



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. Est-ce que l'utilisation qu'en fait votre enfant vous inquiète? Avez-vous raison de vous inquiéter ?

Afin d'être en mesure de bien évaluer la situation, il vous faut analyser certains points importants. Est-ce que votre enfant dispose d'autres sources de plaisir que les jeux vidéo ou Internet dans la vie? Pensez-vous qu'il lui est possible de contrôler le temps passé sur Internet s'il a des tâches plus importantes à faire (des devoirs) ou s'il a des offres d'amis (pour aller au cinéma ou faire du sport par exemple) ? Est-ce que le temps passé sur les écrans commence à avoir un impact sur ses résultats scolaires? Est-ce que le virtuel prend le dessus sur les activités familiales ou entre amis?

L'utilisation problématique des technologies (cyberdépendance) n'est pas différente des autres dépendances. Une fois installée, elle provoque des sensations de malaise, d'anxiété et parfois même de la souffrance. Elle est reliée à un besoin irrésistible d'être en ligne ou de jouer afin de calmer les émotions ressenties comme étant négatives.

Selon les dernières statistiques, 42 % des enfants de moins de 9 ans, 55 % des jeunes de 10 à 13 ans et 77 % des ados de plus de 14 ans possèdent leur propre téléphone intelligent avec une connexion Internet. Parmi les Québécois de 12 à 24 ans, 1 jeune sur 5 passe 35 heures ou plus par semaine devant les écrans, pour se divertir seulement. On estime que près de 18 % des jeunes du secondaire seraient à risque de développer une utilisation problématique d'Internet.



Pour aller plus loin avec votre enfant!

Voici quelques petits trucs pour éviter les abus :

- ✓ 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.

Si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouvent des difficultés avec l'utilisation des écrans à la maison ou si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances d'Action Toxicomanie que vous pourrez joindre à l'école. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'obtenir du soutien ou une évaluation de la problématique.

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. Nous sommes effectivement à mettre sur pied des groupes de soutien aux parents qui vous permettront de garnir votre coffre à outils et de mieux aider 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 :



Nadia Morissette
Intervenante en
prévention des dépendances



819 762-0715 poste 246
nmorissette@carrefour-rn.com