

camh



Institut ontarien du  
jeu problématique

# Les jeunes, leur famille et les technologies interactives



Textos

Snapchat

Twitter

Jeux en ligne

WhatsApp

Jeux vidéo

Instagram

Facebook

Univers virtuels

Diffusion en continu

YouTube



Il n'y a pas si longtemps, les parents s'inquiétaient du temps que passaient leurs enfants devant la télé ou au téléphone du foyer. De nos jours, bien que la plupart des parents se soient habitués aux nouvelles technologies – ordinateurs portables, tablettes, iPad, iPod, consoles de jeu, téléphones intelligents et mini-ordinateurs – beaucoup se sentent néanmoins dépassés par la facilité avec laquelle les jeunes peuvent accéder à pratiquement tout en quelques clics.

## Nous sommes tous connectés

La plupart des gens aiment à communiquer avec leurs amis et savoir ce qui se passe dans leur vie, et c'est chose aisée, avec les technologies. En fait, il est difficile de rester au courant des nouveaux modes de connexion instantanée et d'accès à l'information à l'échelle globale, tant l'évolution en ce domaine est rapide.

Internet a pris une énorme place dans la vie des jeunes : ils s'en servent pour faire leurs devoirs, rester en contact avec leurs amis, jouer à des jeux, magasiner, échanger des photos et des vidéos, écouter de la musique en continu et visionner des émissions de télévision et des films. Avec l'accès à Internet sur tous les téléphones intelligents, les jeunes peuvent interagir 24 heures sur 24 avec leurs réseaux sociaux.

Les technologies sont de plus en plus employées par les enfants. Les jeux interactifs rendent l'apprentissage intéressant et amusant, et les enfants d'âge scolaire peuvent se joindre à des réseaux sociaux en ligne approuvés par les parents, qui sont très utiles pour la pratique des compétences sociales. Le rôle des parents dans l'encadrement de l'utilisation des technologies par les enfants commence de bonne heure !

## Les jeunes se servent des technologies pour enrichir leur vie

Les technologies donnent aux jeunes un accès rapide à des informations utiles pour les travaux scolaires et elles leur permettent aussi de collaborer en ligne avec leurs camarades de classe. Grâce à elles, ils peuvent rester en contact avec leurs amis et leur famille, et elle leur offre aussi des moyens de se détendre.

Les technologies fournissent aux jeunes de nouveaux moyens de construire leur identité en les exposant à des situations variées et à des personnes de cultures et d'origines diverses, aux expériences très différentes des leurs. Elles leur permettent de communiquer avec toutes sortes de gens pour découvrir comment ceux-ci vivent et à redéfinir leur propre rôle par rapport à leur cercle d'amis, leur famille et leur entourage.

## Certains jeunes font un usage problématique des technologies

L'usage des technologies devient problématique lorsqu'il empêche les jeunes de faire ce que l'on attend d'eux ou ce qui est important pour eux : fréquenter assidûment l'école et s'y présenter à l'heure, avoir de bonnes notes, prendre part à la vie familiale et passer du temps en compagnie d'amis.

Voici quelques questions importantes à prendre en considération pour déterminer si l'usage des technologies est approprié ou pas : Où les jeunes se servent-ils de ces nouveaux médias ? Quel usage en font-ils et combien de temps y consacrent-ils ?

**Lieu d'utilisation :** Les jeunes utilisent-ils Internet dans un endroit où les parents peuvent surveiller ce qu'ils font (p. ex., dans la salle de séjour, par où d'autres membres de la famille peuvent passer et jeter un coup d'œil sur l'écran) ou l'utilisent-ils dans un endroit où personne ne peut voir



ce qu'ils font (p. ex., dans leur chambre ou à l'extérieur du domicile) ?

**Nature de l'utilisation :** Les activités en ligne des jeunes sont-elles dangereuses ? Ont-ils des connexions avec des inconnus et tentent-ils de les rencontrer ? Affichent-ils des photos inappropriées d'eux-mêmes ou d'autres personnes ? Envoyent-ils des textos ou utilisent-ils leur téléphone cellulaire lorsqu'ils sont au volant ? Utilisent-ils les technologies pour intimider d'autres jeunes ou propager des rumeurs ou des mensonges ? Se livrent-ils à des activités qui ne sont pas de leur âge ?

**Temps d'utilisation :** Les jeunes se servent-ils des technologies comme d'un outil pour atteindre des objectifs particuliers (faire leurs devoirs, par exemple) ou bien se privent-ils de sommeil en restant tard dans la nuit devant l'écran de leur ordinateur ? Les technologies ont-elles pris une place centrale dans leur vie ? Y consacrent-ils tout leur temps à l'exclusion de toute autre activité ?

## Le risque d'usage problématique est plus grand chez certains jeunes

La vie est complexe et c'est simplifier les choses à outrance que d'attribuer l'apparition de problèmes à

l'utilisation excessive ou inappropriée des technologies.

Certains jeunes se servent des technologies pour gérer un problème de santé mentale ou d'autres facteurs de stress. À titre d'exemple, les jeunes qui se sentent seuls, qui ont un handicap physique, qui sont victimes d'intimidation ou dont la famille traverse une période de bouleversement peuvent choisir d'échapper à leurs problèmes en se plongeant dans des jeux ou en consacrant tout leur temps à des réseaux virtuels.

**Les types de difficultés suivants peuvent conduire certains jeunes à employer les technologies de façon nuisible ou inappropriée :**

**Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) :** Peut amener à faire une fixation sur une activité favorite – un jeu en ligne, par exemple. En passant beaucoup de temps à jouer, le jeune développe des habiletés croissantes qui le remplissent de fierté, alors qu'il manque d'assurance à l'école ou en société. L'impulsivité, fréquemment associée au TDAH, complique encore la résistance à la tentation.

**Trouble du spectre autistique :** Le jeune aux prises avec ce trouble, poussé par la soif de tout savoir sur un sujet, est en quête perpétuelle de détails sur la Toile (à distinguer

## PEUT-ON DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE AUX TECHNOLOGIES ?

La « dépendance aux technologies » est un terme générique qui recouvre les excès liés aux jeux vidéo, à YouTube, au visionnement en continu de films et de sports, à l'accès aux réseaux sociaux, au cybersexe et à la pornographie en ligne, aux jeux de hasard et d'argent en ligne, aux enchères sur eBay et autres, au magasinage en ligne, à l'usage des médias sociaux, à l'envoi de textos et à l'utilisation des téléphones intelligents. Bien que la surutilisation des technologies ne produise pas les mêmes symptômes physiques que les excès d'alcool et de drogues, elle peut tout de même avoir des répercussions importantes sur la vie des jeunes et nuire à leur santé physique et mentale.

L'emploi du terme de « dépendance » pour désigner ces types de comportements pourrait amener certains jeunes à se sentir stigmatisés. On parle généralement de stigmatisation pour désigner les attitudes négatives (préjugés) et les comportements négatifs (discrimination) envers les personnes aux prises avec des troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives et des problèmes de santé mentale. Les préjugés et la discrimination peuvent dissuader les gens de faire appel à un professionnel. Néanmoins, si un comportement rend une personne incapable de vivre en société, il faut tenter d'y remédier.



des recherches effectuées pour un projet scolaire).

**Jeu problématique :** Le jeune aux prises avec ce trouble est constamment en train de se connecter à des casinos et à d'autres sites de jeu.

**Troubles d'apprentissage :** Il existe de nombreuses formes de troubles d'apprentissage, de gravité variable. Il arrive qu'un jeune qui a de la difficulté à accomplir certaines tâches scolaires ignore qu'il a de tels troubles, ce qui peut affecter son estime de soi. Il cherche donc à se distraire de ses travaux scolaires et de devoir penser à l'école, chose facilement accomplie avec l'accès facile à Internet.

**Comportements compulsifs :** Passer tout son temps sur Internet, en raison d'une obsession à propos d'un certain sujet ou d'un jeu (le jeu n'est plus une activité occasionnelle).

**Stress post-traumatique :** Peut amener le jeune à dialoguer avec d'autres internautes pour reconstituer la situation traumatique (plutôt que de clavarder sur divers sujets).

**Comportements autodestructeurs :** Peuvent amener à la fréquentation de sites où des jeunes parlent de leurs idées de suicide et de leurs techniques d'automutilation.



**Anxiété sociale :** Peut amener le jeune à se plonger sans cesse dans des univers de jeux vidéo en ligne en se faisant passer comme une autre personne (par opposition à la pratique occasionnelle de cette activité).

**Consommation problématique de substances psychotropes :** Le jeune se renseigne sur diverses façons de consommer de l'alcool et des drogues, s'informe sur le marché des drogues et organise des rendez-vous pour en acheter, ou commande des médicaments d'ordonnance en ligne.

Il importe de signaler que de nombreux problèmes, tels ceux indiqués ci-dessus, ne se produisent pas souvent seuls. À titre d'exemple, beaucoup de personnes ayant un TDAH ont aussi un trouble d'apprentissage.



## À QUOI LES TECHNOLOGIES DONNENT-ELLES ACCÈS ?

Les téléphones intelligents, les tablettes, les ordinateurs portables, les lecteurs de musique portables (p. ex., baladeurs MP3 et lecteurs iPod, iPod touch, iPod shuffle, iPod mini et iPod nano d'Apple), les mini-ordinateurs (p. ex., montres, lunettes et moniteurs d'activité physique), les consoles de jeu et les lecteurs multimédias sont les appareils les plus couramment employés par les jeunes.

Les préadolescents, les adolescents et les jeunes ont accès, entre autres, aux :

- services de médias sociaux (p. ex., Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, WhatsApp, Vine et Tumblr) ;

- applications pour tout ce qu'on peut imaginer (depuis les applis de rencontre jusqu'à Skype et Periscope, en passant par les applis de jeux d'argent) ;
- réseaux sociaux en ligne et aux univers virtuels (p. ex., Second Life) ;
- jeux (depuis les jeux en solo sur les téléphones intelligents jusqu'aux jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs [MMORPG], auxquels on joue chez soi, en temps réel et avec des participants du monde entier).

Nous n'avons dressé ci-dessus qu'une liste partielle...



## CONSEILS AUX PARENTS

Les parents ont un rôle important à jouer en enseignant à leurs enfants comment employer les technologies de façon sécuritaire. Les règles applicables aux enfants de 8 ans sont plus simples que celles qui s'appliquent aux enfants de 14 ans. L'adolescence est une importante période d'expérimentation, de découverte et d'acquisition progressive de l'indépendance. C'est aussi une période où les jeunes commencent à assumer davantage de responsabilités.

Voici 10 conseils qui peuvent être utiles :

1. Réfléchissez à votre utilisation des technologies. Votre comportement est un exemple pour vos enfants.
2. Avant de laisser vos enfants accéder aux technologies, parlez-leur ouvertement et en toute franchise de leur utilisation sécuritaire et expliquez-leur les risques possibles de l'utilisation d'Internet et des médias sociaux.
3. Parlez à vos enfants de la façon d'intégrer les technologies dans leur vie en veillant au respect d'autrui. Certaines familles, par exemple, bannissent les textos pendant les repas et les fêtes de famille.
4. Sachez quelles sont les activités de vos enfants sur Internet et les sites sur lesquels ils passent du temps. Entendez-vous avec vos enfants sur des règles à observer, en fonction de leur âge et de leur utilisation antérieure d'Internet. Vous pourriez également envisager l'emploi d'une puce antiviolence qui bloque l'accès à certains contenus télévisés et à certaines chaînes, ainsi que de logiciels de filtrage pour les téléphones intelligents et les ordinateurs.
5. Prenez le temps de vous informer au sujet d'Internet et des jeux vidéo qui intéressent les jeunes et participez à ces activités avec vos enfants. Ils vous écouteront plus volontiers s'ils pensent que vous savez de quoi vous parlez.
6. Ayez un ordinateur partagé par les membres de votre famille et placez-le dans un endroit passager, où vous pourrez jeter un coup d'œil sur ce qu'ils font. Ne laissez pas vos enfants utiliser les technologies dans leur chambre.
7. Aidez vos enfants à vivre une vie équilibrée en fixant des limites à leur utilisation des technologies et en les incitant à prendre part à des activités autres que les activités en ligne (p. ex., sport, musique, théâtre) et à passer plus de temps en famille et avec leurs amis.
8. Aidez vos enfants à établir des priorités. Les devoirs, par exemple, devraient passer avant les textos et les jeux vidéo.
9. N'oubliez pas que le matériel dont se servent vos enfants (p. ex., ordinateur et téléphone cellulaire) vous appartient ou qu'ils l'ont probablement acheté avec l'argent que vous leur avez donné. Si vous désapprouvez la façon dont vos enfants se servent des technologies, vous avez la possibilité d'en contrôler l'accès ou de le bloquer en utilisant un mot de passe secret.
10. Si vous avez remarqué des signes indiquant l'apparition d'un usage problématique des technologies par votre enfant, parlez-lui de vos inquiétudes. Vous pouvez aussi vous adresser à un professionnel de la santé pour lui demander des conseils et obtenir du soutien pour toute la famille.



## Pour obtenir de l'aide

Parlez à vos enfants des préoccupations que vous avez au sujet de la façon dont ils utilisent les technologies et écoutez attentivement ce qu'ils ont à dire. Si vous continuez à avoir des inquiétudes, adressez-vous à un professionnel de la santé – à votre médecin de famille, par exemple.

**Si votre enfant est en crise, conduisez-le à l'hôpital le plus proche.**

Voici quelques services qui s'adressent aux jeunes et qui peuvent aussi vous être utiles :

### **CAMH : Service de traitement du jeu problématique et de l'usage problématique des technologies**

(offert aux jeunes de 16 ans et plus)

Composez le 416 535-8501 et appuyez sur le 2.

### **Santé mentale pour enfants Ontario**

<https://cmho.org/fr>

### **Jeunesse, j'écoute**

1 800 668-6868

<https://jeunessejecoute.ca>



### **HabiloMédias**

Un organisme de bienfaisance canadien, sans but lucratif, qui œuvre pour l'éducation aux médias et la littératie numérique.  
[www.habilomedias.ca](http://www.habilomedias.ca)

### **Mind Your Mind**

[www.mindyourmind.ca](http://www.mindyourmind.ca) (site en anglais)

### **Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique**

[www.problemgamblinghelpline.ca/Accueil/Index](http://www.problemgamblinghelpline.ca/Accueil/Index)

### **Institut ontarien du jeu problématique**

[www.problemgambling.ca/gambling-help/fr/HomePage.aspx](http://www.problemgambling.ca/gambling-help/fr/HomePage.aspx)

### **AidezMoiSVP.ca**

Initiative du Centre canadien de protection de l'enfance, ce site interactif a été conçu pour enseigner aux adolescents canadiens à se protéger contre les dangers des technologies des textos et à les utiliser de manière responsable et respectueuse.  
<https://needhelpnow.ca/app/fr/index>

### **Société canadienne de pédiatrie**

[www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants](http://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants)

Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique.

Affiché : 27 novembre 2017



**Remarque :** Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent dans ce texte les deux sexes. L'usage du masculin ne vise qu'à alléger le texte.



Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de cette ressource, veuillez consulter notre site Web : [www.camh.ca/fr](http://www.camh.ca/fr)

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant, ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au Service des publications de CAMH :

Sans frais : 1 800 661-1111  
À Toronto : 416 595-6059  
Courriel : [publications@camh.ca](mailto:publications@camh.ca)  
Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909  
Courriel : [foundation@camh.ca](mailto:foundation@camh.ca)

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients :

Tél. : 416 535-8501, poste 32028  
Courriel : [client.relations@camh.ca](mailto:client.relations@camh.ca)

Les membres de la famille d'un client ou patient sont invités à communiquer avec le Bureau de l'engagement des familles où ils peuvent accéder à de l'information et du soutien. 100, rue Stokes (édifice Bell Gateway) rez-de-chaussée, salle 1314

Tél. : 416 535-8501, poste 33202  
Courriel : [familyengagement@camh.ca](mailto:familyengagement@camh.ca)

Copyright © 2012, 2016 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

5467 / 02-2018

# camh

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière avec l'Université de Toronto