



## En quoi l'utilisation des médias sociaux pourrait-elle avoir une incidence sur la santé mentale des jeunes?

Les sites de réseautage social tels que Facebook, Snapchat et Instagram ont transformé les interactions des jeunes entre eux et avec le monde qui les entoure. Une enquête menée en 2013 en Ontario par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) a révélé que 80 % des élèves de 7 à 12 ans visitent des sites de médias sociaux sur une base quotidienne. Bien que des recherches plus poussées soient nécessaires pour déterminer en quoi médias sociaux et santé mentale sont reliés, 47 % des élèves ayant déclaré utiliser les médias sociaux pendant deux heures ou plus par jour étaient également plus susceptibles de :

- se sentir seuls et déprimés, ou craindre de rater un évènement ou d'ignorer les dernières tendances, ou encore de ne pas atteindre leurs objectifs personnels;
- se sentir anxieux en comparant leur vie à celle idéalisée que véhiculent les photos ou messages d'amis, de pairs ou de célébrités, et de décrire des attentes irréalistes sur les sujets de la beauté et de l'image corporelle;
- subir de la cyberintimidation et du harcèlement en ligne ou d'en être témoins;
- souffrir de graves perturbations dans la quantité et la qualité de leur sommeil, lequel est crucial à leur bien-être et à un développement optimal.

### Remplacer les politiques de « tolérance zéro » par la responsabilisation et des mesures de sécurité

Pour aider enfants et adolescents à établir une relation saine et sans danger avec les médias sociaux, il faut leur montrer comment utiliser ces puissants outils de façon responsable. Les menaces de confiscation de leur téléphone ou autre appareil portable, ou d'interdiction de leur usage, ont prouvé leur inefficacité à leur éviter le stress et les conflits en ligne et à les aider à mieux partager le temps passé en ligne et hors ligne. Encouragez-les plutôt à faire preuve de pensée critique et de modération à l'aide des stratégies suivantes

1. Donnez-leur le bon exemple en mettant de côté vos propres appareils pendant les conversations ou les repas, et exercez-vous à « prendre congé des médias sociaux » à la maison en tant que famille ou à l'école en tant que communauté scolaire.
2. Prenez au sérieux leurs interactions sur les médias sociaux, car leurs actes et leurs expériences ont des répercussions dans la vie réelle. Posez-leur des questions, abstenez-vous de critiquer leurs réponses et écoutez-les attentivement.
3. Encouragez la pensée critique en leur posant des questions comme « De quoi est-ce qu'on ne parle pas dans les médias sociaux? », « Qu'est-ce qu'on préfère passer sous silence », « Les gens sont-ils exactement tels qu'ils se présentent en ligne, selon toi? », « Pourquoi est-ce donc si plaisant d'obtenir des mentions 'j'aime' ou d'être lu et suivi par un grand nombre de personnes? ».
4. En tant que parent, il est normal que vous possédiez les coordonnées des comptes de vos enfants, préadolescents et jeunes adolescents. Laissez-leur gagner graduellement un peu plus de confidentialité en ligne en vous démontrant qu'ils font preuve en tout temps d'un comportement responsable.

Pour connaître des ressources en ligne, ainsi que les références de recherche à ce sujet, prière de visiter : [www.edcan.ca/faits-en-education](http://www.edcan.ca/faits-en-education)

La série « Les faits en éducation » est produite par Lynn Butler-Kisber, Ph. D., professeure agrégée au Département d'études intégrées en éducation de l'Université McGill et grâce au généreux soutien de l'Association canadienne des commissions / conseils scolaires.

**Information sur le droit d'auteur :** Vous êtes libre de reproduire et de distribuer ce document sous toute forme, à condition de reproduire intégralement les commentaires et l'attribution au Réseau EdCan et LEARN.

