

La santé numérique

**Par Julie Bouchard, M.Ed., R.Psych.
Psychologue, Réseau RCSD
Congrès Réseau Entre-Aides 2019**

Agenda proposé

Introduction

- Auto-évaluation: usage personnel de la technologie
- Questions/ préoccupations en lien avec vos élèves
- Vidéos « Les jeunes vivent dans les médias »
- L'utilisation de la technologie au Canada

Santé numérique

- Définition
- Modèle interactif
- Technologie et développement de l'enfant
 - Vidéo « Le cerveau des enfants du numérique »
- Stress numérique
- Image corporelle à l'ère du numérique

Gestion des relations sociales

- Aspects positifs et négatifs de la socialisation en ligne
- Vie privée et cyberintimidation
 - Profil 4^e et 5^e année
 - Profil 6^e et 7^e année
 - Profil 8^e et 9^e année
 - Profil 10^e et 11^e année

Conclusion

- Retour sur les questions personnelles
- Informations et stratégies retenues

Activité d'introduction

Autoévaluation de l'utilisation des outils technologiques

Activité d'introduction

**Vos questions et préoccupations pour
vos élèves**

Kids live media

Les jeunes vivent
dans les médias

▶ ▶ 🔊 0:04 / 1:59



Perception de la technologie au Canada

De quelle façon les Canadiens perçoivent-ils les technologies?



77 %

Aide à entrer en communication
avec d'autres personnes



66 %

Fait gagner
du temps



52 %

Aide à prendre des décisions
plus éclairées

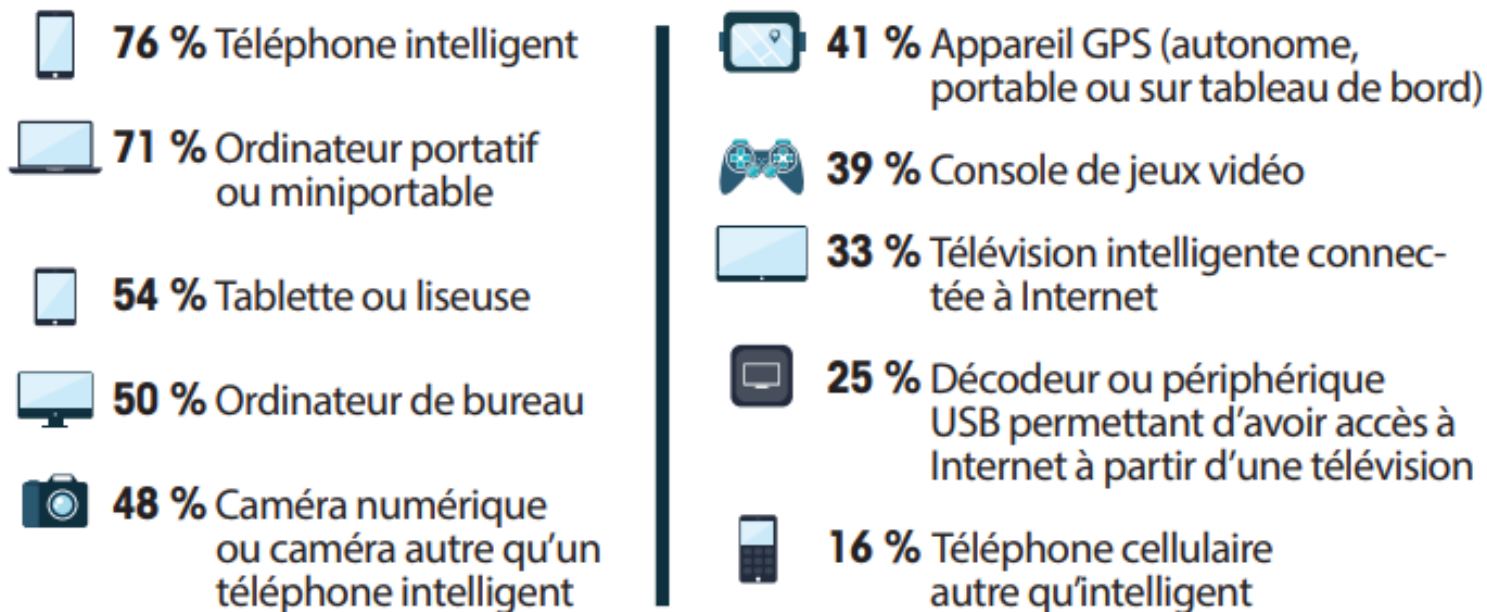


36 %

Aide à être
plus créatif

Diversité d'outils en croissance

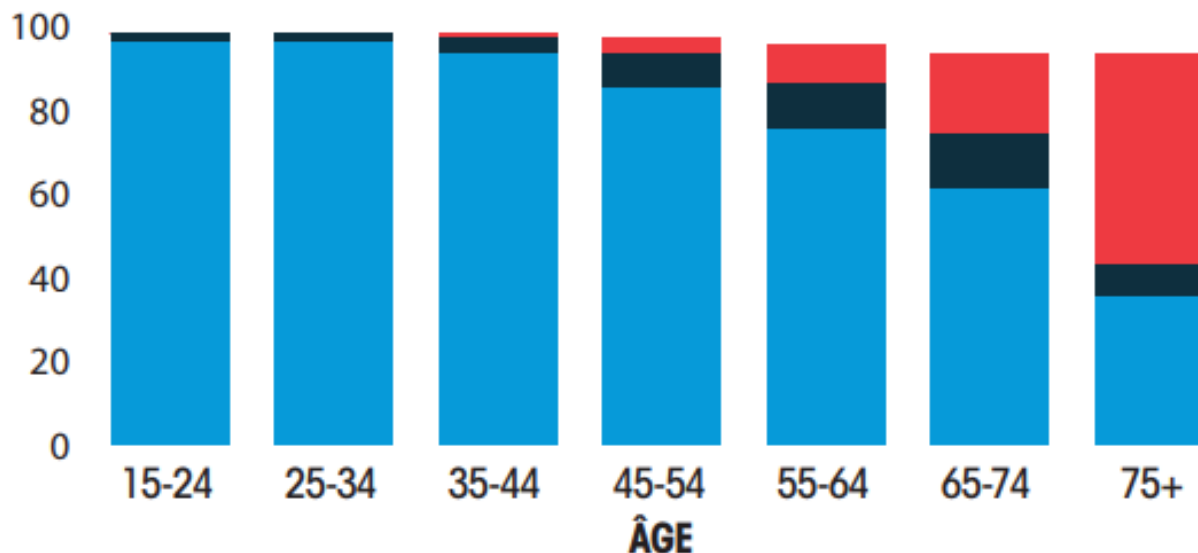
Les 10 principaux appareils que possèdent les gens.



Une question de génération

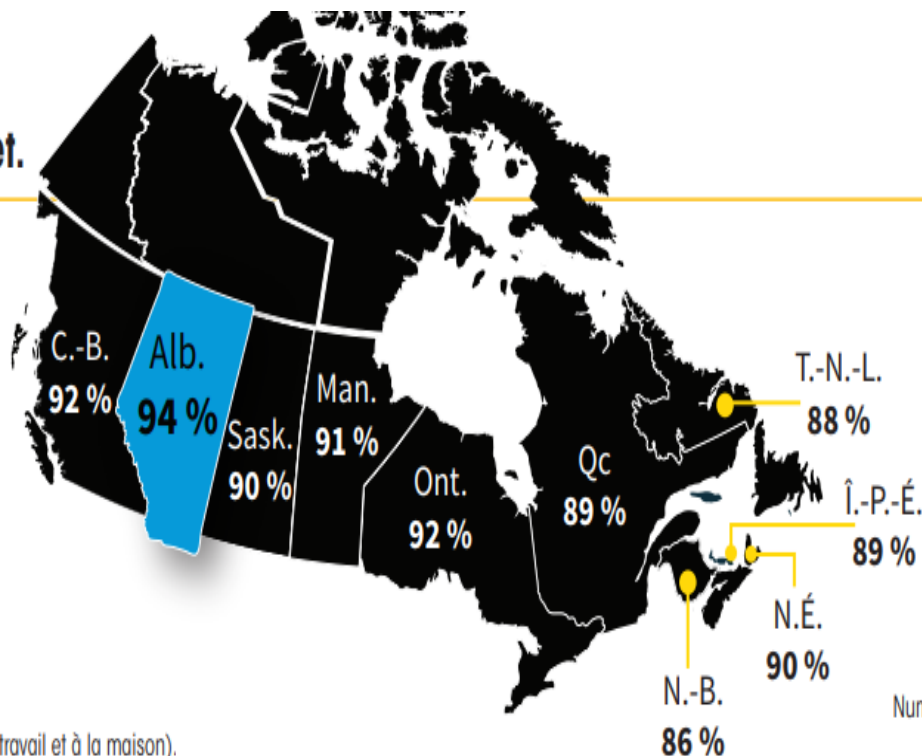
Presque tous les Canadiens âgés de moins de 45 ans utilisent Internet tous les jours.

■ Tous les jours ■ Quelques fois par semaine
■ N'a pas utilisé Internet au cours du dernier mois



L'Alberta, championne canadienne

L'Alberta compte le plus fort pourcentage d'utilisateurs d'Internet.



Source : Enquête sociale générale de 2016 (Les Canadiens au travail et à la maison).

Numéro de catalogue : 11-627-M
ISBN : 978-0-660-09723-7

**Qu'est-ce que la santé
numérique ?**

Définition

L'état optimal de santé et de bien-être qu'est en mesure d'atteindre un individu utilisant la technologie numérique. (Royal et al. 2017)

Même signification pour tous ?

Non !

- **diffère en fonction des personnes, des familles, des cultures**
- **diffère d'une famille à l'autre**
- **varie en fonction de l'âge, la personnalité, l'environnement social, l'accès à la technologie, les compétences numériques, etc.**



*Reproduit à partir du Handbook of Research on Transformative Digital Content and Learning Technologies (106)¹⁴

Brisson-Boivin, Kara. (2018). « Le bien-être numérique des familles canadiennes » HabiloMédias. Ottawa.

Toutes les interactions des élèves avec la technologie numérique vont toucher les différents facteurs de bien-être numérique, qui à leur tour influenceront leur sentiment général de bien-être numérique.

L'élément clé et l'atteinte de l'**équilibre sain** en fonction de l'âge, le développement cognitif et émotionnel et les compétences en littératie numérique (réflexion critique, valeurs éthiques).

Technologie et développement de l'enfant

Le cerveau des enfants du numérique



▶ ▶ 🔊 0:00 / 1:35



Chez les petits (5 ans et moins)

Âge et type d'exposition	Risque développemental accru
Bébé < 12 mois, 2 heures + d'écran/jour	Langage
5 ans et moins, forte exposition télévision en arrière-plan	Langage, attention , développement cognitif , échanges parent-enfant
Petite enfance, 7 heures+ jour d'écran/jour	Fonctions exécutives , attention (résultats mitigés)
Âge préscolaire et scolaire , Livres numériques	Stratégies de lecture, compréhension de lecture et séquence d'événements (en raison des sons interactifs)
Préscolaire, écoute prolongée de la télévision	Langage, pré-lecture, pré-mathématiques, fonctions exécutives

Source: Société canadienne de pédiatrie, 2017

Étude auprès de 825 familles canadiennes

Utilisation durant l'heure précédant le coucher « tous les soirs + la plupart des soirs

0 à 4 ans	33%
5 à 9 ans	40%
10 à 13 ans	48%
14 et 15 ans	62%

Brisson-Boivin, Kara. (2018). « Le bien-être numérique des familles canadiennes » HabiloMédias. Ottawa.

Étude auprès de 825 familles canadiennes

Utilisation après être allés au lit pour la nuit « tous les soirs + la plupart des soirs »

0 à 4 ans	24%
5 à 9 ans	22%
10 à 13 ans	31%
14 et 15 ans	44%

Brisson-Boivin, Kara. (2018). « Le bien-être numérique des familles canadiennes » HabiloMédias. Ottawa.

Étude auprès de 825 familles canadiennes

Proportion d'enfants utilisant la technologie pour les travaux scolaires durant la semaine

4 ans et moins	30%
5 à 9 ans	34%
10 à 13 ans	47%
14 et 15 ans	60%

Brisson-Boivin, Kara. (2018). « Le bien-être numérique des familles canadiennes » HabiloMédias. Ottawa.

Étude auprès de 825 familles canadiennes

Proportion d'enfants utilisant la technologie durant la fin de semaine (autres activités)

10 à 13 ans	36% (+3 heures)
14 et 15 ans	44% (+3 heures)

Brisson-Boivin, Kara. (2018). « Le bien-être numérique des familles canadiennes » HabiloMédias. Ottawa.

Lignes directrices sur l'utilisation des écran

Âge	Recommandations
< 24 mois	Éviter toutes activités sur écran.
2-5 ans	Limite 1 heure par jour de programme de haute qualité. Visionner avec l'enfant afin d'aider la compréhension et application du contenu dans le réel.
6 ans et plus	Placer des limites claires appliquées de façon constante . Éviter les interaction avec le sommeil ou autres activités essentielles à la santé. 2 heures par jour, maximum

Conseils pour les familles

- **Apprendre aux enfants à bien utiliser la technologie**, comme on apprend à bien manger, bien se brosser les dents.
- Donner de la valeur à la **communication face-à-face**.
 - Très important pour le développement langagier et social.
- Identifier des **endroits ou des moments sans technologie** dans la maison
 - Ex. Repas, célébrations familiales, chambre des enfants
- **Ne pas utiliser la technologie** comme moyen pour **revenir au calme**
 - Importance de la relation parent-enfant

Conseils pour les familles

- Faire un **plan** qui respecte les valeurs de la famille et le style personnel des parents.
- Traiter l'utilisation des médias comme **tout autre environnement** dans la vie de l'enfant: mêmes règles et limites s'appliquent.
- Rechercher l'**équilibre** entre les activités structurées et non structurées.
 - Activités non structurées stimule la créativité, l'autonomie et la résolution de problèmes.
- **Participer aux activités** des enfants sur écran: encourager interactions sociales et attachement , enseigner l'étiquette.
Comprendre, pas seulement surveiller ce qu'ils font.

Source: American Academy of Pediatrics, 2018

Stress numérique

Stress causé par le **sentiment de devoir toujours répondre aux exigences de rester toujours présent et disponible en ligne**. Ce stress peut venir affecter les activités personnelles et familiales. Peut nous affecter tous.

- regarder son téléphone comme première et dernière chose de la journée
- attendre/ répondre aux textos durant la nuit
- utiliser son téléphone durant les repas, les réunions et activités familiales
- répondre aux courriels le soir et la fin de semaine

Source:

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/composer-avec-le-stress-numerique_fiche-conseil-pour-les-jeunes.pdf

Être toujours branché.e

20% des élèves de 4^e année et +50% des élèves de 11^e année dormiraient avec leur téléphone, au cas ils recevraient un message durant la nuit.

Source:

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/composer-avec-le-stress-numerique_fiche-conseil-pour-les-jeunes.pdf

Stress numérique: recommandations

Savoir gérer son temps

- prioriser ce qui est important: école ? famille?
- prioriser les tâches de la plus à la moins importante
- utiliser le calendrier disponible avec l'outil technologique
- Identifier des moments précis pour consulter les médias sociaux (ex. heure du dîner, après l'école). Si trop difficile, utiliser des intervalle fixes (ex. 1 fois/heure).

Source:

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/composer-avec-le-stress-numerique_fiche-conseil-pour-les-jeunes.pdf

Stress numérique: recommandations

Se donner du temps pour relaxer et réfléchir

- éteindre les notifications
- en groupe, mettre les téléphone dans une pile, au centre
- fermer les comptes de réseaux sociaux avant de dormir
- utiliser un réveille-matin traditionnel plutôt que le téléphone
- diversifier ses activités
- prendre des « vacances » du numérique

Source:

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/composer-avec-le-stress-numerique_fiche-conseil-pour-les-jeunes.pdf

Stress numérique: recommandations

Exercer son jugement

- éviter de se comparer: ce qui est mis en ligne vise à se montrer sous son meilleur jour (style de vie, apparence, etc.)
- vivre dans le moment présent au lieu de penser toujours à devoir publier ses activités et opinions en ligne
- accepter de ne pas être au courant de tout ou de répondre tout de suite
- ne pas se sentir visé.e ou dévalorisé.e par les photos des autres
- essayer d'être honnête plutôt que d'être admiré.e

Source:

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/composer-avec-le-stress-numerique_fiche-conseil-pour-les-jeunes.pdf

Image corporelle à l'ère numérique

Messages importants à passer

- Médias ne reflètent pas nécessairement la réalité.
- Créateurs des médias visent à faire vendre un produit ou une idée.
- Il n'y a pas une seule image corporelle qui soit appropriée .

Parler aux jeunes enfants de l'image corporelle

- **Garçons:**
 - **Stéréotypes:** musclés, agressif, ne pas montrer de faiblesses.
 - Faire réfléchir sur la réalité de ce qu'ils voient autour d'eux.
 - Faire réfléchir sur les règles sociales qui existent à l'école et à la maison.

Parler aux jeunes enfants de l'image corporelle

- **Filles:**
 - **Stéréotypes:** minceur, beauté, séduction, popularité.
 - Faire réfléchir sur ce qu'elles voient de l'apparence des femmes dans la réalité.
 - Faire réfléchir sur leurs perceptions d'elles-mêmes et des autres en fonction de l'apparence ou popularité des personnes admirées.

Parler aux pré-adolescents et adolescents de l'image corporelle

- **Garçons:**
 - Crainte d'être trop petits
 - Les différences au niveau de la croissance peuvent créer de la pression
 - Faire le ponts avec des héros réels qui utilisent d'autres moyens pour atteindre leur objectif.

Parler aux pré-adolescents et adolescents de l'image corporelle

- **Filles:**

- Aiment beaucoup les réseaux sociaux.
- Les aider à réfléchir sur ce qu'elle désirent être ou projeter en utilisant les images qu'elles regardent.
- Les aider à réfléchir sur la véracité de ce qui est publié sur les réseaux sociaux.
- Explorer ce qu'elles peuvent ressentir si leur propre photo reçoit un commentaire négatif vs positif.


Gestion des relations sociales

Vie privée, vie publique, cyberintimidation

Activités en ligne: impact à la fois *positif et négatif*

- 👍 Jeux vidéo: stimulants, permettent aux enfants de se lier d'amitié et de construire leur identité.
- 👍 Réseaux sociaux: élargir le cercle d'amis et renforcer les amitiés existantes.
- 👍 Réseaux sociaux et visioconférence: demeurer en contact avec des amis ou des proches éloignés.
- 👍 Internet: s'informer, communiquer avec les pairs, donner et recevoir des commentaires sur des projets créatifs.

Les effets de la technologie sur les élèves vulnérables

-  Les élèves démontrant un faible niveau de bien-être psychologique sont plus susceptibles de :
- se sentir mal si personne ne réagit à leurs publications
 - se sentir rejetés après avoir vu les publications de leurs amis
 - vivre des expériences négatives sur les médias sociaux

Comportements sociaux à surveiller

Est-ce que l'élève:

- A cessé de s'intéresser à d'autres activités?
- A de la difficulté à limiter ses activités à l'écran?
- Consacre moins de temps à ses proches en raison de son utilisation de la technologie ?
- Devient fâché.e ou contrarié.e lorsqu'il/elle ne peut pas passer du temps devant un écran alors que c'est ce qu'il/elle s'attendait à faire?
- Est réconforté.e ou moins déprimé.e seulement lorsqu'il/elle peut utiliser la technologie ?

S. E. Domoff, K. Harrison, A. N. Gearhardt, D. A. Gentile, J. C. Lumeng et A. L. Miller (2017), « Development and Validation of the Problematic Media Use Measure: A Parent Report Measure of Screen Media "Addiction" in Children », *Psychology of Popular Media Culture*

Être nous-mêmes un modèle...

51% des enfants rapportent que leurs parents sont eux-mêmes distraits par la technologie lorsqu'ils tentent de parler avec eux.

Ce que les enfants souhaitent des adultes

- Posez votre téléphone lorsque votre enfant tente de vous dire quelque chose d'important.
- Ne publiez rien à propos de moi sans me l'avoir demandé.
- Ne consacrez pas tout votre temps libre à ce genre de chose.
- Donnez l'exemple.

A. Hiniker, S. Y. Schoenebeck, J. A. Kientz (février 2016), Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules

Vie en ligne: conseils aux parents

Les parents sont encouragés à participer à leur vie virtuelle en l'aidant à vivre les bons côtés tout en gérant les aspects négatifs.

Cyberintimidation: ce que pensent les élèves

Bien que la plupart des élèves savent que communiquer avec des inconnus en ligne peuvent leur causer du tort, la **majorité croient qu'internet est un lieu sécuritaire** et **89 % croient qu'ils ont les compétences pour se protéger des dangers.**

Source: Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase III: la vie en ligne.

Profil des élèves de 4^e et 5^e année

Vie privée:

- Tiers ont un compte Facebook même s'ils n'ont pas encore l'âge légal.
- La majorité souhaitent que leurs parents soient au courant de ce qu'ils font en ligne.
- Une grande majorité croient que leurs parents leur font confiance quant à leurs comportements en ligne.

Méchancetés en ligne:

- Sont les moins susceptibles d'avoir été méchants ou avoir été témoins de méchancetés en ligne.
- Une grande majorité vont demander de l'aide à leurs parents s'ils étaient victimes d'intimidation en ligne.

Profil des élèves de 6^e et 7^e année

Vie privée:

- La moitié essaient d'être quelqu'un d'autre pour avoir accès à des sites qui leur sont interdits.
- Une majorité acceptent volontiers que leurs parents surveillent leurs activités en ligne.

Méchancetés en ligne:

- 7^e année il y a une forte augmentation d'élèves qui commettent de tels comportements.
- Les méchancetés consistent surtout à des insultes.
- Les parents sont encore la première source de soutien.

Profil des élèves de 8^e et 9^e année

Vie privée

Prétendent être quelqu'un d'autre pour:

- Avoir l'air plus vieux sur les sites restreints par l'âge (51% et 57%)
- Protéger leur vie privée (43% et 48%)
- Jouer des tours à leurs amis (39% et 47%)

Profil des élèves de 8^e et 9^e année

Méchanceté en ligne:

- Tiers rapportent avoir été méchant envers quelqu'un en ligne
- 9^e année: période durant laquelle il y a le plus de menaces et d'harcèlement durant les jeux en ligne
- 40% rapportent avoir été victime d'intimidation en ligne, mais la majorité ne le voit pas comme étant sérieux

Profil des élèves de 8^e et 9^e année

Sextage

- Âge où la fréquence est la plus élevée
- 4% (8^e) à 8% (9^e) enverraient des sextos
- 17% (8^e) à 26% (9^e) en recevraient

Profil des élèves de 10^e et 11^e année

Vie privée

- Avoir l'air plus vieux sur les sites restreints par l'âge (+50%)
- Protéger leur vie privée (45% et 50%)
- Jouer des tours à leurs amis (46% et 50%)
- Si un ephoto d'eux est publiée sans leur consentement, une grande majorité demanderont de la retirer ou le feront eux-mêmes

Profil des élèves de 10^e et 11^e année

Méchanceté en ligne

- **Propos racistes, sexistes et la cyberintimidation sont vus souvent comme de la plaisanterie.**
- **Demande d'aide auprès des adulte chute dramatiquement. Ils préfèrent trouver eux-mêmes la solution à leurs problèmes.**

Cyberintimidation: questions que les jeunes doivent se poser

- Est-ce que j'espère qu'une autre personne réagira avant moi pour que je n'aie pas à le faire ?
- Est-ce que je laisse tomber parce que je ne connais pas bien la victime ?
- Est-ce que je donne l'impression que j'appuie la personne qui intimide ?
- Est-ce que je veux défendre la personne qui intimide parce que c'est un.e ami.e ?

Cyberintimidation: questions que les jeunes doivent se poser

- Sentiments vis-à-vis la victime
- Fausses croyances vis-à-vis la cyberintimidation: ex. concerne juste chez les jeunes enfants.
- Est-ce que mes comportements encouragent la situation ou aident à la régler ?
- Est-ce que j'ai tendance à blâmer la victime ?
- Est-ce que je m'inquiète d'empirer les choses si j'interviens ?

Cyberintimidation: suggestions à faire aux élèves

- Montrer à la victime en privé qu'on se soucie de lui/d'elle
- Publier quelque chose de gentil au sujet de la victime.
- Aider la victime à le dire à ses parents ou un ami.
- Aider la victime à recueillir des preuves (ex. captures d'écran)
- Parler à l'intimidateur en privé, lui dire que ce n'est pas une blague et que cela peut blesser.
- Si l'élève est témoin en direct, tenter de distraire l'intimidateur et permettre ainsi à la victime de s'éloigner de la situation.

Photo publiée sans consentement ?

- Demander à la personne qui l'a publiée de la retirer ou ne plus la partager.
- Demander aux personnes qui gèrent la plateforme de la retirer ? La loi oblige de le faire pour les mineurs.
- Faire une recherche Google pour vérifier si elle est publiée ailleurs. Si oui, répéter les étapes précédentes.
- Si les démarches précédentes ne fonctionnent pas, demander à un avocat ou la police d'intervenir.

Source: HabiloMédias, 2018

**Questions non répondues ?
Éléments à retenir ?**

Merçi pour votre participation !

Références

HabiloMédias

<https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/publication-report/full/numerique-familles-canadiennes.pdf>

[http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBIII La vie en ligne Rapport.pdf](http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBIII_La_vie_en_ligne_Rapport.pdf)

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/telus-averti_temps-decran-et-bien-etre.pdf

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/composer-avec-le-stress-numerique_fiche-conseil-pour-les-jeunes.pdf

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/fiche-conseil_temps_ecran.pdf

<https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/fiche-conseil-certaines-reactions-blessent.pdf>

<https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/fiche-conseil-pas-reagir-peut-blesser.pdf>

https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/fiche-conseil_photo-sans-consentement.pdf

Références

American Academy of Pediatrics

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

Société canadienne de pédiatrie

<https://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants>

Statistiques Canada

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2017032-fra.htm>

University of Calgary

<https://www.ucalgary.ca/utoday/issue/2019-01-28/excessive-screen-time-linked-preschool-learning-delays>