

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

QUE FAIRE DE TOUS CES ÉCRANS?

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- **L'hyperconnectivité fait partie du contexte social actuel :** les réseaux sociaux et les appareils électroniques sont omniprésents.
- **L'esprit critique des jeunes et leur estime de soi est encore en développement à l'adolescence.** Cela les rend plus vulnérables aux stratégies utilisées pour retenir leur attention sur les réseaux sociaux, tels que les contenus publicitaires lorsqu'ils sont camouflés parmi les contenus habituels de leurs influenceurs et influenceuses préférés.
- **Il n'y a pas de consensus clair sur le temps d'écran quotidien.** Pour encourager une utilisation saine, assurez-vous que le temps d'écran ne se fasse pas au détriment d'autres activités essentielles, comme les devoirs, les tâches ménagères, l'activité physique ou le sommeil.
- **Les écrans ont aussi des bienfaits chez les jeunes en offrant des moyens de communication et des applications en ligne.** Ces outils peuvent leur permettre de :
 - » Gérer leur anxiété ;
 - » Rester connecté à leur cercle social, même s'ils sont loin ;
 - » Faciliter la connexion entre pairs pour les communautés marginalisées.

ASTUCES POUR FACILITER UNE UTILISATION ÉQUILIBRÉE DES ÉCRANS

RENFORCER SON POUVOIR D'AGIR / Quand votre jeune se sent dépassé par les écrans ou par une situation en ligne, il peut être difficile pour lui d'en parler. Plusieurs démarches sont disponibles pour obtenir de l'aide : vous en parler, consulter un intervenant à l'école ou signaler le problème directement sur la plateforme. Ouvrez la discussion sur votre utilisation des écrans, cela facilitera sa demande d'aide s'il en ressent le besoin.

SAINES HABITUDES À LA MAISON / Comme les écrans font partie du quotidien, il est important d'avoir des moments déconnectés de ces derniers. Pour favoriser cette habitude, vous pouvez instaurer des périodes où toute la famille décroche des écrans pour vivre un moment ensemble, par exemple durant le souper ou lors d'une activité ludique.

S'ENGAGER AUPRÈS DE LA FAMILLE / Mettre en place des règles familiales est une façon de responsabiliser votre jeune par rapport à son utilisation des écrans. Vous pouvez l'impliquer dans la création des règles sur l'utilisation des écrans à la maison. Cela lui permet ainsi d'exprimer ses besoins et son intérêt envers les écrans, tout en établissant un cadre clair que toute la famille respecte. En le faisant participer à l'élaboration des règles, vous l'incitez également à les suivre.



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 1 / Épisode 4

« C'est sûr que c'est essentiel de mettre un cadre. Donc de ne pas laisser ça aller, mais de se dire qu'il y a des moments qui sont appropriés pour se relaxer, pour se divertir, et il y a des moments aussi où on doit être en train de faire autre chose et que ce soit très clair que dans l'équilibre numérique, ça prend des moments avec et sans (les écrans). »

— Maygane, adolescente de 17 ans

* Laforest, J., Maurice, P. et Bouchard, L. M. (dir.). (2018). Rapport québécois sur la violence et la santé. Montréal : Institut national de santé publique du Québec.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC