

## Atelier 5 – Réseaux sociaux et représentations

Comment encourager mon jeune à utiliser les médias sociaux à bon escient?  
Comment identifier les comportements malsains en ligne et prévenir les abus?  
Comment limiter les impacts néfastes associés à la cyberintimidation?

### Restez à jour avec les réseaux sociaux

En tant que parents d'un adolescent, cela ne vous choquera pas d'apprendre qu'environ [un quart des jeunes entre 13 et 17 ans](#) sont pratiquement constamment en ligne. Une grande partie de ce temps est passé à communiquer avec leurs amis via Instagram, Snapchat, etc. En tant que parents, une grande partie de ces communications ne sont ni vues ni entendues. Bien qu'aucun parent n'ait la capacité de surveiller toutes les cyber-interactions de son enfant, vous avez l'opportunité d'engager la conversation sur le maintien de relations saines en ligne. Premièrement, vous pouvez aborder ce sujet souvent et essayer de maintenir le dialogue ouvert avec votre jeune concernant son comportement en ligne. Ensuite, ces conversations peuvent l'aider à identifier des signes malsains de certains comportements de ses amis en ligne. Par exemple, est-ce que certains de ses amis utilisent les médias sociaux pour surveiller, humilier ou exclure les autres?



### Assurer des relations saines en lignes

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

- Le réglage des paramètres de confidentialité des applis que votre jeune utilise.
- Les personnes qui sont ses « amis » sur les réseaux sociaux et comment il les a connus.
- Les personnes avec qui il communique sur les plateformes de clavardage ou de conversation vidéo.
- Le genre d'informations qu'il peut dévoiler ou pas dans ses messages, publications, photos ou vidéos.
- Le fait qu'Internet est un lieu public et qu'il est facile de perdre le contrôle des textos, photos et vidéos transmis avec des applis ou publiés sur les réseaux sociaux.
- Demandez-lui s'il a déjà reçu des demandes inhabituelles ou s'il s'est déjà senti mal à l'aise dans une situation sur Internet et comment il a réagi.

- Demandez-lui si un de ses amis a déjà vécu une expérience difficile sur Internet et comment il se sent par rapport à la situation.
- Dites-lui de montrer l'exemple et de ne jamais transmettre de photos compromettantes d'autrui s'il en reçoit.

## Les abus en ligne

Toutes les relations abusives ne sont pas physiquement violentes. Par exemple, faire peur à quelqu'un, le faire se sentir mal ou l'embarrasser devant ses amis ou sa famille est aussi une forme d'abus. L'abus digital de la part d'amis ou de partenaires amoureux peut prendre plusieurs formes et est particulièrement pernicieux pour plusieurs raisons :

- Dû à l'anonymat en ligne, il est difficile de savoir qui participe à cet abus, qui sont nos amis et à qui faire confiance.
- L'abus en ligne est permanent et peut être vu par plusieurs personnes, ce qui risque d'amplifier l'abus.
- Il n'y a aucune échappatoire pour les victimes car ils utilisent également leur téléphone pour leurs interactions positives avec leurs amis et famille.

## Identifier les comportements malsains et prévenir les abus

Dans la construction des relations saines et des limites personnelles, nous apprenons à nos jeunes à respecter les limites physiques des autres. Par exemple, respecter l'espace personnel, ne pas forcer de contacts physiques, etc. De même, il est important d'enseigner à établir des limites

digitales et de leurs apprendre à reconnaître les comportements abusifs. Voici quelques exemples de comportements pouvant indiquer que votre jeune est victime de comportements abusifs en ligne :

- Quelqu'un le force à partager ses mots de passe ou ses informations confidentielles.
- Quelqu'un l'encourage à « retirer des amis » de leur liste d'amis.
- Quelqu'un lance des rumeurs en ligne sur votre jeune.
- Quelqu'un le force à envoyer des photos à caractère sexuel ou il reçoit des photos à

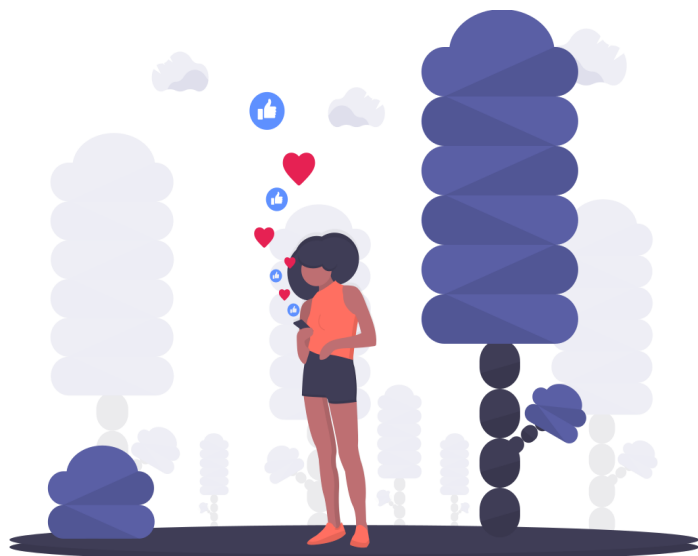
caractère sexuel sans son consentement.

- Quelqu'un partage ses photos personnelles sans le consentement de votre jeune.
- Quelqu'un lui envoie des messages qui le font se sentir mal à l'aise, menacé ou effrayé.

## Identifier les comportements malsains et prévenir les abus

Pour aider à réduire les méfaits de la cyberintimidation et ses impacts possibles sur les jeunes, voici des conseils importants :

- Ne pas riposter. Bien qu'il puisse être tentant de répondre une méchanceté au cyber-intimidateur, il est préférable de ne pas riposter, ni aggraver la situation, mais plutôt de rester calme.



- S'affirmer et dire non à l'intimidation. S'il est prudent de le faire, un jeune peut dire à son cyber-intimidateur que ses actions laissent beaucoup à désirer. Il devrait dans ce cas utiliser un langage neutre qui souligne le comportement sans attaquer la personne.
- Sauvegarder. Le jeune qui est victime de cyberintimidation doit toujours faire des copies des messages ou des publications blessantes ou insultantes avant de les supprimer.
- Bloquer. La plupart des sites Web, et plus particulièrement les réseaux sociaux, permettent de bloquer les utilisateurs dont le comportement est inapproprié ou menaçant.
- Le dire. Il est important que les jeunes victimes de cyberintimidation en parlent avec un adulte de confiance.

## Ressources

N'hésitez pas à contacter le personnel de votre école : la conseillère ou le conseiller scolaire, l'enseignante ou la direction de l'établissement scolaire. Votre médecin de famille peut aussi vous aider, tout comme les ressources suivantes :

**[AidezMoiSVP.ca](#)** : aide les ados à bloquer la propagation de photos et de vidéos à caractère sexuel et les accompagne en cours de route.

## Ressources en français

- \* Fiche de ressources [être parent de préados ou d'ados à l'ère du numérique](#)
- \* Atelier Le réseau des parents : les médias sociaux et vos enfants - [habilomedias.ca](#)
- \* Site internet [Jeunesse j'écoute – Cyber intimidation : offrir du soutien à un jeune proche](#)

## Livres en français

- \* L'enfant et les écrans, par Sylvie Bourcier BC Children's and Women's, 2010 [Disponible à la bibliothèque BC Children's and Women's Hospital](#)

## Ressources en anglais

- \* Information sheet [Parenting tweens and teens in the digital world](#)
- \* Workshop - The Parent Network: Social Media and Your Kids - [mediasmarts.ca](#)
- \* Tips - [Talking with your teen about recognizing an unhealthy online relationship](#)

## Livres en anglais

- \* Staying safe online by Leschnikoff, Nancy, ill. Usborne Publishing, 2016. [Available at BC Children's and Women's Hospital library](#)
- \* The Teen's Guide to Social Media... and Mobile Devices: 21 Tips to Wise Posting in an Insecure World by Jonathan McKee, Barbour Publishing, Inc. 2017. [Purchase on Amazon.ca](#)

*N.B : Veuillez noter que dans un esprit d'écriture inclusive, l'utilisation du féminin inclut le masculin et l'utilisation du masculin inclut le féminin.*

