



**Homewood**  
Santé | Health

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## La santé mentale des jeunes : technologie et cyberintimidation

Les technologies numériques sont omniprésentes dans la société d'aujourd'hui. La technologie a ouvert bon nombre de belles possibilités, comme les dispositifs d'assistance aux communications pour les enfants qui ne peuvent communiquer pas la parole. Par contre, elle comporte certains aspects problématiques, comme la cyberintimidation. Cet article aborde les effets de la technologie numérique sur les jeunes, notamment les bébés et tout-petits, les enfants d'âge scolaire, les adolescents et les jeunes adultes. Dans cet article, le terme « parents » désigne également les pourvoyeurs et pourvoyeuses de soins. Nous y mentionnerons des outils utiles pour aider votre enfant à interagir avec la technologie d'une façon adaptée à son âge et favorable à sa santé et à son bien-être.

### Vivre à l'ère numérique

Chaque génération vit des changements technologiques qui exercent un effet significatif sur son époque lorsqu'ils deviennent populaires. Les premiers ordinateurs occupaient la surface d'une pièce entière, mais la technologie de traitement a progressé de manière exponentielle, doublant la puissance des appareils et réduisant de moitié la taille de leurs circuits tous les deux ans environ<sup>1</sup>. Les appareils d'aujourd'hui et leur intégration harmonieuse à Internet sont impressionnants. La façon dont nous nous y acclimatons ne suit pas nécessairement le rythme de nos expériences passées, mais on remarque toutefois quatre catégories d'adopteurs et d'adopteuses de technologie :

- **Les innovateurs et innovatrices** sont les premiers et premières à découvrir différentes façons d'utiliser la technologie.
- **Les adopteuses et adopteurs précoces** sont les personnes pressées d'adopter la technologie et qui voudraient bien être en première ligne.
- **Les adopteuses et adopteurs moyens** : la majorité des gens se trouve dans cette catégorie.
- **Les retardataires** sont les personnes qui adoptent la technologie après l'avoir longtemps observée y avoir beaucoup réfléchi. Ils hésitent à admettre que la technologie pourrait avoir une quelconque utilité dans leur vie.

Nous avons également observé une tendance à stéréotyper la compétence d'utilisation en fonction de ces différents niveaux d'adaptation. Ces théories sont apparues dans les secteurs de l'éducation et des affaires et ont toujours suscité un débat sur la question de savoir si les jeunes adoptent la technologie plus facilement que les personnes âgées. Elles pourraient également montrer un certain parti pris de la part des personnes âgées de supposer que les jeunes ont une aptitude innée pour la technologie.

## Comment la technologie affecte-t-elle la santé des enfants?

### Bébés et tout-petits

Très tôt dans la vie d'un enfant, les parents voient les possibilités qu'offre l'introduction de la technologie dans leur vie. Ils veulent évidemment que celle-ci aide leur enfant à se développer et à s'épanouir, mais ils souhaitent également voir leurs enfants l'utiliser pour se distraire, pour s'amuser. Quel que soit le souhait des parents, les enfants ont tendance à développer des compétences dès leur plus jeune âge, et sont des spécialistes de l'observation et de l'imitation.

Les bébés et les tout-petits sont adorables et nous font rire, de sorte que les parents ne peuvent résister à l'envie de publier des photos ou vidéos drôles de leurs enfants sur leurs médias sociaux. Ils devraient cependant envisager les répercussions à long terme de leur geste. Ce qui est mignon maintenant peut devenir une source d'embarras pour eux plus tard. Il est peut-être préférable, afin de respecter leur vie privée, d'attendre qu'ils puissent décider eux-mêmes s'ils souhaitent être vus dans les espaces sociaux numériques. Cependant, il peut être difficile pour les membres de la famille élargie de comprendre pourquoi les parents hésitent à publier des images de leurs enfants, surtout lorsqu'une grande distance les sépare. Pour contourner ce problème, les parents peuvent toujours transmettre à la parenté ces photos par courriel ou par messagerie instantanée, en leur rappelant de bien protéger la vie privée de leur enfant.

### Les enfants d'âge scolaire

Les enfants d'âge scolaire sont ouverts aux jeux éducatifs et activités numériques qui les aident à apprendre les langues, les mathématiques et les sciences. À cet âge, les enfants commencent à explorer les jeux en ligne grâce à des sites populaires comme Roblox, Minecraft, Fortnite et Pokémon. Les parents doivent s'y intéresser et observer les habitudes, amitiés et interactions en ligne de leurs enfants pour s'assurer qu'ils sachent comment jouer en toute sécurité. Il est également nécessaire d'aider les enfants de ce groupe d'âge à flairer les comportements anormaux ou inquiétants qu'ils pourraient rencontrer en ligne. La connaissance de la technologie aide ces enfants à rencontrer des amis qui partagent des intérêts similaires à l'école et dans différents contextes d'activités physiques ou virtuelles. Il est très important de fixer des limites de temps d'écran aux enfants de ce groupe d'âge. Les parents peuvent fixer des limites raisonnables, mais précises, sur le moment et la durée de l'utilisation de leurs appareils. Ce peut être un excellent moyen de leur apprendre à viser l'équilibre et à fixer des limites.

### Les adolescents et les jeunes adultes

Les adolescents et les jeunes adultes sont généralement assez à l'aise avec la technologie. Néanmoins, les parents peuvent s'inquiéter de l'intérêt exagéré qu'ils portent parfois à des appareils tels que les téléphones intelligents. Il peut être très

difficile d'engager la conversation et de renforcer les limites de temps d'écran avec des jeunes qui semblent entièrement absorbés par leur appareil. Certains éducateurs et éducatrices observent que les jeunes manquent de pensée critique et d'aptitude à la résolution de problèmes. C'est peut-être parce que leurs appareils leur fournissent facilement toutes les réponses à leurs questions. Les jeunes peuvent également manquer de compétences de base en communication écrite et orale. Les élèves du secondaire et du postsecondaire se sentent médiocres en orthographe, en vocabulaire et en grammaire. Certains ont également du mal à maîtriser certaines techniques de conversation, telles que le contact visuel et l'interprétation du langage corporel. Nombreux sont ceux et celles qui préfèrent utiliser la messagerie instantanée et les médias sociaux visuels, même s'ils sont réticents à les utiliser pour communiquer avec leurs parents. Une question plus importante est peut-être le temps que ce groupe d'âge passe devant un écran. Certains adolescents et jeunes adultes déclarent même avec fierté qu'ils sont accros à leurs appareils. C'est un problème que les parents doivent aborder avec prudence.

### Les troubles de santé mentale

Les enfants d'âge scolaire, les adolescent·e·s et les jeunes adultes sont les plus vulnérables aux facteurs de stress. Internet peut les exposer à du contenu inapproprié et bouleversant susceptible de leur causer des troubles de l'humeur ou un trouble dépressif ou anxieux, notamment :

- Les problèmes d'image corporelle que cause le fait de se comparer aux autres;
- Des troubles de l'alimentation causés par la désinformation véhiculée par la publicité et par la promotion de régimes et de produits amaigrissants faite par des célébrités;
- L'insatisfaction et la désillusion vis-à-vis de son mode de vie actuel ressenties en observant les influenceurs et influenceuses sur les réseaux sociaux, et l'aspiration à devenir célèbre;
- La courte durée d'attention causée par la consommation d'une immense quantité d'information par défilement constant d'écrans.

S'ils veulent aider leurs enfants, les parents doivent d'abord examiner leurs propres habitudes et interactions en ligne.

### En quoi la COVID-19 a-t-elle influencé l'utilisation d'Internet pour l'apprentissage scolaire?

Les élèves et les étudiants sont passés plusieurs fois aux méthodes d'apprentissage en ligne pendant la pandémie. Leur expérience a été marquée par le manque d'interactions et la difficulté de reproduire l'atmosphère de la classe dans des formats virtuels. Les enfants d'âge scolaire avaient besoin de la participation active de leurs parents pour parvenir à maîtriser l'apprentissage virtuel et les horaires complexes combinant le travail autonome et les séances plénières.

Certain·e·s adolescent·e·s et jeunes adultes ont souffert de cette forme d'apprentissage, en plus de manquer d'importants jalons de leur vie et d'occasions de rencontres. D'autres par contre ont préféré l'apprentissage en ligne. Pour les élèves anxieux en effet, l'apprentissage en ligne a été un excellent moyen d'éviter les pressions des classes en présentiel. Les jeunes adultes qui font des études supérieures ont pu y trouver un bon moyen d'équilibrer étude et travail et d'économiser sur leurs déplacements et autres frais de subsistance.

## Les aspects problématiques de la technologie

### Une source de revenus non traditionnelle

Il est parfois difficile pour les adultes de comprendre ce qui attire leurs enfants vers la technologie. Comme c'est le cas pour le métavers, les interactions et idées peuvent y être quelque peu abstraites. Pensez au nombre d'adolescent·e·s et de jeunes adultes qui y cherchent des moyens en ligne de générer des revenus. Il y a dix ans, monétiser sa présence en ligne et y faire carrière était rarissime. Maintenant, on compte de nombreux exemples de personnes qui trouvent des champs d'intérêt et des passe-temps en ligne dans l'espoir de devenir riches et de voir une de leurs publications devenir virale sur Internet. Ainsi, bon nombre de jeunes adultes rêvent de devenir célèbres sur Internet, ou du moins d'obtenir le nombre d'abonnements et d'engagements suffisant pour être payés par des entreprises pour publier leur contenu. Ils espèrent attirer l'attention convoitée qui leur permettra de devenir un influenceur ou une influenceuse.

### La cyberintimidation

Toute forme de harcèlement effectuée à l'aide de la technologie dans des espaces en ligne est considérée comme de la cyberintimidation. Elle a des effets désastreux sur la santé mentale des gens et, dans certains cas, peut amener les victimes à s'automutiler, à souffrir d'anxiété ou à sombrer dans la dépression. Certains cas de cyberintimidation ont tellement affecté certaines victimes qu'elles les ont amenées au suicide. La cyberintimidation n'affecte pas que les adolescent·e·s; même les enfants d'âge scolaire peuvent en être victime. C'est pourquoi les parents doivent être vigilants et questionner tout changement dans le comportement de leurs enfants. Voici certains signes que votre enfant pourrait être harcelé·e en ligne :

- Perte soudaine d'intérêt pour les activités en ligne qu'il ou elle avait l'habitude d'aimer;
- Inattention;
- Refus d'aller à l'école;
- Tristesse, repli sur soi, émotivité.

### La cyberintimidation peut prendre plusieurs formes; en voici quelques exemples :

- Appeler une personne pour rire à ses dépens;
- Envoyer des messages blessants par texto, messagerie instantanée ou applications de médias sociaux;

- Modifier des photos pour créer des mèmes et les publier pour blesser ou embarrasser intentionnellement quelqu'un;
- Publier les photos osées de quelqu'un en ligne ou les envoyer à d'autres personnes;
- Propager des informations erronées et des rumeurs sur quelqu'un dans un espace en ligne;
- S'acharner sur quelqu'un dans un jeu en ligne;
- Voler ou pirater le compte en ligne d'une autre personne pour se faire passer pour elle;
- Lancer un classement ou une évaluation de l'apparence ou de la popularité d'une personne, ou participer à cette activité;
- Créer de faux comptes de médias sociaux dans le but de partager des informations malveillantes;
- Tromper quelqu'un pour le ou la forcer à fournir des renseignements personnels, puis menacer de divulguer ces renseignements.

Les parents doivent savoir que la cyberintimidation entraîne des conséquences juridiques. L'intimidateur ou l'intimidatrice peut être reconnu·e coupable de ses actes, entraînant le paiement de dommages-intérêts ou une peine d'emprisonnement. Certains cas de harcèlement peuvent faire l'objet d'accusations en vertu du Code criminel<sup>2</sup>.

Les jeunes LGBTQ2+ risquent de subir du harcèlement en ligne et de la cyberintimidation de façon disproportionnée, souvent assez grave, ainsi que de l'intimidation physique, et sont également moins susceptibles de les signaler. Ils craignent les représailles et le rejet de leur famille ou de leurs pairs s'ils mettent au grand jour l'intimidation dont ils sont victimes; ils craignent également de créer des complications supplémentaires dans leurs relations interpersonnelles. Par contre, les liens qu'ils maintiennent avec les réseaux en ligne est parfois un moyen de renforcer leur estime de soi et de combattre leur sentiment éventuel d'isolement. Il s'agit pour eux d'une bouée de sauvetage qui leur apporte soutien, compréhension et compassion. Lorsqu'ils fixent des limites à l'utilisation de la technologie, les parents des jeunes LGBTQ2+ devraient tenir compte du rôle bénéfique que la technologie peut offrir à ces derniers en matière de relations interpersonnelles et d'espace sécuritaire.

### Le cyberharcèlement

Le cyberharcèlement est une forme persistante de comportement prédateur en ligne. Il peut comprendre des menaces de violence, de harcèlement sexuel, d'extorsion, voire de traque. Le cyberharcèlement est souvent plus implacable que l'intimidation car il est plus délibéré, plus systématique, avec un niveau de menace croissant afin d'effrayer la victime et de la forcer à satisfaire les exigences de la harceleuse ou du harceleur. Ceux-ci connaissent généralement assez bien la technologie et l'utilisent à leur avantage pour éviter de se faire détecter. Ils commencent par épier les comportements en ligne et hors ligne de leur future victime.

Voici quelques exemples de leurs méthodes :

- Suivre la personne ciblée en ligne, se trouver des champs d'intérêt communs et lui suggérer des activités à faire ensemble.
- Lui envoyer trop de messages ou l'identiquer de façon excessive.
- Lui demander de lui envoyer des photos et/ou des vidéos.
- Lui demander de lui fournir des renseignements sensibles, tels que son nom complet, son adresse et l'information relative à ses cartes d'identité (permis de conduire, cartes d'assurance maladie), ses informations financières ou ses mots de passe de comptes en ligne. Ces détails sont précieux, car ils peuvent être vendus à des gens qui pourraient lui voler son identité ou pirater ses comptes.
- Lui envoyer des cadeaux non désirés.
- Pirater son téléphone ou l'appareil photo de son ordinateur afin de pouvoir l'observer à distance.
- Lui suggérer une rencontre en personne.
- Suivre ses déplacements.

Comme la cyberintimidation, ce genre de harcèlement est illégal. Si vous soupçonnez que votre enfant est victime d'un cyberharcelleur, signalez-le aux autorités et parlez-en à d'autres membres de la famille et à des ami·e·s au cas où ils auraient des conseils à vous offrir. Ne supprimez jamais une preuve de harcèlement, car bien que ces messages puissent vous perturber, vous devrez peut-être les présenter comme preuves à la police.

### Comment puis-je savoir ce que mes enfants font en ligne?

L'éthique de la surveillance parentale de l'utilisation d'Internet est délicate. De nombreux parents craignent ce que leurs enfants voient en ligne et exigent l'accès à leurs recherches et à leurs comptes. Les parents qui, par exemple, ont payé les appareils de leurs enfants et qui en couvrent les coûts récurrents peuvent se sentir justifiés d'être mis au courant de l'usage qu'en font leur enfant. Cependant, ils doivent peser le pour et le contre de cette surveillance avec la confiance et la vie privée de leurs enfants, et leur enseigner à devenir des citoyens numériques en ligne responsables. Le fait de parler à vos jeunes enfants qui utilisent un appareil partagé par le reste de la maison de ce qu'ils regardent en ligne et des personnes avec qui ils échangent (s'ils participent à des communautés en ligne ou à des jeux) peut être une excellente façon d'engager le dialogue. Ces conversations visent à éduquer vos enfants et à leur inculquer l'autodiscipline, de sorte qu'il est essentiel de leur donner un bon exemple de comportement en ligne. Enseignez-leur à fixer des limites et montrez-leur que vous leur faites confiance; ils seront ainsi plus à l'aise de s'ouvrir à vous lorsqu'ils seront incertains de ce qu'il

faut faire ou lorsqu'ils seront en difficulté. Cette approche respecte leur vie privée.

Les jeunes ont souvent la réputation d'être rebelles et impulsifs dans leurs décisions. Il est normal dès lors pour les parents de s'inquiéter et d'insister pour savoir ce qu'ils sont en train de faire sur leur appareil. Certains ont recours à des mesures désespérées, exigeant de connaître les mots de passe de leurs appareils et de leurs comptes, et vont même jusqu'à installer des applications pour suivre leurs allées et venues. La plupart des jeunes connaissent ces tentatives d'invasion de leur espace personnel et savent comment les désactiver ou les masquer. Rappelez-vous que même si cela vous rend mal à l'aise, les adolescent·e·s et les jeunes adultes ont droit à leur vie privée. Vous devriez encourager leur indépendance et non la brimer, et faire un effort pour communiquer avec eux et entretenir votre relation.

### Qu'en est-il des logiciels de contrôle parental? Donnent-ils des résultats?

Certains parents installent des logiciels de contrôle parental sur les appareils de leurs enfants ou sur leur accès à Internet. Cela est une précaution logique à prendre dans le cas de jeunes enfants, car elle les empêche de tomber par inadvertance sur des contenus inappropriés. Cela peut également inciter les plus vieux à respecter les limites de temps passé devant un écran ou à restreindre leur accès à Internet. Voici quelques suggestions à envisager à cet effet :

- Régler la durée de l'accès au Wi-Fi familial en paramétrant leur modem à l'aide de l'adresse IP de chaque appareil.
- Utiliser des applications de gestion familiale pour associer l'exécution des tâches ménagères à l'obtention de temps d'écran.
- Paramétrer le suivi du temps passé devant un écran dans tous les appareils de l'enfant et revoir ensemble ces durées chaque semaine.

La plupart des spécialistes conviennent que les enfants d'âge scolaire doivent apprendre à être eux-mêmes responsables de leurs activités en ligne. Bien sûr, cela s'applique également aux adolescent·e·s et aux jeunes adultes, en particulier quand il s'agit de comptes de médias sociaux. Pour pouvoir guider leurs enfants, les parents doivent :

- connaître l'existence des données connexes, notamment les adresses IP de chaque appareil et les balises géographiques des photos publiées en ligne, lesquelles indiquent l'endroit où chaque photo a été prise;
- activer les paramètres de confidentialité sur les comptes et les appareils afin d'en restreindre l'accès;
- connaître l'existence des adresses à pourriels ou des alias de comptes que les adolescent·e·s et les jeunes adultes créent et gardent secrets pour pouvoir échanger du contenu sur les médias sociaux à l'abri du regard des parents;



- avoir un niveau de confiance leur permettant d'échanger leurs appareils et de divulguer leurs mots de passe avec les autres membres de la famille afin d'avoir accès aux textos et autres messages de médias sociaux des autres comme preuve de leur bonne foi.

### Les avantages de ne pas trop se révéler

Il arrive malheureusement que les amitiés se dénouent et que les relations s'aggravent. C'est souvent à ce moment-là que les enfants réalisent les avantages de ne s'être pas trop révélés. Encouragez-les à faire preuve d'une grande discrétion dans la divulgation de leurs coordonnées, notamment leur numéro de téléphone ou leur adresse électronique. Un parent relatait une situation de rupture dans laquelle son fils était harcelé toutes les deux minutes par son ex parce qu'il avait cessé de répondre à ses messages. Le fait pour l'enfant d'ouvrir les messages de son ex sans y répondre immédiatement et d'avoir rompu brusquement sans lui donner la moindre explication n'a fait que renforcer le comportement de son ex. Voici des conseils que les parents devraient donner à leur enfant dans de telles situations :

1. Prendre des captures d'écran des conversations au cas où les tentatives de contacts directs ou par l'intermédiaire d'amis devraient être recueillies comme preuve.
2. Demander à ses amis de cesser tout contact avec l'ex et de ne pas divulguer de renseignements personnels le concernant.
3. Bloquer son ex sur ses applications et ses appareils.
4. Dans des cas extrêmes, vous devrez peut-être communiquer avec votre fournisseur de services pour lui demander de changer le numéro de téléphone de votre enfant.

### Élever des cybercitoyennes et cybercitoyens heureux et conscients

L'une des meilleures choses que vous puissiez faire en tant que parent consiste à parler ouvertement à vos enfants de la technologie et de la sécurité en ligne et de leur faire part de vos préoccupations. Montrez-leur que vous êtes conscients des expériences et des défis auxquels ils sont confrontés et que ce sujet vous intéresse. Ils vous considéreront ainsi comme des

alliés et non comme une menace. Engagez le dialogue, en utilisant un langage adapté à leur âge, sur leurs interactions avec de nouveaux amis que vous ne connaissez pas. Dites-leur que vous veillez sur eux et allez les aider à apprendre les façons sûres, bienveillantes et respectueuses d'avoir des interactions en ligne. Dites-leur que toute information téléversée sur Internet est là pour toujours, même s'ils décident de la supprimer. Tout en évitant de les effrayer, parlez-leur des comportements normaux et appropriés que les adultes et les enfants devraient avoir en ligne. Voilà une bonne façon d'aborder le sujet du cyberharcèlement, de la cyberintimidation et d'autres comportements prédateurs qu'ils sont susceptibles d'y rencontrer.

Enfin, sachez qu'il est étonnamment sain d'avoir des périodes désignées « sans technologie », pendant lesquelles personne n'a accès à son téléphone. Ces périodes pourraient être le repas du soir, une soirée de jeux de société, le visionnement d'un film ou d'une émission de télévision ou une visite à la parenté. Pour vous y habituer, prévoyez d'avoir un panier dans lequel tout le monde dépose son appareil pendant l'activité choisie. Enfin, les parents doivent être conscients d'un dernier fait : ils préparent leur bébé, leur tout-petit, leur enfant d'âge scolaire, leur adolescent-e et leur jeune adulte à assumer des rôles qui n'existent peut-être pas encore dans notre monde en constante évolution.

#### Références :

1. Dorrier, J. (8 mars 2016). Will the End of Moore's Law Halt Computer's Exponential Rise? SingularityHub. Article consulté le 4 février 2022 sur le site <https://singularityhub.com/2016/03/08/will-the-end-of-moores-law-halt-computings-exponential-rise/>
2. PrevNet. (s.d.) Legal Consequences of Cyberbullying: It's not just bullying – it's criminal. Prevnet.ca. Article consulté le 4 février 2022 sur le site <https://www.prevnet.ca/bullying/cyber-bullying/legal-consequences>




 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2022 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health