

Fiche parents et tuteurs.trices

10^e année - 2024-25

MÉDIAS SOCIAUX

LES MÉDIAS SOCIAUX ET LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE

Ci-dessous, vous trouverez quelques vidéos (en anglais) qui expliquent l'influence que les médias ont eu sur nos perceptions de différents groupes marginalisés. Ces vidéos démontrent à quel point les médias (films, émissions de télévision, etc.) ont pu influencer la perception que les gens ont de certain groupe marginalisés au courant des années. Ces perceptions ont de réelles conséquences sur l'estime et la perception de soi de personnes qui s'identifient dans ces groupes. Il est important d'être conscient.e des ces influences pour ainsi comprendre comment bien consommer les médias.

- Sur la perception de [l'homme Asiatique](#)
- Sur la perception de la [personne transgenre](#)



STATISTIQUES SUR L'UTILISATION DES MÉDIAS CHEZ LES JEUNES :

Selon l'Enquête sur la santé des adolescents.es (2018) :

- 72 % des jeunes affirment utiliser leur téléphone bien après le temps de se coucher pour vérifier leur réseaux sociaux.
- 14 % des jeunes affirment avoir été victime de cyber-intimidation (23 % d'entre eux étant des jeunes non-binaires).
- 17 % des jeunes affirment avoir eu une interaction en ligne avec un étranger qui les a rendu mal à l'aise.

LES POSITIFS ET LES NÉGATIFS DES MÉDIAS SOCIAUX

Il ne sert à rien d'essayer de convaincre les jeunes de ne pas utiliser les médias sociaux, car ils le feront quoi qu'il arrive. D'où l'importance d'améliorer votre compréhension de ce qui se passe dans les médias, les points positifs comme les points négatifs.

Les points positifs des réseaux sociaux :

- Permet aux jeunes de développer leur esprit critique
- Rencontrer des gens
- Entretenir des relations avec ses amis
- Gardez des souvenirs
- En savoir plus sur divers sujets

Les points négatifs des réseaux sociaux :

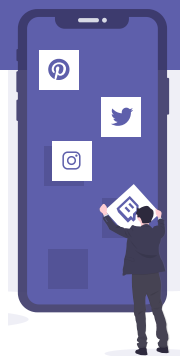
- Normes de beauté (pour tous les genres)
- La comparaison (sur l'apparence, le statut économique, le mode de vie, etc.)
- Harcèlement sur internet
- Cyberdépendance

En tant que parents d'un.e adolescent.e, cela ne vous surprendra pas d'apprendre que plus de 92 % des jeunes âgés de 13 à 17 ans sont en ligne quotidiennement et qu'environ un quart se considèrent presque constamment en ligne. 66 % des jeunes de 16 ans en Colombie-Britannique déclarent que leurs parents ou tuteurs.trices ne savent pas ce qu'ils font en ligne la plupart du temps ou tout le temps. Bien qu'aucun parent n'ait la capacité de surveiller toutes les interactions cybernétiques de son enfant, vous avez la possibilité de faire place à la conversation sur le maintien de relations saines en ligne. Tout d'abord, vous pouvez aborder ce sujet souvent et essayer de garder le dialogue ouvert avec votre adolescent.e au sujet de son comportement en ligne. Ensuite, ces conversations peuvent les aider à identifier des signes malsains de certains comportements de leurs amis.es en ligne (par exemple, la surveillance, l'humiliation ou l'exclusion des autres).

COMMENT IDENTIFIER LES COMPORTEMENTS MALSAINS EN LIGNE ET PRÉVENIR LES ABUS?

Toutes les relations abusives ne sont pas physiquement violentes. Par exemple, effrayer quelqu'un, le faire se sentir mal ou l'embarrasser devant ses amis.es ou sa famille est aussi une forme d'abus. Les abus numériques peuvent prendre plusieurs formes et sont particulièrement néfastes pour plusieurs raisons :

- En raison de l'anonymat en ligne, il est difficile de savoir qui participe à cet abus, qui sont nos amis.es et à qui faire confiance.
- L'abus en ligne est continu et peut être vu par plus d'une personne, ce qui peut amplifier l'abus.
- Les victimes n'ont pas d'échappatoire car elles utilisent également leur téléphone pour leurs interactions positives avec leurs amis.es et leur famille, ou pour leurs devoirs.



COMMENT ENCOURAGER MON JEUNE À UTILISER LES MÉDIAS SOCIAUX AVEC BONNE CONSCIENCE ?

Prenez l'habitude d'interroger votre jeune sur ses activités en ligne. Voici quelques suggestions de points à discuter :

- Réglage des paramètres de confidentialité des applications.
- Les personnes qui sont leurs « amis.es » sur les réseaux sociaux et comment iels ont appris à les connaître.
- Les personnes avec lesquelles iels communiquent sur des plateformes de clavardage ou vidéo.
- Quel type d'informations ils peuvent ou non divulguer dans leurs messages, publications, photos ou vidéos.
- Le fait que l'internet est un lieu public et qu'il est facile de perdre le contrôle des messages, des photos et des vidéos transmis via des applications ou publiés sur les réseaux sociaux.
- Demandez-leur s'ils ont reçu des demandes inhabituelles ou s'ils se sont déjà sentis mal à l'aise dans une situation en ligne et comment iels ont répondu.
- Demandez si quelqu'un qu'ils connaissent a déjà eu une expérience difficile sur l'internet et ce qu'ils pensent de la situation.
- Encouragez-les à montrer l'exemple et ne jamais partager du contenu compromettant sur les autres s'ils en reçoivent.

LE RESPECT DES LIMITES EN LIGNE

Comme discuté dans l'atelier sur les limites et la communication, nous apprenons aux adolescents.es à respecter les limites des autres. Il est également important de leur apprendre à établir des limites numériques et de leur apprendre à reconnaître les comportements abusifs. Voici des exemples de comportements qui peuvent indiquer que votre adolescent est victime d'un comportement abusif en ligne :

- Quelqu'un les oblige à partager leurs mots de passe ou des informations confidentielles.
- Quelqu'un les encourage à « supprimer des amis.es » de leur liste d'amis.es.
- Quelqu'un bavarde au sujet de votre adolescent.e en ligne.
- Quelqu'un les oblige à envoyer des images sexuelles ou reçoit des images sexuelles sans leur consentement.
- Quelqu'un partage ses photos personnelles sans son consentement.
- Quelqu'un leur envoie des messages qui les mettent mal à l'aise, menacés ou effrayés.

TRUCS ET ASTUCES EN SITUATION DE CYBER-INTIMIDATION

- Ne vous défendez pas. Bien qu'il puisse être tentant de répondre au cyberintimidateur avec méchanceté, il est préférable de ne pas riposter ou d'aggraver la situation.
- Affirmez-vous et dites non au harcèlement. S'il peut le faire en toute sécurité, l'adolescent.e peut dire au cyberintimidateur que ses actions sont inadéquates en utilisant un langage neutre qui met l'accent sur le comportement sans attaquer la personne.
- Pour se protéger : faites toujours des copies des messages ou des publications avant de les supprimer.
- Pour bloquer : La plupart des sites web, applications et réseaux sociaux permettent de bloquer les utilisateurs dont le comportement est inapproprié ou menaçant.
- Pour signaler : Si les publications sont publiques, il est généralement possible de les signaler au site ou à l'application.
- Pour le dire : il est important que les victimes de cyberintimidation en parlent avec un.e adulte de confiance.

Ressources

⚠ Important! Si vous êtes inquièt.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- **Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.
Numéro sans frais : 1 800-668-6868
Site internet : jeunessejecoute.ca
- **Phobies-Zéro** : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



RESSOURCES EN FRANÇAIS

- [Être parent d'ado à l'ère numérique](#)
- [Utilisation des écrans à l'adolescence](#)
- [Cyber-dépendance ou usage excessif ?](#)
- [Parents CyberAvertis](#)



RESSOURCES EN ANGLAIS

- [Parenting teens in the digital world](#)
- [Recognizing unhealthy online relationships](#)
- [What parents can do about cyberbullying](#)

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



1555, 7e avenue Ouest
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé
publique du Canada