



Version audio disponible

INFO-PARENTS



INTERNET ET JEUX VIDÉO

Mon enfant utilise-t-il les écrans de façon problématique ?

Il ne faut pas se le cacher, Internet a tout pour plaire, il est facile à utiliser, accessible en tout temps, presque partout et gratuitement ou à faible coût. Il offre des tonnes d'applications, de plateformes et de jeux qui peuvent vite monopoliser notre temps et notre attention sans même que l'on s'en rende compte. Il existe toutefois des pièges à éviter.

Peut-être avez-vous déjà entendu les termes « cyberdépendance », « cyberaddiction » ou « dépendance à Internet ». Ils font tous référence à un usage excessif ou à une utilisation problématique des écrans, que ce soit d'Internet, des réseaux sociaux ou des jeux vidéo, par exemple. Il s'agit de phénomènes très présents dans notre société. Êtes-vous parfois inquiets quant au temps que votre enfant passe devant les écrans ?

Afin d'être en mesure de bien évaluer la situation, il vous faut prendre en considération certains points importants.

- ✓ Est-ce que votre enfant dispose de sources de plaisir ou des intérêts diversifiés ?
- ✓ Pensez-vous qu'il est possible pour lui de contrôler le temps passé sur les écrans ?
- ✓ Le temps passé devant un écran commence-t-il à affecter les progrès scolaires de votre enfant ?
- ✓ Est-ce que le temps passé sur les écrans commence à avoir des incidences sur différentes sphères de sa vie (résultats scolaires, relations amicales ou familiales, autres activités délaissées) ?

L'utilisation problématique des technologies a des similitudes avec le développement de problématiques liées à l'utilisation de substances. Entre autres, elle peut provoquer des sensations de malaise, de l'anxiété et parfois même de la souffrance. L'utilisation des écrans peut être aussi tout autant liée à un besoin qui vise à être comblé par l'utilisateur (gestion des émotions, l'ennui, besoin de validation et de reconnaissance, d'évasion, de socialisation, etc).

L'utilisation des écrans chez les jeunes, quelques chiffres :

- > 96% des jeunes font usage d'un moins un appareil électronique à la maison ou ailleurs.
- > 70 % des jeunes âgés de 6 à 17 ans passent 10 heures et moins par semaine sur Internet.
- > 26 % des jeunes de 13 à 17 ans, soit 1 jeune sur 4, dépassent la durée maximale de deux heures par jour de temps passé sur les écrans, recommandé par les spécialistes.
- > 79 % des garçons, comparativement à 63 % des filles, utilisent plus d'un appareil électronique.



POUR ALLER PLUS LOIN

avec votre ado

Voici quelques petits trucs pour favoriser une saine gestion des écrans :

- ✓ Mettre l'ordinateur dans un endroit passant ;
- ✓ Limiter le temps d'accès à l'ordinateur ;
- ✓ Planifier des activités en famille ;
- ✓ Jeter un coup d'œil sur ce que les utilisateurs font pendant leur session sur l'ordinateur ;
- ✓ Mettre un mot de passe pour avoir accès à l'ordinateur.

Pour des astuces supplémentaires avec vos ados et pour plus d'information sur les meilleures pratiques en sécurité numérique :

- **Les écrans : 10 questions pour guider son ado.**
- **Pensez Cybersécurité**

SOURCE :
L'utilisation problématique d'Internet : de la prévention à l'intervention, Programme de formation continue en toxicomanie, 17 mars 2023

Il existe de l'aide :

Si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouve des difficultés avec l'utilisation des écrans et / ou les substances et si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances présente à l'école de votre enfant. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'évaluer sa situation et obtenir du soutien.

Vous pouvez également communiquer avec l'intervenante responsable des services aux parents et aux proches aux coordonnées ci-dessous pour un soutien téléphonique, une rencontre ou pour participer à un de nos groupes de soutien. Ce dernier favorise l'acquisition d'outils vous permettant de mieux accompagner vos proches.

Matériel développé par Action Toxicomanie, organisme à but non lucratif qui a pour mission d'agir et d'intervenir afin de promouvoir la santé globale et de prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage et ce, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

La ligne parents : 1.800.361.5085

Pour toute question ou demande d'aide, référez-vous à :