



EN QUÊTE D'ÉQUILIBRE

TROUSSE DESTINÉE AUX
PROGRAMMES DE TYPE E-SPORT



**ACTION
TOXICOMANIE**

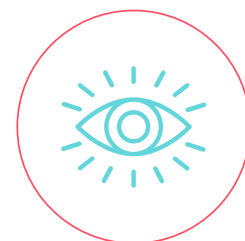
NOTRE MISSION

La mission d'Action Toxicomanie est d'agir et intervenir afin de promouvoir la santé globale et prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage, et ce, en Mauricie et Centre-du-Québec.



NOTRE VISION

Notre vision globale est un monde où chacun a développé les compétences personnelles et sociales* qui lui permettent de se réaliser pleinement.



L'EXPLICATION DE CETTE TROUSSE

Un vent de changement s'opère dans plusieurs établissements d'enseignement secondaire et les programmes éducatifs de type E-sport sont de plus en plus nombreux. Cette trousse est issue d'une intention réelle de répondre aux besoins signifiés sur le terrain. Afin de soutenir nos partenaires dans le déploiement d'initiatives numériques et de favoriser le développement de citoyens numériques critiques, responsables et en quête d'équilibre, Action Toxicomanie vous propose à l'intérieur de cette trousse, des outils préventifs en matière de saine utilisation des écrans. Outils destinés à la fois aux jeunes, aux parents et adultes impliqués dans la mise en place de ce type de programme.

Plus précisément, cette trousse contient une formation au personnel, des outils pour les enseignants, un atelier destiné aux élèves, des autocollants aide-mémoire, un arbre décisionnel soutenant les parents dans la demande d'aide et plus encore!

Partez à la découverte de ce contenu sans plus tarder !

***Compétences personnelles et sociales :** Connaissance de soi - Gestion des émotions et du stress - Demande d'aide pour soi ou pour les autres - Adoption de comportements prosociaux - Exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie - Gestion des influences sociales - Engagement social

PARENTS ET PROCHES

ARBRE DÉCISIONNEL PARENTS

Cet outil permet aux parents d'évaluer l'utilisation des écrans de leur enfant en répondant à quelques questions. Cet arbre décisionnel soutient les parents dans la demande d'aide en leur suggérant une liste de ressources.

ACTION TOXICOMANIE
WWW.ACTIONTOX.COM

VOTRE JEUNE ET LES ÉCRANS
EST-CE PROBLÉMATIQUE?

Pour évaluer l'utilisation des écrans de votre enfant, vous pouvez répondre au questionnaire ci-dessous.

1. Est-ce que votre enfant passe la majeure partie de ses temps libres devant un écran?
2. Est-ce que votre enfant pense beaucoup aux écrans et trouve plusieurs stratégies pour y accéder?
3. A-t-il du mal à se contrôler et à respecter le cadre établi?
4. Avez-vous observé des changements de comportement chez votre enfant?
5. Son utilisation des écrans a-t-elle des impacts sur ses habitudes de vie (sommeil, relations, école, travail, alimentation, activité physique, etc.)?

AUCUNE RÉPONSE AFFIRMATIVE :
C'est positif. Demeurez attentif à tout changement de comportement. Continuez à vous intéresser à son utilisation des écrans et assurez-vous que ses habitudes de sommeil restent saines. Encouragez-le à être actif physiquement et gardez un œil sur son équilibre entre les écrans et ses autres activités.

1 RÉPONSE AFFIRMATIVE OU PLUS :
Il pourrait être judicieux de consulter un intervenant en prévention des dépendances pour obtenir de l'accompagnement au sujet de l'utilisation des écrans.

Pour obtenir du soutien d'un intervenant d'Action Toxicomanie, composez le **1-866-673-8837, poste 109**.
Vous pouvez également envoyer un courriel à **parents@actiontox.com**.
Autres ressources: **PAUSE** (www.pausetonecran.com) - Info-Social 811, option 2 - Services jeunesse en dépendance du CIUSSS-MCQ (1 866 568-3877)

SERVICES D'AIDE AUX PARENTS D'ACTION TOX



INFO-PARENTS

Dans ce court document, nous retrouvons des stratégies et des interventions à privilégier en tant que parent concernant l'utilisation des écrans.

STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT
SURVEILLER VOTRE ADO SUR INTERNET - PARENTSCYBERAVERTIS.CA

Voici quelques stratégies que vous pouvez intégrer dans la vie de tous les jours pour rester présent dans la vie numérique de votre ado et mieux le protéger, tout en respectant son besoin d'indépendance :

- 1. Encadrez l'utilisation**
Prenez le temps d'avancer votre ado qui vous exerce son droit de regard sur la manière dont il utilise les appareils. Ne manquez pas à votre parent et imposez des conséquences pour tout comportement inapproprié. Nous vous suggérons aussi d'imposer chaque soir un couvre-feu numérique avec désactivation du Wi-Fi et extinction de tous les appareils dans la maison.
- 2. Informez-vous**
Après des conversations régulières avec votre ado au sujet des apps et des sites qu'il utilise. Remarque : vous constamment sur les plateformes numériques où les jeunes sont exposés à des risques et discutez-les souvent. Abonnez-vous aux AlertesCyberavertis.ca pour vous tenir au courant des nouveaux dangers qui guettent les préados et les ados. Passez en revue les apps et les sites qu'il utilise et examinez les fonctions de contrôle parental et les paramètres associés au clavier, au contenu de profil et à la confidentialité.
- 3. Internet est un lieu public**
Rappelez constamment à votre ado qu'Internet est un lieu public. Expliquez à votre ado que lorsqu'il envoie une photo ou une vidéo, il perd tout contrôle sur ce qu'il en adviendra. Si votre ado est affecté par la diffusion d'une photo/vidéo auprès de ses pairs, il trouvera sur le site AlertesCyberavertis.ca des conseils pratiques pour reprendre le contrôle de la situation.
- 4. Les risques de la vidéo en direct**
Expliquez les risques de la vidéo en direct. Il est facile d'enregistrer ce qui se passe durant une session de vidéo en direct, ne faites pas l'erreur de penser qu'il n'y a rien là parce que c'est du direct. S'afficher en direct devant une caméra n'est pas moins risqué que d'envoyer des photos ou des vidéos de soi. Il est également possible de faire passer des images préenregistrées en flux continu. À moins d'avoir la certitude que l'autre personne est hors ligne, il n'y a aucun moyen de savoir vraiment à qui on s'affiche. Mieux vaut être prudent.

5. Faites la promotion de la demande d'aide
Parlez de l'importance de chercher de l'aide. Donnez à votre ado des exemples de situations inconfortables ou potentiellement dangereuses où il serait important qu'il vous préviennent, vous ou un autre adulte de confiance. Dites-lui que vous savez que ce n'est pas nécessairement facile, mais que sa sécurité vous importe plus que tout et que vous êtes là pour l'aider. Expliquez-lui ce qui pourrait arriver s'il ne va pas chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance et faites-lui bien comprendre qu'il ne sera jamais trop tard pour vous demander de l'aide, même s'il a commis une erreur.

6. Observez le changement de comportements
Soyez attentif au comportement de votre ado. Sachez d'être à l'affût de tout changement dans le comportement normal de votre ado ainsi que dans l'intensité de ses comportements. Parmi les signes qui peuvent indiquer un plus grand besoin d'accompagnement et de dialogue, mentionnez :

- Votre ado passe beaucoup plus ou beaucoup moins de temps sur Internet.
- Votre ado ne respecte pas les limites que vous lui imposez quant à la fréquence et à la durée de ses visites sur Internet.
- Votre ado se désintéresse d'activités qu'il a l'habitude d'aimer.
- Votre ado se plaint de maux d'estomac ou de maux de tête.
- Votre ado développe des troubles du sommeil. Par exemple, il a du mal à s'endormir le soir ou à bien dormir la nuit, ou encore, il passe son temps à dormir et évite toute interaction.

Ressources
Action Toxicomanie 819-758-6574 | www.actiontox.com
Jeu aide et références 1-800-461-0140 | www.aidejeu.ca
Tel-Jeunes 1-800-263-2266 | www.teljeunes.com
Les centres de prévention du suicide 1-866 APPELLE | www.cpsquebec.ca
Info santé/social 811

QUE FAIRE SI LE COMPORTEMENT DE VOTRE ADO VOUS INQUIÈTE?
SURVEILLER VOTRE ADO SUR INTERNET - PARENTSCYBERAVERTIS.CA

Si vous découvrez des écarts de conduite dans la vie numérique de votre ado, c'est qu'il a peut-être besoin de l'encadrement d'un adulte pour revenir dans le droit chemin. Les ados ont tendance à transgresser les limites, surtout s'ils croient agir à l'insu des adultes. Parfois, le seul fait de savoir qu'un adulte les surveille plus étroitement suffit à les ramener sur le droit chemin. Voici quelques mesures à envisager :

- 1. Soyez présent dans la vie numérique de votre ado**
Augmentez votre présence dans la vie numérique de votre ado. Expliquez calmement vos inquiétudes à votre ado et apprenez-lui tout le soutien affectif nécessaire. Parlez-lui malgré les réticences de votre ado. Un ado, ce n'est pas une limite, et un parent, ça met des limites.
- 2. Surveillez plus étroitement votre ado**
Surveillez plus étroitement votre ado et ce qu'il fait sur Internet et avec son téléphone. Vérifiez ses comptes de médias sociaux et ses apps et sites de clavardage et de messagerie. Le simple fait de savoir que vous le surveillez pourrait suffire à changer le comportement de votre ado.
- 3. Limitez le temps d'écran de votre ado**
Si votre degré d'inquiétude par rapport au comportement de votre ado le justifie, vous pourriez le priver d'Internet pour quelque temps.
- 4. Rapprochez-vous de votre ado**
Trouvez des choses à faire ensemble. Même si votre ado se montre réticent, le message que vous lui envoyez en voulant passer du temps avec lui, c'est que vous vous souciez de lui, et c'est là un excellent facteur de protection.

Ressources
Action Toxicomanie 819-758-6574 | www.actiontox.com
Jeu aide et références 1-800-461-0140 | www.aidejeu.ca
Tel-Jeunes 1-800-263-2266 | www.teljeunes.com
Les centres de prévention du suicide 1-866 APPELLE | www.cpsquebec.ca
Info santé/social 811

CONFÉRENCE DESTINÉE AUX PARENTS

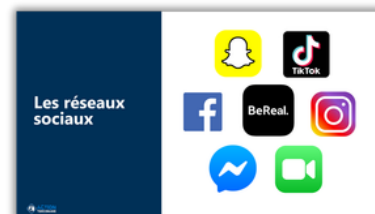
Notre conférence **Enfants connectés, parents concernés** s'adresse à des parents ayant des enfants de tous âges qui veulent en savoir plus au sujet des écrans, sur ce qu'est une utilisation problématique et quelles sont les interventions à privilégier.



PERSONNEL SCOLAIRE ET PARTENAIRES

FORMATION AU PERSONNEL SCOLAIRE ET AUX PARTENAIRES

Cette formation vise à transmettre de l'information sur l'univers du numérique et sur ce qu'est l'utilisation problématique des écrans. Les objectifs de cette formation, d'une durée de 2h, sont d'amener les professionnels à mieux comprendre, repérer et intervenir en matière d'utilisation des écrans.



OUTIL POUR LES INTERVENANTS

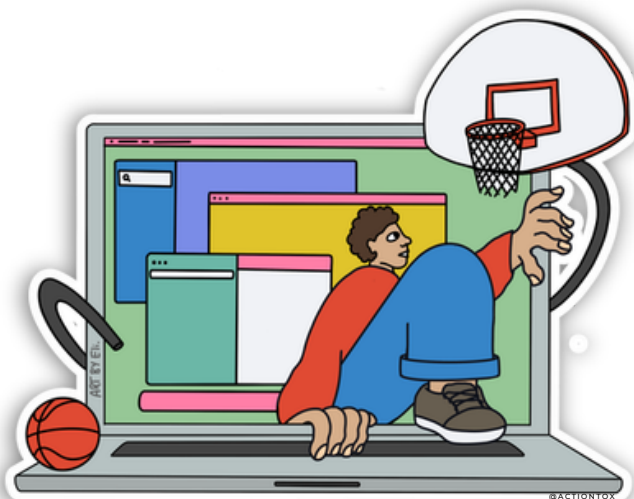
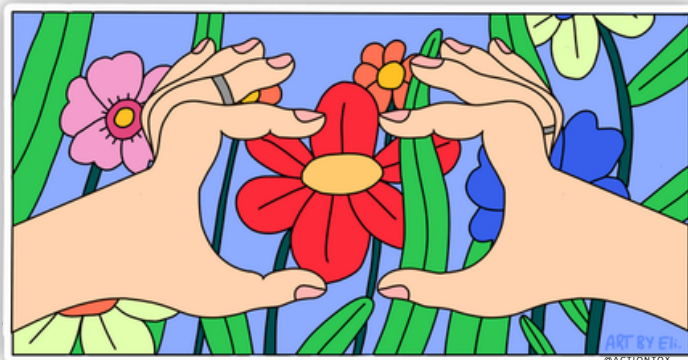
Cet outil rassemble tous les concepts de base concernant l'utilisation des écrans. Concret et simplifié, cet outil favorisera le réinvestissement des éléments clés de la formation au personnel scolaire et aux partenaires.



JEUNES

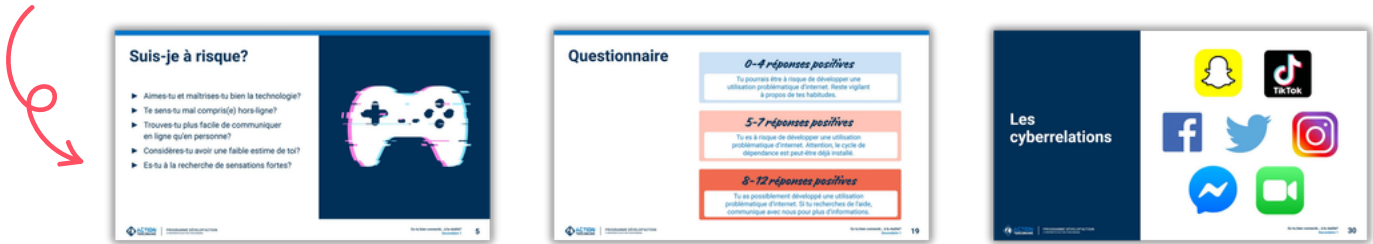
AUTOCOLLANTS ABORDANT LES ÉCRANS

Ces autocollants aide-mémoire, faits en partenariat avec Élisabeth Mercier, une artiste de la région, permettent de passer divers messages. Ils visent le rappel d'alternatives saines aux écrans et le retour à l'équilibre.



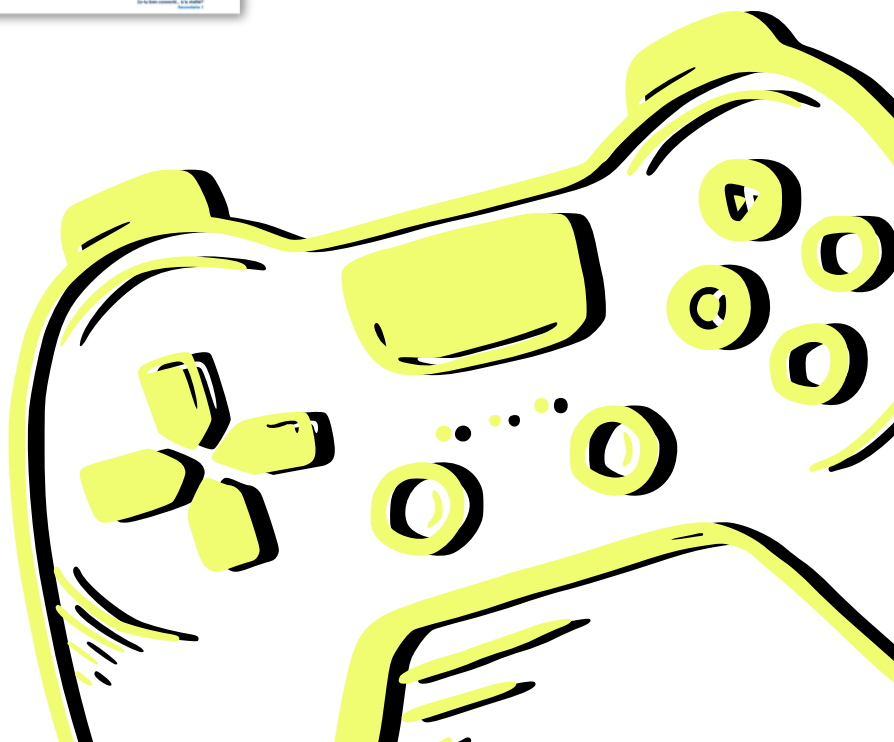
ATELIER DE SENSIBILISATION

Cet atelier, destiné aux élèves des programmes de type sport électronique (E-sport), a pour objectifs de faire mieux comprendre la relation qu'ils entretiennent avec les écrans, transmettre des suggestions pour une utilisation saine et plus encore.



MATÉRIEL DE SENSIBILISATION

Ces deux outils sont disponibles afin de promouvoir différentes alternatives aux écrans et les trois principes d'Internet auprès des élèves.



Si vous désirez réserver la formation pour le personnel, l'atelier destiné aux élèves, la conférence dédiée aux parents ou les autres services, contactez-nous!

 **1 866 673-8837**

 **INFO@ACTIONTOX.COM**

Si vous souhaitez déployer des actions préventives afin de favoriser le développement de citoyens numériques critiques, responsables et en quête d'équilibre, commandez dès maintenant la version PDF de nos outils. Vous y trouverez du contenu en matière de saine utilisation des écrans destiné à la fois aux jeunes, aux parents et aux adultes impliqués dans la mise en place des programmes de type E-sport.

**POUR COMMANDER LA VERSION IMPRIMABLE
DE NOS OUTILS, SCANNEZ CE CODE QR**



<https://forms.office.com/r/LypAk9HVVhc>



Le sujet des écrans touche beaucoup de personnes. En consultant notre offre de services complémentaires ci-dessous, vous trouverez certainement les initiatives de prévention et de promotion qu'il vous faut.

ATELIERS DE PRÉVENTION UNIVERSELLE

Action Tox a développé des ateliers abordant l'utilisation des écrans, soit pour les jeunes d'âge primaire, secondaire et post-secondaire.



MATÉRIEL DE SENSIBILISATION

Plusieurs outils sont disponibles afin de promouvoir différentes alternatives aux écrans et plusieurs autres concepts clés liés à la prévention des dépendances aux technologies.



KIOSQUES DE SENSIBILISATION

Nous pouvons offrir divers kiosques de sensibilisation abordant les alternatives aux écrans, l'utilisation problématique d'Internet et plus encore.

SUIVI INDIVIDUEL JEUNESSE

Chez Action Toxicomanie, il est possible d'obtenir un service personnalisé via des rencontres individuelles portant sur l'utilisation des écrans. Les personnes âgées de 10 à 30 peuvent eux-même faire une demande de service. Les parents, proches, enseignants ou autres professionnels peuvent aussi faire une référence à ce sujet.

SERVICE D'AIDE AUX PARENTS

Ce service est pour les parents souhaitant avoir du soutien pour mieux intervenir et accompagner leur enfant quant à l'utilisation des écrans.

CONFÉRENCE AUX PARENTS

Notre conférence **Enfants connectés, parents concernés** s'adresse à des parents ayant des enfants de tous âges afin d'en savoir plus au sujet des écrans, sur ce qu'est une utilisation problématique et quelles sont les interventions à privilégier.

INFO-PARENTS ABORDANT LES ÉCRANS

En plus de donner de l'information, nos info-parents abordent les interventions à privilégier et amènent des pistes de réflexion afin de nourrir les discussions.

FORMATION AU PERSONNEL SCOLAIRE ET AUX PARTENAIRES



Cette formation vise à informer sur les différents concepts entourant l'utilisation problématique des écrans afin de mieux comprendre, repérer et intervenir.