LE BIEN-ÊTRE À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Conseil scolaire du Grand Nord

CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

Les technologies numériques font partie du quotidien des jeunes et peuvent favoriser l'apprentissage, la créativité, les relations sociales et l'accès à du soutien. Utilisées avec équilibre, elles offrent plusieurs avantages. Toutefois, un usage excessif peut nuire au sommeil, à l'humeur, à la motivation, aux relations et au bien-être. Comme parent, l'objectif n'est pas d'éliminer les écrans, mais d'aider votre jeune à développer une utilisation **consciente**, **équilibrée** et **sécuritaire**.

Signes pouvant indiquer que les écrans prennent trop de place :

- difficultés de sommeil
- irritabilité
- anxiété
- tristesse
- perte d'intérêt pour les activités habituelles
- baisse de l'engagement scolaire

Les médias sociaux offrent beaucoup d'information sur la santé mentale, mais celle-ci n'est pas toujours exacte ou adaptée. Encourager votre jeune à **réfléchir de façon critique** à ce qu'il voit en ligne peut l'aider à faire des choix plus éclairés.

Votre présence demeure essentielle. Même autonome en ligne, un jeune a besoin d'adultes bienveillants pour l'aider à reconnaître ses émotions, établir des limites et demander de l'aide au besoin.

Le numérique n'est ni bon ni mauvais en soi : ce qui compte, c'est l'**équilibre**, la **qualité du contenu** et son **impact sur le bien-être** du jeune.

ACCOMPAGNER

Conversation sans jugement

Curiosité : comprendre avant d'intervenir.

- Qu'aimes-tu dans cette application ?
- Comment te sens-tu après avoir été en ligne ?

Limite : exprimer votre préoccupation.

- « Je remarque que ton sommeil semble plus difficile. »

Plan : choisir un petit changement réaliste.

- Pas de téléphone avant le coucher
- Téléphone hors de la chambre la nuit
- Repas sans écran

Les jeunes apprennent en observant. Donner l'exemple est souvent le meilleur point de départ.

CONNECTER

Essayez une de ces idées pour favoriser les échanges (et non la surveillance) :

- **10 minutes sans écran** pour discuter.
- **Partage d'un contenu** que votre jeune aime.
- **Question du soir :** « Quel contenu t'a fait du bien aujourd'hui ? »
- **Moment familial sans notifications.**
- **Ménage numérique :** conserver les comptes qui font du bien.

Les médias sociaux et la santé mentale

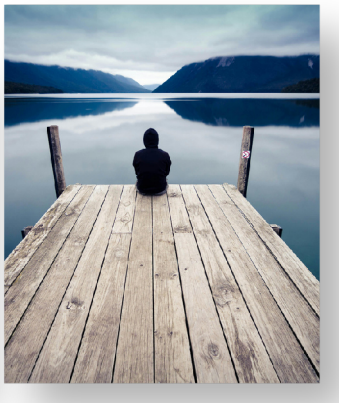
BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Mon endroit calme

Se calmer par la visualisation - Forêt imaginaire

Après une période en ligne, surtout si le jeune se sent stressé, agité ou surstimulé, il peut être utile de faire une courte pause.

Cette stratégie est particulièrement utile après les écrans, avant le coucher ou à la suite d'une situation stressante en ligne. Elle aide le jeune à se recentrer, à calmer son corps et son esprit, et à faire une transition entre le monde numérique et le moment présent.



- Bien se servir de la technologie numérique | SMSO
- Les écrans, sujet de friction ou de connexion ?
- Technologies | Conseils pour parents | Tel-Jeunes
- Ressources pour les parents | HabiloMédias
- Parents' Ultimate Guides | Common Sense Media (en anglais)
- PauseTonEcran.com
- ParentsCyberAvertis.ca

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario