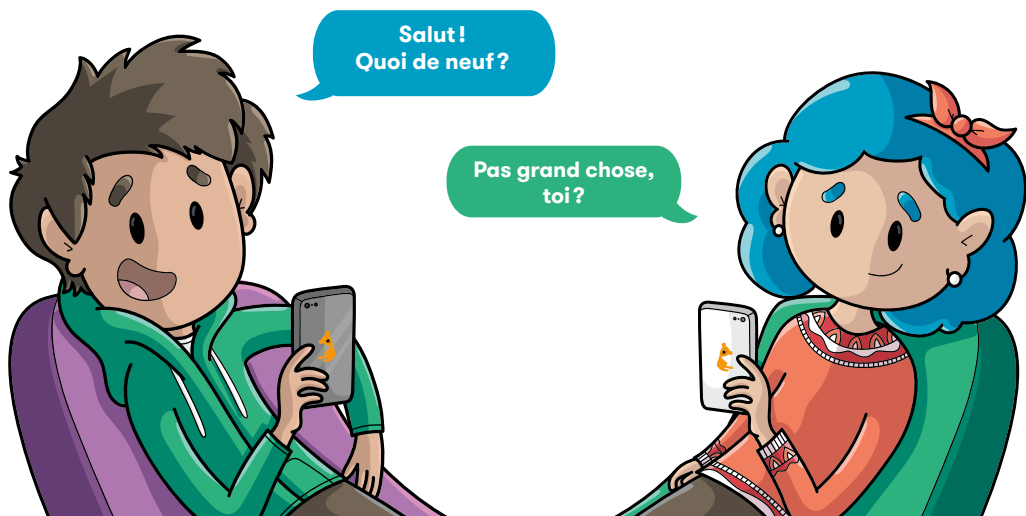


# Nos ados et les technos, comment rester zen?

*Protéger nos jeunes de la cyberviolence*



## Les ados sont ultra branché·e·s:

---

**9/10** jeunes ont accès à un **ordinateur** à la maison.

**7/10** jeunes possèdent un **iPod**, un **iPad** ou une **tablette**.

**8/10** jeunes possèdent un **téléphone intelligent**.

## Les technologies sont centrales dans la vie des jeunes:

---



**60 %** des jeunes utilisent leur téléphone intelligent **plus de 2 heures par jour**.



**30 %** des jeunes utilisent leur téléphone intelligent **plus de 4 heures par jour**.

## Les applications les plus utilisées par les jeunes:

---



**96 %**  
des jeunes  
utilisent  
**YouTube**



**82 %**  
des jeunes  
utilisent  
**Facebook**



**78 %**  
des jeunes  
utilisent  
**Instagram**



**77 %**  
des jeunes  
utilisent  
**Snapchat**



## 5 astuces pour initier et maintenir le dialogue avec son ado à propos de l'utilisation des technologies

- 1- Favorisez des activités amusantes**, décontractées et informelles où il est possible d'échanger en famille.
- 2- Racontez votre propre vécu** et des anecdotes de votre adolescence afin de lui exprimer ce que vous ressentiez et pensiez à son âge.
- 3- Instaurez un climat d'ouverture** où on a le droit à l'erreur puisque cela nous permet d'apprendre. Il peut être pertinent de préciser à votre jeune que vous ne confisquez pas son appareil s'il se confie à vous.
- 4- Parlez de situations vues dans des films ou des téléseries** pour aborder des sujets sensibles pour les premières fois.
- 5- Valorisez la réflexion** chez votre jeune et cherchez à avoir son opinion en posant des questions sur des sujets d'actualité ou fictifs telles que:
  - Qu'en penses-tu?
  - Que ferais-tu dans cette situation?
  - Quelles sont les conséquences pour les personnes impliquées, selon toi?Partagez-lui votre point de vue sur la question.

**Encadrer davantage les ados dans leur utilisation des technologies est une excellente façon de prévenir les expériences négatives.**

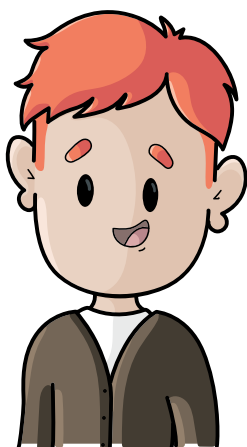
Pour établir un contrat familial quant à l'utilisation des technologies, visitez :

**Habilomedias.ca**

Pour réagir en cas d'urgence, visitez : [cyberaide.ca](http://cyberaide.ca) ou appelez La Ligne parents:

**1 800 361-5085**

## Quelles sont les règles à la maison selon les ados?



**9 %** des jeunes rapportent que des **applications ou des sites** leur sont **interdits**

**75 %** des jeunes rapportent que leurs **parents n'ont pas accès à leurs activités en ligne.**

**Selon notre enquête, peu d'ados rapportent avoir des règles concernant l'utilisation des technologies.**

**24 %** des jeunes rapportent qu'ils ont une **limite de temps** pour leur utilisation des technologies.

**88 %** des ados rapportent qu'il n'y a **pas de logiciel de contrôle parental** installé sur leurs appareils.

