

CATHY
TÉTREULT

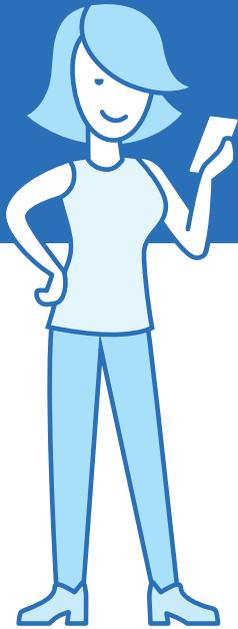
Préface de Claire Beaumont

JEUNES



CONNECTÉS

PARENTS
INFORMÉS



- Temps d'écran
- Jeux et applications
- Cyberdépendance
- Cyberintimidation
- Sexting et hypersexualisation
- Sécurité et confidentialité

CATHY TÉTREULT

Préface de **Claire Beaumont**

JEUNES CONNECTÉS

PARENTS
INFORMÉS

Collaboration à la rédaction **David Lemelin**

Auteure : Cathy Tétreault
Collaboration à la rédaction : David Lemelin
Édition et conception graphique : Éditions Midi trente
Illustrations : ©Depositphotos
Photographie de l'auteur : David Lemelin



Tous droits réservés
© ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-15-5
(Version papier ISBN : 978-2-924804-09-4)
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2^e trimestre 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec –
Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC

À mes garçons Vincent et Cédric.

Savourez pleinement la vie!

TABLE DES MATIÈRES

Préface	9
Introduction	15

CHAPITRE 1 Utiliser sainement les TIC.....19

Que sont les TIC?	20
Jouer, c'est sain!	22
Les opinions des jeunes et des parents	24
Les jeunes vous observent.....	27
L'enfance et l'adolescence	32
Des suggestions, des solutions	38

CHAPITRE 2 Gérer les jeux à la maison.....43

Gérer les jeux à la maison	44
Choisir le bon jeu	48
Les cotes des jeux.....	51
La violence et les jeux	52

CHAPITRE 3 Reconnaître la cyberdépendance.....55

Qu'est-ce que la cyberdépendance?	56
Pourquoi?.....	59
Le cycle de l'assuétude	60
Les profils de la cyberdépendance	61
Les conséquences.....	65
Les préoccupations	67
Suicide et cyberdépendance.....	68
La technologie et ses paradoxes.....	69

CHAPITRE 4 Utiliser les TIC de façon sécuritaire 71

D'où vient Internet?	72
Des données pas tellement personnelles	74
Menaces courantes.....	76
Cybercriminalité	79
Privilégier les comportements respectueux	82
Contrer l'hameçonnage	83
Charte d'utilisation des technologies.....	85

CHAPITRE 5 Reconnaître la cyberintimidation87

Intimidation et cyberintimidation.....	89
Cyberintimidation.....	91
Armes d'intimidation massive	93
Reconnaître une victime	94
Identifier les cyberintimidateurs	96
Et les témoins?.....	99
Pourquoi cyberintimider?	100

CHAPITRE 6 Intervenir dans le monde virtuel.....101

Aider la victime	102
Aider l'auteur de cyberintimidation	103
Aider le témoin	105
Comment se comporter sur Internet?.....	109
Ça commence dès l'enfance	111

CHAPITRE 7 La sexualité sur Internet 113

Sexe et technologies.....	114
L'hypersexualisation	114
Déficits relationnels	116
Désensibilisation	117
Cyberprédateurs	118
Le <i>sexting</i>	119
Pourquoi faire du <i>sexting</i> ?.....	121
Les conséquences.....	122
Un secret bien gardé.....	123

CHAPITRE 8 Intervenir à propos de la sexualité..... 125

Aborder la sexualité.....	126
Prioriser l'éducation à la sexualité.....	127
Les conséquences.....	130
Enrayer le <i>sexting</i>	131
Le consentement.....	133
Pour un changement de société.....	135
Une éducation sans stéréotypes.....	137
Conclusion.....	139
Test de cyberdépendance.....	141
Ressources.....	145
Références.....	147
Bibliographie.....	153



PRÉFACE

***« Puisqu'on ne peut changer la direction du vent,
il faut apprendre à orienter les voiles. »***

James Dean

Le monde d'Internet, devenu aujourd'hui un nouveau contexte de vie pour les jeunes, demeure une source d'inquiétude pour les parents et les éducateurs. Or, pour aider les jeunes à goûter aux plaisirs de la navigation sur le Web en toute sécurité, il s'avère important de leur enseigner certains principes de base qui les prépareront à réagir aux situations imprévues. En effet, comme dans tous leurs milieux de vie (l'école, les amis, la famille, le sport, les loisirs), ils seront aussi confrontés à diverses situations particulières sur le Web. C'est en misant sur l'éducation que vous leur aurez procurée et sur l'assurance de votre soutien qu'ils pourront mieux naviguer sur cette mer parfois trouble que peut représenter le cyberspace.

Peu d'ouvrages ont encore été écrits pour aider les parents à mieux comprendre l'influence des technologies de l'information et de la communication (TIC) dans la vie de leur enfant. C'est précisément dans ce cyberspace que vous transporte l'auteure de ce livre. Elle vous aide tout d'abord à mieux comprendre la fascination qui s'empare de vos jeunes (et de vos moins jeunes!) par rapport à cette technologie qui procure tant de plaisir. Elle répond ensuite, dans un style clair et direct, aux questions qui lui sont le plus souvent posées par les parents et les éducateurs sur l'utilisation des technologies par les jeunes. À partir de quel âge, les écrans? Doit-on limiter le temps passé devant les écrans? Comment doser les interventions et maintenir un encadrement sécurisant (pour votre enfant et pour vous), tout en conservant un lien positif?

Tout en faisant la promotion des bienfaits des TIC dans la vie quotidienne, Cathy Tétreault aborde ici certains écueils pouvant être associés à l'utilisation de ces technologies. Elle parle de certains pièges comme la cyberdépendance et la cyberintimidation, et s'attarde à des sujets aussi sensibles que le *sexting*, l'hypersexualisation et la cybercriminalité. Mais plus encore, elle suggère des solutions pour éviter ces pièges ou pour apprendre à les gérer adéquatement et faire de vos enfants branchés de bons « cybergénéralistes », critiques de ce qu'ils voient en ligne.

Loin de diaboliser les TIC ou d'entretenir la panique sociale parfois créée par certains grands titres aperçus dans des médias mal éclairés sur la question, l'auteure se base sur de la documentation crédible et à jour pour appuyer ses propos. Ses diverses formations

universitaires, de même que les nombreuses heures passées sur le terrain à entendre les jeunes ou encore à informer leurs parents, confèrent à l'auteure de ce livre toute la crédibilité nécessaire pour vous conseiller sur ces questions. De fait, elle semble actuellement la ressource la plus indiquée pour aborder tous ces thèmes avec une telle vue d'ensemble.

C'est en contexte scolaire que Cathy Tétreault m'a été présentée il y a quelques années. À la suite d'une formation donnée sur la prévention de la violence dans une école secondaire, une connaissance commune nous avait « organisé » une rencontre. Je n'ai pas été déçue : j'ai alors fait la connaissance d'une personne entièrement dévouée au bien-être et à l'éducation des jeunes. Très rapidement, nous avons travaillé ensemble sur différents projets, programmes et conférences. Ses connaissances et son expérience sur le terrain en font une précieuse collaboratrice pour la Chaire de recherche sur la sécurité et la violence en milieu éducatif.

Cher lecteur, une mise en garde s'impose toutefois avant d'entreprendre la lecture de cet ouvrage. Ce que vous révèle ce livre est bien campé dans la réalité d'aujourd'hui; il ne faut donc pas l'aborder avec « l'esprit d'hier ». Croire par exemple que les jeunes n'ont plus de vie sociale parce qu'ils sont toujours « en train de chatter sur leurs foutues machines... » serait réagir avec un esprit d'hier à une situation reflétant la vie d'aujourd'hui. La génération actuelle est bien différente de la nôtre et de celle qui la suivra : aujourd'hui, les jeunes socialisent... mais différemment, et dans différents contextes. Cependant, certains points communs semblent persister d'une génération à

l'autre : les besoins d'aimer, d'être aimé, d'être entendu, d'appartenir à un groupe, de s'accomplir et d'évoluer sont toujours là! C'est pour combler ces besoins que les humains adoptent certains comportements lorsqu'ils sont en contact avec d'autres, qu'ils soient en ligne ou dans la vie « réelle ».

Aussi avancée soit-elle, la technologie n'arrive pas encore à combler ces besoins fondamentaux. Si certaines habiletés techniques sont requises pour bien utiliser les TIC, d'autres compétences humaines, dites socioémotionnelles, sont nécessaires pour que les échanges relationnels se passent bien... aussi sur le Web. Apprendre à vos enfants à gérer leurs émotions, à résoudre correctement leurs conflits, à faire preuve de respect, d'empathie et d'entraide, voilà autant de cadeaux à leur faire pour les préparer à développer de saines relations avec les autres, qu'elles se vivent en ligne ou ailleurs. L'auteure de ce livre vous le confirmera, la qualité de la relation que vous aurez développée avec vos enfants est votre meilleure alliée dans l'éducation à l'utilisation saine et sécuritaire des TIC. La confiance réciproque fera en sorte qu'ils ne craindront pas de vous confier leurs difficultés, qu'elles soient vécues à l'école... ou sur le Web!

Je vous laisse donc prendre connaissance de cet ouvrage qui vous propose quelques pistes d'éducation pour vous permettre d'agir en parent informé auprès de vos jeunes branchés. C'est en demeurant informé que vous réussirez à surmonter vos craintes et à éduquer vos jeunes avec confiance. Et qui sait, ce livre saura peut-être vous fournir certaines informations pour sécuriser votre propre navigation!

Comme l'a dit Winston Churchill, ce prix Nobel du siècle dernier :
« Mieux vaut prendre le changement par la main... Avant qu'il ne nous prenne par la gorge! ».

Claire Beaumont

Claire Beaumont est psychologue, professeure et chercheure à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval. Elle est titulaire de la Chaire de recherche sur la sécurité et la violence en milieu éducatif et secrétaire générale de l'Observatoire international de la violence à l'école. Elle compte à son actif quelques centaines d'ouvrages scientifiques ou professionnels, de conférences ou de formations données au Canada et en Europe sur les questions de la prévention de la violence à l'école et de la création de climats scolaires bienveillants. Depuis plus d'une quinzaine d'années, elle siège sur différents comités ministériels dont le comité d'experts sur la cyberintimidation, qui a produit un premier rapport sur la question en 2015.



INTRODUCTION

Vous marchez dans la rue, vous apercevez de nombreuses personnes qui déambulent distraitemment, cellulaire à la main. Au restaurant, les personnes assises à la table d'à côté ne parlent pas, elles ont toutes les deux les yeux rivés sur leur écran. Bien assis avec votre enfant sur le canapé, vous pensiez regarder un bon film en famille, mais le voilà en train de chatter avec ses amis. Vous roulez en voiture et votre téléphone laisse échapper ce son qui indique qu'un texto vous est parvenu. Vous résistez à la tentation de le lire tout de suite, mais vous êtes curieux de savoir ce qu'il contient.

Aucun doute, les TIC (c'est-à-dire les technologies de l'information et de la communication, comme le téléphone cellulaire, la tablette, le iPod, l'ordinateur ou la console de jeu) sont omniprésentes dans nos vies. Jamais nous ne reviendrons en arrière. Ces technologies sont là pour rester.

Avec Internet s'est développée une nouvelle façon de communiquer qui bouleverse complètement nos habitudes et notre façon d'interagir en société. Notre monde a changé. Les réseaux sociaux ont aujourd'hui la fonction qu'avaient autrefois les rencontres entre amis, les sorties, les coups de fil (vous vous souvenez de l'époque où le téléphone avait

un fil ?), les lettres envoyées par la poste ou les billets glissés dans le fond du sac d'école. Plus rien ne sera pareil, désormais.

Ces TIC prennent tellement de place, parfois, que l'on peut avoir l'impression que les enfants bougent plus volontiers leurs pouces sur une manette que leurs pieds sur un terrain de jeu. Comme si jouer dehors était devenu quelque chose de dépassé, de démodé.

C'est lorsque le temps passé devant l'écran devient un problème qu'on réalise qu'il faut, peut-être, agir et changer le cours des choses. Quand le rendement scolaire est affecté, quand les notes diminuent, quand le moral et la santé physique sont atteints, bien des parents sont tentés de céder à la panique.

Que faire ?

Que vous soyez parent, grand-parent, intervenant, enseignant ou simplement curieux, ce livre a justement pour but de vous fournir des informations pour répondre à toutes vos questions entourant le cyberspace, Internet et les technologies de l'information et de la communication. Il prend de front des phénomènes importants et bien concrets comme la cyberdépendance et la cybercriminalité, tout en abordant au passage des sujets sensibles comme le *sexting* et la cyberintimidation.

Loin de moi l'idée de diaboliser Internet et les TIC, au contraire ! J'apprécie moi-même ce que les technologies peuvent nous offrir : elles peuvent être pratiques, ludiques, éducatives et constructives. Aussi, le présent ouvrage est davantage un guide qui vous permettra de mieux comprendre le phénomène et de savoir comment et quand agir avant que tous les aspects constructifs des technologies ne cèdent le pas aux côtés plus négatifs.

Si ce livre s'appuie sur des fondations théoriques solides et sur plusieurs années d'expérience en intervention et en formation, il est néanmoins conçu pour que la lecture en soit simple et agréable et pour que vous disposiez, en bout de piste, de tous les outils dont vous avez besoin pour agir avec confiance.

Comme dans bien des aspects de la vie, tout est souvent une question d'équilibre. Je tâcherai de vous aider à atteindre cet équilibre en vous fournissant les informations nécessaires pour faire la lumière sur cet univers fascinant des TIC et vous permettre d'en tirer tout le positif possible, et ce, tant pour le bien des jeunes que vous accompagnez que pour celui des familles ou des milieux dont vous faites partie.





Utiliser sainement les TIC

Le Centre Cyber-aide a réalisé, en 2016, un sondage visant à évaluer l'état des connaissances des parents par rapport aux TIC. Ce sondage n'avait rien de scientifique, mais l'exercice a permis de mettre en évidence ce que nous ressentons fortement sur le terrain, tous les jours.

Ainsi, à la question : « Dans quelle mesure suis-je préoccupé(e) par l'intérêt que mon enfant porte aux TIC ? », la réponse a été sans équivoque : 83% des répondants se sont dits moyennement ou beaucoup préoccupés. Notons que parmi ceux-ci, 42% ont répondu « beaucoup ». D'autre part, si la plupart des parents estimaient pouvoir reconnaître les signes se rapportant à la cyberdépendance, seuls 29%

croyaient être en mesure de la prévenir, la vaste majorité admettant avoir besoin d'outils pour intervenir. En somme, ce que les parents, les intervenants et le personnel du milieu scolaire ont clairement dit, c'est qu'ils ressentent le besoin d'avoir plus d'information.

Que sont les TIC ?

Il est utile ici de bien camper les choses, en quelques mots, pour éviter toute confusion. Que sont les TIC ? Vous souvenez-vous de la signification de l'acronyme ? Oui, les tics sont des mouvements compulsifs, des manies... (Les blagues, c'est un tic, chez moi !) En fait, on parle plutôt ici des **technologies de l'information et de la communication**. On emploie également d'autres termes comme TI (technologies de l'information) ou même NTIC (nouvelles technologies de l'information et de la communication).

Ces expressions regroupent, au fond, tout ce qui sert à accéder à Internet, à transmettre, à produire ou à stocker des informations, des images, de la vidéo, du son. Comme je le mentionne souvent, ce sont tous les appareils, tous les « bidules » qui captent Internet. Il est donc question d'informatique, de multimédia et de l'ensemble des technologies qui y sont associées : ordinateur, ordinateur portable, cellulaire, tablette, iPod, console de jeu, webcaméra, GPS, écran, montre... et même la télévision et la voiture ! Pour le dire simplement, songez que dès qu'il vous est possible de vous brancher à Internet, ça fait partie des TIC.

On le voit bien : les TIC sont partout dans nos vies. Elles nous accompagnent au boulot, à l'école et dans les loisirs. On s'en sert pour jouer, lire, s'informer, se divertir, communiquer, socialiser... la liste est infinie, ou presque.

Évidemment, chaque personne utilise les TIC selon ses besoins et ses intérêts. Néanmoins, il faut prendre conscience de sa propre utilisation des écrans et des technologies en plus de réfléchir à celle de nos enfants. Il est essentiel de faire cette réflexion, non pour chercher les poux, mais pour faire une évaluation honnête et correcte de cette utilisation afin de prévenir les problèmes.

Car des problèmes, il peut y en avoir!

Mais ne nions surtout pas les bons aspects. Les technologies peuvent être très utiles et agréables. Pensez à la santé, à la recherche, au travail, à l'éducation, à l'intervention auprès des clientèles à besoins particuliers... Elles sont utiles pour suivre l'actualité, s'informer, se cultiver, apprendre, se divertir... Les technologies permettent de communiquer, d'échanger, de socialiser... Pensez seulement aux textos, nombreux, qui peuvent s'échanger en une journée dans une ville, dans un pays... Sans compter les nombreuses conversations sur les réseaux sociaux, dont on se sert aussi pour commenter, inviter, partager, séduire, échanger... Pensez aux appels téléphoniques que nous faisons quotidiennement, aux applications permettant de réaliser des vidéoconférences... Bref, l'univers auquel Internet donne accès est aussi fascinant qu'illimité.

Dans son rapport synthèse sur les préoccupations et les impacts associés à l'utilisation d'Internet dans les milieux des jeunes d'âge scolaire, le Directeur de santé publique de Montréal¹ indique que « pour les jeunes, c'est sans contredit au niveau de la socialisation



qu'Internet représente un avantage. Ils y expriment, loin du regard des parents ou des autres figures d'autorité, leur individualité et leur identité. Internet fait aujourd'hui partie du processus de socialisation entre pairs qui caractérise la période de l'adolescence ».

Les technologies sont agréables aussi, bien sûr : pensez aux consoles de jeu, aux jeux en ligne, aux jeux sur ordinateur, aux jeux de hasard et d'argent, à l'achat en ligne, aux vidéos, à la musique, aux sites à caractère sexuel, aux blogs, aux nombreuses applications, à tout ce qui existe pour nous divertir... le plaisir est évident et abondant, on le conçoit aisément.

Jouer, c'est sain!

Évidemment, jouer n'est absolument pas mauvais ou dangereux en soi. Oui, les jeux procurent du plaisir, font du bien, détendent (mais pas forcément tout le monde!) et font souvent partie des côtés agréables de la vie. Personne ne remet ça en question!

Les jeux vidéo, pour l'essentiel, ne font pas exception. Les enfants (de même que leurs parents) s'y adonnent régulièrement pour s'amuser et pour vivre des aventures et des émotions qui sont fort plaisantes. Cela n'empêche toutefois pas la vigilance, je le rappelle! Ce que nous souhaitons, après tout, c'est une utilisation saine de ces outils technologiques qui procurent tant de plaisir.

Mais, parlons des aspects positifs, concrètement.



ASPECTS POSITIFS DES JEUX VIDÉO



Les jeux vidéo sont...

- Un moyen de divertissement agréable;
- Une source de détente, de bien-être ou d'euphorie (mais pas pour tout le monde, car certains enfants gèrent moins bien le stimulus du jeu);
- Un moyen de socialisation : les jeunes discutent entre eux de ce à quoi ils jouent, de leurs performances, de ce qu'ils ont vécu. Ce faisant, ils échangent, ils socialisent, ni plus ni moins;
- Un moyen d'apprendre à gérer des conflits, à collaborer pour atteindre un but commun (par exemple, dans les quêtes de groupe ou dans les jeux avec des défis et des embûches);
- Un moyen d'acquérir des compétences sur le plan intellectuel : résolution de problème, capacité d'analyse, utilisation de la logique, de la déduction, de l'anticipation ou de la mémoire (sauf pour les enfants plus jeunes chez qui cela peut nuire au développement cognitif);
- Un moyen de développer la dextérité (certains jeux sont parfois exigeants à cet égard), les réflexes et l'habileté à utiliser des technologies, de même que l'attention visuelle (mais attention, un poupon devant un écran ne développera pas l'attention ou la concentration aussi efficacement qu'en interaction avec les parents, nous y reviendrons);
- Un moyen de contribuer (dans une certaine mesure) à l'estime de soi qui passera par la valorisation : lorsqu'on réussit une tâche, qu'on relève un défi ou qu'on fracasse son précédent record, etc.

Certains avancent même que les jeux vidéo retarderaient le vieillissement...

Bon, le jeu nous permet sans doute de conserver un « petit côté jeune » pas désagréable du tout, alors pourquoi pas? Mais, du reste, on croit surtout que le jeu contribue à retarder le vieillissement du cerveau en raison des tâches et des défis que certains jeux nous incitent à relever.

Avec tous ces aspects positifs, vous voyez que le tableau est loin d'être complètement noir! Remarquez, vous avez aussi tout à fait le droit de ne pas aimer jouer. Il est possible de développer ses habiletés autrement (il est même préférable d'utiliser plusieurs moyens).

Les opinions des jeunes et des parents

Nous avons mené un sondage auprès des jeunes et des parents afin de leur demander, directement, quels sont les avantages qu'ils voient à l'utilisation des technologies et d'Internet. Les réponses ne vous étonneront pas... D'ailleurs, j'ai bien l'impression que ce que vous vous direz, c'est... « Je pense la même chose! »



AVANTAGES DES TICS SELON LES JEUNES

- Elles sont faciles d'accès;
- Elles permettent de se faire des amis facilement;



- Leur utilisation est peu onéreuse;
- Elles sont faciles à opérer;
- Tout y est permis;
- On y trouve des défis;
- Elles génèrent un sentiment d'appartenance.



AVANTAGES DES TICS SELON LES PARENTS

- Je sais où sont mes enfants;
- Ça me permet de remplir mes obligations à la maison;
- Ça m'évite de « faire le taxi »;
- Je trouve cela pratique lorsqu'il faut attendre avec eux, par exemple en voiture ou à la clinique;
- Tous leurs amis en ont, je ne voudrais pas que mon enfant soit rejeté par ses pairs;
- C'est une bonne idée cadeau, beaucoup de publicités l'affirment;
- Si c'était aussi dangereux, l'état ne le permettrait pas;
- Je préfère le laisser jouer à cela plutôt que de le laisser traîner dans les parcs.

On le voit, il y a certains aspects positifs qui ressortent, incluant des avantages de gestion parentale. Il faut cependant préciser que certaines réponses correspondent davantage à l'utilisation de



l'ordinateur à la maison qu'à celle de la tablette ou du téléphone. En effet, et en toute logique, on peut savoir où se trouve notre enfant si l'ordinateur est à la maison. S'il est parti avec son cellulaire, c'est une autre histoire...

Toutefois, même si les parents nomment ce qu'ils voient comme des avantages à l'utilisation des TIC... cela ne veut pas dire que ces avantages sont réels. On sait à quel point l'activité physique et les rencontres sociales « en personne » sont importantes pour permettre aux jeunes d'apprendre à s'adapter aux différentes émotions vécues en petit ou en grand groupe (comme la gêne, l'anxiété, le plaisir), à vivre des expériences, à se faire de nouveaux amis... **La gestion des émotions s'apprend dans le monde réel, tout comme les compétences et les habiletés sociales s'acquièrent avec de vraies personnes.**

* * *

DES EXEMPLES CONCRETS

Je visite régulièrement les classes, les milieux professionnels et les familles, afin de savoir précisément ce qui se vit, sur le terrain, et de donner aux gens toutes les informations dont ils ont besoin, de même que des outils, des trucs et des conseils pour les aider à corriger les situations posant problème. Afin de vous permettre de bien comprendre ce dont je parle ici, voici quelques exemples concrets. Toute ressemblance avec des personnes que vous connaissez... ne m'étonnerait pas du tout!

Les jeunes vous observent

Au cours de la dernière année, j'ai effectué de nombreuses présentations à des élèves d'écoles primaires. Je retiens un certain nombre d'éléments fort intéressants de mes rencontres avec les élèves.

D'abord, ce n'est pas tellement le temps consacré aux jeux qui ressort de nos discussions. Assez souvent, les parents semblent contrôler le temps d'utilisation de leurs enfants plus jeunes, ce qui est une note très encourageante. Par contre, par leurs propos, les jeunes attirent notre attention sur le fait qu'ils accèdent à des applications ou à des jeux non sécurisés sans être supervisés. Cela concerne par exemple les jeux en ligne et les applications telles que Snapchat, Instagram, les blogues, YouTube ou Musical.ly.

Cela s'explique probablement, en partie, par une sorte de croyance populaire qui voudrait que, puisque ces applications sont légales, elles ne sont sans doute pas dangereuses. Faire confiance, c'est bien... mais ça ne suffit pas.

Ainsi, ce que nous comprenons des témoignages des jeunes, c'est qu'ils n'ont pas nécessairement le réflexe de demander à leurs parents la permission de les télécharger ou de les utiliser. Il est donc judicieux de poser des questions aux enfants, de vérifier fréquemment ce qui est téléchargé ou installé sur les appareils, et ce, de manière à s'assurer qu'il n'y ait rien de douteux ou d'inapproprié au menu.

Outre cette question de sécurité, je note que les enfants font aisément des liens entre ce que je leur dis et ce qui se passe dans leur vie quotidienne. Lorsque je parle d'un comportement à modifier, d'une habitude à améliorer... ils pensent à ceux qui partagent leur maison.



N'en doutez pas : frères et sœurs aînés, parents, grands-parents... les plus jeunes observent vos comportements!

« Mon frère se fâche quand ma mère lui demande de quitter les TIC », « Mon père est impatient lorsque je lui parle au déjeuner, il préfère lire son journal sur sa tablette »... Oui, les petits vous observent et racontent ouvertement les conflits familiaux entourant l'utilisation des TIC. Lorsqu'on aborde la question du temps consacré aux TIC, ils répondent : « C'est mon père qui texte, pendant le souper », « C'est ma mère qui est toujours sur Facebook ou qui joue à *Candy Crush* ». Un autre raconte : « Moi, mon père joue avec mon frère à des jeux violents. Je n'ai pas le droit de jouer, mais je regarde et je n'aime pas toujours ce que je vois. C'est vraiment atroce! ».

Lorsque je leur demande s'il arrive que des inconnus entrent en contact avec eux par le biais des jeux, ils avouent bien souvent que c'est le cas et, du même souffle, ils admettent qu'ils n'en ont pas parlé à leurs parents. « Des fois, il y a des gens qui m'écrivent pendant mes jeux, mais je ne le dis pas à mes parents, sinon ils vont me retirer mon iPod ou ma tablette », m'a confié un jeune. Ces personnes qui entrent en contact avec eux vont, par exemple, leur demander leur mot de passe. Dans ce contexte, il va sans dire qu'il est essentiel d'aborder le sujet avec vos enfants pour les prévenir!

Chaque fois, je leur dis la même chose : « Il est très important de le dire à vos parents lorsque vous ressentez un malaise avec le contenu d'un jeu ou à la suite des commentaires d'une personne sur Internet. C'est important pour instaurer un climat de confiance. Si vos parents savent qu'ils peuvent vous faire confiance, ils ne sentiront pas le besoin de vous retirer vos appareils ».

Évidemment, en contrepartie, je conseille aux parents d'axer leurs interventions sur l'établissement d'un lien de confiance... et non sur la menace du retrait des appareils! La confiance est plus solide, plus durable et inculque de plus saines habitudes que la méfiance, croyez-moi! L'idée centrale reste la même : favoriser l'utilisation saine et sécuritaire des TIC et non lutter contre celles-ci.

Cette façon de faire vaut également pour la vérification des applications et des jeux téléchargés par vos jeunes. Faites preuve d'ouverture, parlez de confiance, vous serez largement récompensé par l'ouverture de votre jeune, en retour... sans oublier que cela pourra s'avérer vraiment utile pendant l'adolescence, période où les confidences seront peut-être moins fréquentes...

C'est important, parce que ces questions de sécurité ne sont surtout pas à négliger. Un des objectifs de ce livre est de vous aider à prévenir la cyberdépendance, à assurer la sécurité de vos jeunes. Comment y arriver? En vous redonnant le pouvoir, en vous encourageant à intervenir, à vous intéresser, à poser des questions.

Ne vous laissez pas impressionner par le monde virtuel, si vaste soit-il. C'est un univers un peu difficile à suivre, certes, d'autant qu'il évolue sans cesse à une vitesse vertigineuse. Néanmoins, en vous informant correctement, en posant les bons gestes, il vous est possible de reprendre le contrôle de la situation (ou de le conserver).



À QUEL ÂGE LES ÉCRANS?



La question (fort importante) que j'entends le plus souvent est la suivante : à partir de quel âge puis-je laisser l'accès aux écrans à mon enfant? Voilà une question qui témoigne de la présence d'une petite voix intérieure qui vous dit qu'il doit bien y avoir une limite ou des contraintes à considérer.

Tout à fait.

Dans les recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec², le « temps d'écran » englobe n'importe quel type d'écran. Il peut s'agir de téléphone intelligent, de tablette électronique, de télévision, de jeu vidéo, d'ordinateur, etc.

Ces technologies contribuent à créer un environnement favorable à l'augmentation du temps passé devant les écrans³, à créer l'illusion qu'il est normal pour l'enfant de passer plusieurs heures de sa journée devant un écran⁴. Or, le temps passé devant un écran peut entraîner des conséquences négatives chez les tout-petits.

En premier lieu, la communauté scientifique reconnaît de plus en plus qu'une exposition trop importante aux divers écrans nuit au développement socioaffectif de l'enfant⁵.

Deuxièmement, une utilisation trop importante des écrans contribue à augmenter les risques de surpoids, en partie à cause de la nature sédentaire des activités associées au temps d'écran⁶.



Troisièmement, il est établi que les petits enfants apprennent mieux par le biais des interactions avec des personnes réelles qu’avec des écrans⁷. Des organismes se sont penchés sur ce problème et ont élaboré des recommandations pour une utilisation responsable des écrans.

La Direction de santé publique de Montréal suggère d’éviter que les enfants de moins de deux ans passent du temps devant les écrans et la Société canadienne de physiologie de l’exercice affirme que du temps devant les écrans est non recommandé.

Avant 18 mois, on peut se servir des écrans pour que l’enfant parle avec grand-maman par exemple avec Skype ou FaceTime. Par la suite, jusqu’à 24 mois on peut l’utiliser avec notre enfant, mais seulement pendant de brèves périodes, car le cerveau d’un enfant de cet âge est immature et en développement.

De 2 à 5 ans, le Directeur de santé publique de Montréal et la Société canadienne de physiologie suggèrent de limiter le temps passé devant les écrans à moins d’une heure par jour.

De façon générale, le temps passé par les tout-petits devant un écran est du temps qu’ils ne pourront pas consacrer à des activités interactives essentielles à leur développement.



L'enfance et l'adolescence (de 5 à 17 ans)

Les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans sont déjà familiers avec l'utilisation des écrans. Dans leur réalité quotidienne, les écoliers québécois sont exposés à des cours d'informatique et à des tableaux blancs interactifs, mais ils ont aussi accès aux écrans utilisés de façon personnelle (tablettes, jeux vidéo, téléphones intelligents, ordinateurs, télévisions, etc.).

Les données les plus récentes nous informent que plus de sept heures par jour sont consacrées aux écrans au Canada chez les jeunes de la 6^e année du primaire jusqu'à la fin du secondaire⁸. C'est près de la moitié de la période d'éveil quotidienne.

Selon un document publié par l'Institut de la statistique du Québec, un jeune (12-24 ans) sur cinq se divertit devant un écran pendant 35 heures ou plus par semaine⁹. Selon cette même source, ces jeunes ont consacré en moyenne 12 heures à l'ordinateur, 9,2 heures à l'écoute de la télévision, 6,5 heures aux jeux vidéo et 5,3 heures à la lecture. Ces données étaient compilées sur une base hebdomadaire. C'est donc dire que presque 85% des activités sédentaires des jeunes Québécois âgés de 12 à 24 ans sont constituées de temps d'écran. Il va sans dire qu'une approche de santé publique visant à diminuer les activités sédentaires passe inévitablement par une réduction du temps d'écran.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande aux jeunes de 5 à 17 ans de **limiter leur temps d'écran à un maximum de deux heures par jour**. Il est également mentionné dans ces recommandations que toute réduction du temps d'écran à deux heures et moins par jour engendre des bénéfices supplémentaires pour la santé.

Au fond, ces quelques balises s'inspirent des stades de développement de l'enfant, qui servent souvent de repères dans l'éducation et l'encadrement des jeunes.

Plusieurs sites, livres et ressources* présentent ces stades de développement; cela permet aux parents, intervenants, éducateurs, professionnels ou autres d'évaluer, dans la mesure du possible, la progression d'un enfant selon les critères du développement dit « normal ».

Il faut dire que l'ère technologique dans laquelle nous vivons nous confronte à de nouvelles réalités : il arrive que des enfants entrent à la garderie en ayant une motricité fine ou globale un peu moins avancée. Ils sont, par conséquent, moins autonomes quand il s'agit de trouver des jeux, ils sont parfois moins en mesure d'attacher eux-mêmes leurs chaussures ou encore moins patients quand vient le temps de bien colorier un dessin (parce que les TIC entretiennent une gratification immédiate à laquelle les enfants s'attendent et s'habituent).

Autrefois, les parents pouvaient offrir des casseroles, des blocs, un livre ou des crayons à colorier à l'enfant pour le faire patienter jusqu'au souper. On pouvait aussi, bien sûr, ouvrir la télévision (Bobino a distrait les enfants pendant des décennies!). Aujourd'hui, on aura souvent le réflexe de refiler une tablette à son enfant pour l'occuper. Il faut l'admettre : c'est efficace!

L'ennui, c'est que petit à petit, on néglige certains apprentissages pourtant essentiels (autant les habiletés motrices que les compétences personnelles et sociales) qui serviront à l'enfant tout au long de sa

*Par exemple : <http://www.portailenfance.ca/wp/modules/developpement-de-lenfant/grandes-etapes-du-developpement/> (site que l'on doit notamment à Julie Gosselin, professeure titulaire, École de réadaptation, Faculté de médecine, Université de Montréal)



vie. Voilà pourquoi les stades de développement sont des repères pertinents pour savoir s'il est utile d'intervenir ou non.

Comme parent, il faut se motiver à donner l'exemple et proposer du temps éloigné des écrans (et... ceci inclut la télévision!). Le temps de jeu non structuré est important. Il stimule la créativité. Priorisez du temps de jeu déconnecté quotidiennement, en particulier pour les très jeunes enfants.

Fixez des limites. L'utilisation de la technologie, comme toutes les autres activités, devrait avoir des limites raisonnables. Est-ce que l'utilisation de la technologie aide ou entrave la participation de votre enfant à d'autres activités ?

Rechargez les appareils pendant la nuit en dehors de la chambre de votre enfant. Ces actions encouragent du temps en famille, des habitudes alimentaires plus saines et un sommeil plus sain.

Les enfants peuvent faire des erreurs en utilisant les médias. Celles-ci peuvent être des moments d'enseignement si elles sont traitées avec empathie. Certains comportements, cependant, comme le *sexting* ou l'affichage d'images d'automutilation, signalent la nécessité d'évaluer les jeunes pour d'autres comportements de prise de risque.

Un mot plus spécifique ici à propos de l'adolescence, qui est un peu particulière, parce qu'il faut vivre avec des changements pas nécessairement clairs, prévisibles et de même intensité. L'enfant ne se comprend pas toujours lui-même, alors le travail de gouvernail peut se compliquer.

Lors de la période adolescente, nous nous demandons régulièrement, en tant que parent, ce qui est normal et ce qui ne l'est pas. Légitime

réflexe. Il est aussi souvent plus délicat et complexe d'intervenir. La chose n'en est pas moins nécessaire, on le devine.

En gros, cinq défis se posent à l'adolescence :

○
○
○

CINQ DÉFIS DE L'ADOLESCENCE¹¹



- Le développement de la puberté (le développement du corps);
- Le développement de l'identité (ce que je suis ou plutôt, qui je suis);
- Le développement affectif (les changements et la gestion des différentes émotions);
- Le développement cognitif (la maturation du raisonnement, de la réflexion);
- Le développement de la socialisation (la relation avec les pairs).

Il faut être conscient de ces enjeux (sans devenir expert, on se comprend), ne serait-ce que pour éviter de banaliser les réactions, les émotions et les besoins des ados.

Prenez, exemple facile, les habitudes de sommeil de votre ado. Même s'il vous donne l'impression de dormir trop, il faut garder en tête que les besoins de sommeil augmentent à l'adolescence. L'ado ressent l'endormissement plus tard en soirée (alors que vous luttez pour

garder les yeux ouverts], ce qui fait qu'il a physiquement besoin de dormir plus tard le matin. C'est peut-être peu commode, mais c'est biologique... et logique. Lutter contre cela prend davantage de la compréhension de votre part qu'un pied de biche pour le sortir du lit...

Aussi, voici différents trucs¹⁰ à adopter comme parent (ou intervenant) pour vous aider à survivre, en prévenant et en gérant adéquatement des situations de crise.



POUR MIEUX GÉRER LES CRISES



- Tolérer les manifestations « agressives » de l'ado (dans les limites du « normal »);
- Préserver un lien tendre et chaleureux avec l'ado (dans les limites du possible);
- Être à l'écoute de ses émotions et de ses besoins;
- Lui offrir « l'espace » nécessaire (éviter une trop grande proximité);
- Demeurer dans le rôle du parent ou de l'intervenant (attention à l'attitude de « copain »);
- Établir des positions, des règles et des conduites claires (et réalistes);
- Accepter que l'adolescent tentera de s'opposer.

Et surtout... ne pas abandonner!

Quand il est question de l'utilisation saine et sécuritaire des TIC par les ados, il est judicieux de garder en tête le fait incontournable qu'ils sont nés (ou presque) avec elles ! Les TIC, ils sont tombés dedans quand ils étaient petits. Internet fait partie de leur vie depuis toujours — et cela est encore plus vrai pour les enfants plus jeunes.

C'est d'ailleurs une seconde nature, les technologies, chez beaucoup d'entre eux. Les ados s'y retrouvent avec une aisance déconcertante, ils ont grandi avec elles, ce sont même eux (avouez !) qui vous dépannent en cas de besoin. Ils vous montrent comment déboguer un disque dur, comment faire le ménage de la mémoire, comment configurer l'imprimante, comment répondre en privé sur Facebook, etc. C'est comme s'ils savaient tout ça d'instinct.

La prévention et la sensibilisation auprès des jeunes sont donc essentielles, car le lien qu'ils entretiennent avec les technologies, avec Internet, diffère de celui de leurs parents. Les TIC sont tellement intégrées à leur vie que la vigilance est d'autant capitale : il ne faut pas se laisser distraire. C'est, par conséquent, aux parents, aux intervenants de faire les efforts nécessaires pour « rester à la page », pour suivre au maximum l'évolution des TIC. Ils doivent s'informer auprès des enfants des usages qu'ils en font, de ce qu'ils téléchargent, de leurs habitudes, du temps qu'ils y consacrent, des personnes avec qui ils échangent, etc. Ici, la communication est la clé. Le doigté et la patience... aussi.

Et puis, il y a une différence majeure entre surveiller, s'introduire dans leur vie privée, espionner... et **SUPERVISER**. Car, malgré l'aisance des ados avec les TIC, malgré leur apparent contrôle de la situation, la **sécurité, elle, n'est jamais, jamais à prendre à la légère**. Nous en reparlerons un peu plus loin.



Des suggestions, des solutions

On veut bien, comme parent, comme adulte, superviser l'utilisation des TIC de nos jeunes. On veut bien être vigilant à propos de ce qu'ils téléchargent. On est plein de bonne volonté, ça crève l'écran. Euh, les yeux.

Il arrive tout de même que certains enfants soient un peu difficiles à décoller de leur écran. Ils sont, dans ces cas, résistants aux demandes les invitant à revenir sur terre, dans la réalité. Avec le temps, la tablette, le iPod ou le cellulaire deviennent presque des béquilles, des moyens faciles et rapides de combler le vide, de tromper l'ennui... sans compter qu'ils sont aussi, disons-le, un moyen d'avoir la paix, une pause qui permet aux parents de souffler un peu. Comme une gardienne à portée de main. C'est vrai.

Lors de mes conférences, les parents me demandent souvent : « Comment puis-je convaincre mon enfant de lâcher un peu ses écrans pour faire d'autres activités ? ».

On respire, c'est tout à fait possible !

En premier lieu, il vous faut proposer quelque chose d'amusant. Bien sûr ! Oui, ça veut dire qu'il faut se creuser un peu les méninges, mais ça en vaut la peine ! La clé, c'est votre attitude. Elle doit être invitante, positive. Votre visage doit communiquer le plaisir qui vous habite... On se comprend ?

Alors, voici, en rafale, ce à quoi peuvent ressembler vos tentatives visant à faire décrocher votre enfant de ses écrans. Vous y verrez plusieurs suggestions et tactiques (positives) pour arriver à vos fins.



TACTIQUES POUR « DÉCOLLER UN ENFANT D'UN ÉCRAN »



Vous pourriez dire, par exemple :

- **« J'aimerais te regarder jouer pendant cinq minutes, je peux ? »**

Il se peut très bien que votre présence incite votre enfant à mettre un terme à sa partie. Si vous adoptez une attitude positive, votre intérêt pour son jeu pourrait toutefois l'aider à s'ouvrir.

- **« J'aimerais comprendre pourquoi tu aimes autant ces jeux, ces sites, etc. Puis-je te regarder un peu ? »**

Ce faisant, vous créez un contact positif en lien avec les TIC.

- **« J'aimerais acheter un jeu de société pour jouer avec des amis. Tu en connais un intéressant ? »**

Impliquez-le ! Invitez-le ensuite à venir l'acheter avec vous au centre commercial.

- **« J'aimerais manger une bonne poutine (ou des sushis, ou un plat que votre enfant aime). Tu veux m'accompagner au restaurant avant de revenir jouer ? »**

L'estomac... un argument de poids ! Une activité parent-enfant qui nourrit des liens, sans contredit... et qui épargne un peu de vaisselle.



- **« J'aimerais regarder un film à la télévision, une comédie, par exemple. En aurais-tu une à me proposer ? Tu veux la regarder avec moi ? »**

Comédie, action, drame... vous comprenez évidemment qu'il vous faut surtout proposer quelque chose qui rejoindra les intérêts de votre jeune...

- **« Tu as souvent envie de grignoter lorsque tu es sur ton écran, veux-tu que nous te préparions des collations à l'avance ? »**

Habile petit truc vous permettant de l'aider à mieux s'alimenter. Le vendeur de Doritos vous en voudra, mais les producteurs maraîchers seront aux anges...

- **« Ça fait longtemps que tu n'as pas joué dehors, j'aimerais jouer avec toi. D'accord ? Seulement dix minutes, ça me ferait tellement de bien ! »**

Ici, le vert de votre visage devrait l'émouvoir...

- **« Je te regarde et je trouve que tu as le dos un peu rond, fais attention à ta posture, car ça peut nuire à ta colonne vertébrale. »**

Cette remarque témoigne de votre intérêt pour sa santé, sa posture et sa croissance. C'est loin d'être une remarque inutile ! J'en reparlerai plus loin.

- **« J'aimerais vraiment que tu arrêtes de sacrer lorsque tu joues, ça me rend nerveuse. Ça ne me dérange pas que tu réagisses lorsque tu perds, mais ne deviens pas un mauvais perdant. »**

J'aborde la question du comportement, de la capacité à accepter la défaite, dans le chapitre suivant.



important de valoriser le jeu dans la « vraie vie », le jeu qui implique une présence physique, une action dans le monde réel.

Le plaisir est extraordinaire. Il est nécessaire à l'équilibre et au bien-être de l'humain. Bien entendu, les bienfaits de l'activité physique sont archiconnus et ses impacts sur la santé et sur l'humeur ne sont plus à démontrer. « Un esprit sain dans un corps sain », ce n'est pas une idée folle ! Il faut sortir, bouger, respirer de l'air pur, profiter de la nature, profiter de la vie, la vraie, celle du monde réel. Et c'est sans compter les classiques comme les jeux de cartes, les jeux de société, le bricolage, la cuisine, la lecture (surtout si vous privilégiez des livres qui rejoignent les intérêts de vos jeunes perceptibles dans les jeux vidéo : les sports, les univers fantastiques, les récits d'aventure, etc.). Il existe tellement de livres accessibles et intéressants pour les jeunes !

Et si vous tenez à vivre des émotions fortes, bien réelles, essayez le rafting, ne serait-ce qu'une fois...



Gérer les jeux à la maison

Un jour, un parent vient me rencontrer, bien embêté, parce qu'il se demande comment encadrer les jeux à la maison. Son enfant aime beaucoup les jeux vidéo, les TIC, et le parent avoue avoir souvent envie d'opter pour l'interdiction, purement et simplement, parce que la place qu'occupe l'éléphant technologique dans la pièce semble trop grande.

Il y a, en effet, tellement de jeux, tellement de choix et d'options... Internet est rendu accessible au point où on se demande où donner de la tête. Comment encadrer tout ça? Bref, comment manger un éléphant?

Une bouchée à la fois.



C'est un peu ça, aussi, qu'il faut envisager lorsqu'il est question du vaste univers des jeux vidéo, d'Internet et des TIC. Prendre une bouchée à la fois. Éviter de débarquer à coups de grandes décisions, mais recueillir les informations, prendre le temps de poser des questions, lire... et ensuite agir avec doigté et justesse.

Nous avons discuté quelques instants, puis le parent inquiet est reparti, le sourire aux lèvres. Qu'ai-je bien pu lui dire ? Lisez ce qui suit...

Gérer les jeux à la maison

On a dit que les jeux ont des aspects positifs, qu'ils peuvent être amusants et contribuer au développement, mais il faut néanmoins instaurer chez soi un climat propice et un cadre approprié.

D'abord, pour éviter de créer l'impression que les jeux sont indésirables et mal perçus, démontrez votre ouverture : en jouant parfois vous-même (pourquoi pas ?) ou en choisissant des jeux qui conviennent à plus d'un membre de votre famille à la fois. Vous créez ainsi des occasions de rassemblement familial — et le plaisir sera partagé.

Si vous estimez que tel ou tel jeu ne convient pas à votre enfant, mieux vaut lui expliquer clairement pourquoi plutôt que de lui lancer un « non » catégorique sans lui offrir plus de détails. Expliquez votre rationnel : cela l'amènera à comprendre plutôt qu'à développer de la

frustration par rapport à votre décision. En discutant ouvertement, vous pouvez définir ce qui vous semble acceptable et ce qui ne l'est pas et expliquer pourquoi la violence, l'exploitation du corps humain ou la perpétuation des stéréotypes ne devraient pas être valorisées.

Idéalement, installez les consoles de jeu et autres appareils dans un secteur central de votre maison, à la vue de tous. Ce sera plus aisé pour vous de savoir ce qu'il en est et moins tentant pour vos jeunes d'essayer de contourner les règles...

Les adolescents cherchent souvent à s'isoler de leurs parents : cela est tout à fait normal et fait partie du développement de leur autonomie. Néanmoins, je vous encourage à instaurer des balises claires, notamment en ce qui concerne la divulgation d'informations personnelles. Un mot de passe, ça ne se partage pas. Et un joueur à l'autre bout du monde n'est pas un ami digne de confiance. Il faut toujours, toujours rester vigilant à cet égard. Le vol d'identité, ça existe! (J'y reviendrai dans le chapitre consacré à la cybercriminalité.)

La gestion du temps d'utilisation (le temps d'écran) est déterminante dans la prévention de la cyberdépendance. Interdire complètement le jeu ne fonctionnera pas : cela entraînera de la frustration et fera probablement en sorte que votre enfant trouvera le moyen de jouer ailleurs ou à votre insu. Le plus important pour vous est d'instaurer un climat de confiance, en valorisant l'échange et le partage, plutôt que la menace et les contraintes.

Aussi, vous pouvez créer un calendrier hebdomadaire dans lequel les cases horaires prévoient des séances de jeu. Soyez réaliste, certains jeux prennent beaucoup de temps. Mieux vaut évaluer la chose avec votre enfant.



ASTUCES POUR BIEN GÉRER LES ÉCRANS À LA MAISON

- Utiliser la minuterie pour organiser le temps passé sur les écrans.
- Demander aux enfants plus vieux (frères et sœurs) d'établir des limites et de jouer le rôle de modèle auprès des petits.
- Accepter la crise que fait votre enfant lorsque vous lui retirez les écrans (allez, courage!).
- Mettre en place des conséquences adaptées aux différentes situations de vie.
- Ne pas adopter une attitude restrictive auprès de l'enfant.
- Toujours opter pour la valorisation et le renforcement positif.
- Éviter les écrans à table ou dans la chambre à coucher. La télévision devrait être éteinte lorsque personne ne l'écoute.



Vous voulez gérer le temps passé sur les écrans — et vous avez bien raison. En plus des astuces mentionnées précédemment qui vous aideront à y arriver, voici une autre liste que vous trouverez sans doute fort utile. Il s'agit des choses qu'il faut garder en tête, une sorte de liste de choses qui doivent être faites AVANT de penser à utiliser les technologies. Tout est souvent une question de priorité! **En somme, ici, ce qu'il faut retenir concernant le temps d'utilisation des technologies, c'est que la clé... c'est l'équilibre!**



Je peux ensuite utiliser mes technologies !

*Chaque fois que je dis ça lors de mes conférences, les parents applaudissent. Nous avons bien le droit de rêver, non ?

Choisir le bon jeu

Certains jeux jaunes ou rouges méritent d'être allumés pour éviter les problèmes. Tous les jeux ne conviennent pas à tous les enfants, à tous les âges et à tous les moments. Il faut savoir faire les bons choix.

Évidemment, il existe des jeux qui sont extrêmement violents, remplis d'images de nature sexuelle ou pornographique. Ici, la simple règle du « 18 ans et plus » devrait vous apparaître comme un guide raisonnable. Ce n'est pas pour rien qu'on attribue des cotes à ces jeux : il faut avoir la maturité nécessaire pour y faire face. Comme parent, vous êtes sans doute le mieux placé pour évaluer la situation. Vous connaissez votre enfant comme personne. Vous connaissez son état d'esprit, ce à quoi il réagit et comment, vous savez s'il peut gérer ou non un tel contenu.

Voici quelques conseils qui vous aideront à choisir un bon jeu pour votre enfant :



CHOISIR LE BON JEU



- Tenez compte des intérêts du jeune. Si vous choisissez un jeu en fonction de vos intérêts à vous, il risque fort de rester dans son emballage ! Votre enfant est attiré par les quêtes, les personnages fictifs, les châteaux ? Aime-t-il plutôt les sports, les voitures, les combats ? Est-il porté vers la stratégie, vers l'amusement pur ? Discutez-en avec lui !

- N'hésitez pas à le « pousser », à le stimuler à l'aide de jeux qui contribuent à son développement. Il n'est pas nécessaire d'acheter un jeu d'échecs virtuel pour y arriver! Le jeu en lui-même stimule le développement intellectuel, la dextérité, la mémoire... Il peut être très bénéfique de choisir des jeux éducatifs, qui stimulent le cerveau ou qui contribuent à l'acquisition d'habiletés stratégiques. Vous pouvez aussi opter pour des jeux qui favorisent la collaboration (comme les jeux à deux ou à plusieurs joueurs). Cependant, si vous permettez ce type de jeu, n'oubliez pas de rappeler les consignes de sécurité, c'est-à-dire l'importance de protéger les données personnelles et de faire attention lorsqu'on côtoie des inconnus. (J'aborderai les questions relatives à la sécurité un peu plus loin.)
- Prêtez attention aux messages qui sont véhiculés par le jeu : est-ce un jeu qui valorise la délinquance? Qui accentue les stéréotypes féminins ou masculins? Quelle image de la femme est véhiculée dans ce jeu? Est-ce qu'on y banalise le sexe? La violence? Le meurtre? Les crimes? Ce sont des questions sérieuses pour des jeux, j'en conviens. Mais vous apprendrez à me connaître : je refuse de me mettre la tête dans le sable et de faire semblant que les messages dégradants ou violents n'ont pas d'impacts sociaux.
- Fouillez sur Internet, posez des questions à d'autres parents! Il existe de nombreux sites, pages, forums, magazines qui commentent les jeux vidéo et en donnent des appréciations. Un parent averti en vaut deux... ou 10 000, dans ce cas-ci.

- Il existe de nombreux jeux très stimulants qui font vivre des sensations fortes sans pour autant verser dans la violence. (L'exposition à la violence soulève de nombreuses questions dans le milieu scientifique. J'en reparlerai.)
- Essayez-les! Souvent, en magasin, vous avez l'opportunité d'essayer un jeu, de le tester. Vous pouvez aussi, à défaut de l'essayer vous-même, visionner des démos sur Internet, particulièrement sur YouTube. Cela vous permettra de vous faire une bonne idée du style et de l'esprit du jeu.

Prêtez une attention particulière aux jeux payants. En effet, vous pensez avoir réglé le dossier en achetant le jeu au magasin... mais, pas tout à fait. En réalité, il existe de nombreux jeux qui encouragent les joueurs à payer pour obtenir des outils, des armes, de l'équipement supplémentaire, pour aller chercher une vie de plus ou des caractéristiques spéciales (même lorsqu'il s'agit de jeux gratuits!). Et puisque votre enfant désire rester dans la partie, demeurer compétitif alors que les autres améliorent « leur personnage », on comprend qu'il peut y avoir une certaine pression à faire un achat. Vous pouvez désactiver ces fonctions d'achat intégrées à même l'application. Il vous appartient de vérifier comment y parvenir, mais la chose est relativement simple. Si, toutefois, vous succomez à la pression ou estimez que les demandes sont raisonnables, vous pouvez opter pour une carte-cadeau. Cela aura l'avantage de limiter les possibilités de dépenses et de contenir les éventuels débordements. Cela vaut mieux que de laisser une carte de crédit entre les mains d'un jeune compétiteur en pleine quête du Graal...

Les cotes des jeux

Fort heureusement, afin de nous donner un coup de main, certaines cotes sont attribuées aux jeux vidéo. On connaît plus particulièrement celles de l'*Entertainment Software Rating Board* (ESRB) qu'on peut voir apposées sur la plupart des jeux vendus chez nous.

Ces cotes tiennent compte de l'âge recommandé pour l'utilisation du jeu, du type de contenu, de l'intensité et de la fréquence de certains aspects à risque. Par exemple, ce jeu contient-il du langage vulgaire, de la nudité, de la sexualité, explicite ou non? Y trouve-t-on de la violence, du sang, de l'usage de drogue, de tabac, d'alcool, des jeux de hasard? Est-ce qu'on pousse la violence, le sexe (ou les deux) à l'extrême?

Une remarque importante : la mention « Pour tous »... ne signifie pas nécessairement que le jeu convient à tous. Certaines cotes « Pour tous » (*Everyone*) concernent en fait les enfants de 10 ans et plus, de 6 ans et plus ou encore de 3 ans et plus. Il faut donc lire les cotes avec attention.

La mention « Adolescent » (*Teen*) fait référence aux joueurs de 13 ans et plus, alors que la cote « Mature 17+ » est effectivement attribuée aux jeux convenant aux jeunes de 17 ans et plus, car ces jeux peuvent contenir de la violence intense, un contenu sexuel ou un langage violent. Quant aux jeux de la catégorie « *Adults only 18+* », ils peuvent contenir des scènes prolongées d'intense violence ou des images de sexe ou de nudité. Ce ne sont pas toutes les grandes enseignes qui acceptent de mettre ces jeux en vente, et ce, principalement en raison du caractère « non familial » des contenus présentés.



D'autres instances évaluent aussi les jeux. C'est le cas, entre autres, de l'*International Age Rating Coalition*. Cependant, tous les jeux ne sont pas forcément cotés. Vous devez alors vérifier par vous-même la nature du jeu si vous souhaitez savoir ce qu'il en est.

En somme, si vous indiquez à votre enfant que vous comptez respecter ces cotes, vous **envoyez un signal clair à l'effet que vous ne banalisez aucunement le contenu des jeux.**

La violence et les jeux

Un aspect important en lien avec les jeux est celui de la violence : celle contenue dans les jeux et celle qu'ils peuvent générer chez les joueurs.

Voilà une question qui revient, périodiquement, dans les médias, dans les discussions, dans les rencontres et conférences avec les parents et les intervenants : les jeux violents rendent-ils violent ?

J'ai d'abord insisté sur l'aspect positif des jeux comme permettant d'apprendre à gérer des conflits ou à collaborer pour atteindre un but commun. Toutefois, il semble que les jeux peuvent également générer des conflits. Ce risque est plus présent pour les personnes qui ont tendance à jouer les mauvais perdants. Le contexte est, dans ce cas-ci, un facteur clé parce que, souvent, le joueur se permettra davantage d'excès de comportement, il lui sera plus facile de s'emporter dans le contexte virtuel du jeu que dans la réalité. Eh oui ! On s'emporte moins librement dans la cour d'école lorsqu'on est supervisé par des adultes, que chez soi devant sa console de jeu. Cela se conçoit aisément.

Il est important de privilégier les bons comportements tant dans la vraie vie que dans le monde virtuel. Un mauvais perdant, une personne impulsive et colérique, ce n'est pas plus agréable, ni plus acceptable, dans un jeu que dans la réalité. Portez attention à ce que le jeune fait, à sa façon de se comporter lorsqu'il joue. Ce sera plus facile alors d'intervenir en cas de débordement. Vous savez certainement faire la différence entre les émotions normales que fait vivre un jeu et une attitude qui dépasse les bornes. Vivre des émotions, c'est bien, mais adopter des comportements inappropriés est aussi inacceptable dans le monde virtuel que le monde réel.

La question demeure. Un jeu violent rend-il violent ?

À ce jour, même si aucune étude ne prouve de lien clair et direct entre les deux, certains messages contradictoires nous empêchent de trancher définitivement la question. Pas encore, du moins. Il n'est donc pas possible de faire un lien scientifiquement solide entre la violence virtuelle et l'agressivité effective chez les jeunes joueurs, pas plus qu'il est possible d'affirmer hors de tout doute que l'exposition aux violences virtuelles aurait tendance à rendre les jeunes insensibles à la souffrance d'autrui, à les conduire à banaliser la violence. Certaines recherches indiquent que les jeunes feraient malgré tout la différence entre le vrai et le faux, la réalité et la fiction virtuelle. D'autres estiment même que la violence exprimée dans ces jeux pourrait servir de défouloir, de moyen de laisser échapper la vapeur et permettrait, du coup, d'éviter les débordements malheureux. Dans tous les cas, rien n'est noir ou blanc. Nous sommes plutôt dans les nuances de gris. (Au moins une cinquantaine...)



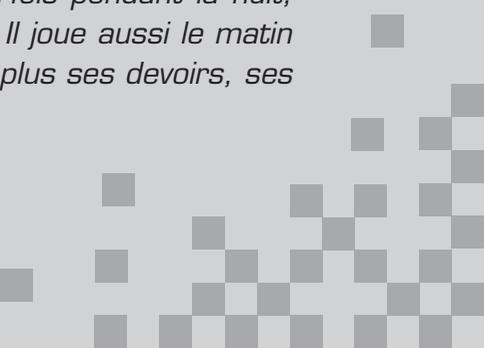
Vous devez alors porter votre propre jugement : lorsque l'enfant joue à ses jeux, son comportement semble-t-il dépasser les bornes? En fait-il trop? Vous auriez tendance à répondre « oui » si l'enfant agissait ainsi dans la vraie vie? Alors peut-être serait-il préférable d'intervenir pour recadrer ses comportements dans le monde virtuel. Le civisme, le savoir-vivre, le contrôle de soi sont tout aussi valables d'un côté que de l'autre de l'écran! Il est utile d'apprendre à l'enfant à mieux gérer ses frustrations lorsqu'il perd au jeu ou lorsqu'il n'atteint pas le niveau tant désiré. Il faut relativiser les choses et l'aider à comprendre que le jeu... n'est qu'un jeu!



Reconnaître la cyberdépendance

Dans le cadre d'un projet mené auprès d'écoles secondaires, l'un de mes mandats consistait à effectuer des rencontres d'accompagnement auprès d'élèves avec un haut taux d'absentéisme, vivant de la démotivation scolaire et négligeant quelque peu leur santé physique.

Les commentaires motivant les responsables à me référer des jeunes ressemblaient à ceci : « Nous pensons qu'il a un problème de cyberdépendance, car il joue trop à l'ordinateur ou à ses jeux de console. Ses parents nous ont dit qu'il joue parfois pendant la nuit, alors il lui est bien difficile de se lever le matin. Il joue aussi le matin et retourne chez lui le midi pour jouer. Il ne fait plus ses devoirs, ses parents ne savent plus quoi faire... ».



On me parlait généralement de garçons dans ces cas. Les quelques cas où j'ai dû rencontrer des filles pour parler de cyberdépendance concernaient essentiellement les réseaux sociaux ou d'autres formes de jeux. (À ce jour, je n'ai rencontré aucune fille ayant des problèmes avec les jeux de console.) Dans la majorité des cas, il s'agissait de garçons âgés entre 12 et 15 ans. Certains d'entre eux étaient atteints d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Ces jeunes montraient également des signes d'anxiété et de gêne dans les interactions sociales.

Évidemment, il ne suffit pas d'une ou deux rencontres pour changer radicalement les choses. Mais, la plupart du temps, on peut réussir à créer une petite brèche afin de susciter le désir de diminuer la consommation du jeu et j'ai pu suggérer aux parents de consulter un professionnel.

Qu'est-ce que la cyberdépendance ?

On connaît la dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments, aux jeux de hasard et d'argent, à la nourriture, au sexe, au tabac, à la caféine... mais on connaît encore mal la dépendance aux technologies, aussi appelée **cyberdépendance***. Cette relative ignorance

*Le terme « cyberdépendance » a vu le jour en 1995 avec la plaisanterie d'Ivan Goldberg, psychiatre américain. Ce dernier écrit un courriel dans lequel il propose une définition de la dépendance à Internet et recommande de s'inscrire à un groupe d'entraide. Le canular tourne mal lorsqu'il reçoit des demandes réelles de personnes présentant une véritable souffrance. Le phénomène est repris l'année suivante par Kimberley Young lors du congrès annuel de l'American Psychological Association. Young (1996) propose alors une liste de symptômes inspirée par les critères du jeu pathologique du DSM-4 (APA, 1994), eux-mêmes inspirés de ceux de la dépendance aux substances. (Extrait de *La cyberdépendance : état des connaissances, manifestations et pistes d'intervention*, Institut universitaire sur les dépendances, Centre Dollard-Cormier, de Louise Nadeau, Didier Acier, Laurence Kern, Carole-Line Nadeau, 2012.)

tient, notamment, au fait que la technologie ne s'est imposée que récemment dans nos vies (depuis la fin des années 1990, encore davantage depuis les années 2000). Aussi, la recherche scientifique existe, se développe, mais n'est pas aussi avancée que celle qui s'intéresse depuis tant d'années aux autres dépendances avec ou sans substances.

Et puis, combien auront tendance à sous-estimer la dépendance aux TIC? Après tout, ça semble tellement inoffensif comparé à la drogue, par exemple. Un écran, ça ne peut faire de mal à personne...

En fait, oui. Un écran peut faire beaucoup de dommages. Et il faut avoir le courage de faire face à la réalité. Fort heureusement, ce courage, vous l'avez, puisque vous tenez ce livre entre vos mains...

Pour définir le concept, disons que :

« L'usage problématique d'Internet et des nouvelles technologies, communément appelé **CYBERDÉPENDANCE**, se traduit par une utilisation persistante et récurrente des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendre des difficultés chez l'individu. La cyberdépendance amène un sentiment de détresse et des problèmes aux plans psychologique, social ou professionnel¹¹. »





En 2008, Goyette et Nadeau ont défini la cyberdépendance comme « l'utilisation d'Internet dont l'usage deviendrait une conduite difficilement contrôlable, créant des difficultés fonctionnelles et/ou une souffrance cliniquement significative ».

Il faut dire que sur le plan scientifique, il y a un pas, déterminant, qui n'a pas encore été franchi. En effet, ce qu'on appelle « l'usage pathologique des jeux sur Internet », ou cyberdépendance, ne figure pas encore dans l'important manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) de l'Association américaine de psychiatrie (APA). Or, l'intérêt que la cyberdépendance y figure est bien réel : cela conférerait à cette problématique un statut « plus officiel » auprès de la communauté scientifique et des instances gouvernementales. On peut plus difficilement nier le problème lorsqu'il figure dans le DSM* !

Il faut savoir que le DSM-5 mentionne justement, dans la section des mesures et des modèles en émergence, que l'usage pathologique des jeux sur Internet est un trouble susceptible d'être inscrit dans une version future. Bonne nouvelle, la chose ne devrait plus tarder puisque l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a annoncé début janvier 2018 que le « trouble du jeu vidéo » (*Gaming Disorder*) allait être reconnu prochainement comme une maladie.

Ainsi, « les risques de dépendance liés à ce trouble vont être ajoutés à la 11^e liste de la Classification internationale des maladies (CIM), qui sera publiée en juin¹²», lisait-on dans la presse.

De quoi, sans doute, contribuer à convaincre ceux qui détiennent les clés du DSM de faire de même...

*Le DSM-5 n'est pas non plus considéré comme un livre sacré! Il faut savoir qu'il est également critiqué et fait aussi l'objet de controverses.

D'ici là, qu'elle soit incluse ou non dans un ouvrage de référence, la cyberrépendance reste **un problème contemporain sérieux, tout à fait réel et qu'il ne faut surtout pas ignorer.**

Pourquoi ?

Pourquoi certains s'enferment-ils dans cet univers virtuel des technologies au point d'être déconnectés du monde réel ? On peut d'abord parler de ce que les écrans permettent d'éviter : la solitude, l'ennui, l'anxiété ou d'autres émotions négatives du même type. Se réfugier dans les TIC permet d'éviter de participer à des activités qu'on aime moins ou qu'on ne veut pas faire.

Mais formulons-le d'une autre façon : quels sont les besoins comblés par les écrans et les technologies ? Les réponses sont multiples : besoin de s'amuser, de fuir, de décompresser, d'oublier, de socialiser, de se changer les idées, etc.

Les TIC permettent de combler des besoins de communication, de socialisation, de reconnaissance, de sentiment d'appartenance et peuvent aussi combler le manque d'estime de soi ou de capacité à s'affirmer. Tout ceci est considérablement important, compte tenu du fait que nous sommes des êtres sociaux. Nous avons besoin de communiquer, à moins d'avoir envie de vivre seul sur une île déserte. Encore là, on peut parier qu'aujourd'hui, le réseau Internet y serait disponible...

Le cycle de l'assuétude

Lorsque ses besoins sont comblés, la personne ressent temporairement un certain bien-être. Lorsque les technologies permettent d'envoyer les émotions négatives telles que la solitude, le manque d'estime de soi, l'anxiété, on peut arriver à comprendre que la personne puisse chercher à reproduire, le plus souvent possible, ce sentiment de « bien-être », jusqu'à en faire une dépendance.

Stanton Peele¹³ a élaboré une théorie à ce propos, la théorie de l'assuétude ou « dépendance » et résume fort bien le cercle vicieux qui s'applique à toute forme de dépendance, qu'il soit question d'Internet, de jeux de hasard et d'argent, de drogue, d'alcool, de nourriture ou de sexualité, par exemple.

La dépendance (ou l'assuétude) se développe graduellement. Au départ, on consomme pour le plaisir. Puis, la consommation augmente graduellement pour occuper une place de plus en plus grande. La personne qui rencontre une difficulté, un problème, opte chaque fois pour cette solution qui lui procure un soulagement, un apaisement temporaire. Plus ça va, plus le recours à la consommation s'intensifie parce que les sentiments non désirés reviennent inlassablement, puisque les problèmes n'ont pas été réglés concrètement et durablement. Ainsi, la personne augmente toujours sa consommation, en dépit des conséquences négatives qui s'amplifient.

Or, pour régler un problème, il ne suffit pas de fuir dans un monde virtuel. Il est préférable, indispensable, de le régler dans la réalité. C'est la seule façon de faire qui constitue une solution permanente.

Les profils de la cyberdépendance

Comment se déploie la cyberdépendance? De quoi les personnes deviennent-elles dépendantes? Jetons-y un œil. Même deux...

On peut distinguer **cinq motifs** pour lesquels les personnes consultent ou vivent des conséquences négatives :

MOTIF 1

La dépendance à la recherche d'information et d'actualité



La dépendance à la recherche d'information et d'actualité concerne les gens (surtout des adultes) qui ne peuvent pas s'empêcher de chercher des données et qui feront ce qu'on appelle de la navigation obsessive. Ils s'y adonneront surtout en dehors des heures de travail, mais la dépendance risque fortement de déborder jusqu'au bureau. Accumuler trop d'information n'est pas un crime, me direz-vous. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il peut être utile de savoir plein de choses. Mais ne plus pouvoir s'arrêter de naviguer pour dénicher toujours quelque chose de plus peut être problématique.

MOTIF 2

La dépendance aux achats en ligne, aux jeux de hasard et d'argent (en ligne), à la Bourse, etc.



Le deuxième motif est en lien avec l'argent. On réfère ici à la personne qui fait des achats compulsifs, qui cherche sans cesse les aubaines, qui scrute les forfaits, qui participe à des enchères, etc. Lorsque



j'aborde cette question avec les jeunes, je souligne que le magasinage en ligne et l'anticipation d'achat peuvent faire perdre énormément de temps, même si aucun achat n'est effectué! Se voir dans de beaux vêtements, admirer de belles chaussures ou détailler les équipements sportifs fait rêver... et fait perdre du temps. Ce motif englobe également ceux qui jouent à la Bourse, qui font des paris ou qui affectionnent abusivement les jeux de hasard et d'argent.*

Il est important de souligner ici la corrélation entre la dépendance aux jeux de hasard et d'argent et la dépendance à Internet en ce qui a trait aux critères. Kimberly Young¹⁴ a été l'une des premières à citer cette corrélation. La dépendance à Internet, nous dit-elle, se traduirait par une pratique inadaptée, persistante et répétée d'Internet, se manifestant par au moins cinq des manifestations suivantes sur une période d'au moins six mois :

- Préoccupation pour Internet ;
- Besoin d'augmenter la durée des séances passées sur Internet afin d'obtenir la même satisfaction ;
- Efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter l'utilisation d'Internet ;
- Agitation ou irritabilité lors des tentatives de réduction ou d'arrêt de l'utilisation d'Internet ;
- Mise en danger ou perte d'une relation affective importante, d'un emploi ou des possibilités d'étude ou de carrière à cause de l'utilisation d'Internet ;
- Mensonges à la famille, au thérapeute ou à d'autres pour dissimuler l'ampleur réelle des habitudes ;
- Utilisation d'Internet pour échapper aux difficultés ou pour soulager une humeur dysphorique ;
- Utilisation d'Internet plus longtemps que ce qui était prévu.

* Vous trouverez les critères de la dépendance aux jeux de hasard et d'argent dans le DSM-5.

MOTIF 3



La dépendance aux sites pornographiques, à la masturbation en ligne, etc.

Troisième motif, aussi tout à fait limpide : il concerne les personnes qui visitent compulsivement les sites pornographiques, qui s'adonnent à la masturbation en ligne ou qui cherchent les sites de conversation ou de clavardage entre adultes, les sites illégaux, etc. Tout comme les autres dépendances, le sexe s'adresse au circuit neuronal du plaisir, il réduit (temporairement) le stress, sans compter le soulagement évident qui l'accompagne...

MOTIF 4



La dépendance aux réseaux sociaux, aux sites de rencontre, aux blogues, etc.

Le quatrième motif réfère aux personnes qui s'intéressent de façon prononcée aux réseaux sociaux et aux sites de rencontres. Tout le monde connaît le classique Facebook (pas étonnant, avec 1,8 milliard d'utilisateurs), mais d'autres réseaux ou applications se développent rapidement tels que Ask.fm, avec lesquels les utilisateurs peuvent recevoir des questions de la part d'autres utilisateurs identifiés ou anonymes, Instagram et Snapchat, des applications de partage de photos et de vidéos, Spotted, une application qui favorise les échanges entre les utilisateurs, même anonymes, Yellow, un site de rencontres pour les 13 à 17 ans (une version jeunesse de Tinder), Musical.ly, un site pour les artistes en devenir, etc.

MOTIF 5



La dépendance aux jeux de console en ligne et hors ligne, aux jeux en ligne, aux jeux sur ordinateur, etc.

Le cinquième et dernier motif concerne les jeux, qu'il s'agisse des jeux de console en ligne ou hors ligne, des jeux en ligne, des jeux sur ordinateur ou autres TIC (sur tablette, iPhone, etc.). Certains de ces jeux sont très connus et fort populaires et mettent généralement l'accent sur le concept de jeu multijoueurs* : *Grand Theft Auto V (GTA-5)*, *Call of Duty*, *World of Warcraft*, *League of Legends*, *OverWatch*, *Candy Crush*, *Halo Wars 2*, *Minecraft*, *NHL-18*, *Battlerite*, *Clash Royale*, *Rainbow Six Siege*, les jeux sportifs, etc.

Les jeux peuvent gruger beaucoup de temps aux joueurs. De fait, certains jeux semblent spécifiquement conçus pour qu'on ait envie d'y revenir... très souvent. Les astuces auxquelles recourent les concepteurs pour cela sont manifestes : niveaux à franchir, systèmes de récompenses, nouveautés imprévisibles... tout semble en place pour induire une certaine dépendance ! Par ailleurs, il peut aussi être bien difficile de quitter les jeux à plusieurs joueurs à cause du sentiment d'appartenance qui se crée souvent entre eux et qui les attire comme des aimants. **

Bref, peu importe le motif impliqué, la cyberdépendance peut avoir des conséquences à la gravité variable, qu'elles soient comportementales, sociales, physiques, psychologiques, scolaires, familiales ou même parfois judiciaires.

* Jeux dans lesquels plusieurs joueurs (peu importe l'endroit où ils vivent dans le monde) se retrouvent d'une manière simultanée.

** HabiloMédias. (2015). Votre vie branchée : Guide des ados sur la vie en ligne. Repéré à : <http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/guides/votre-vie-branchee.pdf>

Les conséquences

Il est extrêmement important de comprendre les conséquences que vivent les personnes cyberdépendantes ; cela vous aidera à déterminer s'il est temps d'agir.

Au chapitre des conséquences comportementales ou scolaires, on observe...



CONSÉQUENCES COMPORTEMENTALES OU SCOLAIRES

- Une baisse de la motivation;
- Une dégradation des résultats scolaires de l'enfant;
- La présence de conflits à la maison (de plus en plus fréquents);
- Un désintérêt pour les activités sociales et familiales;
- La diminution du nombre d'amis dans le monde réel;
- Une humeur maussade, une attitude négative, impulsive, colérique, irritable;
- Des difficultés avec les habiletés sociales;
- Le recours aux TIC pour fuir la réalité.



Bien entendu, il est tout à fait normal que certains conflits surviennent de temps à autre. L'humeur peut changer, selon les aléas de la vie, cela est aussi tout à fait normal. Ce qui doit attirer votre attention est le caractère **inhabituel** ou **de plus en plus prononcé** d'un ou plusieurs

des comportements cités précédemment. Servez-vous de votre sens de l'observation, soyez attentif aux signes, fiez-vous à votre instinct si vous sentez que quelque chose n'est pas normal. Je répète souvent aux parents de départager ce qui relève de l'adolescence normale de ce qu'on peut vraiment imputer à la cyberdépendance. Par exemple, l'attitude « je-m'en-foutiste » ne découle peut-être pas de l'utilisation des jeux vidéo! (C'est peut-être juste une phase de l'adolescence...)

Quant aux conséquences physiques, on pourra remarquer plusieurs symptômes :



CONSÉQUENCES PHYSIQUES

- Des douleurs au dos, aux bras, aux poignets, à la tête (en raison de la posture maintenue trop longuement, de la répétition des gestes*, etc.);
- La sécheresse oculaire;
- Des changements dans les habitudes alimentaires (la personne saute des repas ou se nourrit mal, amaigrissement);
- Une certaine négligence de l'hygiène personnelle;
- De l'insomnie ou des modifications du cycle du sommeil;
- Une prise de poids (problèmes d'obésité liés à la sédentarité).

*Lors de mes présentations, je parle toujours de jeunes hommes qui m'ont raconté être obligés de dormir avec un support pour redresser leur dos, outil rendu nécessaire par les années passées à jouer le dos courbé. Fait cocasse, chaque fois que j'en parle à des jeunes... je les vois automatiquement se redresser sur leur chaise...

Les préoccupations

La société n'est évidemment pas aveugle et on réalise, de plus en plus, les problèmes qui découlent de la cyberdépendance. On en parle de plus en plus dans l'actualité. Les gens sont aussi de plus en plus conscients des problèmes qui peuvent découler de l'utilisation inadéquate des TIC. Le Directeur de santé publique de Montréal¹⁵ a fait la liste des préoccupations et des impacts de l'utilisation d'Internet dans les milieux des jeunes d'âge scolaire :



IMPACTS DE L'UTILISATION D'INTERNET

Relations interpersonnelles

- Conflits, violence, cyberintimidation
- Défis de gestion des TI en milieu scolaire (contrôle/apprentissage)
- Écarts dans les usages des jeunes et des adultes qui les entourent et incompréhensions qui en découlent

Temps consacré aux activités en ligne

- Sédentarité/développement physique (temps d'écran)
- Trouble de sommeil
- Réussite scolaire
- Dépendances

Développement des jeunes

- Contenus inappropriés (pornographie, violence)
- Désinformation, plagiat
- Rencontres avec des individus malveillants





Par ailleurs, le Directeur de santé publique indique que « l'impact des technologies de l'information sur les relations interpersonnelles, soit les tensions et la violence associées, est une priorité clairement mise en relief par nos travaux. C'est un aspect qui se voit aussi corroboré par des données d'enquêtes existantes ».¹⁶

Par contre, les connaissances générales sur le sujet demeurent largement insuffisantes pour le moment. Sur le terrain, on ne peut que constater, jour après jour, que les questionnements se multiplient. Tout le monde affirme avoir besoin d'information et d'outils pour mieux comprendre le phénomène. Les parents, les enseignants, les directions d'établissement et les intervenants expriment directement ce besoin d'en savoir davantage pour faire face à cette nouvelle réalité afin d'éviter ou de surmonter les problèmes.

Suicide et cyberdépendance*

Les maladies mentales sont souvent perçues comme plus obscures, parce que moins visibles et faciles à comprendre que l'est une douleur physique. Or, il est essentiel de prendre la santé mentale au sérieux. C'est un enjeu sociétal majeur. La cyberdépendance doit dès aujourd'hui recevoir toute l'attention qu'elle mérite.

Cela dit, il est également très important de manipuler les concepts avec soin. La crainte est compréhensible, mais il faut absolument demeurer nuancé et éviter les conclusions hâtives qui voudraient que « cyberdépendance égale suicide ». Cette croyance est erronée.

*La cyberdépendance a souvent été associée au suicide. Cependant, à notre connaissance, aucune étude n'a établi de lien direct entre les deux.

En général, on conçoit plus aisément le problème du suicide comme étant relié à la dépendance aux jeux de hasard et d'argent qui ne sont pas en ligne¹⁷. Les pertes financières impliquent une pression énorme avec laquelle il peut être difficile de composer. Néanmoins, la plupart du temps, les joueurs qui se suicident ont aussi d'autres problèmes de santé mentale. Autrement dit, la **santé mentale globale et de multiples facteurs sont à considérer dans l'analyse des causes du suicide.**

En comprenant cela, on évite de diaboliser les jeux. Nous l'avons dit, les jeux peuvent contribuer au développement de l'enfant. N'empêchez pas vos enfants de jouer, soyez vigilant et tendez vers l'équilibre. Toujours.

Par contre, quand un jeune semble présenter des signes de cyberdépendance, **il ne faut pas hésiter à s'informer et à consulter.**

La technologie et ses paradoxes

La technologie évolue. Elle est plus mobile que jamais. De nouveaux phénomènes apparaissent, comme la FOMO (*fear of missing out*), c'est-à-dire la peur de ne pas voir un message, de manquer quelque chose de plus intéressant ou de plus excitant que ce qu'on est en train de faire. On le sait, certaines personnes ont pour réflexe de regarder leur cellulaire aussitôt qu'elles se réveillent.

Vous vous reconnaissez? ;-)



La technologie devait régler des problèmes... mais elle en crée de nouveaux. Il est essentiel de prendre conscience de ce que nous apportent les technologies, de leurs forces et de leur potentiel, mais il est aussi très important de connaître les risques qui y sont associés. En étant suffisamment outillés, on peut aisément tirer le meilleur des TIC, tout en étant débarrassé de leurs effets négatifs.



Utiliser les TIC de façon sécuritaire

Un jour, un policier me joint au téléphone : « J'aimerais que vous rencontriez une maman dont le fils a été victime d'un cyberprédateur. Il a 11 ans. C'est son grand frère qui a compris ce qui se passait ».

Pourtant, les parents avaient été prudents : le jeu était installé dans le salon. Malgré tout, ils n'avaient rien vu. Ils n'ont jamais pensé qu'un cyberprédateur pourrait atteindre leur fils à leur insu. Pauvre mère. Elle était horrifiée... Comment son fils avait-il pu accepter d'envoyer des vidéos de ses parties intimes à un inconnu ?



Cette histoire vous inquiète ? C'est normal. Mais elle permet de mettre en lumière les questions de sécurité, notamment en ce qui a trait à l'identité des gens « pleins de bonnes intentions » avec qui on croit discuter, en toute confiance...

L'idée n'est pas de vous faire peur, au contraire. Regardons les choses en face, calmement.

D'où vient Internet ?

La question peut paraître banale, voire inutile. Mais détrompez-vous ! Elle permet, au contraire, de comprendre la logique derrière Internet et d'expliquer plusieurs enjeux qui y sont reliés.

Au départ, Internet n'avait rien de commercial, ni de social. C'est au début des années 1960 que des travaux ont été menés au Massachusetts Institute of Technology (MIT) avec l'idée de créer un réseau d'ordinateurs. Bientôt, le département américain de la Défense a créé l'Agence pour les projets de recherche avancée de défense (*Defense Advanced Research Projects Agency* ou DARPA). Celle-ci a développé des technologies qui, de fil en aiguille, ont mené à la création de réseaux informatiques précurseurs d'Internet tel que nous le connaissons aujourd'hui. La première démonstration d'un réseau capable de transfert de paquets (*packet switching*) a été réalisée au début des années 1970.

Le concept ne date donc pas d'hier et avait un objectif précis : surmonter les limites techniques et pratiques de la communication qui s'effectuaient jusqu'alors par circuits électroniques. En clair, on voulait

éviter les pannes et les interruptions et, surtout, empêcher l'ennemi de bloquer les communications.

Pourquoi vous raconter tout ça ? Parce que la base est là : les communications ne sont jamais coupées, jamais interrompues. C'est l'esprit derrière Internet. C'est ce qui en fait sa force, mais aussi le cœur des enjeux de sécurité.

Les données circulent, vos informations personnelles circulent, et rien ne peut empêcher cela. Ainsi, ce que vous faites sur Internet, ce que vous y déposez reste sur la toile, parce que tous ces réseaux sont interconnectés. Même si vous croyez avoir effacé vos traces, et même si vous pensiez avoir sécurisé vos informations !

Ainsi, lorsque vous ou votre enfant vous branchez à Internet, vous n'êtes pas seul. Vous le pensez peut-être, mais ce n'est pas le cas. Vous êtes connecté à des milliards de personnes. Et ce que vous faites sur le Web laisse des traces qu'il est, malheureusement, toujours possible de retrouver.

Ne jetez pas votre tablette aux ordures ! Ne courez pas vous acheter un téléphone à fil ! Il y a moyen de se protéger. Seulement, il est nécessaire d'appeler un chat un chat si on veut faire face et poser les bons gestes.

Bien entendu, les pirates informatiques, qu'on appelle en anglais *hackers*, s'intéressent aux questions de sécurité informatique. Ce sont, de fait, des spécialistes qui cherchent les moyens de percer ou de contourner les protections existantes sur les réseaux, sur les ordinateurs. Les *hackers* veulent découvrir et exploiter les failles du système pour en tirer avantage, pour nuire, pour causer des dommages ou simplement par défi.



Il ne faut cependant pas noircir tout le tableau. Soyons honnête! Certains *hackers* agissent de manière positive, en aidant les autorités, les entreprises ou les particuliers, en signalant les failles afin qu'elles soient corrigées et que les systèmes soient renforcés. Il existe même des *hackers* qui agissent par militantisme (pensez au collectif Anonymous). Certains appellent cela de l'*hacktivisme*.

Mais, revenons à nos moutons... noirs.

Le *hacker* mal intentionné peut employer toutes sortes de stratagèmes pour commettre des crimes sans se faire repérer. Par exemple, s'il vous est déjà arrivé de recevoir un courriel de la part d'une personne qui prétend venir d'un pays reculé et qui réclame de l'argent, il peut s'agir dans les faits d'un individu qui passe par ce réseau afin de profiter des adresses IP* non protégées pour commettre des crimes sans risquer d'être découvert.

Des données pas tellement personnelles

Vous êtes branché au monde, le monde est branché à vous et ce que vous faites laisse des traces. Il faut le dire aux jeunes. J'insiste sur ce point car, souvent, on fait l'erreur de croire que ce qu'on met sur Internet disparaît une fois que nous l'avons supprimé de notre profil ou de notre ordinateur. Or, ce n'est pas tout à fait ainsi que ça fonctionne.

*Une adresse IP est un numéro d'identification attribué de façon permanente ou provisoire à chaque appareil connecté à un réseau informatique.

Lorsqu'on dépose une information, par exemple, sur Facebook, c'est ce réseau qui devient d'emblée « propriétaire » de l'image, de l'information. Ce que vous déposez sur la toile peut avoir voyagé pour se retrouver dans les données d'un individu, quelque part, n'importe où dans le monde. Qui sait lorsque ça ressortira ?

Vous l'ignorez peut-être, mais les conversations privées peuvent être lues par les policiers s'ils en obtiennent l'autorisation pour des questions de sécurité. Autrement dit, écrire un message ou échanger sur le Net, envoyer une image ou une vidéo, n'est jamais aussi privé et sécuritaire que si vous discutez, face à face, avec une personne, seuls dans une pièce. **Souvenez-vous-en et répétez-le : sur le Net, vous êtes branché sur le monde !**

Vous ne serez pas surpris d'apprendre qu'aujourd'hui, certains employeurs scrutent presque systématiquement Facebook et Internet afin de savoir à qui ils ont affaire avant d'accueillir un candidat en entrevue ou avant de lui offrir un poste. Si un jeune a, sur son profil Facebook, quelques photos qui risquent de le gêner... il y a fort à parier que ce futur employeur potentiel les aura vues.

Même si ça fait longtemps, même s'il pense que ces photos ont été oubliées ou qu'il les a lui-même oubliées, ces publications embarrassantes peuvent revenir le hanter. Et même s'il a créé un faux compte, il y a de fortes chances qu'il utilise l'adresse IP de la maison... il est alors facile de tout récupérer. Même chose lorsqu'on publie en se servant d'un cellulaire, à l'extérieur de la maison : le cellulaire est codé et tout peut être retracé !

Il en va de même avec les webcams et les applications de vidéoconférence comme Skype ou Facetime... Toutes les conversations peuvent être enregistrées à votre insu. Les secrets et les confidences ne



sont donc pas plus à l'abri que les montées de lait qui surviennent en jouant à des jeux en ligne. Il est toujours possible que des enregistrements de ces contenus ressortent plus tard, alors qu'on en ignorait jusqu'à l'existence. Pour protéger sa réputation, il faut être conscient de ce risque.

Menaces courantes

Il existe toutes sortes de menaces dans l'univers du Web et des technologies de l'information. Nous en aborderons quelques-unes en particulier, histoire d'attirer votre attention sur certaines d'entre elles et de vous offrir quelques conseils pratiques. Je m'adresse directement à vous, bien souvent, dans ma façon de présenter les choses, mais comprenez que ces informations doivent être transmises aussi aux jeunes! Avec ces quelques informations, vous serez plus en sécurité vous-même sur le Web, et vos enfants ou votre milieu seront également mieux protégés.

Il est très tentant pour un criminel ou une personne mal intentionnée de chercher à obtenir vos renseignements personnels, tout comme ceux de vos enfants. On le comprend : du coup, il peut avoir accès aux comptes bancaires, aux informations privées, à ce que chacun a de plus privé et personnel.

On voit de plus en plus de ces tentatives **d'hameçonnage***. Vous avez probablement déjà reçu un ou plusieurs messages dans votre boîte de courriel ou sur votre téléphone intelligent vous invitant à confirmer vos

*L'hameçonnage est une technique utilisée par des fraudeurs pour obtenir des renseignements personnels dans le but de perpétrer une usurpation d'identité. Tiré du site <https://habilomedias.ca/>

renseignements personnels (nom d'utilisateur, mot de passe ou autres renseignements sensibles). Et pour vous convaincre de commettre l'erreur de communiquer vos données personnelles, les fraudeurs y mettent le paquet : vous recevez un message qui ressemble, à s'y méprendre, à un vrai message que vous pourriez recevoir de la part d'une entreprise, d'une institution ou d'un organisme crédible avec lequel vous faites peut-être affaire et en qui vous avez confiance.

Tout y est : le logo est repiqué, la police de caractère est identique aux messages officiels, le ton semble sérieux et crédible. Mais il s'agit bel et bien d'un panneau gigantesque dans lequel on aimerait vous voir tomber. Ce n'est évidemment pas l'entreprise citée qui communique avec vous, mais une tierce partie qui se fait passer pour elle.

Plusieurs n'y verront que du feu. Et la chose doit être efficace un tant soit peu, car nous recevons beaucoup de ces messages. Ils sont de mieux en mieux conçus, plus habilement réalisés que jamais.

Il existe d'autres types de menaces : **le piratage** de compte sur Facebook, des liens qu'on vous envoie en vous incitant à cliquer pour visionner une vidéo de vous (on vous écrit alors quelque chose du genre « va voir la vidéo, tu aimeras »), **la sextorsion** (le fait de tenter de vous soutirer de l'argent avec promesse de ne pas diffuser des images compromettantes de vous-même), etc.

De fait, souvent, on joue des cordes sensibles émotionnelles pour vous tromper, vous soutirer de l'argent, vous menacer. Comme les personnes âgées sont parfois plus vulnérables, les malfaiteurs se montrent habiles à manipuler ces personnes en se faisant passer, par exemple, pour leurs petits-enfants. Ils exploitent, du coup, la connaissance approximative que certains peuvent avoir d'Internet et des technologies. D'autres prétendent chercher l'âme sœur et tentent de



développer une « relation » à distance pour, au moment opportun, réclamer de l'argent afin de « se sortir du pétrin ». Des récits étonnants nous apprennent que certains vont très vite en affaire : ils mettent parfois moins de deux semaines à tisser des liens... puis à réclamer d'importantes sommes d'argent. Deux semaines pour trouver l'amour de sa vie à distance... c'est louche? Oui! Et toutes vos alarmes intérieures devraient sonner.

Il faut admettre qu'il n'est pas si facile de résister. Les malfaiteurs exploitent les besoins humains que sont l'amour, la sexualité... Ils savent comment titiller votre générosité et votre compassion. Ils savent aussi fort bien comment manipuler un jeune en quête d'amitié et de reconnaissance. Bref, ils savent jouer avec les sentiments.

Il ne faut donc pas culpabiliser ceux qui n'y voient que du feu, mais expliquer, parler, les amener à réaliser ce qui se cache derrière le paravent informatique. Il est joli, le paravent, mais il y a une possibilité qu'il soit faux. Si c'est le cas, la supercherie doit être dénoncée.

Il en va de même pour les jeunes qui **se font aborder par des inconnus** par le biais des jeux en ligne ou de différentes applications. Il est louche de se faire aussi aisément un « super bon nouvel ami » sur Internet. Il est facile pour un malfaiteur d'être « donc bien fin » en ligne, d'avoir l'air d'un mouton tout doux, toujours de bonne humeur et toujours disponible pour jouer. Puis, un soir, le mouton montre les dents : il réclame des données personnelles (nom, adresse courriel, numéro de téléphone, adresse civique, NIP, etc.), comme ça, pour le plaisir...

Ce n'est pas pour le plaisir.

Plusieurs autres activités peuvent être des occasions de **solliciter les données personnelles** de vos enfants : pour jouer à des jeux gratuits, gagner des prix, participer à une discussion sur des réseaux sociaux, télécharger de la musique ou des applications, etc.

Il faut, sans hésitation, parler de ce sujet à nos enfants, car les risques sont réels et fréquents. Voir la Charte d'utilisation des technologies, que je présente à la fin du chapitre.

Cybercriminalité

Un cybercrime¹⁸ est une infraction criminelle ayant l'ordinateur pour objet ou pour instrument de perpétration principal. Les autres outils technologiques peuvent également être impliqués : le cellulaire, le iPod, la tablette, etc. Les principaux types de cybercrimes sur lesquels les policiers enquêtent sont les suivants :



TYPES DE CYBERCRIMES

- **Le leurre** : tendre un piège à un mineur à des fins sexuelles;
- **Le faux message** : transmettre un message contenant des faussetés avec l'intention de nuire ou d'alarmer quelqu'un;
- **La menace** : tenir des propos ou poser des gestes qui font peur à l'autre;



- **La propagande haineuse** : tenter d'influencer l'opinion d'une personne en matière de sexisme, de racisme, d'homophobie, de transphobie, etc.;
- **L'intimidation** : exprimer tout « comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, directement ou indirectement, y compris dans le cyberespace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées et ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser¹⁹ »;
- **Le libelle diffamatoire** : publier une ou des informations pouvant nuire à la réputation d'une personne;
- **Les crimes sexuels** : publier ou diffuser des photos comportant de la nudité et impliquant notamment des personnes mineures;
- **L'incitation au suicide.**

De fait, les lois du Code criminel canadien s'appliquent aussi à Internet. Autrement dit, l'espace virtuel n'est pas exclu des lois. Et n'allez pas croire que les jeunes en sont exclus en raison de leur âge! En effet, dès l'âge de 12 ans, un jeune peut être accusé des mêmes crimes que les adultes. Il existe une loi qui régit le système de justice pour les adolescents au Canada. Cette loi s'applique aux adolescents âgés d'au moins 12 ans*, mais n'ayant pas atteint l'âge de 18 ans,

* À moins de 12 ans, les jeunes peuvent avoir des conséquences sociales, familiales, scolaires, etc.

accusés d'infractions criminelles. Il s'agit de la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents²⁰.

Sans entrer dans les détails, voici quelques extraits de la déclaration de principes qu'on trouve sur le site Web du Ministère canadien de la Justice, histoire de vous expliquer brièvement ce qu'il en est et de montrer le sérieux de la chose. Ainsi, la déclaration de principes affirme notamment que :



Le système de justice pénale pour les adolescents vise à protéger le public de la façon suivante : (i) obliger les adolescents à répondre de leurs actes au moyen de mesures proportionnées à la gravité de l'infraction et au degré de responsabilité, (ii) favoriser la réadaptation et la réinsertion sociale des adolescents, (iii) contribuer à la prévention du crime par le renvoi des adolescents à des programmes ou à des organismes communautaires en vue de supprimer les causes sous-jacentes à la criminalité.

Et les dossiers ne s'effacent pas! Il faut donc en être conscient et utiliser Internet et les TIC de façon sécuritaire.

Privilégier les comportements respectueux

Nous avons abordé les risques, les problèmes reliés à la sécurité sur le Net. Fort bien. Encore faut-il également parler des solutions pour les éviter. Voici déjà quelques trucs fort simples pour commencer :



TROIS ASTUCES DE BASE POUR ÉVITER LES DÉBORDEMENTS

- Apposez un autocollant pour obstruer l'œil de la caméra en tout temps sur l'appareil utilisé par votre enfant et demandez-lui de vous aviser s'il veut le retirer.
- Demandez à votre enfant de couper le son lorsqu'il joue à des jeux, surtout s'il a tendance à s'exprimer « bruyamment ».
- Invitez-le à agir avec retenue!



Même si cela peut sembler un peu curieux, presque trop simple, ça fonctionne! Évidemment, le mieux est d'éviter d'avoir des éclats de voix ou de jurer en ligne. Les comportements respectueux sont sans risque, on l'admettra aisément.

Évidemment, il ne s'agit pas du tout d'empêcher votre jeune d'exprimer sa joie ou sa frustration. Le but n'est pas de l'attacher à une chaise avec un bâillon sur la bouche! Mais demandez-lui s'il aurait tendance à s'emporter aussi exagérément devant un inconnu, dans le monde réel... Bien sûr que non! La même logique s'applique dans le monde virtuel : quand vous êtes branché, vous vous trouvez dans un monde rempli d'inconnus...

Contrer l'hameçonnage

Je l'ai admis plus tôt : en matière d'hameçonnage, il n'est pas évident de distinguer le vrai du faux, surtout quand on reçoit un important volume de courriels. Impossible de tout vérifier ! J'insiste néanmoins : quand un message porte sur les renseignements personnels, une alarme doit sonner dans votre cerveau. Automatiquement. Conditionnez-vous (et conditionnez vos enfants) à cette réalité : il ne faut jamais baisser la garde.

À titre de rappel simple et efficace, dites-vous que **jamais** une entreprise ou un organisme sérieux ne vous demandera de confirmer vos coordonnées personnelles, votre NIP ou vos renseignements bancaires ou de crédit par le biais d'un simple courriel ou d'un message texte.

Si vous recevez un courriel ou un message texte d'une entreprise qui vous invite à donner ou à confirmer des informations, ne faites rien. Ne répondez pas à ce message.

Certains cas sont un peu plus faciles à déceler : par exemple, il peut arriver que vous receviez un courriel de la part d'une institution bancaire qui vous demande de confirmer des informations (déjà, ça ne marche pas, parce que, souvenez-vous, aucune institution sérieuse ne procède ainsi)... alors que vous n'avez même pas de compte dans cette banque !*

La compagnie Bell fournit ces quelques conseils, fort judicieux, qu'il est bon de garder en tête lorsque vous êtes en ligne :

* J'en ai même déjà reçu de la part du Crédit Lyonnais (en France!), me remerciant de ma fidélité et me demandant de confirmer mes données personnelles...

- 
- Faites preuve de prudence lorsque vous affichez des renseignements personnels, comme votre adresse de courriel, votre date de naissance ou vos plans de voyage sur des sites Web publics, comme les sites de réseautage social.
 - N'oubliez jamais de créer des mots de passe complexes et difficiles à deviner, et assurez-vous de les changer fréquemment.
 - Méfiez-vous des offres non sollicitées, des concours et des occasions d'investissement.

Si vous ou votre enfant croyez avoir reçu un de ces messages frauduleux, les compagnies vous demandent en général de communiquer avec elles pour confirmer s'il s'agit bien d'un faux message. Certaines, comme Bell justement, disposent également d'un compte courriel et d'une adresse de messagerie texte où il est possible de réacheminer le courriel frauduleux afin qu'une enquête soit menée. En cas de besoin, le Centre antifraude du Canada peut également être joint en ligne ou par téléphone.

Je reviens quelques instants sur un des éléments mentionnés rapidement dans la précédente liste des conseils : ne divulguez pas vos plans de voyage sur un site public, sur les réseaux sociaux. Idem pour les enfants de la famille. Je sais. C'est tentant.

On a envie de dire au monde entier tout le bonheur qu'on a à visiter Rome, à séjourner à Paris ou à longer la côte américaine pendant trois semaines en faisant un arrêt à Boston pour voir jouer les Red Sox. C'est fabuleux d'exprimer sa joie et de la partager avec ses amis. Et votre jeune aime certainement recevoir quelques « J'aime », n'est-

ce pas? Mais ce n'est pas une bonne idée. Vous venez d'indiquer clairement aux malfaiteurs que votre domicile est inoccupé pendant trois semaines. Voilà qui facilite grandement leur travail, ne trouvez-vous pas?

En somme, sur Internet, on doit faire preuve de jugement et de retenue, en plus de demeurer vigilant par rapport aux informations qu'on divulgue publiquement. Vous ne savez jamais entre les mains de qui ces informations se retrouveront!

Charte d'utilisation des technologies

Je propose souvent cette charte dans mes présentations. C'est une sorte d'aide-mémoire qui donne des balises faciles à respecter afin d'assurer une navigation sécuritaire.



CHARTE D'UTILISATION DES TECHNOLOGIES

- Ne jamais parler aux inconnus
- Ne jamais les accepter en tant qu'amis sur les réseaux
- Ne divulguer aucune information personnelle
- Ne jamais partager de photos intimes (de soi ou des autres)
- Ne pas se quereller sur les réseaux
- Ne pas utiliser un mauvais langage sur les réseaux

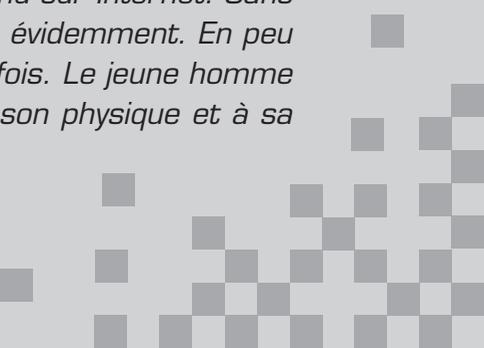




Reconnaître la cyberintimidation

La cyberintimidation, comme l'intimidation, peut susciter énormément de détresse chez la personne qui la subit. Et ça peut aller très loin! Repensons à ce jeune homme de Trois-Rivières devenu tristement célèbre en tant que Star Wars Kid.

Au départ, la situation semble presque anodine. Un jeune homme, fan de Star Wars, se filme en train de simuler une bataille au sabre laser. Puis, quelqu'un met la main sur la cassette vidéo (les cassettes étaient encore utilisées en 2002) et en diffuse le contenu sur Internet. Sans avoir obtenu le consentement du jeune homme, évidemment. En peu de temps, la vidéo est visionnée des milliers de fois. Le jeune homme est alors l'objet de multiples moqueries liées à son physique et à sa façon de se mouvoir.



Puis, la vidéo devient virale : plusieurs la reprennent en y ajoutant de l'infographie et des effets visuels et sonores, toujours en se moquant du jeune. Elle attire l'attention de grands médias comme La Presse, le New York Times, CBS News et la BBC News, en plus d'être parodiée dans de nombreuses émissions de télévision, dont American Dad! et la série NCIS.

Le jeune homme est victime de harcèlement et de mépris, tant de la part de ses camarades de classe que de celle du public, et il devient « célèbre » pour de bien tristes raisons. Il sombre malheureusement dans un état dépressif qui le conduit à avoir des pensées suicidaires.

L'histoire se termine par une poursuite judiciaire intentée par la famille du jeune homme contre les familles de ses camarades de classe à l'origine de la diffusion de masse.

Oui, ça peut aller très loin. Une mauvaise blague, faite dans l'intention de se moquer de quelqu'un, peut donner d'épouvantables résultats.

Il faut dire, néanmoins, qu'à partir de ce que ce jeune homme a vécu, les écoles ont tiré des leçons et plusieurs ont pris des décisions pour prévenir; autant que possible, ce genre de situation.

On le voit bien, la cyberintimidation est un sujet sérieux. Voilà pourquoi nous prenons la peine de nous y arrêter quelques instants.

Intimidation et cyberintimidation

L'intimidation est souvent confondue avec d'autres comportements. Comment savoir si une personne vit de l'intimidation ? Comment savoir si ce qu'elle vit peut être qualifié d'intimidation et non de simple « conflit », par exemple ?

En contexte québécois, la Loi sur l'instruction publique donne des définitions aidantes qui permettent de comprendre que l'intimidation est en fait une forme de violence qui s'exerce entre pairs dans divers contextes de vie.

Violence : toute manifestation de force, de forme verbale, écrite, physique, psychologique ou sexuelle, exercée intentionnellement contre une personne, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse, de la léser, de la blesser ou de l'opprimer en s'attaquant à son intégrité ou à son bien-être psychologique ou physique, à ses droits ou à ses biens.

Intimidation : tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser²¹.



Le spectre est large, certes. Mais le problème l'est tout autant.

Des chercheurs québécois²² ont décrit deux types de violence, soit la violence directe (en présence de la personne ciblée) et la violence indirecte [en son absence et passant par un médium humain (comme des commérages) ou matériel (par exemple, par voie électronique)]. Ils décrivent la violence directe comme étant **verbale** (par exemple, insultes, menaces) ou **physique** (par exemple, coups, bousculade). La violence indirecte peut quant à elle être **sociale** (par exemple, exclure une personne, la rejeter, parler dans son dos, faire circuler des rumeurs), **matérielle** (par exemple, bris d'objets personnels, vols) ou **électronique** (par exemple, envoyer des messages humiliants ou méchants par texto, par courriel ou par le biais de sites Web).

Ces comportements de violence peuvent aussi inclure une connotation sexuelle (par exemple, baisers forcés, commentaires, regards ou contacts à connotation sexuelle non désirés) ou s'en prendre à l'orientation sexuelle d'une personne, à sa religion, à une caractéristique de son corps ou à une autre différence quelconque.

Cela devient de l'intimidation ou encore du harcèlement, lorsque ces comportements violents se répètent sur une certaine période de temps. Des chercheurs²³ affirment qu'on peut parler d'intimidation (ou de *bullying*) lorsque les comportements ont lieu au moins deux ou trois fois par mois et que la personne ciblée se sent impuissante pour faire cesser la situation. Et on connaît les effets néfastes que peuvent avoir ces comportements sur le jeune, tant sur le plan personnel que sur les plans social et scolaire.

Cyberintimidation

Il faut aussi considérer que selon la sévérité et la portée de l'acte posé, une agression isolée, même si elle ne constitue pas de l'intimidation, peut entraîner des conséquences graves sur le jeune et mérite d'être considérée avec vigilance. C'est le cas, par exemple, des agressions subies par le biais des nouvelles technologies de l'information. Il n'est pas nécessaire que les propos humiliants ou la propagation d'images compromettantes se produisent à répétition pour comprendre que ces actes peuvent avoir des conséquences très graves sur la personne qui en est victime. Le recours à l'univers virtuel implique une dimension qui pérennise l'agression, la véhiculant dans les médias sociaux et perpétuant l'atteinte à la victime²⁴.

Sur le Web, ce type d'agression est communément appelé **cyberintimidation**, et ce, que la personne ait été atteinte à une seule reprise ou à répétition. Le fait que les propos ou images humiliantes ou blessantes circulent auprès de milliers d'autres personnes peut aussi être considéré comme une certaine forme de répétition de l'agression.

La cyberintimidation, comme l'intimidation, est présente dans tous les milieux : dans les corridors de l'école, en classe, sur le terrain de jeu, dans la rue ou au centre commercial, à la maison (entre frères et sœurs) et sur le Web. Qui plus est, la cyberintimidation profite évidemment des avantages que procurent les technologies : on peut vous atteindre partout (même sur une île déserte!), en tout temps, à condition évidemment que votre appareil soit ouvert et accessible.



Cela fait partie des facteurs favorisant la cyberintimidation, auxquels nous pourrions ajouter le faux sentiment d'anonymat, la grande diffusion facilitée par Internet, de même que l'impression qu'un crime ou un geste répréhensible commis sur le Web n'est pas aussi grave que dans la vraie vie.

Les moyens les plus souvent utilisés sont les réseaux sociaux, les textos, la messagerie instantanée et les courriels, mais on utilise aussi les blogs de même que les jeux multijoueurs en ligne, par exemple. D'ailleurs, plusieurs jeunes m'ont confié avoir été témoins de comportements agressifs de la part de certains joueurs, comme quoi ce médium n'est pas à négliger.

Quelques données sur l'usage des technologies par les jeunes et la cyberagression (cyberintimidation)

Selon l'enquête québécoise SEVEQ/2015, qui a fait le portrait de la violence dans les écoles québécoises, 75% des jeunes du primaire de 4^e, 5^e et 6^e années disaient posséder un appareil électronique pouvant envoyer ou recevoir des messages textes ; au secondaire, cette proportion atteint 90%. Près de 80% des jeunes du primaire affirmaient pouvoir accéder librement, sans surveillance, à Internet à la maison (et 15% disaient pouvoir le faire à l'école).

Malgré l'augmentation significative de l'utilisation des technologies par les élèves (du primaire et du secondaire) en 2015, ces derniers n'ont pas rapporté d'augmentation de comportements de cyberagression. En 2015, les parents ne percevaient pas davantage de cyberintimidation de leur enfant. Ces constats sont importants à souligner, et pourraient trouver une explication dans la multitude de mesures mises en

place dans les écoles pour offrir de l'éducation aux jeunes afin de bien utiliser les technologies, de manière respectueuse et sécuritaire. Le faible taux de jeunes victimes par voie électronique a encore une fois été constaté dans ces résultats de 2015.

Depuis au moins un an, les demandes qui nous sont faites pour des ateliers de prévention de la cyberintimidation, de la médisance et des conflits sur le Web sont en hausse. Les intervenants ne sont pas toujours suffisamment outillés pour savoir comment intervenir à ce sujet. Il existe une sorte de flou, de zone grise dans ce domaine parce qu'Internet dépasse la simple frontière de l'école. Partout où je passe, **le message central que je transmets aux élèves est toujours de faire preuve de civisme sur le Web comme dans la vraie vie.** Je leur dis également que la politesse, le respect, la gestion saine de la colère et l'acceptation des différences sont tout aussi valables dans le cyberespace que dans la cour d'école.

Armes d'intimidation massive

Il reste qu'il faut être conscient du potentiel destructeur énorme d'Internet. Les TIC étant très accessibles aujourd'hui, il est vraiment facile de diffuser des propos nuisibles à très grande échelle.

La propagande haineuse, par exemple, est beaucoup plus facile à diffuser que jamais auparavant. Il est aisé de propager des messages de haine (par exemple envers les homosexuels, les femmes, les communautés culturelles ou certains groupes religieux) en se servant des réseaux sociaux. Et ces publications peuvent atteindre des milliers de gens en un seul clic.



La rapidité de diffusion d'Internet et l'impulsivité ne font visiblement pas bon ménage. Par exemple, envoyer un canular comme une fausse alerte à la bombe peut avoir d'importantes répercussions. Un clic plus tard, la mauvaise blague aura mobilisé le personnel de l'école, les pompiers, les policiers, les autorités... et fait peur à de nombreux étudiants. (Rappelons par ailleurs que le responsable de cette mauvaise plaisanterie aura droit à un dossier criminel si un procureur dépose des accusations.)

C'est du sérieux!

Il faut absolument être conscient des répercussions potentielles de ces gestes irréfléchis et impulsifs. À plus forte raison quand on réalise que ces comportements sont non seulement inacceptables en société... mais que les TIC utilisant Internet n'offriront pas l'anonymat permettant de se lancer dans des commentaires injurieux ou haineux sans conséquence.

Reconnaître une victime

Comment savoir si un jeune est victime de cyberintimidation? Ce n'est pas toujours évident. Certains signes peuvent néanmoins être observés. D'abord, tant sur le plan physique que psychologique, on note généralement des changements dans les comportements habituels et dans l'humeur. Voici d'autres signes :



SIGNES À SURVEILLER



- Le jeune présente peu d'enthousiasme par rapport aux activités sociales ou de groupe, il ne veut plus aller à l'école.
- Ses résultats scolaires sont en baisse.
- Il se plaint de maux de ventre, de maux de tête, de nausées, de trouble du sommeil, il fait des cauchemars, il mouille son lit, etc.
- Il vit de l'anxiété, de la peur, de la méfiance, il a des réactions excessives, il est plus irritable, plus triste, il pleure plus souvent.
- Il fait preuve de démotivation.
- Il se blesse plus facilement, il a des ecchymoses, ses vêtements ou ses biens personnels sont endommagés.
- Il s'isole plus souvent dans sa chambre.

Certains changements peuvent également survenir dans son univers social, dans ses interactions avec les autres. Ainsi, il peut avoir plus de difficulté à s'affirmer, son estime de soi peut sembler affectée, il se dévalorise, il dit du mal de ses amis (ou de ses anciens amis), il se retrouve de plus en plus seul, il ne reçoit plus d'invitations de la part de ses copains, etc.

Cette liste est évidemment partielle et ne présente que quelques indicateurs laissant présager qu'un jeune subit de la cyberintimidation.



L'important est de préserver le contact avec le jeune, car il se pourrait qu'il n'affiche aucun de ces comportements précis. **Si vous constatez certains changements, si votre instinct vous dit que quelque chose ne va pas ou ne va plus, vous êtes probablement en face d'un jeune qui a besoin d'aide.**

Les conséquences possibles pour une jeune personne cyberintimidée sont nombreuses et méritent d'être prises au sérieux. Cela va de la perte d'estime de soi, à la dépression, à des idées suicidaires pouvant mener jusqu'au suicide (si d'autres difficultés sont présentes en même temps). La victime peut se retrouver avec une mauvaise réputation, une perte d'intimité (quand des images ou des informations privées circulent)... et avec la peur au ventre. Cette situation, hautement indésirable, peut faire en sorte que le jeune n'apprécie plus les activités qui lui plaisaient auparavant, qu'il perde sa confiance en lui, qu'il s'absente de l'école et qu'il voie, conséquemment, ses notes diminuer. Souvent, la solitude devient à peu près la seule chose qui occupe l'espace.

Identifier les cyberintimidateurs

Comment savoir si un enfant pratique la cyberintimidation? S'il y a une victime, c'est qu'il y a un ou des auteur(s) de cyberintimidation. Dans ce cas, il vous est aussi possible de repérer certains signes vous permettant de confirmer vos impressions.* Un auteur de cyberintimidation peut se trahir par certains comportements :

*Vous pouvez consulter la page Web du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur qui aborde fort bien cette question : <http://www.education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/intimidation-et-violence-a-lecole/agir-contre-la-violence-et-lintimidation/parents/mon-enfant-intimide/>



COMPORTEMENTS DES CYBERINTIMIDATEURS

- Il se sent facilement provoqué ou frustré, il fait preuve d'agressivité envers les siens (parents, professeurs, amis, animaux), verbalement ou physiquement.
- Il montre peu de remords ou une faible empathie pour les autres, ressent le besoin de dominer les autres.
- Il semble incapable ou refuse d'admettre ses erreurs ou ses responsabilités, il croit avoir toujours raison.
- Il se montre autoritaire et manipulateur pour arriver à ses fins, pour faire pression.
- Il rentre à la maison avec de nouveaux objets ou de l'argent dont la source est inconnue, il est discret à propos de ses activités, de ses déplacements.
- Il fréquente des enfants plus jeunes que lui (parce que souvent plus faciles à influencer, à dominer).



En somme, on note souvent des comportements antisociaux ou délinquants chez plusieurs auteurs de cyberintimidation. Leur agressivité a beau être exprimée sur Internet, il se peut que celle-ci se répercute également dans la « vraie vie », physiquement, auprès de ses victimes.

Il y a les auteurs dits « agressifs », qu'on trouvera effrontés, défiant l'autorité et jouissant d'une certaine popularité. Mais il y aussi les auteurs anxieux, dont l'estime de soi est plus faible et qui intimideront



les autres pour se sentir importants. Il ne faut pas non plus oublier les témoins, qui peuvent être passifs (regarder sans rien faire) ou actifs (qui encouragent l'intimidation par un « J'aime » ou qui interviennent pour défendre la victime).

N'importe qui est susceptible de subir ou de faire vivre de la cyberintimidation à quelqu'un d'autre. Si dans certains cas ce pourrait être par vengeance, par exemple, j'ai aussi vu des situations où c'était pour se faire davantage d'amis ! Comme quoi l'intention n'est pas toujours de faire du mal... pourtant, les effets sont bien là !

Enfin, si vous avez tendance à croire que l'intimidation est le propre des garçons, détrompez-vous ! Dans le monde cyber, c'est autant les filles que les garçons qui font de l'intimidation. Il est donc important d'adresser les messages de sensibilisation à l'ensemble des jeunes.

Quant aux conséquences pour l'auteur de la cyberintimidation, ses agissements peuvent conduire les autres à l'isoler, car la popularité qu'amène la cyberintimidation est de courte durée. Il peut aussi se retrouver devant quelqu'un qui décide de se défendre ou de se venger, ce qui n'aide en rien au climat et qui ne constitue certes pas une solution viable. En passant beaucoup de temps à s'acharner sur les autres, l'auteur de cyberintimidation perd de vue l'essentiel, comme le temps qu'il faut consacrer aux études, au travail, aux loisirs, aux amis, au sport, à la famille, etc. Qui plus est, il peut également en subir les conséquences légales (nous l'avons vu), scolaires (baisse des notes, suspension, renvoi de l'école), familiales (climat difficile) et sociales (isolement).

Et les témoins ?

Le témoin d'un acte de cyberintimidation n'est pas à négliger. D'instinct, on pensera rapidement à la victime pour l'aider, ensuite à l'auteur pour qu'il subisse les conséquences (et aussi pour l'aider), mais qu'en est-il du témoin ?

Dans les faits, le témoin subit, lui aussi, les contrecoups de la situation. À l'école, par exemple, les manifestations de violence produisent un impact plus ou moins grand sur le témoin en fonction de son âge, de sa vulnérabilité, de sa préparation à y faire face et du climat de sécurité qui prévaut dans son établissement d'enseignement. Le cumul de ces expériences peut entraîner une certaine désensibilisation à la violence chez lui et aussi affecter sa capacité à distinguer une attitude acceptable d'une situation qui ne l'est pas.

Cela peut créer chez lui des sentiments d'insécurité, d'anxiété, de peur et d'impuissance par rapport à ces situations²⁵. On comprendra alors que des enjeux moraux et sociaux pourront influencer le choix de réaction du jeune témoin. Et c'est pourquoi on ne peut pas le laisser de côté. Il faut s'occuper de lui aussi, et ce, même s'il est possible que le jeune témoin ne se rende même pas compte qu'il a besoin d'aide²⁶.

À l'école, on reconnaît que la mobilisation des témoins est essentielle afin de prévenir l'escalade des comportements violents dans l'établissement. Ils font partie de la solution ! C'est la même chose sur le Web, où le témoin est dans la même situation.



Lorsqu'il est exposé à des propos ou à des images humiliantes, le témoin devra décider comment réagir :

- Appuyer l'agresseur (ex. : « aimer » la publication, la partager, etc.);
- Soutenir la victime en la défendant ou en dénonçant l'auteur;
- Supprimer le message sans réagir.

Le témoin passif pense peut-être que la situation ne le concerne pas. S'il ne réagit pas, ce peut aussi être parce qu'il ne sait pas comment faire. Pour former des témoins compétents, il faut avant tout démontrer que leur inaction pourrait aggraver la situation.

Pourquoi cyberintimider ?

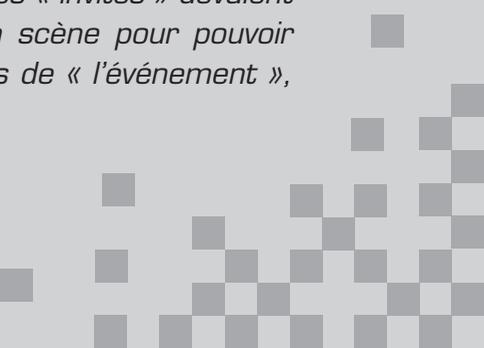
Pourquoi cyberintimider ? Les jeunes répondent souvent que c'est « pour le plaisir ». Parce que le plaisir de voir quelqu'un souffrir peut peut-être donner l'impression de rétablir une forme de justice ou d'être un bon exutoire à sa propre douleur. **Car, oui, celui qui est auteur de cyberintimidation peut aussi être une personne qui souffre, qui ne sait pas comment répondre adéquatement à ses besoins.** La cyberintimidation peut être un moyen (malhabile) de socialiser, de se faire des amis. Or, si faire de la peine à quelqu'un fait « plaisir », c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas. De toute évidence, il ne s'agit pas du comportement d'une personne dont la vie est saine et adaptée. Et s'il faut s'occuper des victimes et des témoins dans nos interventions, il ne faut surtout pas oublier les auteurs.



Intervenir dans le monde virtuel

Un matin, je reçois l'appel d'une journaliste qui veut me parler d'un cas particulier. Elle m'explique avoir discuté avec une dame souhaitant dénoncer un terrible cas d'agression physique. L'agression avait même été filmée et diffusée sur les médias sociaux. Les détails donnaient des frissons...

Une adolescente d'une école de Québec avait invité ses amis par le biais des réseaux sociaux à venir assister à un guet-apens, une embuscade organisée pour piéger une jeune fille. Les « invités » devaient se rendre à l'endroit convenu afin de filmer la scène pour pouvoir la diffuser ensuite sur les réseaux sociaux. Lors de « l'événement »,



une dame a essayé de s'interposer, mais des jeunes lui ont ordonné de s'en aller, car ils étaient en train de filmer la scène et que celle-ci « gâchait » le tout.

Incroyable, non ?

Cette malheureuse histoire nous enseigne qu'il faut porter une attention particulière à la sensibilisation des témoins. Cette agression aurait pu être évitée. Les jeunes impliqués n'étaient pas foncièrement méchants. Il s'agissait au contraire de jeunes ordinaires qui se sont laissé influencer.

Aider la victime

Comment accompagner une victime de cyberintimidation?* Avec doigté, prudence et beaucoup d'empathie. Une personne blessée peut être fragile... mais il faut tout de même réussir à obtenir son témoignage.

Choisissez un endroit où le jeune ne se sentira pas obligé de vous regarder dans les yeux. Ce détail... n'est pas anodin. Vous le savez, le regard peut être difficile à soutenir lorsqu'on se sent fragile. Si c'est votre enfant, vous pouvez discuter, par exemple, sur le chemin du retour de l'école, dans la voiture ou en promenade à l'extérieur.

*Le très précieux document du Ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique a été fort utile ici. Cela correspond à ce que nous faisons nous-mêmes, sur le terrain...

Évitez de commencer une discussion que vous ne pourrez pas finir parce que vous manquez de temps ou parce qu'on pourrait vous interrompre. Il faut que le moment soit propice. Laissez le jeune s'exprimer sans lui tirer les vers du nez, sans forcer le jeu, sans juger. Vous pouvez le rassurer en lui disant que ce qu'il ressent ou exprime est normal et que vous comprenez.

Tentez de l'amener à décrire le plus précisément possible ce dont il a été victime. Si possible, demandez-lui de vous permettre de lire les messages à l'origine du problème. Ensuite, abordez les solutions à envisager. Il faut, évidemment, le décourager d'opter pour la vengeance. Elle est peut-être douce au cœur de l'Indien, mais en réalité, c'est surtout une mauvaise option. La situation pourrait se retourner contre la victime et rendre les choses encore plus pénibles.

Il est plus utile de s'éloigner de l'intimidateur ou de l'ignorer. **Et, surtout, il faut encourager la victime à dénoncer, à signaler l'acte de cyberintimidation.** Vous pourrez également l'orienter vers les ressources appropriées (par exemple en le référant à un intervenant du milieu scolaire ou à un professionnel reconnu). La plainte formelle auprès du service de police est aussi à considérer si la situation le commande.

Aider l'auteur de cyberintimidation

Cyberintimider quelqu'un est un geste sérieux, qui mérite d'être considéré avec sérieux. Avec calme, aussi. Dans un premier temps, il est important de faire comprendre au jeune que les actes de cyberintimidation doivent cesser immédiatement. Pour l'en convaincre,



expliquez-lui la gravité de ses gestes et les conséquences de ceux-ci (la souffrance de la victime et de certains témoins, les conséquences à la maison, à l'école, la suspension possible, une possible plainte à la police, etc.).

Il est important de développer une stratégie commune avec le milieu scolaire. Ne faites pas tout le travail, seul dans votre coin. D'abord, ce n'est pas évident à régler en solo. Et puis il est à peu près certain que l'école est impliquée, d'une manière ou d'une autre (avec les camarades de classe, parce que les choses peuvent se poursuivre dans la cour d'école, etc.). Discutez donc avec les responsables scolaires des moyens à prendre pour vous aider et pour soutenir votre enfant avec les intervenants qui sont au courant de la situation.

Pour la suite, il sera utile de chercher à passer plus de temps avec votre enfant et de superviser ses activités. Vous pouvez l'interroger sur l'identité de ses amis, sur leurs habitudes, sur la manière dont ils occupent leurs temps libres et sur ce qu'ils font ensemble. Il est important de garder un contact régulier avec ce que le jeune vit.

Il faut pouvoir déterminer s'il y a un problème à l'école ou à la maison qui le pousse à agir de la sorte. C'est le genre de situation qui commande de poser des questions ouvertes, le plus possible, de manière à éviter les « oui » et les « non » qui ne vous avanceront pas beaucoup quand il s'agit de cerner l'étendue du problème. Vous voulez connaître les raisons, les événements, les personnes, tout ce qui a pu motiver l'auteur à opter pour la cyberintimidation. Il sera ensuite plus facile de discuter avec le jeune des moyens plus appropriés pour gérer ses frustrations ou pour répondre à ses besoins de reconnaissance, d'appartenance, etc.

Bien entendu, des mesures disciplinaires seront appliquées, mais il est très important d'en choisir qui sont adaptées aux actions qui ont été posées. Il faut une réponse proportionnée, comme on le dit dans le langage juridique. Il faudra ensuite discuter des moyens que le jeune devra prendre pour réparer les torts qu'il a causés.

N'oubliez pas que l'auteur est aussi, bien souvent, quelqu'un qui vit des difficultés, quelqu'un qui souffre et qui a besoin d'aide. La discipline démesurée, la colère et les réactions vives de l'adulte ne sont pas des stratégies payantes. Il sera nécessaire d'accompagner la personne fautive de manière à changer ses comportements, ses perceptions, son état d'esprit.

Après tout, l'objectif est de régler la situation, pas de l'aggraver.

Aider le témoin

Le témoin sur le Web a un rôle important. Il est nécessaire de s'en préoccuper autant que des autres si l'on souhaite prévenir ou corriger des situations et éviter qu'elles ne se répètent ou s'aggravent.

Le témoin doit réaliser l'importance et la gravité des gestes qui ont été commis. Il doit comprendre en quoi il a un rôle à jouer dans l'équation. Ses réactions peuvent encourager ou décourager l'auteur de cyberintimidation. Au fond, il doit réaliser que les cyberintimidateurs ont besoin d'un auditoire. Sans auditoire, ils ont moins de pouvoir.



Il est donc très important d'encourager le témoin à agir lorsqu'il constate ce genre de situation. Indiquez-lui que de dénoncer est une preuve de courage. Proposez-lui d'avertir un adulte en qui il a confiance.

Le rôle du témoin est important, parce que l'intervention (par exemple, la dénonciation) permet d'amenuiser les impacts du méfait et de minimiser les réactions en chaîne négatives qui peuvent suivre. Le témoin qui agit peut en ressentir les effets positifs sur le plan de son estime de soi et de son sentiment d'efficacité personnelle. En somme, cela a une influence sur la disponibilité et l'accès rapide à des ressources compétentes et fiables²⁷.

Inciter les témoins à réagir adéquatement — et les soutenir dans cette voie — peut faire toute la différence. On peut, par exemple, les aider à se préparer en simulant des situations de violence et en les aidant à anticiper ce qui pourrait contribuer à stopper la spirale de la violence. À mon avis, il est essentiel de mobiliser les témoins en éveillant leur conscience morale et leur empathie.

Et ce n'est pas si compliqué! On leur dira, par exemple, que d'éviter de rire et d'encourager l'agresseur peut avoir un impact positif sur l'évolution de la situation. On ne partage évidemment pas non plus le message haineux dans son réseau!

Si le témoin apprend qu'en brisant l'isolement de la victime, il contribue à redonner confiance à cette dernière et à diminuer le risque que la situation de violence ne se reproduise ou s'aggrave, il sera plus confiant pour lui venir en aide de multiples façons. On peut aider une victime de diverses manières.



CONSEILS POUR AIDER LA VICTIME

- Socialiser avec elle, lui proposer de marcher avec elle, de travailler avec elle ou encore l'inviter dans des activités avec des amis ;
- Lui dire quelque chose de gentil, des paroles encourageantes ;
- Lui proposer de révéler à un adulte ce qui s'est passé, de l'accompagner auprès d'une personne de confiance ;
- Lui manifester son empathie indirectement en informant un adulte de l'école ou de son entourage de la situation dont on a été témoin.



Évidemment, la pression des pairs peut faire que si le témoin ne se sent pas soutenu dans son action, il peut choisir de ne pas dénoncer. C'est connu, les jeunes sont plus sensibles à la pression du groupe et ils tentent davantage de se conformer aux règles d'appartenance au groupe. Cependant, si le témoin ne se sent pas en sécurité lui-même pour aider directement lorsque la situation se produit, il peut offrir son aide de manière différente.

C'est pourquoi il est important que le milieu soit une source positive d'influence. Et ça se prépare ! On peut encourager les valeurs d'empathie chez les élèves, chez les jeunes. **C'est ici que le programme scolaire d'intervention contre la violence devient très important.** S'il est peu élaboré ou peu connu dans le milieu, on ratera l'objectif global qui consiste à créer un climat positif qui fait la promotion de saines relations interpersonnelles.

Aussi, les jeunes témoins seront plus susceptibles de se mobiliser dans certaines circonstances.



CONDITIONS POUR QUE LES TÉMOINS SE MOBILISENT



- Ils connaissent des actions efficaces à poser comme témoin, comme le recours aux techniques de résolution de problème, aux méthodes non violentes de confrontation des agresseurs ;
- Ils savent jauger leur force par rapport à celle de l'agresseur : par exemple, dans le cas où il y a supériorité de l'agresseur (âge, taille, statut, nombre d'agresseurs), il est plus prudent de ne pas intervenir directement ;
- Ils sont aptes à déterminer s'ils disposent du soutien d'autres témoins ou de protection (comme une familiarité avec l'endroit, ses règles et ses ressources) ;
- Ils connaissent les comportements jugés inacceptables ;
- Ils sont capables de nommer leurs émotions et de bien les gérer s'ils décident d'intervenir²⁸.

Au fond, pour résumer le tout, être victime, témoin ou auteur de cyberagression peut placer le jeune devant diverses conséquences, mais celles-ci sont évitables. Les actions visant à prévenir ou à réduire les actes d'intimidation et de cyberintimidation doivent être mises en œuvre collectivement.

Comment se comporter sur Internet ?

Comment se comporter sur Internet? Comment fixer les règles de conduite? Comment tracer la limite? Comment déterminer quelles sont les valeurs qui inspireront nos actions? Voilà des questions qui peuvent sembler complexes. Pourtant, la réponse est toute simple : nos comportements positifs, nos codes, nos valeurs et notre civisme doivent se transposer dans le monde virtuel, et ce, de la même manière qu'ils sont de rigueur dans la vie réelle. L'idée est donc de se comporter de la même manière respectueuse, selon les mêmes guides, qu'il s'agisse du Web ou du monde réel.

La tendance que peuvent avoir certains à moduler leurs comportements en fonction du contexte peut se comprendre assez facilement : on ne vit pas les émotions sur Internet de la même façon que lorsque l'on se retrouve face à face avec une autre personne. Pour bien des gens, il est bien moins gênant de faire une demande d'amitié sur Internet!

À la longue, il peut devenir moins aisé de poser certains gestes simples d'interaction sociale pour se faire des amis. Et je peux vous assurer que je le mesure concrètement sur le terrain, auprès des jeunes! Lorsque je demande à un élève de s'adresser à son voisin pour se présenter, souvent... il fige! L'élève cherche ses mots, il rougit, le malaise est évident. J'entends souvent des ricanements dans la classe. Et lorsque je demande à celui ou à celle qui s'amusait de voir son collègue se débrouiller avec peine de faire le même exercice... le résultat est souvent le même! Pour plusieurs, ce n'est plus tout à fait facile de dire : « Bonjour, je m'appelle X, veux-tu être mon ami? ».



Il n'y a pas de doute pour moi : un fossé risque de se creuser entre les habiletés sociales nécessaires dans la vie de tous les jours pour interagir avec d'autres humains et ce qui se passe dans le monde virtuel.

Autre exemple.

Quand je demande aux jeunes qui jouent à des jeux en ligne à plusieurs joueurs pourquoi ils se permettent d'exprimer librement leur frustration et de jouer les mauvais perdants, ils me répondent souvent que « c'est parce que *c'est le fun* ».

Peut-être. Mais, ils apprennent alors à exprimer agressivement ou inadéquatement leur frustration et à agir comme de mauvais perdants. Est-ce une attitude que nous souhaitons privilégier en société ?

Des parents me confient souvent qu'il peut être difficile d'enlever un jeu à leur enfant, de mettre fin à une partie. L'enfant devient alors agressif et opposant. Et ce comportement se répète. Pourtant, l'enfant ne réagira même pas de cette façon lorsqu'il joue aux cartes, dans la vraie vie ! Alors, pourquoi se le permettre en ligne ?

Même chose lorsqu'un enfant se permet de crier des insultes ou de faire une crise parce qu'il joue avec un joueur japonais, sous prétexte qu'il ne saisit pas ce qui est dit. Les comportements grossiers le sont même lorsqu'ils ne sont pas compris ! Ils sont blessants et ne doivent pas être encouragés, peu importe la langue. Le langage non verbal est aussi parlant que le langage verbal — parfois même plus !

C'est sans compter l'entourage immédiat, c'est-à-dire les personnes présentes dans la maison qui subissent elles aussi toutes ces mani-

festations d'agressivité... Il m'apparaît donc essentiel d'enseigner aux enfants à contrôler leurs comportements, à accepter la défaite et à réagir autrement que par la violence, même sur Internet.

Ça commence dès l'enfance

Il est logique de penser que si l'enfant a appris à tenir compte des règles de la maison et à se montrer respectueux envers les autres, il lui sera plus facile de respecter le code de vie de l'école dès la maternelle. Francine Ferland*, indique que l'enfant de 4 à 5 ans est prêt à coopérer à une activité avec d'autres enfants, qu'il peut faire des compromis, que lors de conflits avec les autres, il peut exprimer plus souvent ses émotions de façon verbale et qu'il peut commencer à se discipliner. Et que de 5 à 6 ans, les autres enfants sont très importants pour lui, qu'il aime faire partie d'un groupe, vivre de nouvelles expériences, qu'il fait davantage de concessions et qu'il est plus conscient des règles de la famille et de la société²⁹.

On comprend donc que la socialisation pour prévenir la violence doit commencer à la maison, puisque l'enfant n'arrivera à l'école qu'à l'âge de 5 ans. Néanmoins, le lien avec le milieu scolaire est important et c'est pourquoi j'estime qu'une participation plus active des parents apportera beaucoup en termes d'efficacité et de cohésion quant aux actions qui seront prises. Les écoles elles-mêmes souhaitent qu'il en soit ainsi!

*Madame Ferland est ergothérapeute et professeur émérite à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.



À l'école, le jeu avec les pairs sera facilité par des expériences antérieures positives de jeu avec les parents. « Ceci suggère qu'encourager le jeu pourrait aider les enfants à développer des habiletés qui les aideront à contrôler leurs impulsions agressives et à évaluer correctement les réactions de leurs pairs lors des interactions. Lorsque les activités ludiques turbulentes ne sont pas acceptées socialement, les jeux ayant des propriétés similaires (jeux à tour de rôle, qui permettent l'échange du contrôle et nécessitent une maîtrise de soi) devraient être encouragés³⁰. »

Sur le site Web de PREVNet³¹, un réseau pour la promotion de relations saines et l'élimination de la violence, on lit que « la majorité des jeunes seront confrontés à des actes d'intimidation au moins une fois dans leur enfance. Certains vivent cette violence au quotidien. L'intimidation est un jeu de pouvoir, un abus de pouvoir — or, subir l'abus ne s'inscrit pas dans le développement normal de l'enfance. Ajoutons que l'intimidation a des répercussions immédiates et à long terme et peut entraîner chez l'enfant une multitude de problèmes, allant jusqu'aux troubles physiques, sociaux et mentaux. Tout parent doit considérer ces risques comme inacceptables. C'est souvent par l'intervention d'un adulte ou d'un témoin qu'on met fin à l'intimidation. C'est donc à nous d'agir. C'est notre devoir et notre responsabilité ».

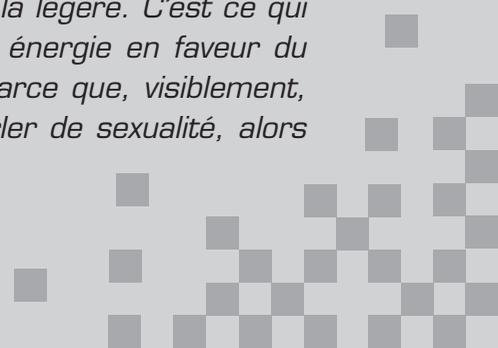
Dans ce contexte, la question que l'on doit se poser est : où mettre les limites ? La réponse pouvant se situer autour de certains paramètres, physiques ou psychologiques, par exemple : jouer sans que quelqu'un se blesse, vivre des conflits pour apprendre à gérer ses émotions sans verser dans la colère et les insultes, etc. Tous ces apprentissages se répercuteront sur les comportements que les enfants choisiront d'adopter en ligne.



La sexualité sur Internet

Sept jeunes filles, allant toutes à la même école secondaire, ont été victimes du même stratagème de la part du même garçon. Celui-ci a demandé des photos osées à chacune d'entre elles et il a usé pour ce faire de tous les moyens possibles : compliments, demandes incessantes, photos de lui pour convaincre, etc. Elles ont toutes fini par accepter, pour différentes raisons. Certaines d'entre elles avaient plus de 14 ans, ce qui fait que leurs parents n'ont pas été informés, mais elles ont toutes été blessées et fragilisées par cet événement, à différents degrés.

Ce genre d'événement ne doit pas être pris à la légère. C'est ce qui m'a fortement motivée à me prononcer avec énergie en faveur du retour des cours d'éducation à la sexualité. Parce que, visiblement, il y a quelque chose qui ne va pas. Il faut parler de sexualité, alors parlons-en!





Sexe et technologies

Puisque les TIC ne se sont développées qu'assez récemment, il est normal que les savoir-faire y étant reliés soient encore à inventer et à enseigner. Les enfants et les adolescents ont plusieurs besoins à combler... et les parents et les intervenants n'attendent que d'être informés pour intervenir efficacement. L'éducation à la sexualité fait partie de ces besoins.

Sur Internet, les jeunes vivent des expériences en termes de socialisation et de gestion des conflits, ils apprennent à se connaître et à comprendre le monde qui les entoure... et ils sont introduits, bien souvent, dans l'univers de la sexualité. Probablement pas de la meilleure façon qui soit (je vous entends me dire que vous êtes bien d'accord!), mais c'est tout de même une réalité sur laquelle il est utile de se pencher.

L'hypersexualisation

La sexualité fait partie de la vie, aucune surprise ici. Toutefois, aujourd'hui, étant donné le foisonnement médiatique et l'omniprésence d'Internet et de la publicité*, on peut parfois avoir l'impression que nos enfants sont nés dans un monde hypersexualisé.

Hyper, au sens de présence exagérée, intensifiée, démesurée de la sexualité. Il n'est pas seulement question de pornographie ici, mais bien de la représentation de la sexualité au sens large, effectivement

*Selon le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique, nous voyons en moyenne 3 000 annonces par jour.

très présente dans les médias, dans la publicité, sur le Web, dans les journaux et les magazines, chez les artistes et les sportifs, au cinéma et sur scène, etc. L'hypersexualisation se perçoit de multiples façons : dans l'attitude, la façon de s'habiller, les paroles et les gestes. Les exemples sont légion : combien de fois dans une journée voyons-nous des jeunes femmes en petites tenues nous vendre des boissons gazeuses ou des téléviseurs et des sportifs musclés nous proposer d'acheter du parfum ? Et qui n'a pas déjà entendu parler des concours américains de *Mini Miss** qui font parader des fillettes maquillées en talons hauts ?

La sexualité est partout. Vraiment.

Il est normal, dans un tel contexte, d'évoquer la banalisation de la sexualité. Il est aussi normal de s'inquiéter des repères et des modèles qui sont offerts aux jeunes. Pour plusieurs d'entre eux, il peut sembler banal d'adopter des comportements de séduction en tout temps ou de s'habiller de manière sexy.

Difficile cependant d'imaginer comment empêcher les géants du commerce d'utiliser le corps de la femme et de l'homme pour nous vendre des produits. Le sexe fait vendre, on le sait. En revanche, on doit chercher à développer le jugement critique des jeunes pour faire en sorte qu'ils soient capables de départager le vrai du faux, qu'ils puissent réaliser que les modèles et les mannequins qui leur sont présentés sont irréalistes ou que le produit auquel ils s'intéressent n'a aucun lien avec le sexe, et ce, même si on exploite le corps humain dans la publicité qui l'accompagne.

*Les concours *Mini Miss* sont interdits en France et ont été fortement désapprouvés au Québec.



Dans les classes, j'explique aux jeunes qu'ils ont la responsabilité de choisir en fonction de leurs réels besoins et qu'à partir d'aujourd'hui, ils doivent aussi sensibiliser leurs petits frères ou leurs petites sœurs afin de les aider à comprendre ce qui est virtuel et ce qui est bien réel.

L'offre, en termes de matériel hypersexualisé (et pornographique en ligne) est immense, pose un défi énorme et n'est pas sans conséquence. La sexologue Francine Duquet, dont les recherches portent sur l'éducation à la sexualité des enfants et des adolescents et les impacts de l'hypersexualisation et de la sexualisation précoce sur leurs représentations de la sexualité, estime que l'hypersexualisation de l'espace public fait en sorte que les enfants et les adolescents sont bombardés de messages implicites et explicites concernant la sexualité, ce qui pourrait influencer leurs comportements sexuels.

D'où l'intérêt de ne pas faire semblant de rien. Abordons alors, sans attendre, quelques-uns des problèmes qui méritent notre attention.

Déficits relationnels

On le réalise de plus en plus, les messages véhiculés par la pornographie faussent la réalité en plus de biaiser les conceptions de la relation amoureuse et de la sexualité chez le jeune. Il en résulte une baisse des habiletés sociales chez celui-ci, qui pourrait alors estimer à tort que les relations sont basées sur la performance plutôt que sur l'amour, la communication et le respect de l'autre. L'ensemble de ces déficits relationnels pourrait rendre l'adolescent plus influençable par rapport aux représentations trouvées dans le matériel pornographique³².

Ainsi, la pornographie fausse les données, offrant notamment une représentation dégradante de la femme, à contresens de la promotion des rapports égalitaires. Plus encore, les adolescents qui consomment de la cyberpornographie sont plus à risque d'adopter des comportements déviants et compulsifs³³.

Désensibilisation

La surexposition à l'hypersexualisation de l'espace public peut aussi entraîner un phénomène de désensibilisation qui peut amener les jeunes à considérer la pornographie comme étant un reflet de la réalité, comme une norme qu'ils doivent chercher à atteindre. Et les modèles auxquels ils sont exposés maintenant pourront devenir leurs modèles sexuels dans le futur³⁴, des modèles où l'égalité des sexes est absente, où les rapports de domination et la violence sont banalisés et où les sentiments liés aux rapports sexuels sont inexistantes.

Ce qui précède vous semble dur? N'ayez crainte, j'aborde ici les problèmes, mais nous parlerons aussi des solutions au chapitre suivant.

Du reste, l'hypersexualisation est un phénomène sérieux, inquiétant qui peut contribuer à la hausse des agressions sexuelles et à la violence faite aux femmes. En effet, un nombre grandissant de magazines, vidéos, calendriers, jouets, vedettes de la chanson, sites Internet pornographiques et publicités de toutes sortes accentuent quotidiennement le message à l'effet que le corps des filles et des femmes peut être utilisé, exploité, vendu, agressé³⁵. C'est cette surexposition qui conduit à la désensibilisation évoquée précédemment.



L'hypersexualisation peut également mener à une ouverture précoce à la vie sexuelle proprement dite. La désensibilisation qui découle de l'hypersexualisation est telle que le visionnement de pornographie se fait effectivement de plus en plus jeune. Au Québec, on estime que les adolescents, surtout âgés de 13 à 14 ans, représentent environ 30% des consommateurs de pornographie³⁶.

Cyberprédateurs

Évidemment, par l'exposition à des sites pornographiques, les jeunes sont également plus à risque d'être en contact avec des cyberprédateurs et des cyberpédophiles. Si cela peut sans aucun doute paraître inquiétant, ce n'est pas étonnant. Lors d'une étude menée par Coriveau et Fortin (2011), en collaboration avec le ministère de la Sécurité publique du Québec, on a constaté que 92% des Canadiens se disaient préoccupés par la distribution de pornographie juvénile sur Internet³⁷. L'accès à ce matériel pornographique est d'autant plus inquiétant que, selon cette même étude, les jeunes indiquent qu'ils sont laissés à eux-mêmes lorsqu'ils utilisent Internet dans 74% des cas.

On trouve ici, en somme, une espèce de recette idéale combinant l'exposition à l'hypersexualisation envahissante à la facilité d'accès à Internet. Il n'est pas si surprenant dans ces circonstances de constater une hausse du nombre d'arrestations liées à la pornographie juvénile sur Internet. Le problème serait devenu plus important que les crimes sexuels plus « traditionnels » commis contre des enfants³⁸.

L'idée n'est pas de vous faire peur ni d'exagérer le phénomène. J'estime plutôt nécessaire de vous dire ce qu'il en est afin que vous

puissiez, par la suite, agir en toute connaissance de cause. Ainsi, vous serez mieux en mesure de saisir l'importance ou la gravité d'une situation. **Pour prévenir un comportement indésirable, le mieux est d'être bien informé.**

Le sexting

Sexting, sextage (selon l'Office québécois de la langue française) et topornographie (en France) sont des termes qui réfèrent à l'acte d'envoyer électroniquement des textes, des photographies ou des vidéos sexuellement explicites, des sextos. Sur le plan strictement judiciaire, le *sexting* est considéré comme de la **pornographie juvénile** lorsque la victime a moins de 18 ans et l'auteur moins ou plus de 18 ans.

Le phénomène du *sexting* est de plus en plus répandu chez les jeunes et, par le fait même, dans les écoles. On estime que « 7% des jeunes du secondaire qui ont accès à un cellulaire ont déjà envoyé intentionnellement un sexto ou une photo de soi sexuellement suggestive, nue ou partiellement nue³⁹ ». Certaines statistiques sont encore plus élevées, comme celle-ci que révèle le Ministère canadien de la Justice :

Un sondage en ligne mené auprès de 1 280 participants (653 adolescents âgés de 13 à 19 ans et 627 jeunes adultes âgés de 20 à 26 ans) en 2008 (...) a révélé que 20% des adolescents et 33% des jeunes adultes avaient échangé des photographies d'eux-mêmes nus par texto ou courriel⁴⁰.

Une autre enquête réalisée à l'hiver 2010 dans la ville de Québec auprès de 323 adolescents et adolescentes de 15 et 16 ans indique que 6,4% d'entre eux ont déjà envoyé au moins un sexto⁴¹, ce qui est semblable à la statistique de 7% évoquée précédemment. Lorsqu'on décortique les données, on apprend que :

Parmi les jeunes qui en ont envoyé, les sextos étaient destinés principalement à des ami-e-s de leur âge dans 77,8% des cas et à leur petit(e) ami(e) dans 33,3% des cas. Quant aux principales raisons invoquées par les jeunes pour envoyer des sextos, il s'agit de céder aux pressions de l'autre (33,3%), de répondre à la demande de l'autre (27,8%) ou de le faire de son plein gré pour se mettre en valeur (16,7%). De plus, certains d'entre eux (11,1%) affirment l'avoir fait de leur propre initiative afin de démontrer leur amour, alors que d'autres affirment l'avoir fait pour le plaisir. On peut ainsi conclure que la majorité des sextos sont envoyés à des ami(es) et que la notion de pression par les pairs est très présente⁴².

Par ailleurs, « 21,1% des jeunes ont reçu au moins un sexto dans la dernière année. La plupart provenaient d'ami(es) du même âge (69,5%) ou de leur petit(e) ami(e) (28,8%). Plus de trois adolescent(es) sur quatre n'avaient pas demandé à recevoir de telles photographies. En ce qui a trait aux réactions de ces adolescents, certains affirment avoir apprécié l'expérience, alors que d'autres parlent plutôt de surprise et d'inconfort à la réception du sexto. Certains ont même été dégoûtés et ont interrompu le clavardage⁴³.

Certains jeunes banalisent la sexualité à un point tel qu'ils voient leur corps comme un simple objet sexuel. Ils n'hésitent pas à s'exposer publiquement. J'y vois ici une évidente quête d'acceptation sociale.

Ils s'exposent pour attirer l'attention, pour avoir un brin « d'amour » et pour faire partie de la *gang*. Ils participent du coup à une course aux « J'aime », ces marques d'appréciation visibles sur les réseaux sociaux qui témoignent de l'apparente popularité ou de la réussite sociale des individus. Cette pression sociale les pousse à commettre des gestes lourds de conséquences.

Les jeunes s'exposent en ne sachant pas toujours que des milliers de gens peuvent voir ce qu'ils publient. Nous l'avons déjà dit, Internet n'est pas un lieu parfaitement sécuritaire. L'intimité n'y existe pas réellement. Une photo compromettante peut circuler très rapidement et faire beaucoup de dommages puisqu'une fois qu'elle est lancée dans l'univers du Web, il n'est plus vraiment possible d'en contrôler la diffusion.

Pourquoi faire du *sexting* ?

Nous l'avons évoqué rapidement : différentes raisons peuvent mener un jeune à faire du *sexting*. Il y a, bien entendu, le désir de plaire, un désir nourri par une société qui tend à normaliser le phénomène (pensez seulement à l'exploitation de la sexualité par les vedettes, par la culture de masse). Le corps devient un objet et l'intimité, un détail.

À l'âge où ils sont encore au stade de l'expérimentation, les jeunes peuvent parfois échanger des photos volontairement, mais parfois aussi afin d'éviter de déplaire à une autre personne ou pour nourrir un certain jeu sexuel. Dans certaines circonstances, les envois peuvent être faits de manière impulsive ou encore dans le but de blesser ou de se venger, par exemple dans les cas de rupture. Le besoin



d'attention et de reconnaissance de la part des pairs est souvent central dans la motivation à envoyer des textos : le jeune le fait alors pour se faire accepter ou pour accroître sa popularité. Il peut diffuser une photo pour rigoler, pour lancer ou relever un défi. Dans la plupart des cas, la pression sociale est indéniable, particulièrement chez les ados.

Dans certains cas, ce sont la coercition, les menaces ou le chantage qui poussent quelqu'un à envoyer une photo. Dans d'autres cas, la victime est filmée ou photographiée à son insu, dans une situation compromettante, et l'image est envoyée par la suite, dans le but de rigoler ou de nuire.

Les conséquences

On devine bien quelles peuvent être les conséquences du *sexting* pour une personne qui se voit ridiculisée, pointée du doigt ou dénigrée publiquement. En effet, la perte de contrôle liée à l'image et l'intimidation (*slut-shaming*) qui accompagne souvent ces comportements peuvent avoir des conséquences psychologiques importantes chez la victime comme la détresse, l'anxiété, des comportements d'automutilation et des idées suicidaires⁴⁴.

Mais il y a aussi des conséquences familiales et juridiques associées à ces gestes. En effet, les auteurs peuvent être punis (par leur famille, par l'école ou par le système de justice) pour avoir produit, reçu ou distribué des images à caractère sexuel. Eh oui ! L'envoi de ce type d'image est associé à de la distribution de matériel pornographique.

Et des accusations de pornographie juvénile peuvent être portées contre ceux qui auraient envoyé des photos de personnes qui n'ont pas 18 ans.

Un secret bien gardé

Malheureusement, il faut, très souvent, découvrir la situation. Il faut en entendre parler. Il faut que les choses débordent pour que les événements viennent à nos oreilles. Ou il faut être particulièrement vigilant et perspicace. Parce que, souvent, les jeunes n'en parlent pas. Lorsqu'il est question de *sexting*, ils gardent le silence.

Comme dans les cas d'intimidation, cette réaction peut s'expliquer de plusieurs façons : le jeune peut avoir peur d'avoir des ennuis, il peut avoir honte d'avoir été victime, il peut se sentir coupable. Décider de parler est un défi, parce que le jeune peut douter que quelqu'un puisse vraiment l'aider. Il peut aussi avoir peur d'entacher sa réputation ou d'être rejeté. Bref, cette situation peut créer beaucoup d'angoisse, entraîner beaucoup de questionnements. Et bien souvent, les jeunes imaginent que les choses sont bien pires qu'elles ne le sont en réalité. **C'est pourquoi il est essentiel d'agir.** C'est le sujet du prochain chapitre.



Intervenir à propos de la sexualité

Lors d'un atelier dans une école secondaire, une jeune fille de 13 ans vient me voir : « Madame Cathy, j'aimerais vous parler. Un vieux cochon m'a envoyé une photo de son pénis, voulez-vous voir ça ? », me demande-t-elle, en sortant son téléphone cellulaire.

Je l'arrête. Je ne veux pas voir l'image, je souhaite plutôt savoir si elle connaît celui qui la lui a envoyée, savoir comment elle l'a reçue. Mon but est de savoir quelle est la porte d'entrée utilisée par les prédateurs.

« J'ai reçu la photo sur Yellow.

- Yellow, comme les souliers ?

- Euh... *Yellow*, c'est un site de rencontre pour les jeunes. »

Yellow est un site de rencontre pour les 13 à 17 ans semblable à Tinder (qui est réservé aux adultes). À force de poser des questions, je réalise que le site est assez connu. Certains ados admettent même y avoir demandé ou envoyé des photos impliquant de la nudité.

Je m'inquiète doublement ici : d'une part, parce que cette manière d'envisager la vie de couple me semble inadéquate, en plus d'impliquer énormément de pression pour les jeunes et, d'autre part, parce que je devine l'intérêt des prédateurs à se faire passer pour des jeunes sur ce genre de site...

Aborder la sexualité

La sexualité fait partie de la vie. C'est important, c'est naturel... et pourtant, il peut parfois être gênant d'en parler, tant pour les jeunes, que pour les parents et les intervenants. Plusieurs auront le réflexe de faire comme si de rien n'était, de glisser le sujet sous le tapis, en espérant que le temps fera son œuvre.

C'est possible. Mais, dans bien des cas, le temps n'arrange pas les choses. Au contraire.

Il vaut mieux avoir le courage et le sens des responsabilités nécessaires pour aborder franchement la question de la sexualité afin d'éviter les

problèmes ou de les corriger adéquatement lorsqu'ils surviennent. Ici, s'il y a une chose qui est certaine, c'est qu'on ne peut pas savoir ce qu'on n'a pas appris. Les connaissances dans le domaine de la sexualité doivent être transmises... malgré le rouge qui apparaît soudainement sur vos joues.

Prioriser l'éducation à la sexualité

Lors de mes nombreuses interventions en milieu scolaire, j'ai pu constater l'importance que les jeunes accordent à la pornographie. Vous n'en serez pas tout à fait surpris...

La pornographie est très accessible. C'est une industrie puissante, qui rapporterait dix milliards de dollars annuellement aux États-Unis. Elle n'est donc pas envahissante par hasard.

Dans bien des cas, c'est la pornographie qui fait l'éducation sexuelle des jeunes. Inutile de mentionner à quel point celle-ci véhicule une représentation du monde qui n'a que peu à voir avec la réalité! Pourtant, elle influence grandement la perception des relations sexuelles chez les jeunes qui y sont exposés. Comment s'étonner, par la suite, d'en voir exprimer des déceptions par rapport à leurs « performances » sexuelles? Les images véhiculées sur Internet leur ont probablement proposé pour modèle un monde factice qui fait croire que l'humain est une machine à jouir et à faire jouir.

Une conception ridicule, réductrice et tordue de la sexualité humaine.



Par conséquent, **il est urgent de proposer une éducation sexuelle juste, fondée sur des informations pertinentes**, afin d'amener les jeunes à développer un esprit critique en regard des comportements sexuels véhiculés par les médias et les nouvelles technologies et décuplés par la pornographie. Cette « éducation autonome » faite par le biais des médias et des TIC amène de nombreuses questions de la part des jeunes. Ce sont des questions légitimes, qui méritent des réponses honnêtes et précises.

Il est donc important d'offrir aux jeunes des points de repère, des balises et des limites afin de les aider à développer leur propre opinion et leur esprit critique, en se basant sur une version de la vie plus conforme à la réalité. En laissant les jeunes découvrir par eux-mêmes, sans jamais poser de questions, nous choisissons la voie facile. Or, nos jeunes ont besoin d'un cadre, d'un modèle de conduite, et c'est exactement ce qui est à la base de toute éducation, sexuelle ou non.

J'ai moi-même initié une pétition prônant le retour des cours d'éducation à la sexualité à l'école. Cette pétition a été déposée à l'Assemblée nationale en septembre 2014. Le sujet est maintenant à l'ordre du jour des discussions au Ministère québécois de l'Éducation.

Pourquoi passer par l'école, demanderez-vous ? En fait, cela n'implique pas du tout de retirer la responsabilité qui incombe aux parents. Il est fondamental que les parents occupent la place qui leur revient. L'école vient ici en soutien, en offrant du contenu théorique et en proposant un espace d'échange où les jeunes ont accès aux perceptions des autres. Il s'agit d'un lieu pertinent pour assurer un impact collectif sur un ensemble de jeunes en plein apprentissage de leurs repères sociaux. En somme, l'école peut mobiliser les jeunes dans une réflexion qui ne peut qu'être bénéfique.

La pétition comportait plusieurs mots clés qu'il me semble intéressant de souligner ici : sens critique, estime de soi, stéréotypes, saines habitudes de vie, rapports égalitaires. Parler de sexualité, c'est surtout parler de ces notions qui sont bien loin des impératifs de performance ou d'image. C'est aussi parler de soi, de couple, de relations amoureuses, de comportements, de perception de l'autre, de respect de l'autre, etc. Et toutes ces notions n'ont rien à voir avec la pornographie, on l'aura bien compris.

L'éducation à la sexualité, qu'elle soit faite en milieu scolaire ou familial, doit aider les jeunes à accroître leur estime de soi, à diminuer leur stress en matière de sexualité et à favoriser le développement de leurs habiletés de communication et d'affirmation de soi. Il est donc sain de veiller à augmenter leur niveau de connaissances générales en ce qui a trait à la sexualité.

D'ailleurs, dans un essai paru en 2015, Andréanne Boucher mentionne quatre catégories de besoins des jeunes en matière d'éducation à la sexualité⁴⁵. Je résume :

- **BESOIN DE CONNAISSANCES** sur le sujet (par exemple sur l'aspect relationnel ou sur la première relation sexuelle) ;
- **BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ**, de diminuer le stress lié à la sexualité (ils peuvent vivre une certaine anxiété par rapport à leur performance, aux comportements à privilégier, à la compréhension des normes sociales ou à l'affirmation de leurs valeurs personnelles, par exemple) ;

- **BESOIN LIÉ AUX NOUVELLES RÉALITÉS** comme l'accès à Internet, qui joue un rôle dans leur manière de voir les choses ;
- **BESOIN DE PARLER**, de discuter de sexualité (la majorité des étudiants affirment en discuter souvent entre eux puisqu'ils ne se sentent pas jugés, ce qui fait que certains priorisent cette source d'information).

Les conséquences

Il va sans dire que la tendance à l'hypersexualisation que l'on observe sur Internet (entre autres) entraîne des conséquences, et ce, tant sur les manières de penser et d'agir, que sur la conception même de la sexualité et des relations hommes-femmes. À cet égard, certains auteurs affirment même que l'hypersexualisation peut être un tremplin vers la sexualité précoce et un terreau pouvant favoriser les agressions sexuelles chez les adolescents⁴⁶.

Rien de joli, ni de souhaitable.

Encore ici, la sensibilisation est la clé. Il est essentiel d'aider les jeunes à développer leur sens critique par rapport à l'abondance des messages médiatiques et stéréotypés, mais aussi par rapport à l'univers de la pornographie.

D'autre part, certains facteurs de protection peuvent aider à prévenir l'exploitation sexuelle qui pourrait être faite à l'aide des TIC. En voici quelques-uns :



FACTEURS DE PROTECTION

- Le développement d'un jugement critique par rapport à l'hypersexualisation de l'espace public;
- L'avènement d'une prise de conscience de l'influence de la publicité;
- La capacité de s'affirmer et d'affirmer ses choix;
- Une bonne estime de soi;
- Un milieu familial fonctionnel;
- L'influence positive des pairs;
- La faculté de demander et de recevoir de l'aide;
- Un milieu de vie sécuritaire;
- La réussite scolaire et personnelle.

Enrayer le *sexting*

Lorsque je discute d'hypersexualisation et de *sexting* avec les jeunes, je parle toujours des photos intimes qu'il peut leur arriver d'échanger. Plusieurs d'entre eux admettent alors qu'ils croient que les photos vont disparaître ou qu'elles ne seront jamais partagées. Ils ne semblent pas se sentir vraiment menacés.

Et lorsque je leur rappelle que la loi prévoit qu'ils peuvent être accusés dès l'âge de 12 ans s'ils commettent des gestes répréhensibles, cela en fait réfléchir (ou sourire) certains. Je leur explique alors qu'en

effet, Internet, c'est comme la vraie vie. **Dès l'âge de 12 ans, on peut être tenu responsable de nos mauvais coups.**

L'autre question classique que je leur pose toujours est la suivante : « Si tu te promènes dans la rue et que quelqu'un s'approche de toi pour te demander des photos de toi, nu, que lui diras-tu ? ».

Évidemment, les jeunes disent tous qu'ils enverraient cette personne chez le diable et qu'ils courraient la dénoncer à leurs parents !

Merveilleux.

J'ajoute : « Alors pourquoi arrive-t-il à certains d'entre vous de demander des photos osées sur Snapchat ou sur Yellow, par exemple ? Pourquoi accepter d'envoyer des photos à des gens que vous ne connaissez que très peu ou pas du tout ? Pourtant, c'est la même chose ! ».

Je pense qu'il est essentiel de rappeler aux jeunes de se respecter, et ce, autant dans le monde réel que dans le monde virtuel. Il faut toujours transposer les bons comportements d'un monde à l'autre. Voilà ce qu'ils doivent réaliser.

L'impression d'anonymat (impression erronée, on l'a vu) et le mythe qui veut que les images diffusées sur Internet s'évaporent dans l'univers contribuent à la situation à laquelle nous sommes confrontés aujourd'hui. Le *sexting* n'est pas anodin. Mais il peut être freiné à l'aide d'actions collectives de sensibilisation et d'information de la part des parents, des intervenants et des responsables des milieux scolaires.

Il est fondamental de sensibiliser les jeunes à ces réalités pour d'évidentes raisons de respect de soi-même, d'estime de soi et de promotion de comportements sociaux positifs. Les jeunes doivent également

garder en tête que les gestes répréhensibles ne demeureront pas impunis : un crime est un crime, même sur Internet.

Et d'ailleurs, envoyer une photo osée n'est pas une preuve d'amour. Vous pouvez leur dire...

Si malgré tout une photo ou du contenu à caractère sexuel a circulé, le site **AidezMoiSVP.ca** peut aider à freiner la propagation de photos et de vidéos à caractère sexuel. Ce site offre de l'accompagnement et des conseils destinés aux ados et à toute personne soucieuse de prévenir l'exploitation juvénile.

Le consentement

Il m'apparaît également fondamental de chercher à développer le jugement critique des jeunes par rapport à la tendance à l'hypersexualisation qu'on observe dans l'espace public. Ils pourront alors mieux comprendre ce qu'est l'hypersexualisation et à quel point elle peut influencer certaines de leurs décisions. Vous pouvez les introduire également à la notion de consentement, essentielle lorsqu'il est question de sexualité. Pour le définir simplement, disons que :

Le consentement est un accord donné volontairement par chacune des parties avant de s'engager dans une activité sexuelle. Toute activité sexuelle qui se produit sans ce consentement constitue une agression à caractère sexuel⁴⁷.

Puisque nous parlons de consentement, il faut tenir compte d'un élément essentiel, soit l'âge de consentement^{4B}. Au Canada, l'âge minimal du consentement à une activité sexuelle est fixé à 16 ans.



L'ÂGE DE CONSENTEMENT

- **Avant 12 ans**, la personne ne peut pas être consentante;
- **À 12-13 ans**, elle peut être consentante avec une personne de deux ans son aînée;
- **À 14-15 ans**, elle peut être consentante avec une personne de cinq ans son aînée;
- **À 16 ans**, elle peut être consentante, peu importe l'âge de l'autre personne.



S'il y a un rapport d'autorité, de confiance ou de dépendance, le consentement du jeune n'est pas valable. C'est le cas par exemple s'il s'agit d'un moniteur, d'un coach, d'un copain violent, d'un parent, d'un ami de la famille ou d'un vendeur de drogue. Dans tous ces cas, on quitte le terrain du consentement.

Lorsque je présente cette info aux adolescents(es), j'explique que l'âge de 12 ans requis pour le consentement a été établi pour protéger un jeune de 12 ans qui se dit amoureux d'un adulte. Ainsi, à l'âge de 12 ans, un jeune peut consentir à l'acte sexuel avec un autre jeune de maximum deux ans son aîné.

Par contre, la dimension personnelle, psychoaffective, est fondamentale. Ce n'est pas parce que c'est légal... que c'est le bon moment. J'insiste donc auprès des jeunes pour qu'ils s'écoutent, qu'ils attendent de se sentir prêts. C'est un peu pour refléter cela qu'on a fixé l'âge de consentement réel à 16 ans!

Pour un changement de société

D'ailleurs, à la vue des récents cas de vedettes et de personnages publics accusés d'agressions sexuelles, nous pouvons faire une intéressante et pertinente réflexion. Tous les cas qui sont exposés au grand jour témoignent clairement d'un problème sérieux, qu'on admettait à moitié, parce que dénoncer n'est pas facile, parce que le pouvoir est intimidant.

À la suite de ces dénonciations publiques, plusieurs personnes ont écrit sur les réseaux sociaux pour dire : « Moi aussi, ça m'est arrivé », « J'ai déjà été témoin », « Je sais que c'est arrivé au bureau », « C'est courant dans mon milieu »...

Et maintenant, on fait quoi ?

Le plus facile serait d'attendre que des changements majeurs soient imposés par des lois et des programmes de sensibilisation mis en place par le gouvernement. Ce dernier doit impérativement agir, certes. Sur le plan judiciaire, d'abord, parce qu'il n'est pas normal que des victimes préfèrent se tourner vers les médias pour dénoncer leur agresseur. Les policiers devront aussi faire partie de la solution.



Les écoles ont également leur rôle à jouer. Nous l'avons dit, les cours d'éducation à la sexualité peuvent permettre d'aborder les questions de respect, de consentement, de perspective égalitaire.

Mais nous devons agir nous aussi. Vous. Moi. Il ne suffit pas d'attendre les réalisations des autres. N'est-ce pas l'occasion, comme parent, comme adulte, d'ouvrir le dialogue? L'occasion est parfaite pour cerner les valeurs et les principes qui doivent guider nos actions, dans nos relations avec les autres.

Si, collectivement, nous réalisons qu'il n'est plus permis de revenir en arrière et qu'un changement de société s'impose, alors les victimes d'agressions ou de violences sexuelles n'auront plus le réflexe de chercher à se faire justice par elles-mêmes en passant par les médias et les réseaux sociaux. Cela permettra de protéger les victimes et d'arrêter les agresseurs, mais aussi d'éviter que se dénonce tout et n'importe quoi. Nous pourrons enfin clarifier nos réponses à des questions comme « Qu'est-ce qu'une agression? », « Qu'est-ce que le consentement? », « Comment et pourquoi dénoncer? » et « Comment se comporter en société? ».

Voilà de profondes et importantes questions que nous ne pouvons plus glisser sous le tapis. **Changeons, collectivement. Protégeons les victimes, arrêtons les agresseurs et évitons qu'il ne s'en crée de nouveaux.**

Et nos enfants auront une boussole sur laquelle se fier.

Une éducation sans stéréotypes

Les images que nous véhiculons, les normes que nous instaurons, volontairement ou non, forgent les comportements sociaux. Si nous voulons changer les perceptions, si nous voulons établir le respect des deux sexes, en toutes circonstances, si nous voulons éliminer l'influence de la pornographie et de l'hypersexualisation sur le Web et dans la société, mais aussi dans nos conceptions de l'amour, du couple et de la sexualité, il y a un travail de longue haleine à faire — et il peut commencer dès maintenant.

La tâche peut donner le vertige. Je préfère toujours voir ces défis comme devant être abordés petit à petit, en faisant un pas à la fois. Par exemple, il est possible de commencer très tôt et très simplement à sensibiliser les jeunes à la nécessité d'établir des rapports égaux et à les habituer à respecter cette valeur dans tous leurs contextes de vie, incluant le Web.

À ce propos, le Secrétariat à la condition féminine propose un excellent document d'accompagnement intitulé : « Les livres et les jouets ont-ils un sexe ?⁴⁹ ». On y parle des effets négatifs des stéréotypes sur la santé mentale et physique et sur la réussite scolaire. On y propose également toute une série d'activités et de stratégies pouvant contribuer à éliminer les stéréotypes du vocabulaire familial et scolaire. Vous trouverez des exemples à la page suivante.

Bien que plusieurs autres stratégies existent, celles-ci offrent néanmoins quelques trucs concrets et faciles à mettre de l'avant qui vous permettront de faire une différence, tangible, dans votre maison ou dans votre milieu.



STRATÉGIES POUR ÉLIMINER LES STÉRÉOTYPES ⁵⁰

- Diversifiez les activités que vous proposez aux enfants.
- Encouragez les enfants à choisir des activités ou des jouets non associés typiquement à leur sexe ou qu'ils ont tendance à ignorer.
- Amenez les enfants à faire preuve d'ouverture d'esprit par rapport aux choix des autres enfants. Démontrez que le sexe d'une personne ne la limite pas dans les choix de jouets ou d'activités.
- Offrez aux enfants des modèles variés de travailleuses et de travailleurs (par exemple, une camionneuse, un infirmier). Amenez-les à se projeter dans un travail en fonction de leurs propres intérêts et non selon des stéréotypes sexuels.
- Privilégiez des lectures et des activités qui proposent des représentations originales, qui présentent des personnages diversifiés, aux qualités et aux comportements qui s'éloignent des modèles traditionnels.
- Critiquez ouvertement les images stéréotypées se trouvant dans l'espace public et aidez les enfants à acquérir un esprit critique.
- Enseignez le respect d'autrui et la non-tolérance envers les moqueries. Apprenez aux enfants comment répondre aux moqueries et parlez des conséquences de l'intimidation.





CONCLUSION

Je vous ai présenté, dans ce livre, un condensé des études que j'ai consultées, des situations que j'ai observées dans différents milieux et des solutions qui peuvent être envisagées. La personne qui voudra pousser plus à fond pourra se référer à la bibliographie qui se trouve à la toute fin de cet ouvrage. Cependant, le plus important pour moi était de vous fournir un outil accessible, facile à consulter, qui vous permet de vous informer et de mieux comprendre les différents phénomènes tout en vous fournissant les outils nécessaires pour intervenir auprès des jeunes et pour les aider à acquérir de saines habitudes d'utilisation des technologies de l'information et de la communication.

Évidemment, chaque personne est unique. Il n'y a pas de recette universelle, miraculeuse, qui peut être appliquée en toutes circonstances. Je crois tout de même que les quelques repères que je vous ai fournis peuvent être utiles dans la plupart des cas. J'ai aussi abondamment insisté sur la nécessité de communiquer,

d'écouter, de vous fier à votre instinct de parent ou d'intervenant, bref, de mettre de l'avant ces facultés qui font de vous des êtres capables de prendre soin de vos prochains.

Car c'est bien de cela qu'il s'agit ici : contribuer à améliorer la société, aider les jeunes à s'épanouir et minimiser le plus possible les désagréments et les méfaits pouvant découler des avancées technologiques, de nos comportements et des différents intérêts qui sont en jeu (je pense entre autres aux intérêts commerciaux).

Il n'est plus possible de retourner en arrière désormais. Les technologies sont là pour rester. Elles continueront d'évoluer à une vitesse folle... et nous peinerons à suivre! Mais si nous nous intéressons collectivement à ces phénomènes, sans faire semblant que les problèmes qui en découlent n'existent pas, nous réussirons à protéger nos jeunes et nous pourrons profiter de ce que la vie — et les technologies — nous offrent de mieux.

TEST DE CYBERDÉPENDANCE

Ce questionnaire est basé sur le test de dépendance à Internet de Kimberly Young (1998). Il est important de noter qu'il s'agit d'un test de « conscientisation ». **Seul un professionnel peut établir un diagnostic.**

Ce test est composé de 20 questions. En vous référant à l'échelle ci-dessous (0 à 5), indiquez, pour chaque phrase, la réponse qui correspond le mieux à votre situation. Si deux réponses peuvent convenir, choisissez celle qui correspond le plus à votre situation au cours du dernier mois. Assurez-vous d'avoir lu attentivement les questions avant de répondre. Ces questions font référence à des actions ou à des situations ayant eu lieu alors que vous n'étiez pas branché sur Internet, sauf sur avis contraire. **Il faut aborder le questionnaire en pensant aux situations qui peuvent être problématiques et non aux usages normaux, quotidiens ou dans le cadre du travail.**

- 0 PAS DU TOUT
- 1 RAREMENT
- 2 OCCASIONNELLEMENT
- 3 FRÉQUEMMENT
- 4 SOUVENT
- 5 TOUJOURS

QUESTIONS

1. *Vous arrive-t-il de vous rendre compte que vous êtes resté branché sur Internet plus longtemps que prévu ?*

0 1 2 3 4 5

2. *Négligez-vous vos responsabilités pour passer plus de temps sur Internet ?*

0 1 2 3 4 5

3. *Préférez-vous le lien amical obtenu sur Internet à l'intimité vécue auprès de vos amis ?*

0 1 2 3 4 5

4. *Créez-vous de nouvelles amitiés avec des personnes rencontrées sur Internet ?*

0 1 2 3 4 5

5. *Les gens de votre entourage se plaignent-ils du temps que vous passez sur Internet ?*

0 1 2 3 4 5

6. *Votre travail ou vos résultats scolaires ont-ils été affectés par le nombre d'heures que vous passez sur Internet ?*

0 1 2 3 4 5

7. *Vérifiez-vous votre boîte de courriel avant de commencer quelque chose que vous devez faire ?*

0 1 2 3 4 5

8. *Votre efficacité au travail ou votre productivité a-t-elle diminué à cause d'Internet ?*

0 1 2 3 4 5

9. *Êtes-vous sur la défensive ou discret lorsqu'on vous demande ce que vous faites sur Internet ?*

0 1 2 3 4 5

TEST DE CYBERDÉPENDANCE

10. Remplacez-vous des pensées dérangeantes au sujet de votre vie par des pensées plaisantes relatives à Internet ?

0 1 2 3 4 5

11. Avez-vous hâte de retourner sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

12. Craignez-vous que la vie sans Internet devienne ennuyeuse, vide et sans joie ?

0 1 2 3 4 5

13. Criez-vous, parlez-vous sèchement ou vous sentez-vous agacé quand quelqu'un vous dérange lorsque vous êtes sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

14. Perdez-vous des heures de sommeil parce que vous êtes resté branché sur Internet jusque tard en soirée ?

0 1 2 3 4 5

15. Vous sentez-vous préoccupé lorsque vous n'êtes pas connecté à Internet ou fantasmez-vous sur l'idée d'y être ?

0 1 2 3 4 5

16. Vous dites-vous « juste quelques minutes de plus » quand vous êtes sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

17. Essayez-vous de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y parvenir ?

0 1 2 3 4 5

18. Essayez-vous de cacher le temps passé sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

19. Choisissez-vous de passer du temps sur Internet plutôt que de sortir avec d'autres personnes ?

0 1 2 3 4 5

20. Vous sentez-vous déprimé, de mauvaise humeur ou encore nerveux si vous n'êtes pas sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

TOTAL :

RÉSULTATS



20 à 49 points :

Vous êtes dans la moyenne des utilisateurs en ligne. Vous pouvez « naviguer » sur le Web un peu trop longtemps à certains moments, mais vous avez le contrôle.

50 à 79 points :

Vous rencontrez des problèmes occasionnels ou fréquents à cause d'Internet. Vous devez tenir compte de leurs impacts dans votre vie.

80 à 100 points :

Votre utilisation d'Internet est à l'origine d'importants problèmes pour vous. Vous devez évaluer l'impact d'Internet dans votre vie et résoudre les problèmes directement causés par son utilisation.

RESSOURCES

Centre Cyber-aide

(informer, sensibiliser, outiller)

centrecyber-aide.com



Aidez-moi SVP

(pour retirer des photos ou des vidéos)

aidezmoisvp.ca



Association québécoise des centres d'intervention en dépendance

aqcid.com



Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique

habilomedias.ca



Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

cavac.qc.ca



Éducaloi

educaloi.qc.ca

Ligne parents

ligneparents.com / 1 800 361-5085



**Ligne-ressource provinciale sans frais pour les victimes
d'agression sexuelle**

agressionssexuelles.gouv.qc.ca / 1 888 933-9007



Ordre professionnel des sexologues du Québec

opsq.org



Ordre des psychologues du Québec

ordrepsy.qc.ca / 1 800 363-2644



Secrétariat à la Condition féminine du Québec

(aide et ressources)

agressionssexuelles.gouv.qc.ca

RÉFÉRENCES

- (1) Directeur de santé publique de Montréal. (2011). *Les préoccupations et les impacts associés à l'utilisation d'Internet dans les milieux des jeunes d'âge scolaire. Les relations, le temps et le développement. Rapport synthèse*. Montréal, Québec : Biron, J.-F., et Bourassa-Dansereau, C. Repéré à https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89673-117-6.pdf
- (2) Pigeon, É., et Brunetti, V. (2016). « Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé », TOPO Synthèses de l'équipe Nutrition - Activité physique – Poids, no 12, septembre 2016. Repéré à <http://www.inspq.qc.ca/topo>
- (3) Hale, L. et Guan, S. (2015). « Screen Time and Sleep Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review », *Sleep. Med Rev.*, vol. 21, n° 1532-2955 (Electronic), p. 50-58.
- (4) Wood, B., Rea, M. S., Pitnick, B., et Figueiro, M. G. (2013). « Light Level and Duration of Exposure Determine the Impact of Self-Luminous Tablets on Melatonin Suppression », *Appl. Ergon.*, vol. 44, n° 1872-9126 (Electronic), p. 237-240.
- (5) Christakis, D. A. (2009). « The Effects of Infant Media Usage: What Do We Know and What Should We Learn? », *Acta. Paediatr.*, vol. 98, n° 1651-2227 (Electronic), p. 8-16.
- (6) Dennison, B. A., Erb, T. A., et Jenkins, P. L. (2002). « Television Viewing and Television in Bedroom Associated with Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children », *Pediatrics*, vol. 109, n° 1098-4275 (Electronic), p. 1028-1035.
- (7) Anderson, D. R., et Pempek, T. A. (2005). « Television and Very Young Children », *American Behavioral Scientist*, vol. 48, n° 5, p. 505-522.
- (8) Leatherdale, S. T. et Ahmed, R. (2011). « Screen-Based Sedentary Behaviours Among a Nationally Representative Sample of Youth: are Canadian Kids Couch Potatoes? », *Chronic. Dis. Inj. Can.*, vol. 31, n° 1925-6523 (Electronic), p. 141-146.
- (9) Du Mays, D., et Bordeleau, M. (2015). « Les activités sédentaires chez les jeunes : qui les pratique et quelle en est l'évolution depuis 2007? », *Zoom santé*, n° 50, p. 1-8.

- (10) Deslauriers, S. (2017). « Stratégies pour la gestion de crise », Éducatout. Repéré à <https://www.educatout.com/edu-conseils/strategie-apprentissages/strategies-pour-la-gestion-de-crisis.htm>
- (11) Caplan, 2002; Young, 1998, 2004 cités dans Sergerie, M.-A. (2008). Qu'est-ce que la cyberdépendance ? Repéré à <https://cyberdependance.ca/cyberdependance>
- (12) Agence France-Presse, Genève. (2018). « La dépendance aux jeux vidéo reconnue comme une dépendance par l'OMS ». Montréal : *La Presse*, 5 janvier 2018. Repéré à <http://www.lapresse.ca/sciences/medecine/201801/05/01-5149043-la-dependance-aux-jeux-video-reconnue-comme-une-maladie-par-loms.php>
- (13) Peele, S. (2009). « L'Amérique en guerre contre l'addiction », *Psychotropes*, Vol. 15, n° 4, pp. 27-40.
- (14) Young, K. S. (1996). « Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder », Paper presented at the *104th Annual Meeting of the American Psychological Association*, Toronto.
- (15) Directeur de santé publique de Montréal. (2011). *Les préoccupations et les impacts associés à l'utilisation d'Internet dans les milieux des jeunes d'âge scolaire. Les relations, le temps et le développement. Rapport synthèse*. Montréal, Québec : Biron, J.-F., et Bourassa-Dansereau, C. Repéré à https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89673-117-6.pdf
- (16) Ibid.
- (17) Desrosiers, P., et Jacques, C. (2009). *Les services en jeu pathologique dans les centres de réadaptation en dépendance. Guide de bonnes pratiques et offre de services de base*. Québec : Association des centres de réadaptation du Québec.
- (18) Service de police de la Ville de Montréal. (2018). *Cybercriminalité*. Repéré à <https://www.svm.qc.ca/fr/Jeunesse/Cybercriminalite>
- (19) Famille Québec. (2015). *Qu'est-ce que l'intimidation ?* Repéré à <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/definition/Pages/index.aspx>
- (20) Gouvernement du Canada. (2017). *Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents : Résumé et historique*. Repéré à <http://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/jj-yj/outils-tools/hist-back.html>
- (21) Famille Québec. (2015). *Qu'est-ce que l'intimidation ?* Repéré à <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/definition/Pages/index.aspx>
- (22) Beaumont, C., Frenette, E., Leclerc, D, et Proulx, M. E. (2014). « Portrait de la violence dans les écoles québécoises », Chaire de recherche sur la sécurité et la violence en milieu éducatif, Université Laval, Québec.

(23) Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. (2015). *L'intervention auprès des élèves ayant des difficultés de comportement. Cadre de référence et guide à l'intention du milieu scolaire*. Québec : Gouvernement du Québec.

(24) Blaya, C. (2013). *Les ados dans le cyberespace : Prise de risque et cyberviolence*. Coll. Pédagogies en développement. Louvain-La-Neuve, Belgique : De Boeck Supérieur.

(25) Newman, M. L. (2010). *Kindergarten and First Grade Perceptions of Bystander Bullying: Resolution Strategies in Selected Picture*. Thèse, Brigham Young University.

et

Janosz, M., Archambault, I., Pagani, L., Pascal, S., Morin, A., & Bowen, F. (2011). « Être témoin de violence à l'école : est-ce nuisible pour les jeunes à l'âge de l'adolescence? ». *Vie Pédagogique*, no 156. Repéré à http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viepedagogique/156/index.asp?page=dossierA_6

(26) Egger, S. M., Waterman, J.M., Corona, R. (2000). « Helping Teens Who Live in Violent Communities », *Western Journal of Medecine*, 172(3), 197-200.

(27) Alberta Education. Direction de l'éducation française. (2008). *Renforcer le comportement positif dans les écoles albertaines : une méthode appliquée à l'échelle de la classe*. Repéré à <http://education.alberta.ca/francais/admin/speced.aspx>

(28) Newman. (2010). « Aider les jeunes témoins à risquer des interventions pour faire diminuer la violence à l'école ». ©Notes de cours : Beaumont, C., EDC7014, Université Laval, Québec.

(29) Ferland, F. (2014). *Le développement de l'enfant au quotidien, de 0 à 6 ans*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

(30) Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. (2012). Repéré à <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/dossierscomplets/fr/agressivite-agression.pdf>

(31) PrevNet. (2018). *Intimidation : ce que nous savons et ce que nous pouvons faire*. Repéré à <http://www.prevnet.ca/fr/intimidation>

(32) Dionne, M. (2005). « La porno sur Internet et nos ados : une réalité incontournable », *Sexologie actuelle*, vol. XIII, no 3, p. 10-11. De même que Beauchemin, A., et Tardif, M., 2005.

(33) St-Germain, C. (2002). « Vos enfants et la porno », *Capital Santé*, vol. 4, no 4, janvier-février 2002 p. 30-33.

(34) Paul, P. (2005). *Pornified : How Pornography is Damaging Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York, Times Books, p. 59.

(35) Motivans et Kyckelhahn, 2007; Seto, 2009; Wolak et coll., 2005. Tiré du mémoire Tétreault, C. (2014) *L'urgence d'agir. Étude de la pétition concernant les cours d'éducation sexuelle*. Mémoire présenté à la Commission de la culture et de l'éducation.

(36) Poirier, L., et Garon, J. (2009). *Hypersexualisation ? Guide pratique d'information et d'action*. Rimouski : Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.

(37) Poirier, L., et Garon, J. (2009). *Hypersexualisation ? Guide pratique d'information et d'action*. Rimouski : Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.

(38) Motivans et Kyckelhahn, 2007; Seto, 2009; Wolak et coll., 2005. Tiré du mémoire Tétreault, C. (2014) *L'urgence d'agir. Étude de la pétition concernant les cours d'éducation sexuelle*. Mémoire présenté à la Commission de la culture et de l'éducation.

(39) Institut national de santé publique. (2017). *Le sexting : les médias sociaux dans la sphère intime des adolescents*. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/le-sexting-les-medias-sociaux-dans-la-sphere-intime-des-adolescents>

(40) Gouvernement du Canada. (2017). *Cyberintimidation et distribution non consentuelle d'images intimes*. Repéré à <http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/autre-other/cdncii-cndii/p6.html>

(41) Lavoie, F. (2014). *Quelques données québécoises sur le sexting à l'adolescence*. Québec : École de psychologie, Université Laval. Repéré à https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/quelques_donnees_quebecoises_sur_le_sexting_a_ladolescence_2014.pdf

(42) Ibid.

(43) Ibid.

(44) Patchin J. W., et Hinduja, S. (2012). *Cyberbullying Prevention and Response, Expert Perspectives*. New York, Routledge, 204 pages.

et

Lavoie, F., & Joyal-Lacerte, F. (2014, janvier à décembre). Capsules mensuelles d'informations aux intervenants dans le cadre des 20 ans du programme ViRAJ. Consulté à https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/archives_capsules_viraj_2014.1_O.pdf

(45) Boucher, A. (2015). *Groupes éducatifs en milieu scolaire secondaire traitant des dimensions psychosociales de la sexualité*. Essai soumis à l'École de service social de l'Université Laval tel que requis comme condition préalable à l'obtention de la maîtrise en service social (M. Serv. Soc.).

(46) Poirier, L., et Garon, J. (2009). *Hypersexualisation? Guide pratique d'information et d'action*. Rimouski : Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.

(47) Université d'Ottawa. (2015). *Guide d'information sur la violence sexuelle*. Produit par le Cabinet du vice-recteur aux études.

(48) Éducaloi. (2018). « L'âge du consentement sexuel ». Repéré à <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/lage-du-consentement-sexuel>

(49) Descarries, F., et Cantin, G., Secrétariat à la condition féminine, Ministère de la Famille. (2013). *Les livres et les jouets ont-ils un sexe? Document d'accompagnement*. Québec : Ministère de la Famille et des Aînés. Repéré à http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/publications/Doc_Les_livres_et_les_jouets_ont-ils_un_sexe.pdf

(50) Ibid.

BIBLIOGRAPHIE

Cyberdépendance

Association américaine de psychiatrie (APA). (2013). *DSM-V Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Elsevier Masson.

Bach, J.-F., Houdé, O., Léna, P. Tisseron, S. (2013). *L'enfant et les écrans : Un avis de l'Académie des sciences*. France : Institut de France, Académie des sciences.

Biron, J.-F. (2011). *Les préoccupations et les impacts associés à l'utilisation d'Internet dans les milieux des jeunes d'âge scolaire*. Direction de santé publique, Montréal.

Biron, J.-F., et Bourassa-Dansereau, C. (2010). *Internet et les jeunes : le temps, les relations et l'autonomie*. Direction de santé publique, Montréal.

Brisson, P. (2010). *Prévention des toxicomanies*. Aspects théoriques et méthodologiques. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.

Calysto. (2009). *Enfants et Internet : baromètre de l'opération nationale de sensibilisation*. « Un clic, déclic, le Tour de France des établissements scolaires », France.

Campbell. (2009). *Les parents, les perceptions des comportements de jeu chez les adolescents*. Montréal : Université Mc Gill.

CEFRIQ. (2010). *Net Tendances : Innover par les TI*. Repéré à : cefrio.qc.ca

Centre canadien lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies. (2010). *Compétences pour les intervenants canadiens en toxicomanies. Surdose médiatique et santé des jeunes : les faits, les dommages, les solutions*. INSPQ.

Comité de lutte permanent à la toxicomanie (2001). *Drogues : savoir plus, risquer moins*. Québec : Alain Stanké.

Coulombe, M. (2003). *Les dangers du clavardage*. Québec : Éditions Québecor.

- Dufour, M., Nadeau, L., Gagnon, S. (2014). *Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec : étude exploratoire*. « Santé mentale au Québec », Volume 39, Numéro 2, p. 149-168.
- Ferron, B., et Duguay, C., (2004). *Utilisation d'Internet par les adolescents et phénomène de cyberdépendance*. « Revue québécoise de psychologie », 25 (2), 167-180.
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2015). *L'école branchée : Les outils technologiques et votre enfant. Guide destiné aux parents*. Ontario : CFORP. Repéré à http://www.apple-training.be/resources/guide_parents_EB.pdf
- HabiloMédias. (2015). *Votre vie branchée : Guide des ados sur la vie en ligne*. Repéré à : <https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/votre-vie-branchee.pdf>
- Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., Doucet, C. (2000). *Le jeu excessif, comprendre et vaincre le gambling*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Minotte, P., et Donnay, J.-Y. (2010). *Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo*. Namur, Belgique : Institut Wallon pour la Santé Mentale, 144 p. (Cahiers de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale ; 6).
- Nadeau, N., Acier, D., Kern, L., C.-L. (2011). *La cyberdépendance : État des connaissances, manifestations et pistes d'intervention*. Montréal, Québec : Centre Dollard-Cormier - Institut universitaire sur les dépendances.
- Pigeon, E., Brunetti, V. (2016). *Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé*. Québec : INSPQ, Gouvernement du Québec.
- Vaugeois, P. (2006). *La cyberdépendance : fondements et perspectives*. Québec : Centre québécois de lutte aux dépendances.
- Volberg, R. A., Hedberg, E. C., Moore, T. L. (2008). *Oregon Youth and Their Parents : Gambling and Problem Gambling Prevalence and Attitudes*. Repéré à : http://www.gamblingaddiction.org/adolescent2/OR%20Adolescent%20Report%20_final_2008.pdf
- Young, K. S. (2009). "Internet Addiction : Diagnosis and Treatment Considerations". *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 39 (4): 241-246.

Young, K. S. (2008). "Internet Sex Addiction-Risk Factors, Stages of Development, and Treatment". *American Behavioral Scientist*, 52(1), 21-37.

Young, K.S. (1998). "Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder". *Cyberpsychology and Behavior*, Vol. 1 (3), 237-244.

Zumwald, C., Luongo, A., Ferrari, C., Rivera, C., Joye, D., Simon, O. (2012). *20 réponses sur les troubles liés aux jeux vidéo et à Internet*. État de Vaud, Suisse : Centre du jeu excessif, Département de psychiatrie, CHUV.

Wood, R. T. (2011). *La génération C : Les C en tant qu'étudiants*. Montréal : CEFRIQ : volume 1, no 4.

Violence et ses différentes formes

Beaumont, C. Leclerc, D., Frenette, E. (2016). *L'enquête nationale sur la violence à l'école 2013-2015*. Étude présentée dans le cadre du 6e Congrès biennal du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement.

Beaumont, C. (2016). *Les auteurs de la violence en milieu scolaire*. Tiré du Microprogramme de deuxième cycle en prévention de la violence en milieu scolaire. Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval.

Beaumont, C. (2016). *Les cibles et les victimes*. Tiré du Microprogramme de deuxième cycle en prévention de la violence en milieu scolaire. Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval.

Beaumont, C. (2016). *Les témoins de violence en milieu scolaire*. Tiré du Microprogramme de deuxième cycle en prévention de la violence en milieu scolaire. Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval.

Beaumont, C. (2015). *Les conséquences de la violence à l'école*. Tiré du Microprogramme de deuxième cycle en prévention de la violence en milieu scolaire. Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval.

CAVAC. (2009). *Pourquoi mon enfant ? Guide à l'intention des parents dont l'enfant a été victime d'un acte criminel*. 2^e édition.

Centre international pour la prévention de la criminalité. (2017). *Stratégies nationales de prévention de la violence chez les jeunes. Une étude comparative internationale*, p. 13-14.

- Chehab, Y., Levasseur, C., Bowen, F. (2016). « De l'école au cyberspace. Le phénomène de l'intimidation en ligne chez les jeunes : état de la recherche et de l'intervention ». Montréal : *McGill Journal of Education*, volume 51, Numéro 1, Winter, 2016, p. 495-515.
- Cloutier, R., et autres. (2004). *Psychologie de l'enfant*. Louvain-la-Neuve : De Boeck.
- Cusson, M. (2009). *Prévenir la délinquance. Les méthodes efficaces*. Collections criminalités internationales.
- Debarbieux, E. (2008). *Les dix commandements contre la violence à l'école*. Paris : Odile Jacob.
- Fortin, F. (2013). *Cybercriminalité : Entre inconduite et crime organisé*. Presses internationales Polytechniques et Sûreté du Québec.
- Leclerc, D., Beaumont, C., Massé, L., Dumont, M., Allaire, L., Lefebvre, P. (2012) *La violence laisse des traces. Il faut s'en occuper*. Guide de prévention et d'intervention contre la violence envers le personnel scolaire. CSQ.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017). *Intimidation et violence à l'école*. Québec, Canada.
- Pepler, D., Craig, W. (2014). *Prévention de l'intimidation et intervention en milieu scolaire*. Fiches d'informations et outils.
- Roy, E. M., Beaumont, C. (2013). « L'intervention en contexte de cyberintimidation : les pratiques des enseignants ». *Enfance en difficulté*, Volume 2, Mars, 2013, p. 85-109.
- Stueve, A., Dash, K., O'Donnell, L., Tehranifar, W.-S., Slaby, R., Link, B. (2006). "Rethinking the Bystander Role in School Violence Prevention", *Health Promotion Practice*, Vol. 7, No. 1, 117-124.
- Verlaan, P., Turmel, F., Charbonneau, M.-N. (2010). « Les conduites agressives des filles... des maux qui blessent ». Québec : *La Foucade*, numéro spécial.
- Verlaan, P., Besnard, T. (2010). « *La violence indirecte : une recension des écrits avec des implications pour le milieu scolaire primaire* ». Ottawa : *Revue canadienne de l'éducation*, 37 : 2.

Hypersexualisation

Fortin, F., Roy, J. (2006). « Profils des consommateurs de pornographie juvénile arrêtés au Québec : l'explorateur, le pervers et le polymorphe ». *Criminologie*, 39 (1), 107-128.

Katzman, D. K. (2009). *Les sextos : Assurer la sécurité et la responsabilité des adolescents dans un monde adepte de technologie*. *Paediatric Child Health*, 15(1):43-5.

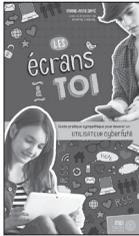
Pelletier, J., (2014). *Entre les transformations, les frissons, les passions et toutes les questions. Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent*. Québec : Ministère de la santé et des services sociaux du Québec.

Pouliot, C., Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal. (2008). *Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle* 3^e tirage. Montréal : Agence de la santé et des services sociaux et Secrétariat à la condition féminine.

Secrétariat à la condition féminine. (2017). *D'égal(e) à égaux : pour la promotion de rapports égalitaires entre filles et garçons dans les services de garde éducatifs*. Guide d'accompagnement. Repéré à : <http://www.scf.gouv.qc.ca/index.php?id=892>.

Tétreault, C. (2014). *L'urgence d'agir : Étude de la pétition concernant les cours d'éducation sexuelle*. Mémoire présenté à la Commission de la culture et de l'éducation.

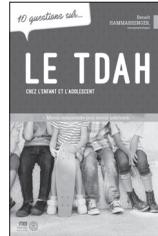
CHEZ LE MÊME ÉDITEUR



LES ÉCRANS ET TOI

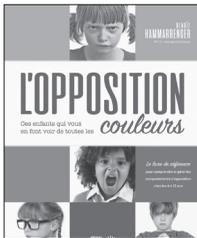
Guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté

Marie-Anne Dayé
(8 ans et plus)
978-2-924804-06-3



10 questions sur... Le TDAH chez l'enfant et l'adolescent

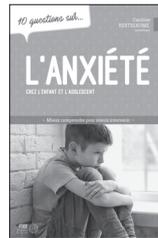
Benoît Hammarrenger
978-2-924804-05-6



L'OPPOSITION

Ces enfants qui vous en font voir de toutes les couleurs

Benoît Hammarrenger
978-2-923827-82-7



10 questions sur... L'ANXIÉTÉ chez l'enfant et l'adolescent

Caroline Berthiaume
978-2-924804-04-9



PARENT GROS BON SENS

Mieux comprendre votre enfant pour mieux intervenir

Nancy Doyon
978-2-923827-20-9



10 questions sur... L'AUTOMUTILATION chez l'adolescent et le jeune adulte

Vanessa Germain et
Edith St-Jean Trudel
978-2-924804-03-2

... et plusieurs autres découvertes :

www.miditrente.ca



Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des
outils d'intervention sympatiques pour surmonter les
difficultés et stimuler le potentiel des petits et des grands.

JEUNES



CONNECTÉS

PARENTS INFORMÉS

Les TIC, c'est-à-dire les technologies de l'information et de la communication, font maintenant partie de la réalité de nos enfants. Il n'y aura pas de retour en arrière, les technologies sont là pour rester. **Comment s'assurer que les jeunes en font une utilisation saine et sécuritaire? Quels sont les impacts de ces technologies dans leur vie quotidienne? Comment s'outiller pour intervenir efficacement en cas de difficulté?**

Cet ouvrage a pour but de répondre aux nombreuses questions en lien avec le cyberspace et la manière dont les TIC affectent le développement et le bien-être des enfants et des adolescents. Dans un style clair et direct, il prend de front des phénomènes importants comme la cyberdépendance et la cybercriminalité, en plus d'aborder au passage les sujets sensibles du *sexting* chez les jeunes et de la cyberintimidation.

Conçu pour permettre aux parents, mais également aux enseignants et aux intervenants, de mieux comprendre ce qui se passe, ce livre offre tous les outils nécessaires pour agir avec confiance tout en profitant des aspects constructifs des technologies.



Cathy Tétreault

est directrice générale et fondatrice du **Centre Cyber-aide**, un organisme dédié à la sensibilisation à la cyberdépendance, à la cybercriminalité et à l'hypersexualisation. Intervenante en dépendances depuis huit ans, Cathy est spécialisée dans le traitement et la prévention de la cyberdépendance, des jeux de hasard et d'argent ainsi que de la prévention à la cybercriminalité juvénile. Conférencière chevronnée, elle a présenté pas moins de mille ateliers et conférences à différentes clientèles : jeunes du primaire, du secondaire et du collégial, parents, personnel scolaire et intervenants de différents milieux.



ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca



ISBN 978-2-924804-15-5



9 782924 804155