

Vos enfants et les technologies numériques... Comment favoriser une saine utilisation?

Octobre 2022

Par Nadia Gagnier, Ph.D.

Écoles Sainte-Marie, Madeleine-Brousseau, du Parchemin, de Bourgogne, Carignan-Salières, de Salaberry et de la Passerelle

Quelle est la place des technologies dans nos vies?

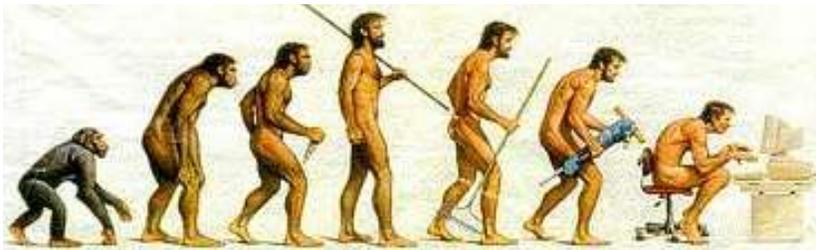
Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Nouvelles technologies = inconvénients?

- Changements rapides, qui mettent au défi notre capacité d'adaptation!
- Nouveaux défis dans l'encadrement des enfants
- Perméabilité de la frontière travail/famille, stress de performance

- Les risques:

- Perte de temps, négligence de certaines tâches
- Sédentarité
- Cyberattaques
- Cyberpornographie
- Cyberintimidation
- Cyberdépendance
- Réseaux sociaux et biais de correspondance (dévalorisation, image corporelle)



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Est-ce seulement les jeunes qui ont besoin d'être encadrés?

- Cyberattaques ou « cyberarnaques »:
 - L'ingérence de la Russie dans l'élection américaine, les données de FB?
- Cyberpornographie, « sexting »:
 - À l'origine de quelques séparations!
- Cyberintimidation:
 - « Trolls », « body shaming », « parent shaming »
- Cyberdépendance:
 - FOMO, vérifier les courriels, vidéo poker...
- Réseaux sociaux et biais de correspondance (dévalorisation):
 - Avez-vous vu beaucoup de parents publier une vidéo de « danse du bacon » sur FB?



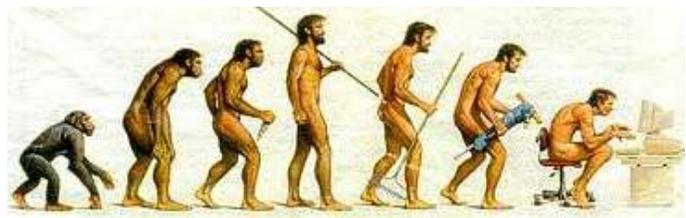
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Seulement du négatif?

- Infinité d'informations et de connaissances au bout des doigts!
- Superviser, sécurité (ex. sur la route)
- Oubli sur la liste d'épicerie
- Voir nos proches qui habitent loin
- Même les jeux vidéo:
 - Rôle de réfugié, évolution de l'humanité, *Just dance!*
- Cyberpsychologie!
 - Thérapie à distance
 - Réalité virtuelle

La techno est là pour rester...

C'est à nous de s'y adapter!



Comment savoir si un enfant (ou soi-même) en abuse, ou est « accro »?

Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Cinq questions à se poser

1. Le temps de connexion à Internet est-il plus long que ce que j'avais prévu au départ?
2. Mes autres responsabilités ou activités sont-elles négligées?
3. Mes tentatives pour réduire ou cesser l'utilisation d'Internet se sont-elles soldées par un échec?
4. Est-ce que j'ai des conflits avec ma famille et mes amis en raison de mon utilisation d'Internet?
5. Est-ce que j'ai des pensées excessives/obsédantes, de l'anxiété ou de l'irritabilité lorsque je ne suis pas connecté?

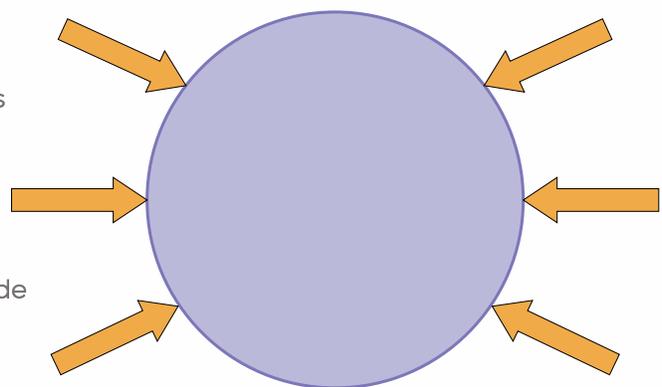
Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

La prévention

Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Prévention générale

- Un concept de soi sain !
 - Estime de soi (attachement sécure, soutien des parents, style d'éducation parentale, activités valorisantes, amitiés saines...)
 - Sentiment d'efficacité personnelle (affronter et réussir des défis réalistes)
 - Image corporelle favorable (standards de beauté réalistes et diversifiés, apprentissage social)
- Ce peut être une bulle de protection contre les adversités de la vie!



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Prévention générale

- Habiletés sociales (ex.: se faire des amis, les garder, s'intégrer dans un groupe...)
- Résolution de conflits
- Gestion des émotions (les nommer, se retirer, réfléchir, trouver des solutions, se parler autrement...)
- Gestion du temps, routine stable et saine
- Gestion du stress
- Écouter, soutenir, encourager



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Prévention directe

Gestion des écrans à la maison, 1^{res} recommandations de l'Académie américaine de Pédiatrie (AAP), et toujours valides au Québec:

- 0-2 ans: pas d'écran!
- 2-5 ans: moins d'une heure par jour (privilégier le jeu libre, les interactions familiales et sociales)
- 5-18 ans: Deux heures par jour maximum
- Pause de 5 minutes par demi-heure



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Prévention directe

- Nouvelles recommandations de l'Académie américaine de Pédiatrie (AAP, 2015):
 - Encadrement de l'utilisation des écrans avec des limites claires
 - Ne devraient pas remplacer les autres activités primordiales au développement (activités physiques, socialisation en personne, devoirs et leçons, sommeil, alimentation, hygiène...)
 - Petits temps libres dans une routine quotidienne favorisant une bonne hygiène de vie.



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Prévention directe

- Favoriser des moments « déconnectés »... en étant soi-même un bon modèle!
 - Repas en famille
 - Devoirs et leçons (fermer les applications distrayantes)
 - La nuit (à partir d'une heure avant le coucher)
 - Durant les activités physiques en plein air (ex.: au parc, avec les tous petits...)
 - Quand on socialise avec une personne en chair et en os, elle devrait avoir priorité sur les communications numériques.



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Attention au discours adopté auprès des jeunes!

- Personne n'aime les vieux grincheux, ou le schtroumpf à lunettes!
 - Ne pas adopter un discours qui diabolise les technologies numériques!
 - Nos jeunes sont des « natifs » de l'ère numérique... ils n'ont pas connu le « bon vieux temps » où tout ça n'existait pas.
 - Ils fermeront leurs oreilles face à un discours trop diabolisant, et trouveront bien le moyen de contourner les limites!
 - Bien des jeux, outils ou réseaux sociaux sont franchement « cools »!
 - Mieux vaut adopter une attitude ouverte, pour maintenir le dialogue et le lien de confiance.



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Quelle conversation avoir, alors?

- Conséquences du dévoilement d'informations personnelles
 - TOUT le monde est sur le Web, y compris des personnes malveillantes (prédateurs sexuels, cyberintimidateurs...)
 - Caractère permanent des informations dévoilées (retour en arrière impossible!)
- Effet addictif du renforcement positif (points dans les jeux, approbation dans les réseaux sociaux)
- Effet désinhibiteur des communications numériques (la personne n'est pas en face de nous, anonymat...)
- Concept de bulle ou de chambre à écho des médias sociaux (privé de découvrir de nouvelles opinions, de nouveaux intérêts)
- Effet des filtres sur l'image corporelle (comparaison injuste)
- Perte du temps qui aurait pu être utilisé pour faire quelque chose de plus valorisant ou constructif (nous rend sédentaires)
- S'informer des activités en ligne des enfants... en s'y intéressant vraiment!



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Autres stratégies...

- Appareils dans les aires communes de la maison (les premières années)
- Utilisation d'une minuterie de cuisine (repère temporel, conscientisation et transfert de l'autorité)
- Utilisation d'outils de contrôle parental, avec transparence, si possible
- En cas de débordement:
 - Journal de bord (pensées, émotions et comportements; avant, pendant et après)
 - Bilan des avantages et inconvénients
 - Objectifs graduels de « sevrage » (ex.: couper 20 minutes à la fois)
 - Activités de « substitution »
 - Hors ligne
 - Gratifiantes et valorisantes
 - Intéressantes



- accompagné d'un journal de bord...
- la motivation ne devrait pas être un critère pour s'y mettre!

Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Conclusion

Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les technologies numériques...

- Elles sont là pour rester, ou plutôt... évoluer!
- Un récent article a fait ressortir qu'aujourd'hui, sur le marché du travail, des employés peuvent être considérés comme étant « dépassés » sur le plan des TIC, dès l'âge de ... 30 ans!
- Alors aussi bien se « débrancher » un peu, et se valoriser par autre chose!
- En ce moment, c'est le Far West... comme pour l'industrie des produits du tabac, dans les années 1960!
- Mais la science nous informe de plus en plus sur les utilisations malsaines et leurs conséquences.
- On peut espérer un avenir rapproché avec:
 - Une meilleure réglementation
 - Une meilleure éducation sur une saine utilisation
 - Une meilleure étiquette numérique



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Des ressources

Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Pour en savoir plus, ou si vous avez besoin d'aide...

- Le site Web de la psychologue Marie-Anne Sergerie:
 - cyberdépendance.ca
- Le site *Pause ton écran* de Capsana (*Défi j'arrête, j'y gagne, Famille sans fumée...*):
 - pausetonecran.com
- Tel-jeune, Jeunesse j'écoute, La Ligne Parents
- Cyber-aide (exploitation sexuelle, cyberaide.ca)
- Aidez-moi svp! (, cyberintimidation, sextorsion, needhelpnow.ca)
- La plupart des cliniques ou centres de réadaptation pour les problèmes de dépendance (ex.: drogues, alcool, jeu...)
- Programme d'aide aux employés, OPO



Tous droits réservés. © 2021, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

A C A D É M I E
dre.nadia
 PSYCHOLOGUE | CONFÉRENCIÈRE | FORMATRICE S.A.

Merci de votre attention!

www.drenadiapsychologue.com