



LES ÉCRANS & LA SANTÉ MENTALE

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION

SAVIEZ-VOUS QUE?

Passer trop de temps en ligne peut avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale des enfants. Le temps passé en ligne est associé à une moins bonne condition physique, des habitudes de vie malsaines, des problèmes d'estime de soi, des difficultés scolaires, des problèmes de santé mentale et de développement social.

La supervision des enfants est importante et n'est pas une approche universelle. Les enfants ont besoin de différents niveaux de supervision en fonction de leur âge, leur développement, leur environnement et leurs caractéristiques individuelles. Il est important de trouver un équilibre et de rester impliqué.

Adapté de <https://www.aboutkidshealth.ca/>



Vous trouverez ici des informations sur le monde en ligne en constante évolution, les risques potentiels et les stratégies visant à assurer la sécurité de votre enfant en ligne.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

- Fatigue, difficulté à se concentrer
- Augmentation du temps en ligne, perte de temps en ligne
- Lorsqu'il est hors ligne, reste préoccupé par l'idée de retourner en ligne
- Mauvais soins personnels / hygiène
- Changements d'humeur, irritabilité, apathie, colère
- Isolement social, retrait des amis et de la famille
- Réactions intenses aux questions ou aux limites d'utilisation d'Internet
- Diminution des performances ou de l'intérêt pour l'école, les activités parascolaires
- Absentéisme
- Changements de poids
- Les symptômes de sevrage





- « Le biberon numérique » : un livre utile pour parents inquiets de l'emprise des écrans (2021), *Stéphane Blocquaux*
- Les ados pris dans la Toile: Des cyberaddictions aux techno-dépendances (2014), *Pascal Lardellier*
- Les Écrans et toi (2018), *Marie-Anne Dayé*
- J'arrête d'être hyperconnecté (2015), *Catherine Lejealle*
- Jeunes connectés, parents informés (2018), *Cathy Tétreault*
- Guide de survie pour accros aux écrans (2015), *Serge Tisseron*
- Débranchez vos enfants (2017), *Anne Peymirat*

<https://www.protectchildren.ca/en/resources-research/online-safety/>
<https://protectkidsonline.ca/app/en/>
<https://www.kidsintheknow.ca/app/en/>
<https://www.cybertip.ca/app/en/>
<https://www.commonsemmedia.org/>
<https://childmind.org/article/is-internet-addiction-real/>
<https://www.ementalhealth.ca/>
<https://ontario.cmha.ca/documents/addictions-and-problematic-internet-use/>
<https://www.aiephone.com/ressources/livres/>
<https://cyberdependance.ca/>
<https://www.camh.ca/>



- ✦ **8-1-1:** Info-Sociale, <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/info-social-811/>
- ✦ **Tel-Jeunes:** Soutien pour jeunes 20 ans et moins, 24/7, Tel: 1-800-263-2266, Texto: 514-600-1002, Chat / courriel: <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>.
- ✦ **Jeunesse J'écoute:** 24/7 - Free call: 1-800-668-6868 <https://kidshelpphone.ca/>
- ✦ **Centre de Réadaptation en Dépendance (CRD) :** Tel : 514-486-1304, <https://santemonteregie.qc.ca/services/dependances/programme-de-readaptation-jeunesse-17-ans-et-moins-dependances>
- ✦ **Centre Dollard Cormier:** Tel: 514-385-1232 <https://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/>
- ✦ **Portage:** Tel: 1-844-939-0202 <https://portage.ca/en/quebec/english-adolescent-program/>

