

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

ADOLESCENCE ET RÉSEAUX SOCIAUX : LES DEUX CÔTÉS DE LA MÉDAILLE

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- **Les jeunes peuvent bénéficier de l'utilisation des réseaux sociaux :**
 - » Accès à une diversité d'informations permettant d'apprendre, d'explorer et de connecter avec d'autres personnes aux intérêts ou questionnements similaires;
 - » Soutien social favorisant le sentiment d'appartenance via des communautés en ligne.
- **Les réseaux sociaux présentent aussi des risques**, comme les commentaires haineux ou le partage de contenus intimes. Pour aider votre ado :
 - » Discuter des conséquences de ses actions en ligne;
 - » Reconnaître que ce qui se passe en ligne peut affecter la vie réelle et la santé mentale;
 - » Aider votre ado à distinguer ce qui est réaliste et ce qui ne l'est pas.
- **En tant que parent, essayez d'adopter une utilisation responsable des réseaux sociaux** pour servir de modèle et maintenir une communication ouverte avec votre jeune :
 - » S'intéresser au contenu qu'il regarde;
 - » Éviter soi-même les commentaires haineux et jugements désobligeants;
 - » Faire des pauses d'écrans et éviter de les regarder lorsque vous passez du temps ensemble;
 - » Échanger sur les contenus qui vous font réfléchir.

ASTUCES POUR UNE SAINTE UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE DES AUTRES / Les réseaux sociaux étant grandement utilisés comme moyen de communication entre les jeunes, ils peuvent permettre l'apprentissage d'interactions positives avec les autres, notamment en incitant les gestes, paroles et comportements visant volontairement le bien-être des autres.

RENFORCER L'ESPRIT CRITIQUE / Partager du contenu à votre jeune peut contribuer à renforcer son esprit critique en l'aidant à mieux départager les influences positives des influences négatives. Par exemple, en lui envoyant une vidéo et en donnant son opinion, que l'on soit en accord ou non, permet d'ouvrir la discussion sur ce que votre jeune voit dans son fil d'actualité.

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



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 2 / Épisode 1

« Les ados ont un besoin de connexion sociale : les réseaux sociaux y répondent, pour le meilleur et pour le pire. »

— **Emmanuelle Parent**,
directrice générale
au CIEL

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

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