



## Objectif

L'objectif est d'outiller les participantes et les participants afin qu'elles et ils puissent discuter avec leurs enfants de l'importance de se fixer des limites appropriées quant à l'utilisation des appareils numériques et d'Internet.

## Résultats d'apprentissage

Les participantes et les participants seront en mesure :

- de repérer les appareils technologiques accessibles à la maison et d'évaluer le temps qui leur est consacré et les activités accomplies à l'aide de ces appareils;
- de fixer des limites appropriées quant à l'utilisation des appareils numériques et d'Internet;
- de mettre en place des moyens afin d'éviter la dépendance au numérique (p. ex., textos au volant, dépendance aux jeux vidéo).

## Glossaire

**Dépendance au numérique :** Besoin puissant faisant en sorte que le désir d'utiliser des technologies ou Internet domine ses actions.

**Effets physiques :** Effets liés à l'état de santé; visibles à l'extérieur du corps (p. ex., cernes sous les yeux, peau pâle).

**Effets physiologiques :** Effets liés à l'état de santé; invisibles à l'extérieur du corps (p. ex., maux de tête, fatigue).

**Effets émotionnels :** Effets liés aux attitudes, aux comportements et aux émotions (p. ex., anxiété, frustration).

## JEU DE CAUSE À EFFET

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES

### Accros de techno

(Groupes/Individuel)

*Note : Il est préférable que les élèves aient fait cette activité avant les parents afin d'utiliser les exemples des élèves.*

Dans la mesure du possible, remettre les dessins des scénarios à chaque groupe ou à chaque participante et participant.

Sinon, photocopier l'annexe **Scénarios : Accros de techno** (voir Annexe A) et remettre un scénario à chaque petit groupe ou à chaque participante et participant.

- Demander aux participantes et aux participants de déterminer la dépendance au numérique qui est décrite ou dessinée.
- Demander aux participantes et aux participants de discuter des effets (p. ex., physiques, physiologiques, émotionnels) et de documenter leurs réflexions dans l'espace prévu à cet effet (papillon adhésif, papier charte, code de couleurs [assigner une couleur à chaque type d'effets], tableau, etc.).
- Effectuer une mise en commun et permettre aux participantes et aux participants de présenter leurs scénarios aux autres groupes.

### Option « ère numérique »

Utiliser l'application gratuite Post-it pour faire un retour rapide sur la discussion au point b. L'application est offerte dans le AppStore ou sur Google Play.



## DISCUSSION

### Titre ou thème de la discussion

(Grand groupe/Groupes/Individuel)

Animer une discussion, en grand groupe ou en petits groupes, afin de permettre aux participantes et aux participants de réfléchir aux questions suivantes :

1. Quels sont les différents types de dépendances au numérique?
  - Éléments de réponse : Jeux vidéo, téléphones intelligents, musique, sports, télévision, réseaux sociaux.
2. Quels sont les effets physiques possibles d'une dépendance au numérique?
  - Éléments de réponse : Cernes sous les yeux, douleurs dans les mains, douleurs dans le dos, maux de tête, peau pâle, troubles de la vision, troubles de l'ouïe, obésité (manque d'exercice physique).
3. Quels sont les effets physiologiques possibles d'une dépendance au numérique?
  - Éléments de réponse : Fatigue, insomnie, irritabilité, malnutrition, anémie, carence en vitamine D (ne passe pas assez de temps dehors); difficultés à communiquer (passe trop de temps à texter et pas assez à discuter, à lire ou à écrire).
4. Quels sont les effets émotionnels possibles d'une dépendance au numérique?
  - Éléments de réponse : Anxiété (besoin de toujours savoir ce que les autres pensent de soi), difficulté à faire la distinction entre la réalité et le monde virtuel; tendances violentes, frustration (si l'on n'a pas le droit de jouer à des jeux ou si l'on ne réussit pas un des défis du jeu); difficultés de concentration, confusion, malentendus, manque de productivité, éloignement de sa famille et rapprochement avec des amis virtuels; mettre sa vie et celle des autres en danger en textant au volant; pensées suicidaires, peur, tristesse (si les gens ne répondent pas assez rapidement aux messages envoyés).
5. Quelles limites logiques pourrait-on s'imposer quant à l'utilisation des appareils numériques et d'Internet?
  - Éléments de réponse : Mettre l'ordinateur ou la console de jeu dans une salle commune et non dans sa chambre à coucher; documenter son temps d'utilisation à l'aide d'un minuteur; s'imposer des limites de temps, limiter le nombre de fois où l'on vérifie les courriels ou les textos; s'obliger à participer à des activités qui ne s'effectuent pas en ligne ou à l'aide d'appareils numériques (p. ex., sports, clubs, activités parascolaires).

### Pour aller plus loin

- Création de scénarios
  - a. Demander aux participantes et aux participants de créer leurs propres scénarios. Elles et ils pourront se baser sur leurs expériences afin de créer des scénarios convaincants.
  - b. Présenter les scénarios au groupe à la prochaine rencontre.
- Activité de pensée critique  
Demander aux participantes et aux participants d'énumérer des critères et de placer les scénarios en ordre croissant de degré de sévérité du scénario de dépendance au numérique selon chacune des différentes catégories d'effets (p. ex., physiques, physiologiques, émotionnels).

## FICHE FAMILLE

### Accros de techno

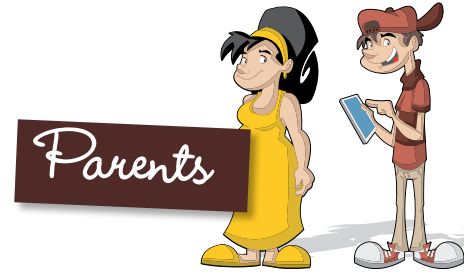
(À remplir avec sa famille)

Présenter les éléments clés de la fiche famille et en discuter avec les participantes et les participants.

## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Jeu-questionnaire iCN : Titre du thème du jeu-questionnaire 7-10

Écoles branchées : Conseils aux parents : Comment assurer la sécurité en ligne de votre enfant (pages 24, 25, 26 et 27)



## ANNEXE A – SCÉNARIOS : ACCROS DE TECHNO



### Raphael, 8 ans / Marc, 32 ans

#### Analyse du scénario

Dépendance :

---

---

---

---

Effets physiques :

---

---

---

---

---

Effets physiologiques :

---

---

---

---

---

Effets émotionnels :

---

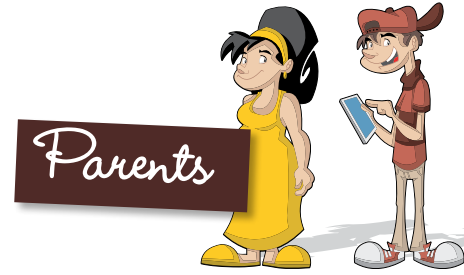
---

---

---

---

Marc et Raphael adorent les jeux vidéo. Ils passent beaucoup de temps ensemble à s'immerger dans des mondes virtuels et à communiquer avec des amis grâce à la fonction clavardage des plateformes de jeu. La console de jeu est dans une pièce fermée au sous-sol. Ne voyant pas la lumière du jour, ils jouent souvent très tard le soir. Lorsque les garçons ne jouent pas à des jeux vidéo, ils ne parlent que de ça, à table, en auto et parfois même aux toilettes!



## ANNEXE A – SCÉNARIOS : ACCROS DE TECHNO



### Erika, 7 ans

#### Analyse du scénario

Dépendance :

---

---

---

---

Effets physiques :

---

---

---

---

---

Effets physiologiques :

---

---

---

---

---

Effets émotionnels :

---

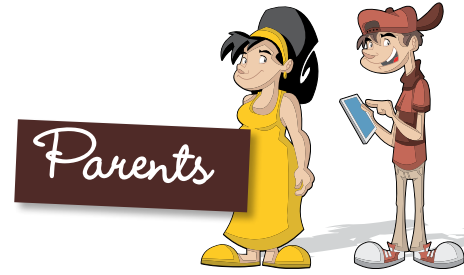
---

---

---

---

Erika est une fille très sociable et occupée. Elle passe beaucoup de temps en voiture avec ses parents pour se rendre d'une activité à une autre. Elle remarque que sa mère texte sans cesse et vérifie ses messages toutes les deux minutes, même en conduisant. Parfois, elle essaie de parler à sa mère, mais cette dernière ne semble pas l'entendre. Erika se demande si elle doit abandonner ses activités, car elle s'inquiète du comportement de sa mère sur la route.



## ANNEXE A – SCÉNARIOS : ACCROS DE TECHNO



### Charles, 37 ans, père de 3 enfants

#### Analyse du scénario

Dépendance :

---



---



---



---

Effets physiques :

---



---



---



---



---

Effets physiologiques :

---



---



---



---



---

Effets émotionnels :

---



---



---

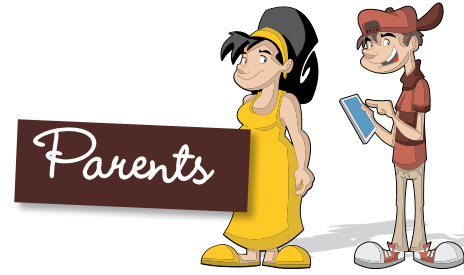


---



---

Charles connaît chaque détail au sujet de ses équipes de sport préférées. Il porte toujours des chandails avec les logos d'équipes les jours de parties importantes. Il peut citer les dernières statistiques par cœur et organise souvent son horaire afin de maximiser le nombre de parties qu'il peut voir à la télévision. Chaque semaine, il passe au guichet de loterie pour miser sur ses équipes préférées. Il magasine continuellement des billets pour telle ou telle partie. Les vacances familiales doivent toujours inclure une partie d'un sport quelconque.



## ANNEXE A – SCÉNARIOS : ACCROS DE TECHNO



### Amélie, 16 ans

#### Analyse du scénario

Dépendance :

---

---

---

---

Effets physiques :

---

---

---

---

Effets physiologiques :

---

---

---

---

Effets émotionnels :

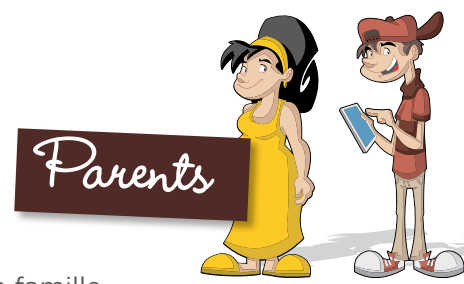
---

---

---

---

Amélie est une fille qui s'inquiète beaucoup de ce que les gens pensent d'elle. Elle a créé une page sur un réseau social et elle affiche ses nouvelles en espérant que ses amis aimeront ses propos. Même lorsqu'elle est en vacances avec sa famille, elle passe plus de temps à se prendre en photo et à afficher les détails de ses aventures en ligne qu'à participer pleinement aux activités.



## ANNEXE B – FICHE FAMILLE : ACCROS DE TECHNO

Diagnostic du temps passé en ligne. À remplir pour chacun des membres de la famille.

Nom : \_\_\_\_\_  
Dans une journée typique de semaine

Combien de temps est consacré à...	Indiquer le nombre de minutes ou d'heures	% du temps passé En heures/24 x 100 En minutes/1 440 x 100 (p. ex., 8 h/24 x 100 = 33 Je passe 33 % de ma journée à dormir.)
Dormir		
Manger		
Bouger		
Être devant un écran		
Nettoyer		
Autres		

Nom : \_\_\_\_\_  
Dans une journée typique de semaine

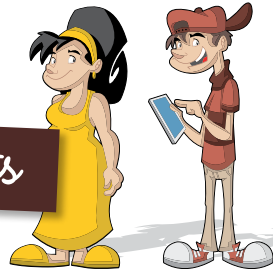
Combien de temps est consacré à...	Indiquer le nombre de minutes ou d'heures	% du temps passé En heures/24 x 100 En minutes/1 440 x 100 (p. ex., 8 h/24 x 100 = 33 Je passe 33 % de ma journée à dormir.)
Dormir		
Manger		
Bouger		
Être devant un écran		
Nettoyer		
Autres		

Nom : \_\_\_\_\_  
Dans une journée typique de semaine

Combien de temps est consacré à...	Indiquer le nombre de minutes ou d'heures	% du temps passé En heures/24 x 100 En minutes/1 440 x 100 (p. ex., 8 h/24 x 100 = 33 Je passe 33 % de ma journée à dormir.)
Dormir		
Manger		
Bouger		
Être devant un écran		
Nettoyer		
Autres		

Nom : \_\_\_\_\_  
Dans une journée typique de semaine

Combien de temps est consacré à...	Indiquer le nombre de minutes ou d'heures	% du temps passé En heures/24 x 100 En minutes/1 440 x 100 (p. ex., 8 h/24 x 100 = 33 Je passe 33 % de ma journée à dormir.)
Dormir		
Manger		
Bouger		
Être devant un écran		
Nettoyer		
Autres		



### ANNEXE B – FICHE FAMILLE : ACCROS DE TECHNO

Nom : \_\_\_\_\_  
Diagnostic de la qualité du temps passé devant un écran

Activité	Temps consacré à chacune des activités
<b>Communication – médias sociaux</b> (p. ex., Twitter, Facebook, Instagram)	
<b>Gestion du travail/des devoirs</b> (p. ex., courriel, calendrier, documents)	
<b>Gestion bancaire</b> (p. ex., comptes en ligne, carte de crédit)	
<b>Réservations</b> (p. ex., hôtels, vols, restaurants)	
<b>Magasinage/Achats</b> (p. ex., vêtements, livres, musique)	
<b>Autres activités possibles</b>	

Nom : \_\_\_\_\_  
Diagnostic de la qualité du temps passé devant un écran

Activité	Temps consacré à chacune des activités
<b>Communication – médias sociaux</b> (p. ex., Twitter, Facebook, Instagram)	
<b>Gestion du travail/des devoirs</b> (p. ex., courriel, calendrier, documents)	
<b>Gestion bancaire</b> (p. ex., comptes en ligne, carte de crédit)	
<b>Réservations</b> (p. ex., hôtels, vols, restaurants)	
<b>Magasinage/Achats</b> (p. ex., vêtements, livres, musique)	
<b>Autres activités possibles</b>	

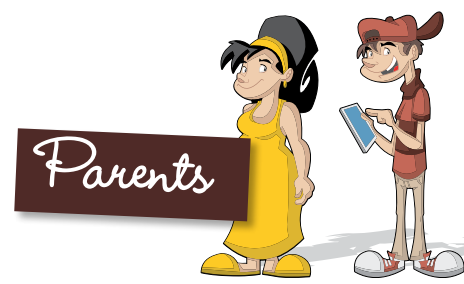
Nom : \_\_\_\_\_  
Diagnostic de la qualité du temps passé devant un écran

Activité	Temps consacré à chacune des activités
<b>Communication – médias sociaux</b> (p. ex., Twitter, Facebook, Instagram)	
<b>Gestion du travail/des devoirs</b> (p. ex., courriel, calendrier, documents)	
<b>Gestion bancaire</b> (p. ex., comptes en ligne, carte de crédit)	
<b>Réservations</b> (p. ex., hôtels, vols, restaurants)	
<b>Magasinage/Achats</b> (p. ex., vêtements, livres, musique)	
<b>Autres activités possibles</b>	

Nom : \_\_\_\_\_  
Diagnostic de la qualité du temps passé devant un écran

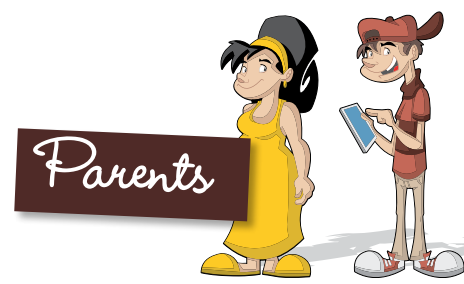
Activité	Temps consacré à chacune des activités
<b>Communication – médias sociaux</b> (p. ex., Twitter, Facebook, Instagram)	
<b>Gestion du travail/des devoirs</b> (p. ex., courriel, calendrier, documents)	
<b>Gestion bancaire</b> (p. ex., comptes en ligne, carte de crédit)	
<b>Réservations</b> (p. ex., hôtels, vols, restaurants)	
<b>Magasinage/Achats</b> (p. ex., vêtements, livres, musique)	
<b>Autres activités possibles</b>	






## ANNEXE B – FICHE FAMILLE – ACCROS DE TECHNO : DÉPENDANCE NUMÉRIQUE

Questionnement	Éléments de réponse possibles	Pistes de réflexion / Ressources	Notre bilan
Quels types d'appareils électroniques sont accessibles à la maison?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>téléphones</b></li> <li>- <b>téléphones cellulaires</b> (p. ex., Iphone, Samsung, LG)</li> <li>- <b>ordinateurs</b></li> <li>- <b>portables</b> (p. ex., MacBook Air, Dell)</li> <li>- <b>tablettes</b> (p. ex., iPad, Samsung)</li> <li>- <b>consoles de jeux</b> (p. ex., Xbox, PS4, Wii)</li> <li>- <b>télévision</b> (dans une salle commune ou dans une chambre à coucher)</li> </ul>	<p>Faire l'inventaire des biens (et appareils numériques) de votre domicile, et noter combien d'argent a été investi.</p> <p>Le site suivant vous propose un gabarit complet pour faire l'inventaire de vos biens :  <a href="http://www.infoassurance.ca/fr/documents/inventaires-biens/">http://www.infoassurance.ca/fr/documents/inventaires-biens/</a></p>	
Quels types d'activités sont effectués sur ces appareils?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>communication – médias sociaux</b> (p. ex., Twitter, Facebook, Instagram)</li> <li>- <b>gestion du travail/ des devoirs</b> (p. ex., courriel, calendrier, documents)</li> <li>- <b>jeux</b></li> <li>- <b>magasinage/achats</b> (p. ex., vêtements, livres, musique)</li> <li>- <b>gestion bancaire</b> (p. ex., comptes en ligne)</li> <li>- <b>vidéos/émissions</b></li> </ul>	<p>Le Guide du consommateur canadien <a href="http://www.guideduconsommateur.ca/">www.guideduconsommateur.ca/</a> permet de bien cibler les besoins liés aux activités effectuées avant d'investir dans l'achat d'un nouvel appareil.</p>	
Combien de temps est passé sur ces appareils par jour/ par semaine?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder un dénominateur commun</li> <li>- Heures</li> <li>- Minutes</li> </ul> <p>« La Société canadienne de pédiatrie décourage les activités devant un écran pour les enfants de moins de 2 ans. Limitez l'écoute de la télévision à moins de une à deux heures par jour pour les enfants plus âgés. Évitez d'inclure la télévision dans vos habitudes quotidiennes. »</p>	<p>Faire le bilan de vos activités à l'aide de l'évaluation diagnostique. Établir un plan pour une semaine/journée équilibrée.</p> <p>Le site <a href="http://www.quebecfamille.org/">http://www.quebecfamille.org/</a> offre des pistes de solution pour la conciliation travail-famille.</p>	



## ANNEXE B – FICHE FAMILLE – ACCROS DE TECHNO : DÉPENDANCE NUMÉRIQUE

Questionnement	Éléments de réponse possibles	Pistes de réflexion / Ressources	Notre bilan
Est-ce que le temps passé est raisonnable?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir le mot <i>raisonnable</i> avec les membres de votre famille.</li> <li>- Tenir compte du temps dans une journée, des activités essentielles (dormir, manger, hygiène, école/travail) et des activités de loisirs (physiques ou non).</li> </ul>	<p>Santé Canada propose des conseils pour avoir une vie saine :  <a href="http://canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/index-fra.php">http://canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/index-fra.php</a></p> <p>L'Agence de la santé publique du Canada donne des conseils pour être plus actif :  <a href="http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php">http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php</a></p>	
Quelles limites sembleraient acceptables?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miser sur le bien-être.</li> <li>- Encourager des limites appropriées selon l'âge.</li> <li>- Placer des limites qui s'imposent volontairement.</li> </ul>	<p>Le site Soins de nos enfants offre des conseils aux parents venant de pédiatres canadiens. Le lien suivant offre des conseils pour limiter le temps passé devant un écran :  <a href="http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/limiting_screen_time_at_home">http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/limiting_screen_time_at_home</a></p>	
Est-ce important de tenir compte des activités effectuées en ligne?	Oui, mais du temps passé devant un écran reste du temps passé devant un écran. Il est donc important d'avoir des limites et d'avoir des moments où l'on se « débranche ».	<p>Faire le bilan du temps consacré à chaque type d'activités en ligne selon l'évaluation diagnostique.</p> <p>Analyser les résultats.</p> <p>Surligner en rouge les deux activités auxquelles on consacre le plus de temps.</p> <p>Est-ce des activités de qualité? Est-ce des activités essentielles?</p>	
Comment s'assurer que les limites fixées seront respectées?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minuter.</li> <li>- Mettre des limites qui s'imposent volontairement.</li> </ul>	<p>Solutions/Suggestions techno :</p> <p>L'application Block site, offerte dans le Chrome Web Store, permet de bloquer les sites de son choix.</p>  <p>Il existe d'autres applications permettant de bloquer les médias sociaux. Faire une recherche dans l'Apple Store ou le Google Play Store selon l'appareil dont on dispose.</p> <p>Installer une minuterie pour équilibrer son temps de travail et son temps libre en ligne (ou son temps d'activité physique).</p> <p>Vérifier avec son fournisseur Internet pour avoir accès à son bilan du temps passé en ligne selon les appareils connectés. (Habituellement, il suffit d'entrer son adresse IP dans la barre de recherche de son fureteur.)</p>	