

GUIDER LES ADOS VERS LE BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

À l'adolescence, les jeunes ont déjà des habitudes numériques bien établies dans leur quotidien.

Voici nos conseils pour mieux composer avec cette nouvelle réalité hyperconnectée et aider les ados à cultiver un rapport positif avec les écrans.

TROP DE TEMPS SUR LES ÉCRANS ?

Le saviez-vous ?

Des impacts négatifs sur la santé mentale et une augmentation des symptômes dépressifs peuvent être observés à partir de **3 à 4 heures de temps d'écran de loisir par jour** (on exclut ici le temps d'écran nécessaire aux travaux scolaires).

Réflexion pour vous-mêmes



Et vous, quel est votre rapport au numérique ? Combien de temps passez-vous sur les écrans chaque jour ? Qu'aimez-vous y faire ? Quels impacts observez-vous sur votre bien-être ?

S'intéresser au temps que nous passons sur nos appareils est un premier pas vers la prise de conscience de l'impact du numérique sur notre santé.



Pour connaître le temps passé sur son cellulaire, ouvrez les **Paramètres > Bien-être numérique et contrôle parental** ou **Réglages > Temps d'écran**

FAVORISER UN USAGE ÉQUILIBRÉ

Qu'on se le dise, l'idée n'est pas d'interdire à tout prix aux jeunes de passer du temps sur les médias sociaux, mais de les aider à **investir leur temps de manière consciente et adaptée à leur réalité.**

L'usage excessif des écrans peut être associé à des effets négatifs, tandis que leur **usage modéré** est lié à certains **bienfaits**. C'est tant mieux, car ils font partie intégrante de leur quotidien. Ils peuvent ainsi être un moyen pour les jeunes de :

- + Socialiser, maintenir et développer leurs relations
- + Se découvrir et découvrir de nouveaux intérêts
- + S'informer et apprendre de nouvelles choses
- + Développer leur créativité
- + Trouver des gens qui leur ressemblent
- + Avoir du soutien social ou un sentiment d'appartenance à une communauté
- + Éprouver un sentiment de liberté et d'intimité dans cette sphère qui leur appartient

QUAND S'INQUIÉTER ?

Les médias numériques ont des effets différents sur le bien-être des ados, et leurs bienfaits et leurs risques sont nuancés. Le **type d'écran**, leur **contenu**, le **contexte** et les **caractéristiques individuelles** font partie des facteurs déterminants pour évaluer les effets de l'utilisation des écrans sur leur vie et leur santé mentale.



5 questions à vous poser pour savoir si l'utilisation des écrans d'un-e jeune est équilibrée

1. Quelles sont ses activités sur les écrans et quels sont les contenus consommés ?

Temps sédentaire, *doomscrolling*, comparaison sociale minant l'estime de soi, cyberintimidation ou bien apprentissage de nouvelles choses, entretien et développement de ses relations, etc.

2. Les saines habitudes de vie sont-elles négligées au profit du numérique ?

Moins bonne qualité de sommeil, dégradation de l'état général de sa santé, changements d'habitudes alimentaires, baisse d'activité physique

3. Le temps passé sur les écrans remplace-t-il d'autres activités ?

Temps d'étude (plus faible motivation scolaire et plus faibles résultats scolaires), temps en face à face avec des proches, activité physique, loisirs créatifs

4. Observez-vous des changements dans le quotidien ?

Plus grande insatisfaction de soi, de ses relations avec sa famille ou ses ami-e-s et de sa vie en général, perte d'intérêt pour ses activités, isolement social, plus de tensions et de conflits autour du numérique, perte de contrôle inhabituelle de son utilisation des écrans qui dure dans le temps (à nuancer selon le contexte)

5. L'adolescent-e évoque-t-il ou elle ces impacts sur son équilibre ? Quelle est son opinion sur son temps-écran ?

Si vous observez des signes préoccupants chez un-e jeune (habitudes de vie négligées, perte de contrôle de son utilisation du numérique), il est important de consulter un-e professionnel-le de la santé.

COMMENT EN PARLER ?

Ouvrir la conversation sur les écrans avec les jeunes leur permettra d'entamer une réflexion sur leur utilisation du numérique et son impact sur leur bien-être.

1. Adoptez une posture accueillante d'échange et d'ouverture en laissant le ou la jeune exprimer ses points de vue :

En lui permettant d'être écouté-e sans être jugé-e ou sermonné-e, il ou elle aura plus de chances de se confier à nouveau à vous et de vous rapporter d'éventuelles situations problématiques.

2. Utilisez votre propre expérience comme point de départ :

Partagez ce que vous aimez suivre sur les médias sociaux par exemple, et exprimez à l'adolescent-e ce qui est peut-être difficile pour vous.

3. Manifestez votre curiosité envers ses propres intérêts et posez-lui des questions ouvertes pour développer son esprit critique autour des écrans :

"Je suis curieuse, qu'est-ce que t'écoutes sur YouTube ? Quel genre de contenus tu consommes ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui te plaît comme activités en ligne ? Qu'est-ce que tu recherches quand tu es sur les médias sociaux ?"

Besoin de plus de conseils ? Consultez ou appelez :

- leciel.ca : ateliers, ressources et astuces
- [Pause ton écran - Entente d'utilisation familiale des écrans](#)
- Lignes d'écoute : [Jeunesse, J'écoute](#) • [Tel-jeunes parents](#)
- Info-Santé 811
- CISSS ou CIUSSS de votre région
- Professionnel-le-s de la santé



TRUCS & ASTUCES

À PARTAGER AUX ADOS POUR LES AIDER À AUTORÉGULER LEUR USAGE DU NUMÉRIQUE, ADOPTER UNE UTILISATION CONSTRUCTIVE DES ÉCRANS ET LIMITER LEURS EFFETS NÉGATIFS

- Consulter son temps d'écran dans ses paramètres
 - Activer des rappels de pause sur Instagram et TikTok pour voir le temps passé sur l'application (Profil > Paramètres et confidentialité > Temps passé ou Temps d'écran > Rappel de pause)
 - Désactiver les notifications non essentielles sur ses appareils (ordinateur, tablette, téléphone)
 - Prioriser ce qui est important pour soi en dressant une liste et déterminer la place des écrans dans son quotidien (les écrans peuvent parfois être un outil pour faire ces choses-là)
 - Explorer et diversifier les activités qui nous apportent du plaisir et qui encouragent les pauses de numérique. Voici une [liste d'idées d'activités](#) :
- 
- Faire un ménage dans ses abonnements sur les médias sociaux et garder seulement les comptes qui nous font du bien
 - Se lancer le défi de ne pas utiliser son téléphone le temps d'une soirée ou d'une activité entre ami-e-s
 - Pour bien dormir : éviter d'utiliser des écrans au moins 1h avant de se coucher et activer le mode *Ne pas déranger*.
 - Pour la santé des yeux : éviter d'utiliser des écrans dans le noir complet.

La meilleure manière de promouvoir une saine utilisation des écrans est de donner l'exemple en adoptant vous-mêmes ces habitudes au quotidien.

