

Comment guider les 13 à 17 ans dans leur usage des écrans?

QU'EST-CE QUE L'HYPERCONNECTIVITÉ?

Aujourd'hui, la technologie est omniprésente dans nos vies. Internet est devenu essentiel pour apprendre, communiquer, se divertir et s'organiser. Les enfants, les ados... et les parents utilisent souvent plusieurs appareils connectés : cellulaire, ordinateur, tablette, console de jeux, télévision ou montre connectée.

Ces outils permettent de tout faire ou presque en ligne : garder le contact avec ses proches, se déplacer, s'informer, écouter de la musique, s'entraîner ou apprendre. Cette réalité, vécue par une grande partie de la population, porte un nom : l'hyperconnectivité.

EN QUOI CONSISTE L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE?

Pour réfléchir à ses habitudes numériques, trois aspects sont importants à considérer:

- **le temps d'écran:** Le temps d'écran se divise en deux catégories : celui lié au travail ou aux études et celui consacré aux loisirs. Chez les ados et les adultes, il est recommandé de limiter le temps d'écran de loisir à un maximum de 2 heures par jour. L'objectif n'est pas de bannir les écrans, mais de mieux comprendre la place qu'ils occupent dans notre quotidien et, au besoin, d'ajuster nos habitudes en prenant des pauses régulières. Un bon repère consiste à se demander si le temps passé en ligne empiète sur d'autres aspects importants de la vie, comme le sommeil, l'activité physique, les relations sociales ou la concentration à l'école.
- **les contenus:** Toutes les activités en ligne ne se valent pas. Certains contenus présentent plus de bienfaits, notamment ceux qui sont éducatifs, interactifs ou qui favorisent les échanges, comme les tutoriels, les films regardés en famille, les groupes d'étude ou de soutien,

ainsi que les applications de création. D'autres contenus comportent davantage de risques, surtout lorsqu'ils isolent, banalisent l'approche des jeux de hasard et d'argent, exposent à la violence ou multiplient la publicité, comme certains jeux, plateformes de diffusion ou comptes sur les réseaux sociaux. L'objectif est donc de favoriser des contenus qui apportent des effets positifs et contribuent au bien-être.



- **les moments d'utilisation:** Il existe des moments plus appropriés pour utiliser les écrans, lorsque cela n'interfère pas avec d'autres activités, et d'autres où leur usage peut devenir une barrière, en nous coupant de notre environnement et des personnes autour de nous, comme durant un repas en famille, une discussion avec un.e ami.e ou en classe.

QUELS SONT LES AVANTAGES QUE PEUVENT OFFRIR LES ÉCRANS?

On parle souvent des risques liés aux écrans, mais il faut reconnaître qu'Internet et les écrans peuvent procurer plusieurs bienfaits et avantages, lorsqu'ils sont utilisés de façon équilibrée:

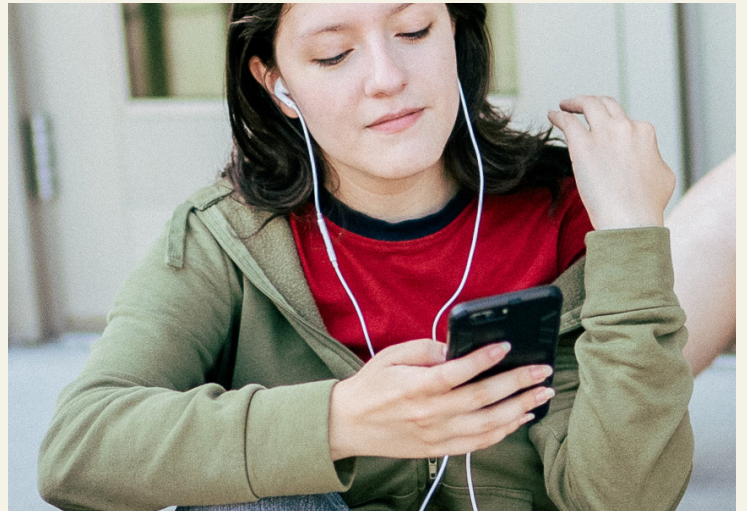
- **Santé physique:** Certains sites Web, jeux vidéo et applications nous incitent à faire de l'activité physique et à nous occuper de notre santé.
- **Santé psychologique:** Certains sites Web et applications nous aident à gérer notre temps, à développer notre créativité, à méditer, et à nous débarrasser de mauvaises habitudes. Internet facilite aussi l'accès à certains services de soutien en ligne (ex: lignes d'écoute, groupes d'entraide).
- **Vie sociale:** Les réseaux sociaux, les forums, les blogues ou encore le contenu éducatif en ligne peuvent contribuer au développement de l'identité et des compétences sociales, faciliter l'accès à l'éducation, accroître l'exposition à différentes cultures et faciliter l'accès au soutien social chez les jeunes appartenant à des sous-groupes stigmatisés.
- **Éducation:** Internet permet l'accès à une quantité presque illimitée d'informations.

ET QUELS SONT LEURS MÉFAITS?

S'ils sont utilisés de façon excessive ou inadéquate, les écrans peuvent causer des méfaits.

- **Santé physique:** sédentarité, surpoids, problèmes de sommeil, fatigue, douleurs au cou, maux de tête, trouble de la vue, etc.

- **Santé psychologique:** Diminution de la concentration, de la mémoire, de l'estime de soi et de l'image corporelle, augmentation du stress, anxiété, déprime, comportements suicidaires, développement d'abus ou de dépendance, etc.
- **Vie sociale:** Cyberintimidation, isolement, diminution des compétences sociales, détérioration des relations interpersonnelles, difficultés scolaires ou professionnelles, risques pour la sécurité, etc.
- **Éducation:** Difficulté à départager le vrai du faux, surcharge d'informations et désinformation.



DONNER DES CONSEILS POUR AMÉLIORER SES HABITUDES NUMÉRIQUES

Améliorer ses habitudes numériques ne signifie pas renoncer complètement aux écrans, mais plutôt apprendre à mieux les utiliser. De petits ajustements peuvent aider à reprendre le contrôle et à maintenir un meilleur équilibre au quotidien.

- **Modifier ses habitudes liées aux écrans** : Se fixer des limites de temps, ranger son appareil hors de portée pour réduire les tentations quand on ne l'utilise pas, éviter de répondre instantanément aux messages, se justifier si l'utilisation interrompt une discussion.
- **Configurer ses appareils ses applications** : Supprimer ou désactiver les notifications, désactiver la lecture automatique sur les plateformes de *streaming*, activer un filtre de lumière bleue, regrouper les applications plus prenantes dans un dossier ou se désabonner de certains comptes.
- **Planifier des moments sans écran** : par exemple le matin, pendant les repas, 1 heure avant de se coucher, à l'école ou lors d'activités en famille ou entre ami-e-s, cela permet de créer des espaces propices au repos et aux échanges. Il n'y a pas de recette magique pour améliorer ses habitudes numériques. Chaque personne peut expérimenter différentes stratégies, selon ses besoins et sa réalité, parfois par essais et erreurs. L'essentiel est de persévérer, même si l'adaptation peut être inconfortable au début.

ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOS ÉLÈVES

- > Guide d'animation du quiz: Es-tu accro à la techno
- > Guide d'animation du quiz: Es-tu futé(e) avec ton cell
- > Facteurs de risque et interventions préventives adaptés
- > PAUSE: 20 défis

