

# NAVIGUER ENSEMBLE

balado

## ADOLESCENCE ET RÉSEAUX SOCIAUX : LES DEUX CÔTÉS DE LA MÉDAILLE

### Quoi retenir de cet épisode ?

- Les ados ont un besoin de **connexion sociale**, ce que permettent les réseaux sociaux.
- L'utilisation des réseaux sociaux comporte plusieurs **côtés positifs** pour les jeunes :
  - Accès à de l'information sur plusieurs sujets qui permettent d'apprendre, d'explorer et de connecter avec d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts ou questionnements que soi ;
  - Soutien social qui favorise le sentiment d'appartenance à travers des communautés comme pour les personnes vivant avec des maladies chroniques ou maladies rares, LGBTQIA2S+, etc.
- Certains enjeux sont également associés aux réseaux sociaux : commentaires haineux, diffusion de vidéos ou photos intimes, diffamation. Pour aider votre ado à reconnaître les impacts des réseaux sociaux :
  - **Agir en prévention** : faire part à votre jeune des conséquences liées à ses activités sur les réseaux sociaux.
  - **Ne pas banaliser le problème** : reconnaître que ce qui se passe sur les réseaux peut affecter la vie réelle et la santé mentale.
  - **Solliciter des ressources** : les parents et les établissements scolaires peuvent être des alliés lors de situations problématiques.
  - Aider votre ado à distinguer ce qui est réaliste et ce qui ne l'est pas dans le contenu des réseaux sociaux.
- Comme parent, essayer d'être conscient de sa propre utilisation des réseaux sociaux et en faire une gestion responsable. Donc, d'**agir en modèle** pour favoriser une relation de confiance et de garder la communication ouverte avec son jeune :
  - S'intéresser au contenu que votre jeune regarde ;
  - Éviter de soi-même faire des commentaires haineux et des jugements désobligeants sur les réseaux sociaux ;
  - Faire des pauses d'écrans et éviter de les regarder lorsque vous passez du temps ensemble ;
  - Discuter avec votre jeune des contenus qui vous font réfléchir.

## ASTUCES POUR UNE SAINTE UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

### Reconnaître ses émotions

Les contenus sur les réseaux sociaux suscitent différentes émotions chez les jeunes : de l'intérêt au dégoût en passant par la colère ou de la joie. En **reconnaissant ces émotions**, votre jeune peut développer des **stratégies pour mieux les gérer**.



### Renforcer l'esprit critique

Partager du contenu sur les réseaux sociaux à votre jeune peut contribuer à **renforcer son esprit critique** en l'aidant à mieux départager **les influences positives et des influences négatives**. Par exemple, on peut lui envoyer une vidéo et donner son opinion, que l'on soit en accord, en désaccord ou que l'on ne sache pas quoi en penser. Ces échanges peuvent permettre d'**ouvrir la discussion** sur ce que votre jeune voit dans son fil d'actualité.



### Favoriser le bien-être des autres

Les réseaux sociaux étant grandement utilisés comme moyen de communication entre les jeunes, ils peuvent permettre d'**apprendre à avoir des interactions positives avec les autres**, notamment en les incitant à avoir des gestes, des paroles et des comportements qui visent volontairement le bien-être des autres.



### Favoriser les saines habitudes de vie

L'utilisation des réseaux sociaux peut parfois conduire à négliger certaines habitudes de vie, comme le sommeil, les relations en personne, la pratique d'activité physique, etc. Comme parent, vous pouvez guider votre jeune à **faire des choix éclairés en matière d'habitudes de vie** pour éviter que son utilisation des réseaux sociaux n'empiète sur celles-ci.



### Demander de l'aide

Il peut arriver qu'un jeune soit acteur, témoin ou victime de cyberintimidation. Vous pouvez dans ce cas inviter votre jeune à **demander de l'aide** et l'accompagner si des démarches doivent être entreprises pour que la situation cesse.



La santé mentale c'est comme une plante : il faut en prendre soin. Et comme les plantes, les humains ont aussi besoin d'environnements propices à l'épanouissement ! Pour favoriser une utilisation équilibrée des réseaux sociaux et la santé mentale, des **compétences** peuvent être développées.

### Pour en savoir plus sur les réseaux sociaux, et comment accompagner nos jeunes vers une utilisation équilibrée :

- La **Société canadienne de pédiatrie** propose, sous forme d'une Foire Aux Questions, plusieurs conseils pour mieux accompagner son jeune dans l'utilisation des réseaux sociaux.
- Pour avoir des exemples concrets pour faire face aux situations de cyberintimidation et éviter ses conséquences, Éducaloi a rédigé une fiche sur [les gestes interdits](#) ainsi qu'une [infographie](#).
- La Sûreté du Québec propose une [infographie](#) qui résume les notions à comprendre pour les parents en lien avec la CyberSûreté.