

LA CONSOMMATION NUMÉRIQUE

DE *votre ado* : LES SIGNES À SURVEILLER

Les technologies font partie de notre société. Il est normal que votre ado passe du temps à les utiliser, notamment pour étudier, se divertir et socialiser avec ses amies et amis. Il faut toutefois garder en tête qu'une mauvaise utilisation du numérique peut avoir des impacts sur son développement et son bien-être.

Voici quelques signes à surveiller.

Modifications importantes dans ses habitudes, ses comportements ou son humeur

Ex. : Votre ado devient irritable après avoir joué à un jeu vidéo en ligne.

Changements dans ses relations sociales

Ex. : Elle ou il s'isole, les contacts avec ses proches sont plus difficiles.

Perte d'intérêt pour ses activités habituelles

Ex. : Votre ado ne semble plus intéressée ou intéressé par des sorties avec ses amies et amis, des activités sportives ou culturelles qu'elle ou il aimait avant. Ses activités numériques sont tout ce qui l'intéresse.

Sommeil est affecté

Ex. : Elle ou il se couche de plus en plus tard pour poursuivre ses activités numériques, elle ou il dort moins que d'habitude, elle ou il a du mal à s'endormir le soir ou, à l'inverse, passe son temps à dormir le jour.

Utilisation dissimulée des écrans

Ex. : Votre ado ment, évite les questions qui concernent son usage du numérique ou refuse d'y répondre. Elle ou il ne respecte pas les limites d'utilisation convenues. Elle ou il poursuit ses activités numériques lors de moments inappropriés (ex.: en classe, pendant la nuit, etc.).

● *Attention !*

Ces signes ou ces comportements sont fréquemment observés, mais ne constituent pas une liste complète.

LA CONSOMMATION NUMÉRIQUE DE *votre ado* : LES SIGNES À SURVEILLER



En tant que parent, il est important d'instaurer des règles claires d'utilisation des technologies pour favoriser un **usage équilibré** du numérique et pour minimiser les impacts négatifs sur la **qualité de vie** de votre jeune et sur **son développement**.

Il est normal que certains de ces signes ou de ces comportements se manifestent occasionnellement. Mais s'ils deviennent fréquents et que cela nuit au fonctionnement quotidien de votre jeune, il est important de **comprendre ce qu'il lui arrive!**



Faites-lui part de vos observations, encouragez le dialogue et accompagnez votre ado.

Au besoin, , communiquez avec une professionnelle ou un professionnel de la santé et des services sociaux *.

Si vous ne savez pas par où commencer :

*** appelez le 811 ou la ligne parents au 1-800-361-5085
ou consultez le www.ligneparents.com.**