information du Québec, Gouvernement du Québec (conseils pour les jeunes) : http://www.cai.gouv.qc.ca/documents/CAI_DP_10_conseils_affiche.pdf



Références

- ¹ La Société canadienne de physiologie de l'exercice in NSPQ (2016) Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé. Synthèses. TOPO – Synthèses de l'équipe Nutrition – Activité physique – Poids, Numéro 12 – Septembre 2016.
- ² La Société canadienne de physiologie de l'exercice in NSPQ (2016) Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé. Synthèses. TOPO – Synthèses de l'équipe Nutrition – Activité physique – Poids, Numéro 12 – Septembre 2016.
- ³ La Société canadienne de physiologie de l'exercice in NSPQ (2016) Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé. Synthèses. TOPO – Synthèses de l'équipe Nutrition – Activité physique – Poids, Numéro 12 – Septembre 2016.
- ⁴ D'Amours, V., RIRE (2010) La télévision et les jeux vidéo pourraient contribuer à accroître les problèmes d'attention chez les jeunes
Publié le 12 juillet 2010 : <http://rire.ctreq.qc.ca/2010/07/la-television-et-les-jeux-video-pourraient-contribuer-a-accroitre-les-problemes-dattention-chez-les-jeunes/>
- ⁵ Steeves, V. (2014) Jeunes canadiens dans un monde branché, Phase III : Tendances et recommandations. Ottawa : HabiloMédias : https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/publication-report/full/jcmbiii_tendances_recommandations_rapport.pdf
- ⁶ « On dit numérique tout ce qui fait appel à des systèmes informatiques. La culture numérique désigne les relations sociales dans les circonstances où dominent les médias basés sur ces systèmes. », Wikipédia, consulté le 16 avril 2019 : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Num%C3%A9rique>
- ⁷ La presse + (2015) *Les technologies en classe : un atout!* Édition du 7 septembre 2015, section XTRA ÉDUCATION, écran 6.
- ⁸ L'Internet est un réseau qui relie des ordinateurs entre eux partout dans le monde. Ce réseau se compose de millions de réseaux publics et privés plus petits, par exemple des réseaux universitaires, gouvernementaux ou commerciaux (Gralon, consulté le 10 avril 2019). Le « web profond » comprend donc une multitude de réseaux Internet : les darknets.
- ⁹ Organisation mondiale de la santé (2002) La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités, consulté le 4 octobre 2017 : <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/>
- ¹⁰ Réseau d'information sur la réussite éducative (RIRE), Couzon, N. (2019). *Temps d'écran et bien-être psychologique ne font pas la paire*, publié le 9 avril 2019 : <http://rire.ctreq.qc.ca/2019/04/temps-decran-et-bien-etre-psychologique-ne-font-pas-la-paire/?fbclid=IwAR3yE68UNRzUHVzzE5EgEqUlcZxwVbu6kF4a1Oao5ZAd3puaijNdpqLTnfA>
- ¹¹ Selon une [étude](#) menée auprès de plus de 40000 familles américaines, les adolescents âgés de 14 à 17 ans qui font une utilisation intensive des écrans (supérieure à sept heures par jour), seraient deux fois plus nombreux à avoir reçu un diagnostic de dépression ou d'anxiété, à avoir consulté un professionnel de la santé ou à avoir pris des médicaments pour un problème psychologique dans les douze derniers mois. Jean Twenge, de l'Université d'État de San Diego, et Keith Campbell, de l'Université de Géorgie (2016).
- ¹² Université Laval, Philippe Daris, psychologue, Avec la participation de Marcel Bernier, psychologue Centre d'aide aux étudiants (consulté le 17 avril 2019). *La cyberdépendance : quand Internet prend les commandes*. <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/la-cyberdependance-quand-internet-prend-les-commandes/>
- ¹³ Intimidation et cyberintimidation, Gendarmerie royale du Canada, <http://www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/bull-inti/index-fra.htm>
- ¹⁴ Inspiré de HabiloMédias
- ¹⁵ Fiche thématique Le cannabis chez les jeunes, Centre de promotion de la santé du CHUSJ, 2018: [https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/Cannabis/cannabis-\(1\)/inquieter](https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/Cannabis/cannabis-(1)/inquieter)
- ¹⁶ Inspiré de la conférence Darknet et l'adolescence de Louis-Philippe Côté et Carl-Maria Morch, Journée Santé des adolescents du CHU Sainte-Justine – L'adolescent et son réseau, 29 mars 2019.