

Guide à l'intention des parents

# L'équilibre numérique

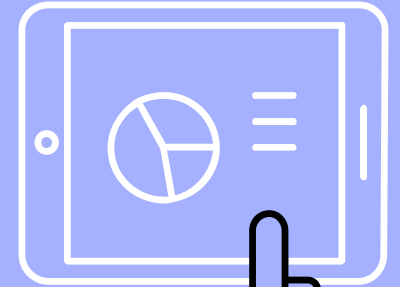
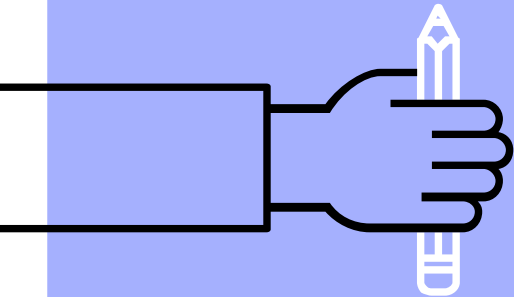
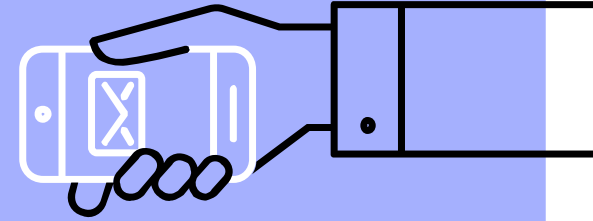
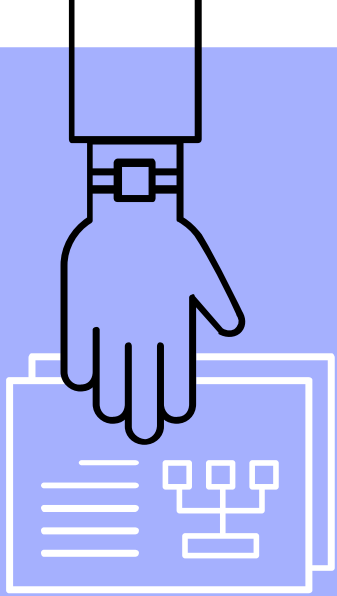
Faire des choix qui favorisent une bonne santé physique et mentale chez nos jeunes.



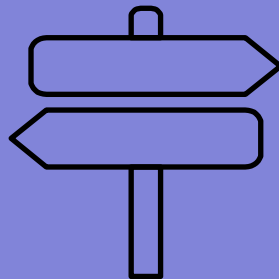
Québec 

**Intention :**

**Sensibiliser et outiller  
les parents pour une  
saine utilisation  
des écrans**



## Recommandations



1.

**Sensibiliser votre jeune**

2.

**Choisir les bons moments**

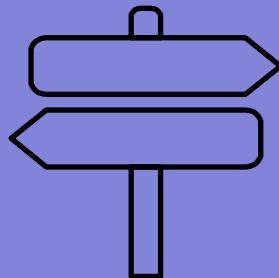
3.

**Encadrer le temps**

4.

**Privilégier les bons contenus**

# 1. Sensibiliser votre jeune



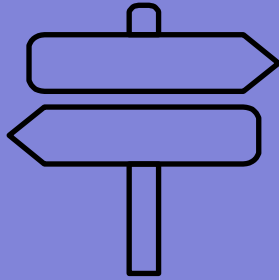
En tant que parent, vous avez la responsabilité de guider vos jeunes afin de les amener à une utilisation saine de la technologie. D'abord, en étant vous-même un modèle, mais aussi en développant une relation positive avec votre jeune. C'est en faisant preuve d'ouverture et d'écoute, mais aussi en créant des moments pour discuter et sensibiliser votre jeune dans le but de développer son sens critique et sa capacité à faire de bons choix. Les jeunes ont besoin d'être accompagnés pour faire des choix qui favoriseront une bonne santé mentale et physique.

Pour alimenter vos discussions, sensibilisez-les à ...

Les réponses rapides reçues sur les réseaux sociaux et les jeux vidéo sont perçues par le cerveau comme une gratification ou un renforcement qui stimule la sécrétion de dopamine et la diminution de l'anxiété. Pour ressentir à nouveau ce sentiment de bien-être, le cerveau va chercher à recevoir encore ces réponses rapides. Chaque utilisation réactive donc le cycle de renforcement face aux écrans.

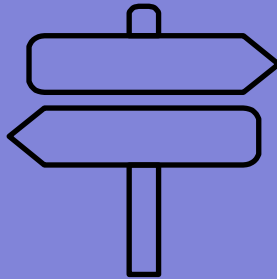
Une mauvaise utilisation des écrans et d'Internet peut entraîner des risques sur la santé. Ces risques varient selon l'âge de votre jeune, sa santé physique et mentale, sa capacité d'analyse, son sens critique et le contenu consommé (médias sociaux, texto, télévision, musique, jeux).

## 2. Choisir les bons moments



- ❖ Établir une routine de vie équilibrée.
- ❖ Éviter les écrans le matin, car cela risque de fatiguer leur système attentionnel avant même d'arriver en classe.
- ❖ Éviter les écrans 1 h avant d'aller dormir, car ils risquent de perturber le sommeil.
- ❖ Privilégier les repas sans écrans.
- ❖ Proposer des alternatives aux écrans.

### 3. Encadrer le temps d'écran

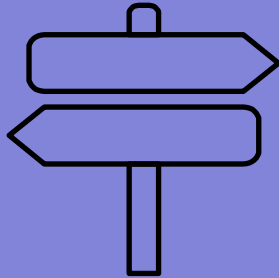


Il n'est pas simple d'établir une limite de temps, car celle-ci doit être adaptée selon l'âge, le contexte, le contenu et la personnalité du jeune. Cependant, les parents doivent s'assurer que les activités quotidiennes essentielles au développement et aux apprentissages sont la priorité.

- ❖ S'assurer de **dormir** suffisamment et protéger la **qualité du sommeil** en évitant de garder un appareil numérique dans la chambre.
- ❖ Pratiquer des **activités physiques régulièrement**, idéalement à l'extérieur.
- ❖ Maintenir un bon réseau social : **voir des amis en personne et non en ligne!**
- ❖ Prendre du temps pour des **activités en famille.**
- ❖ **Autres suggestions :**

- Rédiger une entente familiale sur la limite de temps et de contenu.
- Dans les réglages des cellulaires, il y a habituellement des options de contrôle parental et il existe des applications à cet effet.
- La plupart des fournisseurs d'Internet ont des applications pour limiter l'accès au réseau wifi de la maison.

## 4. Privilégier les bons contenus



En plus de vous assurer que les contenus soient adaptés en fonction de l'âge du jeune ( jeux vidéo, médias sociaux, vidéos), vérifier que les contenus sont :

- ❖ Éducatifs et diversifiés
- ❖ Favorisent la socialisation
- ❖ Permettent d'être créatif
- ❖ Améliorent le bien-être

**Attention :** Il y a des algorithmes qui sont conçus pour proposer du contenu ciblé, similaire à ce qu'on a déjà regardé pour nous garder plus longtemps connecté.

**Promouvoir la  
santé**



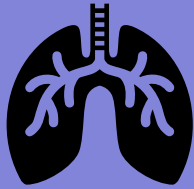
**Santé physique**

**Santé psychologique**

**Développement social et cognitif**



## Santé physique



### **Santé oculaire**

- ❖ Faire des pauses aux 30 minutes.
- ❖ Respecter une distance de 40 cm.
- ❖ Assurer un bon éclairage ambiant, mais pas direct pour éviter les reflets.

### **Posture**

- ❖ Prendre conscience qu'une mauvaise posture peut engendrer des douleurs au cou, aux épaules et des maux de tête.

### **Sommeil**

- ❖ Éviter l'exposition aux écrans une heure avant le coucher puisqu'ils diffusent une lumière bleue qui empêche la production naturelle de mélatonine (hormone qui a un rôle dans le cycle du sommeil).

### **Sédentarité**

- ❖ S'assurer d'être actif tous les jours et de pratiquer des activités physiques régulièrement.

## Santé psychologique



### Saviez-vous que...

- ❖ Les jeunes voient sur les réseaux sociaux des photos parfaites qui ne représentent pas la réalité et qui peuvent avoir un impact sur leur estime de soi. Plus un jeune utilise les médias sociaux, plus des symptômes de dépression ou d'anxiété risquent d'apparaître ou d'augmenter.
- ❖ Certains jeux vidéo mettent l'accent sur des systèmes de récompenses basés sur la peur de perdre ou manquer quelque chose (quête journalière, lootbox) ce qui peut entretenir une dépendance. Ces stratégies sont inspirées de celles utilisées dans les jeux de hasard et d'argent.
- ❖ Jusqu'à l'âge adulte, le jeune n'a pas encore la capacité et la maturité de bien contrôler ses impulsions, d'où la difficulté pour certains de s'arrêter de jouer par eux-mêmes.
- ❖ Les concepteurs Web utilisent des techniques pour attirer l'attention et garder les utilisateurs plus longtemps connectés (notifications, likes, etc.)

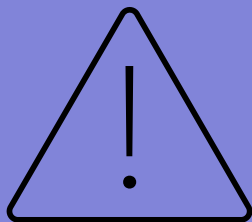
## Développement social et cognitif



La mise en place de saines habitudes de vie et une utilisation responsable des écrans peut aussi prévenir :

- ❖ L'isolement, les difficultés liées aux compétences sociales, les problèmes relationnels ou les troubles de comportement.
- ❖ La diminution de certaines capacités d'apprentissages (attention, mémoire et hausse de l'impulsivité liée aux multitâches).
- ❖ Des difficultés liées au langage et à la communication : comprendre les règles associées au contexte, attendre son tour pour parler, comprendre le non verbal, la diminution du vocabulaire.
- ❖ L'érosion des liens familiaux à cause du peu de moments passés en famille et des conflits sur le sujet.

## Mises en garde



- ❖ **Cyberprédateur** : Derrière un écran, des adultes mal intentionnés peuvent s'inventer une identité. Charly 15 ans est parfois Claude 51 ans.
- ❖ **Traces** : Tout ce qui est fait sur Internet laisse une trace même si on l'efface.
- ❖ **Sextos** : Posséder un sexto (incluant ou non une photo de nudité) de mineur est criminel, et ce, même si on est aussi mineur et que l'expéditeur est son amoureux(se).
- ❖ **Les mots de passe** ne doivent pas être partagés sauf avec les parents.

## Signes à surveiller



### Si votre jeune....

- ❖ Saute des repas
- ❖ Ne voit presque plus ses amis et s'isole socialement
- ❖ Oublie de se laver
- ❖ Se couche très tard ou fait des nuits blanches
- ❖ Parle constamment de ses jeux ou de ses activités virtuelles
- ❖ Change de comportement
- ❖ Ment pour cacher son temps passé devant les écrans
- ❖ Devient très irritable ou fait des crises si vous limitez les écrans
- ❖ Semble utiliser les écrans pour fuir ses émotions et ses problèmes
- ❖ Perd de l'intérêt pour ses autres activités habituelles (sport, art, musique, etc.)

## Ressources d'aide



### **Vous pensez que votre jeune a besoin d'aide?**

Parlez-en à une personne ressource dans votre école ou contactez les ressources suivantes :

**[Info-Santé 811](#)** : Pour parler à un professionnel qui vous orientera vers une ressource appropriée.

**[Ligne Parents 1-800-361-5085](#)** : Pour avoir de l'information et des conseils sur les relations parents-enfants.

**[Tel-Jeunes](#)** : Pour trouver des outils et du support.

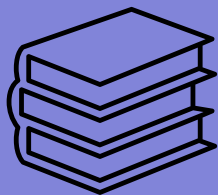
**[Ligne 211](#)** : Pour trouver les programmes et les services sociaux près de chez vous.

## Outils



- ❖ Sur le site [Pausetonecran.com](https://www.pausetonecran.com), vous trouverez de l'information et des outils sur les sujets suivants :
  - [Comprendre l'hyperconnectivité](#)
  - [Évaluer sa situation et recommandations](#)
  - [Agir pour viser l'équilibre](#)
  - [Contrat parent-ado sur l'utilisation du cellulaire](#)
  
- ❖ Mise en garde [réseaux sociaux](#) et [sextos](#) : [Tel-Jeunes](#)
  
- ❖ Conseils pour les parents : [habilomedias.ca](https://www.habilomedias.ca)
  
- ❖ [Parents cyberavertis.ca](https://www.parents cyberavertis.ca)

# Références



## ❖ Internet

- L'utilisation saine des écrans : [Quebec.ca](https://www.quebec.ca)
- [Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025](#)
- [L'utilisation des écrans et la santé des jeunes au Québec : réflexions issues du forum d'experts](#)
- [Société canadienne de pédiatrie](#)
- [INSPQ](#)

## ❖ Livres

- [Parents dans un monde d'écrans : Comment vous brancher à l'univers de vos enfants de 0 à 18 ans](#)
- [Jeunes connectés, parents informés](#)