

# CAHIER D'INFORMATION

LA GESTION DES ÉCRANS



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

691, 2<sup>e</sup> avenue Val-d'Or  
info@espaceabitibi.org  
(819) 824-3572





## L'UTILISATION des écrans

### » ENTRÉE EN MATIÈRE

Plusieurs d'entre nous sont connectés de façon quasi continue au réseau internet; pour être précis, c'est le cas de 55% de la population mondiale, soit 4.2 milliards d'humains.

Dans le monde connecté où nous vivons, les utilisateurs passent en moyenne 6 heures par jour en ligne (jusqu'à 11h dans certaines régions du globe). C'est là qu'on travaille, qu'on socialise, qu'on se divertit, qu'on s'informe... et qu'on dépense de l'argent. En Amérique du Nord, le tiers de ce temps est consommé via un appareil mobile.

L'un des vecteurs principaux de cette communication quasi continue en ligne est l'image, soit les photos et les vidéos. Pas étonnant que des écrans soient installés un peu partout autour de nous. D'abord relativement petits, les écrans de téléphones intelligents ont progressivement augmenté de taille, pour offrir aujourd'hui une expérience de visionnement qui se rapproche de celle de la tablette. On trouve aussi des écrans dans des endroits qu'on aurait considérés comme les plus improbables il y a quelques années encore, à commencer par les voitures – de l'écran tactile qui permet au chauffeur de contrôler sa voiture et sa musique, et de suivre la route à l'aide d'un système de géolocalisation, jusqu'à l'écran pour les passagers qui diffuse le Blu-Ray préféré des enfants.

À cela vient s'ajouter un facteur qui amplifie notre présence en ligne : les réseaux sociaux. Plus de 3 milliards d'individus sur la planète utilisent régulièrement les médias sociaux pour échanger, partager, communiquer ou s'informer. C'est 76% de la population connectée. Ces nouveaux modes de communication ont transformé nos façons d'entrer en relation les uns avec les autres, d'abord en réduisant les distances géographiques, ce qui accélère la circulation de l'information et la propagation des usages qu'on en fait à l'échelle mondiale, puis en brouillant les frontières entre vie privée et vie publique. **(Parents dans un monde d'écrans – Catalina Briceño et Marie-Claude Ducas)**

**« Au Canada, les données révèlent que les jeunes de la sixième année du primaire jusqu'à la fin du secondaire consacrent plus de sept heures par jour aux écrans. Par ailleurs, une récente étude indique qu'un jeune sur cinq âgé entre 12 et 24 ans se divertit devant un écran, 35 heures ou plus par semaine. »**

- Institut de la statistique du Québec

**L'accessibilité à la technologie est tellement omniprésente que même en tant qu'adultes, il est important de prendre connaissance de notre utilisation numérique. Sommes-nous un exemple pour nos enfants? Notre utilisation est-elle problématique? Se laisser envahir par les activités en ligne est un piège qui guette insidieusement tant les jeunes que les parents.**

(utilisation des écrans – suite)

### » QUELQUES DÉFINITIONS UTILES

« *Activités numériques* » fait référence aux activités par lesquelles les jeunes ou les parents regardent, écoutent, lisent ou interagissent avec les autres sur n'importe quel appareil, par exemple : - regarder la télévision - regarder des vidéos par abonnement - regarder des vidéos en ligne - publier sur des réseaux sociaux - jouer à des jeux (vidéo, ordinateur, mobile, applications) - écouter de la musique - lire - réaliser des travaux scolaires - faire du bavardage vidéo - faire du magasinage en ligne.

« *Temps d'écran* » désigne le temps passé devant un écran, y compris les téléphones intelligents, les tablettes, les téléviseurs, les jeux vidéo, les ordinateurs ou les technologies portables.

Il est recommandé d'utiliser les termes « en ligne / hors ligne » plutôt que « réel – virtuel », car ce qui se passe en ligne est réel. Les premiers termes amènent donc une meilleure ouverture sur les jeunes et l'univers en ligne.

### » LES BIENFAITS POTENTIELS

- Les émissions, lorsqu'elles sont adaptées à l'âge, regardées en famille et dans une certaine limite peuvent représenter un moyen supplémentaire de favoriser le langage et l'alphabetisation des enfants;
- Les activités numériques peuvent :
  - améliorer la performance scolaire des enfants;
  - enrichir leurs connaissances;
  - accroître leur littératie;
  - les aider à entretenir des relations positives avec leurs enseignants et leurs camarades.
- Les émissions et les approches numériques peuvent favoriser à la fois l'apprentissage autonome et stimuler la curiosité;
- Des logiciels dynamiques, des applications et des jeux de qualité peuvent accroître les compétences et réduire les lacunes en mathématiques;
- Les jeux vidéo coopératifs et compétitifs, joués en famille et entre amis, peuvent occuper la même fonction que les jeux traditionnels et contribuer au développement de l'identité, de la cognition et de la socialisation;
- Certains jeux vidéo s'associent à un meilleur sentiment de bien-être, à un comportement prosocial et à une diminution des troubles de conduite;
- Lorsque l'on compare l'utilisation du temps d'écran de façon limitée et l'absence de temps d'écran, on constate qu'un faible temps d'écran amoindrit le risque de dépression.
- La technologie numérique peut aider les enfants à former et entretenir des amitiés.

### QUELQUES STATISTIQUES...

- Selon une enquête d'Ipsos Reid, plus de la **moitié** des jeunes canadiens disent jouer en ligne et visiter des sites de jeux au moins plusieurs fois par semaine.
- Les enfants de 5 à 17 ans regardent un écran en moyenne **3 heures** par jour.
- Télécharger de la musique et des vidéos sont, avec les jeux vidéo, les activités majeures des jeunes Canadiens en ligne.
- Selon l'étude Canada en ligne!, **40% des canadiens**, tous âges confondus, utilisent un site de réseautage social.

## L'UTILISATION excessive

### LES RISQUES

Étant donné que les écrans sont plus ou moins récents dans nos vies quotidiennes, plusieurs recherches ont été faites, mais beaucoup divergent. Par contre, voici ce que nous avons trouvé en lien avec les risques d'une utilisation excessive des activités numériques :

» **SOMMEIL** : De nombreuses études révèlent une corrélation entre le temps d'exposition aux écrans et la réduction de la durée de sommeil chez les enfants et les adolescents. Les cycles du sommeil sont aussi perturbés. Enfin, la lumière bleue émise par les écrans réduit la production de mélatonine, l'« hormone du sommeil », et retarde l'endormissement.

» **SURPOIDS ET OBÉSITÉ** : Un temps important passé devant la télévision est associé à la consommation de plus de malbouffe et correspond, chez les enfants d'âge préscolaire, à une augmentation du risque ultérieur d'obésité. Des essais cliniques ont montré que le fait de réduire le temps d'écran était directement lié à une prise de poids moindre chez les enfants.

» **RÉTINE ET VISION** : La lumière bleue des écrans a des effets néfastes sur la rétine. En août 2018, une étude publiée dans *Scientific Reports* mettait au jour les mécanismes en cause, montrant que cette longueur d'onde entraîne diverses réactions chimiques qui, au final, libèrent des molécules toxiques dans les cellules photoréceptrices. L'utilisation des écrans pourrait contribuer à la croissance fulgurante de la myopie.

» **LANGUAGE** : La surexposition aux écrans est associée à un retard de langage chez les bambins.

» **ATTENTION ET CONCENTRATION** : Est-ce que les troubles de l'attention et d'hyperactivité auraient un lien avec un temps d'écran déraisonnable ? La preuve est loin d'être faite, mais de nombreuses études établissent des corrélations. La télévision en toile de fond à un très jeune âge semble être associée à des troubles de l'attention.

» **DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET PERFORMANCES SCOLAIRES** : Plusieurs études font un rapprochement entre l'exposition précoce à la télévision et de moins bonnes fonctions exécutives (comme la mémoire de travail et la capacité à s'organiser), un engagement moindre en classe et davantage de difficultés en mathématiques. À très court terme, certaines émissions au rythme trop rapide ou d'autres trop éloignées de la réalité nuisent à l'exécution de certaines tâches.

» **DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ** : Les jeunes qui passent trop de temps à jouer à des jeux vidéo, à naviguer sur leurs téléphones ou à regarder la télévision ont des niveaux d'anxiété et de dépression plus élevés que les autres, dès l'âge de deux ans.



## LA CYBERDÉPENDANCE qu'est-ce que c'est?

L'omniprésence d'internet dans toutes les sphères de nos vies peut entraîner, chez certaines personnes, un usage problématique de cet outil ou de certaines de ses applications. Cyberdépendance, dépendance à Internet, usage pathologique ou problématique d'Internet sont des appellations fréquemment utilisées pour décrire ces difficultés.

La cyberdépendance, comme les autres dépendances se manifeste par le besoin incontrôlable et insatiable d'avoir recours à l'Internet. La cyberdépendance obéit au même principe que celui des troubles addictifs et la personne qui en souffre développe une obsession alors que ses activités deviennent de plus en plus en plus axées sur ce comportement. L'obsession pour les activités en ligne finit par éloigner le consommateur de la réalité.

### POUR DÉTERMINER QU'IL S'AGIT DE CYBERDÉPENDANCE :

» **UTILISATION EXCESSIVE** : le comportement ou l'activité occupe une place prédominante dans la vie de l'individu, souvent au détriment d'activités ou de relations réelles (par exemple: pensées récurrentes ou envahissantes concernant la dernière séance d'Internet ou anticipation des séances à venir);

» **ÉTAT DE MANQUE** : sensations désagréables ressenties lorsqu'il y a cessation ou réduction dans la fréquence, la durée ou la quantité (par exemple : tristesse, anxiété, irritabilité, colère ou ennui lorsque l'accès aux technologies est impossible);

» **TOLÉRANCE** : besoin d'augmenter les quantités pour obtenir les mêmes effets (par exemple : heures consacrées à l'activité, besoin d'un meilleur équipement, achat d'applications ou de jeux, etc.);

» **CONSÉQUENCES NÉGATIVES** en raison de l'usage: problèmes relationnels (relations familiales, amoureuses, etc.), fatigue, diminution de l'intérêt ou du temps consacré aux autres activités hors ligne. Au niveau des habitudes de vie : Négligence de l'hygiène personnelle, alimentation irrégulière, repas escamotés et de mauvaise qualité, insomnies ou modifications dans le cycle du sommeil.



(cyberdépendance – suite)

## POURQUOI CERTAINS DEVIENNENT CYBERDÉPENDANT?

» **L'ANONYMAT** offre la chance de s'exprimer sans craindre les réactions et le jugement des autres. Le fait de ne pas être présent physiquement amène une diminution des inhibitions, ce qui rend plus facile d'exprimer ses émotions et ses pensées. La communication devient donc moins menaçante, un sentiment de confort s'installe, ce qui favorise le développement de l'intimité et le dévoilement de confidences.

» **LES POSSIBILITÉS OFFERTES PAR INTERNET** étant constamment repoussées, le potentiel créatif est infini, de même que les options de diffusion. Les amateurs de jeux d'action et d'aventures en sont donc satisfaits. Il faut également se rappeler que les joueurs peuvent communiquer entre eux, ce qui ajoute un élément d'interactivité sociale.

» **L'ISOLEMENT SOCIAL** est un aspect qui peut entraîner la cyberdépendance. La timidité ou le manque d'habiletés sociales peuvent être en cause, puisqu'Internet offre une panoplie de regroupements auxquels une personne peut s'identifier.

### QUAND EST-CE QUE C'EST TROP?

Soyez à l'affût des signes qui démontrent que l'utilisation des écrans devient un problème, par exemple :

- Votre enfant se plaint de s'ennuyer ou d'être malheureux s'il n'a pas accès aux technologies;
- Il adopte un comportement oppositional si vous lui imposez des limites de temps d'écran;
- L'utilisation des écrans empiète sur son sommeil, l'école ou ses interactions personnelles;

**Parlez avec le médecin de votre enfant si ces signes persistent ou s'ils perturbent la vie familiale.**

» **UN SENTIMENT D'APPARTENANCE** qui se développe à un réseau ou à une communauté peut engendrer une augmentation des heures d'utilisation d'Internet.

» **LA RECHERCHE D'ESTIME DE SOI** représente un autre motif pour trouver refuge dans le cyberspace. Les cyber-relations peuvent amener de la gratification et de la reconnaissance.

» **LA PRÉSENCE D'UNE PSYCHOPATHOLOGIE**, telle que l'anxiété sociale, l'agoraphobie ou la phobie sociale, est un facteur qui peut susciter le développement de la cyberdépendance. En utilisant Internet, certaines personnes n'ont plus besoin d'aller à l'extérieur pour communiquer, il n'est plus nécessaire d'affronter des gens.

Il est à noter qu'un enfant qui vit une problématique en lien avec la violence peut également se réfugier dans le cyberspace. Il est important de vérifier nos doutes auprès de l'enfant.



- Le temps d'écran nuit aux jeux hors-ligne, aux activités physiques et à la socialisation avec les amis et la famille;
- Des émotions négatives surgissent après les interactions en ligne, la pratique des jeux vidéo ou le textage.



## GESTION SAINES du temps d'écran

Les écrans présentent de nombreux avantages, mais quand ils sont surutilisés ou mal utilisés, ils peuvent, au contraire, nuire à notre bien-être. C'est pourquoi il faut tendre vers une utilisation plus **équilibrée**, ce qui signifie :

**MOINS DE TEMPS D'ÉCRAN;  
PLUS DE CONTENU DE QUALITÉ;  
AUX BONS MOMENTS.**

### » LE TEMPS D'ÉCRAN

Le temps d'écran peut être divisé en deux catégories :

- le temps pour des obligations professionnelles ou scolaires;
- le temps à des fins récréatives ou de loisir.

L'objectif n'est pas d'éliminer les écrans de notre vie, mais de **prendre conscience** de la place qu'on leur accorde. Ainsi, il est plus facile, si besoin, de réduire notre moyenne de temps en ligne en prenant des pauses régulièrement. S'autoriser une pause des écrans permet de s'assurer que nos heures de connexion ne se font pas au détriment des autres sphères de notre vie.

### » LA QUALITÉ DES CONTENUS

Les activités en ligne ne sont pas toutes égales en termes de qualité. Il existe des contenus :

- **de haute qualité**, c'est-à-dire des contenus éducatifs, rassembleurs ou interactifs (par exemple : les tutoriels vidéo, les films écoutés en famille, les groupes Facebook d'études, les applications dédiées à la création de contenu original);
- **de qualité moyenne**, c'est-à-dire des contenus qui nous isolent ou que nous consomons de façon passive (par exemple: les jeux vidéo qui se jouent seul, les vidéos écoutées en *streaming*, le fil d'actualité d'Instagram);

- **de type «calories vides numériques»** (par exemple: faire défiler sans cesse le fil d'actualité sur Facebook, regarder l'épisode de trop sur Netflix, multiplier les visionnements de vidéos de chats sur YouTube).

L'objectif est de **privilégier** des contenus qui nous apportent quelque chose de positif ainsi que des avantages.

### » LES MOMENTS D'UTILISATION

Il y a des moments pour regarder les écrans et d'autres moments où ce geste de connexion peut devenir une barrière qui nous coupe de notre environnement extérieur et des gens autour.

Les moments d'utilisation peuvent être divisés en deux catégories :

- **appropriés** (par exemple: pour le travail, pour les études, la fin de semaine, après le souper, etc.);
- **inappropriés** (par exemple: lors d'un repas en famille ou entre amis, au milieu d'une conversation, pendant les études ou le travail hors ligne, lors d'une réunion où il faut être attentif, lors des moments sans écran en famille, etc.).

L'objectif est de **diminuer** notre utilisation des écrans lors des moments inappropriés... bref, de profiter pleinement des moments déconnectés.

(gestion saine des écrans – suite)

## TRUCS POUR L'UTILISATION SAINNE DES ÉCRANS

### » GÉRER L'UTILISATION DES ÉCRANS

- Faire un plan médiatique familial, le revoir ou le réviser régulièrement et y inclure des limites de temps et de contenu pour chaque membre de la famille;
- Être présent et participer lorsque les enfants et les adolescents utilisent les écrans et, dans la mesure du possible, regarder le contenu et en discuter avec eux;
- Décourager la multiplication d'activités médiatiques (utilisation de deux ou trois appareils en même temps), particulièrement pendant la période des devoirs;
- S'informer des contrôles parentaux et des réglages de sécurité;
- Obtenir les mots de passe de l'enfant ou de l'adolescent et les codes de connexion aux comptes de leurs appareils et des médias sociaux pour s'assurer de leur sécurité en ligne et pour suivre leurs profils et activités en ligne en cas d'inquiétudes;
- Parler de manière proactive aux enfants et aux adolescents des comportements acceptables et inacceptables en ligne.

### » FAVORISER UNE UTILISATION CONSTRUCTIVE DES ÉCRANS

- S'assurer que les activités quotidiennes (interactions personnelles, sommeil et activités physiques) ont la priorité sur l'utilisation des écrans;

- Prioriser des activités à l'écran qui sont pédagogiques, actives ou sociales de préférence à celles qui sont passives ou asociales;
- Aider les enfants et les adolescents à choisir un contenu adapté à leur développement et à reconnaître les contenus ou les comportements problématiques;
- Faire partie de la vie médiatique des enfants. Par exemple, participer aux jeux vidéo et s'informer de leurs expériences et de leurs rencontres en ligne.

### » DONNER L'EXEMPLE D'UNE SAINNE UTILISATION DES ÉCRANS

- Examiner ses habitudes médiatiques et planifier du temps pour les loisirs, les jeux et les activités extérieures;
- Encourager des périodes quotidiennes sans écran pour toute la famille, particulièrement lors des repas familiaux et pour la socialisation;
- S'assurer que les écrans sont éteints lorsqu'ils ne sont pas utilisés, y compris le téléviseur en arrière-plan;
- Éviter les écrans au moins une heure avant le coucher et décourager l'utilisation récréative des écrans dans la chambre à coucher.

### » SURVEILLER LES SIGNES D'UTILISATION PROBLÉMATIQUE DES ÉCRANS

Tels que vus à la page 7.

***Le but ultime de mettre des limites claires au niveau de l'utilisation des écrans, est qu'éventuellement, les enfants et les jeunes soient capables de s'autoréguler. Ce qui veut dire, que l'on veut que l'enfant, en grandissant, soit en mesure de gérer lui-même ses comportements et ses émotions. Par exemple, limiter son temps passé devant l'écran, gérer la frustration de perdre à un jeu, etc.***

(gestion saine des écrans – suite)

## » 6 CONSEILS POUR ENCADRER LES JEUX VIDÉOS

Voici quelques conseils pour vous aider à favoriser une utilisation équilibrée des jeux vidéo dans votre famille:

- Intéressez-vous au jeu préféré de votre enfant et tentez de comprendre pourquoi il l'apprécie;
- Assurez-vous que les jeux sont adaptés à l'âge de votre enfant: certains jeux sont classés pour tous, alors que d'autres sont classés «mature» (17 ans et plus);
- Négociez avec votre jeune un temps limite de jeu, qu'il peut gérer progressivement en ayant une banque de temps hebdomadaire. Utile pour développer son autocontrôle;

## » CONFIGURER SES APPAREILS

Pour réduire le pouvoir d'attraction des écrans, il suffit parfois de régler les paramètres ou de télécharger certaines applications. En voici des exemples, à vous de voir ceux qui répondent le mieux à vos besoins:

- Éliminez toutes les notifications visuelles et sonores qui ne sont pas essentielles;
- Désactivez la lecture automatique, sur vos comptes *Netflix* et *YouTube* par exemple, afin que le visionnement s'arrête après une seule diffusion ou après un temps défini;
- Atténuez la lumière bleue émise par les écrans – laquelle a un effet néfaste sur la vue et le sommeil – en activant la fonction «night shift» ou «filtre de lumière bleue», ou encore téléchargez une application comme *Flu.x* qui permet d'adapter automatiquement les couleurs et la luminosité de votre écran en fonction de l'heure de la journée;

- Utilisez une minuterie visible ou une application pour aider votre enfant à contrôler le temps d'utilisation;
- Assurez-vous que votre jeune est engagé dans des activités hors ligne (sport, groupe d'impro, programme des Scouts, etc.) qui permettent le développement d'habiletés sociales;
- Proposez des moments sans écran en famille.



- Rendez vos écrans moins attrayants en les configurant en tons de gris à partir de leurs paramètres (le site *Go Gray* explique comment faire), et ce, afin de stopper l'effet stimulant et attractif des couleurs vives sur le cerveau. L'extension *Nudge* pour Google Chrome réduit l'attrait des sites sur lesquels vous passez le plus de temps en modifiant leurs fonctionnalités ou leur design;
- Programmez un horaire d'utilisation sur le routeur de la maison (par exemple : entre 6 h et 22 h)... et n'oubliez pas d'en aviser votre famille;
- Activez le contrôle parental à partir des paramètres de l'appareil ou en téléchargeant une application (par exemple: *Ourpact*, *Family-Time*, *Qustodio*) afin de programmer des plages horaires d'utilisation ou de bloquer l'accès à certains sites et applications.

## » PRÊCHER PAR L'EXEMPLE

Enseignez et respectez les bonnes manières dans vos utilisations numériques. En voici un résumé :

<b>EN PUBLIC</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• N'entretenez pas de conversation privée (en parlant fort!) au téléphone dans un lieu public;</li><li>• Ne répondez pas au téléphone devant le serveur, le garagiste, la caissière, le chauffeur de taxi ou quiconque vous livre un service;</li><li>• Éteignez le téléphone ou mettez-le en mode silence au cinéma, en classe, en réunion, dans une salle de spectacle, à la bibliothèque, etc.;</li><li>• Ne marchez pas en regardant votre téléphone... surtout en traversant les rues.</li></ul>
<b>PAR ÉCRIT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• N'envoyez pas de textos trop tôt ou trop tard. Une bonne règle de base: pas avant 9h am et pas après 9h pm (21h);</li><li>• Toute communication écrite devrait commencer par « Bonjour (nom), j'espère que tu vas bien (... suite). » - ou n'importe quelle formule de salutation – et se terminer de même par un mot d'au revoir;</li><li>• Si vous écrivez par courriel : soyez clair dans la ligne « Sujet » et signez toujours vos courriels;</li><li>• Utilisez « Svp » et « Merci » dans vos communications écrites;</li><li>• Évitez les majuscules : C'EST L'ÉQUIVALENT DE CRIER;</li><li>• Si le sujet est sensible ou émotif, prenez le téléphone (pour en parler). Ne réglez pas de conflits par écrit.</li></ul>
<b>À TABLE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de téléphone, de tablette ni d'autre appareil connecté à table, et ce, ni à la maison, ni chez les invités, ni au restaurant.</li></ul>
<b>ENTRE AMIS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Résistez à la tentation de regarder vos notifications, de vérifier vos courriels, etc. Si toutefois vous devez le faire, excusez-vous auprès des gens qui vous entourent et expliquez-leur ce que vous faites.</li></ul>
<b>POUR LES PA-</b> <b>RENDS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous allez chercher votre enfant chez un ami? Ne faites pas que lui texter de la voiture. Prenez le temps de sortir de l'auto et de saluer le parent qui s'est occupé de votre enfant.</li><li>• Soyez exigeant envers vos enfants en matière de politesse et de bonnes manières.</li><li>• Évitez d'interrompre une conversation avec des phrases du genre « Attends une seconde, ça ne sera pas long... » pendant que vous êtes penchés sur le téléphone</li><li>• Demandez toujours la permission avant d'afficher en ligne une photo ou une information relative à un membre de votre famille ou à un ami.</li></ul>



## LA SÉCURITÉ en ligne

### » ASSURER LA SÉCURITÉ DES ENFANTS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

- Informez-vous des programmes et des applications qu'utilisent vos enfants et vos adolescents. Il faut un âge minimal pour s'inscrire à certaines plateformes, mais les enfants peuvent facilement contourner cette exigence. Pourquoi l'âge minimal est généralement 13 ans? Avant 13 ans, les enfants sont en phase d'identification, et sont plus vulnérables à ce qui se passe en ligne.
- Faites preuve d'intérêt envers la vie de vos enfants en ligne et posez-leur des questions;
- Dans la mesure du possible, conservez les tablettes et les ordinateurs dans des aires communes où vous pouvez observer vos enfants pendant qu'ils les utilisent;
- Procurez-vous une protection électronique pour votre famille. Des programmes assurent un contrôle parental qui permet de bloquer des sites Web, de faire respecter des limites de temps, de surveiller les sites Web que consultent vos enfants et leurs conversations en ligne;
- Suivez les comptes de vos enfants en ligne et informez-les que vous surveillez leurs activités électroniques pour assurer leur sécurité. Certains enfants peuvent créer un faux compte pour déjouer leurs parents;
- Demandez à vos enfants et adolescents quelles personnes ils « rencontrent » en ligne. Si vous démontrez un réel intérêt, ils se sentiront à l'aise d'en parler. Expliquez-leur qu'il est facile de prétendre être quelqu'un d'autre dans Internet;
- Parlez-leur de l'importance de maintenir les amitiés en ligne dans le monde virtuel. Expliquez clairement à vos enfants que s'ils désirent rencontrer un ami qu'ils se sont fait en ligne, ils doivent le faire dans un lieu public, en compagnie d'un adulte en qui ils ont confiance;
- Discutez de ce qui peut être affiché en ligne en toute sécurité. Tout ce qui est affiché en ligne reste dans le monde virtuel pour toujours. Règle générale, vos enfants ne devraient pas afficher quelque chose qu'ils ne voudraient pas montrer à leurs parents ou à leurs enseignants;
- Il n'est pas toujours possible de contrôler l'information que d'autres publient. Expliquez à vos enfants que l'information et les photos accessibles dans Internet peuvent refaire leur apparition des années plus tard;
- Certains adolescents peuvent tenter de trouver des rendez-vous ou des partenaires sexuels dans des sites de rencontre. Parlez-leur de l'importance de privilégier des relations saines et sécuritaires.
- Si votre enfant est réticent à vous parler de ses activités en ligne, ce pourrait être un indice d'utilisation malveillante, ou peut-être est-il victime de cyberintimidation. Par contre, il est nécessaire de vérifier vos doutes auprès de lui.

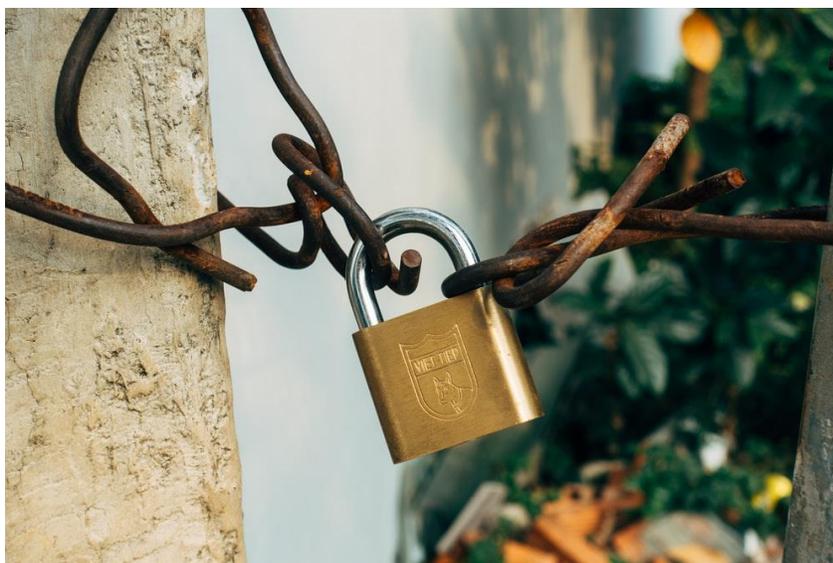


(la sécurité en ligne – suite)

## » QUE FAUT-IL SAVOIR AU SUJET DE LA CONFIDENTIALITÉ DE L'INFORMATION EN LIGNE?

La plupart des sites de médias sociaux sont dotés de politiques et de paramètres relatifs au respect de la vie privée, mais ils sont tous différents. Certains sites sont entièrement publics, c'est-à-dire que n'importe qui peut les lire ou les parcourir en tout temps. D'autres sites permettent de contrôler l'accès à vos renseignements. Les suggestions suivantes vous aideront, vous et vos enfants, à protéger leurs renseignements personnels en ligne :

- Lisez les politiques de respect des renseignements personnels des sites Web avant de transmettre des renseignements personnels;
- Vérifiez les paramètres de sécurité de vos enfants pour vous assurer qu'ils ne partagent pas plus d'information que ce que vous souhaitez (par exemple leur date de naissance ou le lieu où ils se trouvent);
- S'ils utilisent un téléphone intelligent ou une tablette muni d'un GPS, leurs messages risquent d'être « géolocalisés ». La géolocalisation indique l'endroit précis où la photo a été prise. Assurez-vous que le GPS est désactivé sur les appareils de votre enfant;
- Dans la mesure du possible, incitez vos enfants à utiliser un pseudonyme au lieu de leur nom;
- Rappelez à vos enfants de ne pas partager leurs mots de passe, même avec leurs amis;
- Vos enfants ne devraient pas accepter les demandes d'amitié de personnes qu'ils ne connaissent pas dans la vie réelle ni établir de lien actif avec elles;
- Expliquez à vos enfants que les affichages sur Snapchat ne sont pas temporaires comme ils sont censés l'être. Il est possible de faire une capture d'écran d'une photo avant qu'elle s'efface;
- Encouragez vos enfants à protéger et à respecter les renseignements personnels de leurs amis. Ils peuvent demander l'autorisation avant d'afficher une photo ou une vidéo d'un ami. Ils devraient également savoir ce que leurs amis affichent à leur sujet.





## MIEUX COMPRENDRE l'univers numérique

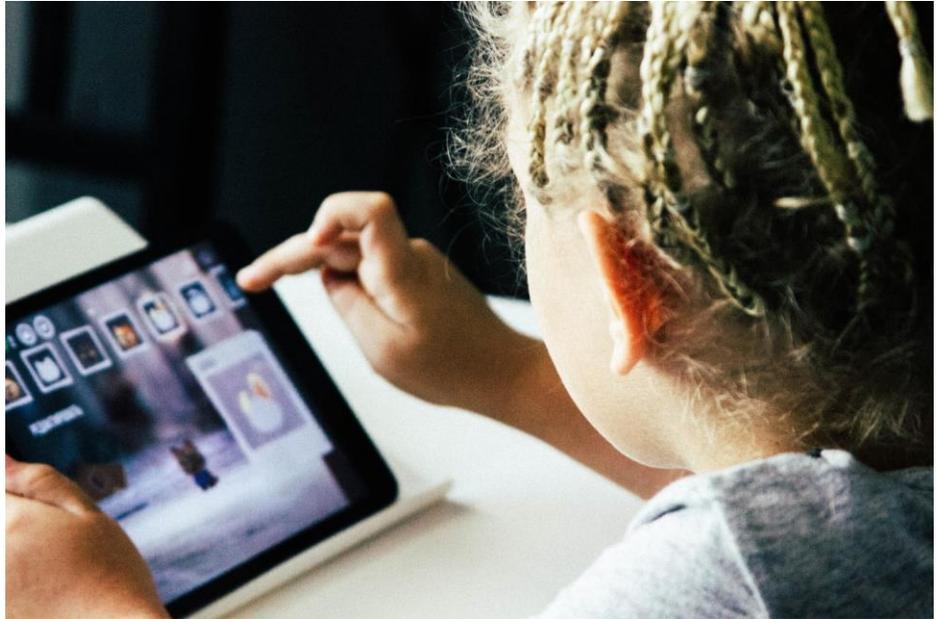
Afin de vous aider à mieux comprendre l'univers numérique dans lequel pataugent vos enfants, voici un champ lexical d'applications, de sites, de jeux ou de termes qui sont utilisés par les enfants.

### » TERMES FRÉQUEMMENT UTILISÉS DANS L'UNIVERS NUMÉRIQUE

**GIF** – Acronyme de *Graphic Interchange Format*. Il s'agit d'un très court extrait vidéo qui se répète en boucle ou d'une photo animée que les utilisateurs se partagent via les réseaux sociaux ou par messagerie instantanée, habituellement pour souligner ou renforcer un message.

**Mème** – Ce terme provient du grec *mimèma* qui signifie « imitation ». Il fait référence à un élément culturel (idée, contenu, mot-clic/hashtag, information, image) facile-

ment reconnaissable, qui est repris, répliqué, imité, parodié de manière massive et virale par les utilisateurs d'Internet. Les mèmes sont habituellement éphémères, bien que certains soient repris ponctuellement selon l'air du temps.



**P2P** – Cette abréviation de *Peer to peer* (en français « pair-à-pair ») fait référence à un modèle de distribution réseau par lequel les ordinateurs / terminaux des individus sont mis à contribution pour générer de la puissance informatique. On connaît ce terme parce qu'il a été largement rendu populaire par le téléchargement illégal/piratage de musique et de contenus audiovisuels dont les lourds fichiers sont habituellement partagés dans des réseaux pair-à-pair.

(mieux comprendre l'univers numérique – suite)

## » LES SITES / RÉSEAUX SOCIAUX ET SERVICES EN LIGNE QUI VOUS DEVREZ CONNAÎTRE

 **Facebook** – Fondé en 2004 par le désormais célèbre Mark Zuckerberg, ce réseau social est venu au monde au sein du réseau universitaire américain. En quelques années, Facebook s'est hissé au premier rang des réseaux sociaux dans le monde, comptant pas moins de 2,27 milliards d'utilisateurs actifs chaque mois.

 **Fortnite** – Fortnite est un jeu en ligne développé par Epic Games. Les modes de jeu que comportent Fortnite : Sauver le monde, un jeu coopératif de tir et de survie jusqu'à quatre joueurs pour combattre les hordes de zombies et défendre des objets avec des fortifications à construire par le ou les joueurs, et Fortnite Battle Royale, un jeu de bataille royale où jusqu'à 100 joueurs se battent dans des espaces de plus en plus petits pour finir comme dernière personne debout.

 **GIPHY** – Plus qu'un site Web, Giphy.com se décrit comme « le moteur de recherche des meilleurs GIF disponibles sur Internet ». Créé en 2014, il accueille 250 millions d'utilisateurs chaque mois et servirait quelque 2 milliards de GIF par jour.

 **Instagram** – Propriété de Facebook, ce réseau social, qui s'appuyait essentiellement sur le partage de photos (et reconnu pour ses nombreuses fonctionnalités permettant de retoucher les images et les embellir à l'aide de filtres), a vite évolué vers la vidéo et l'usage des stories pour soutenir la montée en popularité de plusieurs de ses utilisateurs, qui atteignent maintenant le rang d'influenceurs.

 **Minecraft** – Ce jeu offre un « monde permanent évolutif » qui comme son nom l'indique, permet aux joueurs de « miner » et de « bâtir » des univers à partir de blocs 3D dans des mondes peuplés par d'autres joueurs et par des personnages générés par le jeu.

 **Netflix** – Ce service offre un catalogue contenant des milliers de titres d'émissions et de séries télévisées ainsi que de films de tous genres. Fonctionnant sur la base d'un abonnement mensuel fixe, Netflix compte 123 millions d'abonnés dans plus de 190 pays; 40% des foyers canadiens y souscrivent.

 **Pornhub** – Le plus gros site de pornographie gratuite en ligne. Il a été développé selon le modèle de YouTube, soit une plateforme qui ne crée pas de contenu, mais qui permet aux utilisateurs de téléverser et de monétiser du contenu professionnel ou « amateur ». Sur le même modèle de portail pornographique gratuit et accessible à tous, on trouve Redtube et Youporn.

 **Reddit** – Un site où les gens y partagent à peu près tout : commentaires sur l'actualité, articles, vidéos, photos, témoignages. Contrairement à Facebook, le réseau n'est pas organisé sur une base privée où l'on décide de qui accède à ce qu'on affiche ou non. Sur Reddit, tout est public et s'organise par communauté d'intérêt / sujet qu'on appelle « subreddit ».

 **Services de messagerie instantanée populaire (avec ou sans vidéo)** – *Facetime, Google Hangout, Messenger, Skype, Whatsapp.*

 **Snapchat** – Ce réseau social très prisé par les adolescents est une application gratuite de partage de photos et de vidéos disponible sur plateformes mobiles iOS et Android. Chaque photographie ou vidéo envoyée ne peut être visible par son destinataire que durant une période de temps allant d'une à dix secondes ou, depuis récemment, avec une limite de durée de 1 min.

(mieux comprendre l'univers numérique – suite)

-  **Spotify** – Service d'accès en streaming (c'est-à-dire en ligne et en continu par opposition au téléchargement en mode local) à du contenu musical, podcast et vidéo donnant accès à des millions de pièces. Spotify, auquel on accède en téléchargeant l'application, offre une version gratuite et une version par abonnement qui comprend tout le catalogue sans limites.
-  **Steam** – Steam est la plus grande plateforme de distribution en ligne de jeux vidéo. Elle offre principalement des jeux pouvant être joués sur ordinateur, mais on peut y acheter également des jeux pour mobiles et certains jeux de consoles (ex. PS4).
-  **TikTok** – Cette application de création et de partage de courtes vidéos permet de se filmer et d'accoler à ces vidéos des extraits de trames musicales populaires. On y voit des jeunes utilisateurs (souvent des enfants) essentiellement en train de danser ou de chanter du karaoké sur une pièce musicale.
-  **Twitter** – Réseau social de « micro-blogging », ce qui veut dire qu'on y fait circuler des messages très courts (initialement une limite de 140 caractères, doublée à 280 caractères en 2017). Essentiellement utilisé par le secteur des médias d'information et reconnu pour ses nombreux utilisateurs célèbres, ce réseau social est très réactif et collé à l'actualité.
-  **Youtube** – Plateforme de visionnement et de partage de vidéos.

## » LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'INFLUENCEURS

**Célébrités** – On parle ici de chanteurs, de comédiens ou encore d'animateurs. Outre le fait qu'ils sont présents sur les médias sociaux, ceux-ci s'affichent généralement sur les médias traditionnels (de masse), comme la télévision ou la radio.

**Experts de l'industrie et leaders d'opinion** – Ce sont des personnes respectées en raison de leurs qualifications, de leur poste ou de leur expérience dans leur domaine d'expertise. On peut compter dans cette catégorie les journalistes, les membres d'une communauté universitaire, des experts de l'industrie ou des conseillers professionnels.

**Créateurs de contenu** – Parmi ceux-ci, on trouve notamment les blogueurs et les vlogueurs. Un blogueur est une personne qui tient un blogue et qui en fait son travail. Il peut s'agir d'un blogue de cuisine, de mode, de décoration... Les possibilités sont infinies! Le terme « vlogueur », par contre, vient de la contraction des termes « vidéo » et « blogue ». Il fait donc référence à une personnalité qui filme des pans de sa vie pour ensuite les publier sous forme de vidéo.

**Micro-influenceurs** – Les micro-influenceurs sont des gens ordinaires qui se sont fait connaître pour leur connaissance de certains créneaux spécialisés. En tant que tels, ils ont généralement gagné un nombre considérable d'abonnés parmi les fidèles de ce domaine d'activité. Bien sûr, c'est non seulement le nombre d'abonnés qui indique un niveau d'influence, mais aussi la relation et l'interaction qu'un micro-influenceur a avec ces derniers.



### » CONNAISSANCES GÉNÉRALES, ENJEUX COURANTS ET PARENTALITÉS À L'ÈRE NUMÉRIQUE

#### **Habilomédias**

**[www.habilomedias.ca](http://www.habilomedias.ca)**

Le site du Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique est la référence pour des informations pertinents et à jour.

#### **Capsana**

**[www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/capsana](http://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/capsana)**

Cet organisme québécois, qui fait la promotion des saines habitudes de vie, a conçu, avec la collaboration du Commissariat à la jeunesse, le programme PAUSE qui encourage une utilisation équilibrée d'Internet

#### **Common Sense**

**[www.commonsemmedia.org](http://www.commonsemmedia.org)**

Le site de cet organisme américain, voué à l'éducation aux médias et aux technologies, offre de multiples références à l'intention des parents et fait une veille des enjeux.

#### **3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir**

**[www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)**

Sur ce site Web, le réputé psychiatre et psychologue français Serge Tisseron offre une panoplie de contenus et d'outils autour des balises qu'il a énoncées en ce qui a trait au temps d'écran pour les jeunes.

#### **Série « Homo numericus »**

**[www.ici-radio-canada.ca//sujet/hyperconnexion](http://www.ici.radio-canada.ca//sujet/hyperconnexion)**

Cette série du journaliste Janic Tremblay fait le tour des principaux enjeux liés à la présence des écrans et d'autres technologies, et à leurs impacts sur nos vies.

#### **Centre pour l'éducation aux médias et à l'information**

**[www.clemi.fr/fr/guide-famille/serie-la-famille-tout-ecran.html](http://www.clemi.fr/fr/guide-famille/serie-la-famille-tout-ecran.html)**

Ce centre français a mis au point une Websérie en 15 épisodes, intitulée « La famille tout écran ». Les capsules, au ton humoristique, visent à éduquer tant les enfants que les parents sur l'utilisation responsable des appareils intelligents, des réseaux sociaux et de la télévision

#### **Parents vigilants**

**[www.facebook.com/groups/677920835694340](https://www.facebook.com/groups/677920835694340)**

Ce groupe public Facebook, se veut un lieu de partage d'informations et de ressources pour aider les parents à accompagner leurs enfants dans la création de leur identifié numérique et la gestion de leur présence sur les médias sociaux.

(ressources – suite)

## » POUR BIEN CHOISIR DES CONTENUS ADAPTÉS À L'ÂGE DE VOTRE ENFANT

### EduLulu

<http://edululu.org>

Ce site canadien peut vous aider à faire un choix parmi la variété de contenus éducatifs conçus pour les tablettes et qui sont disponibles au Canada, sur iOS ou Android.

### La Souris Grise

<http://souris-grise.fr>

Ce guide parental de la France vous aidera à choisir des applications adaptées aux jeunes enfants. On y présente des produits pour les 18 mois à 17 ans.

## » GUIDES PARENTAUX, CONTRÔLE PARENTAL ET CYBERSÉCURITÉ

### Centre canadien de la protection de l'enfance

<http://protectchildren.ca/fr/ressources-et-recherche/securite-en-ligne>

Ce centre propose diverses ressources sur les questions de contrôle et de sécurité.

### Jacques Henno

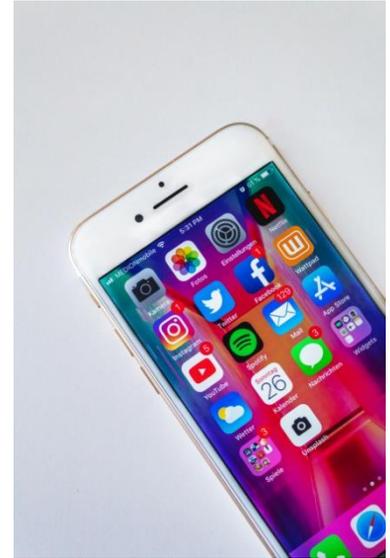
<http://nosenfants.fr>

Le site du journaliste français propose de nombreux conseils et guides en matière de sécurité et de contrôle parental, en plus de diverses considérations plus générales.

### Entertainment Software Rating Board

[www.esrb.org/ratings-guide/fr](http://www.esrb.org/ratings-guide/fr)

Voici LA référence en classement des jeux vidéo et des applications selon l'âge pour lequel ils sont appropriés.



### Instagram

<http://help.instagram.com/154475974694511>

Offre un guide à l'intention des parents pour les aider à comprendre cette populaire application et à y naviguer, tout en établissant les limites raisonnables de l'usage de leurs enfants.

### Protecteurs de données

<http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/games/data-defenders/?lang=fr>

Jeu en ligne pour les enfants de 9 à 11 ans, développé par HabiloMédias. Un guide est offert aux enseignants qui souhaitent s'en servir en classe, mais aussi aux parents qui voudraient y jouer à la maison.



## RESSOURCES d'aide

### **www.teljeunes.com**

**1-800-263-2266**

Service d'intervention pour les jeunes via internet. Les jeunes ont accès à de l'information sur différentes problématiques de la jeunesse, une foire aux questions et un « clavardage » avec une intervenante – un intervenant. Une ligne téléphonique est aussi disponible.

### **www.ligneparents.com**

**1-800-361-5085**

Service téléphonique destiné aux parents. C'est gratuit, les intervenantes – intervenants sont des professionnelles-professionnels, c'est confidentiel, bilingue et accessible 24h/jour, 7jours/semaine.

### **www.jeunessejecoute.ca**

**1-800-668-6868**

Ce site s'adresse aux enfants, aux parents et aux intervenante-intervenants et leur permet d'obtenir du support et du réconfort. Une ligne téléphonique est aussi à la disposition des jeunes 24 heures sur 24.

### **CLSC Val-d'Or**

**(819) 825-5858**

### **CLSC Amos**

**(819) 732-3271**

Informez-vous des services offerts par votre CLSC. Pensez aussi au service de support et d'intervention qu'offrent les hôpitaux.

### **» EN LIEN AVEC LA CYBERDÉPENDANCE**

#### **Centre Normand**

**www.centrenormand.org**

**(819) 874-4171**

Le Centre Normand est un centre de réadaptation en dépendance qui se trouve à Amos.

#### **Intervenant pivot en dépendance de la Vallée-de-l'Or :**

**Au 11 mars 2020 : François Audet**

**(819) 825-5858 #4342**

Si vous avez besoin d'aide, souhaitez une évaluation, ou avez des craintes face à la cyberdépendance, vous pouvez contacter l'intervenant pivot en dépendance.

#### **Unité Domrémy de Val-d'Or**

**819-825-8542**

L'Unité Domrémy de Val d'Or Inc. est un organisme communautaire spécialisé en dépendance, santé mentale et autres problèmes associés à la dépendance.

**À tout moment, vous pouvez appeler à Info social, au 811, option 2. C'est un service 24/7 où vous pourrez trouver de l'aide.**



# NOTES



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence



