

## Cellulaires

Depuis quelques années, le nombre d'applications mobiles connaît une croissance exponentielle soutenue par la hausse de popularité des téléphones intelligents, particulièrement auprès des jeunes. Quand les ados utilisent un téléphone intelligent ou une tablette, ils passent le plus clair de leur temps à utiliser des applis de jeu, de réseautage, social, de messagerie instantanée et de musique. Malheureusement, des problèmes liés à l'utilisation de ces nouvelles technologies ont été constatés... des problèmes de *cyberdépendance* et de *nomophobie*.



### Nomophobie

Phobie liée à la peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile. Construit par contraction de l'expression anglaise "no mobile-phone phobia" la nomophobie est le mal du siècle. Les gens sont esclave de leur téléphone et angoissé ou anxieux à l'idée d'en être privé.

### Cyberdépendance

Usage problématique d'Internet et des nouvelles technologies se traduisant par une utilisation persistante et récurrente des technologies ou des moyens de communications offerts par Internet qui engendre des difficultés chez l'individu.

**Voici quelques conséquence de ces dépendances:**

#### Physiques

- ◆ Syndrome du tunnel carpien
- ◆ Sécheresse des yeux
- ◆ Maux de tête et migraines chroniques
- ◆ Manque de sommeil, insomnie, fatigue excessive
- ◆ ...



#### Psychologiques

- ◆ Pensées obsédantes à propos d'Internet ou anticipation des prochaines sessions sur Internet;
- ◆ Sentiment de vide, anxiété, irritabilité hors ligne ou quand l'accès à Internet est impossible;
- ◆ Diminution de l'intérêt ou du temps consacré aux autres activités hors ligne;
- ◆ Difficultés relationnelles: relations familiales, amoureuses, professionnelles, etc., pertes d'emploi, isolement social...
- ◆ ...

**Sextos**

**Photos**



**Ou pire encore...**

*Votre ado peut faire face à des conséquences graves s'il envoie des photos ou des vidéos à caractère sexuel à une personne de moins de 18 ans. S'il utilise l'Internet de façon abusive, des accusations criminelles pour distribution de pornographie juvénile, harcèlement criminel, leurre ou menaces peuvent être porté contre lui.*

En conclusion, les relations saines entre pairs jouent un grand rôle dans le développement d'un ado. Elles l'aident à développer son identité et représentent parfois une importante source de soutien affectif. Une bonne partie de la vie sociale des adolescents (et amoureuse) se réalise à travers la technologie, notamment par les textos et applications mobiles. L'accompagnement parental est une condition essentielle pour influencer les opinions et les valeurs entourant l'utilisation des médias sociaux dans le contexte du développement de relations saines et enrichissantes entre ados.

Si vous remarquez des changements dans l'apparence, le comportement et les activités de votre ado, discutez-en avec lui et faites-lui part de vos inquiétudes. Et si vous croyez soupçonner une activité en ligne potentiellement dangereuse, n'hésitez pas à communiquer avec votre service de police.

Pour de plus amples informations sur notre programme, visitez notre site internet au [www.cofbfck.org](http://www.cofbfck.org) ou communiquez avec nous au [cofbfck@gmail.com](mailto:cofbfck@gmail.com)



# Sécurité Internet

## Être parent d'ados à l'ère numérique

*Les ados sont en général très friand d'Internet et des nouvelles technologies. Ils s'en servent pour fraterniser et communiquer facilement avec leurs amis, se renseigner sur des sujets qu'ils n'oseraient pas aborder avec autrui, et faire l'expérience de l'intimité. Malheureusement, l'usage de la technologie à ces fins n'est pas sans danger.*

*C'est pourquoi notre Club optimiste s'est donné comme mission de protéger ceux-ci contre les menaces de plus en plus grandes de prédateurs dans Internet et des dangers liés à la navigation.*

*Cette brochure vous donne un peu d'information sur les sujets abordés lors de nos formations qui sont offertes aux 8 à 12<sup>ème</sup> années ainsi qu'aux parents.*



Club Optimiste Frontenac  
B. J. C. Kingston, On

# Ce que les parents d'ados doivent savoir

Les adolescents téléchargent de la musique, regardent des films en ligne, utilisent la messagerie instantanée et les sites de réseautage social pour communiquer entre eux et se passionnent pour les jeux vidéo. Ils font aussi régulièrement usage des moteurs de recherche pour trouver de l'information sur Internet, et sont adeptes des achats en ligne. À cet âge, ils sont plus susceptibles de briser les interdictions et de visiter des sites présentant des scènes de violence, des jeux de hasard ou de la pornographie. Voici en brefs quelques dangers de l'internet et des médias sociaux...



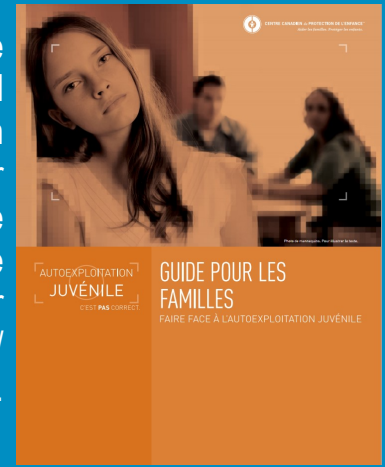
## Autoexploitation juvénile

Comme parent, il peut être difficile d'apprendre que son enfant a été l'instigateur d'un incident d'autoexploitation juvénile (souvent appelé «sexting»). L'autoexploitation juvénile se définit généralement comme le fait, pour un jeune, de créer et de transmettre ou de partager avec d'autres jeunes des photos ou des vidéos à caractère sexuel par l'entremise d'Internet ou d'appareils électroniques (messagerie sur téléphone cellulaire, applications de messagerie, réseaux sociaux, etc.)

*Le **leurre** est un processus par lequel un individu ayant un intérêt sexuel pour un enfant prépare celui-ci en vue de contacts sexuels. Au sens du Code criminel du Canada, se rend coupable de leurre quiconque, par un moyen de télécommunication, communique avec une personne qu'il croit âgée de moins de 18 ans dans le but de commettre une infraction désignée contre elle.*

**La sextorsion consiste à forcer des jeunes à transmettre des images à caractère sexuel ou à se livrer à des actes sexuels à la webcam, pour ensuite les faire chanter en les menaçant de diffuser les images s'ils refusent de verser une somme d'argent ou d'envoyer d'autres photos ou vidéos.**

Pour aider les parents à faire face à ce problème social grandissant, le Centre canadien de protection de l'enfance (par l'entremise de son programme Cyberaide.ca) a créé un Guide pour les familles. Pour en savoir davantage: [cyberaide.ca/autoexploitation\\_juvenile](http://cyberaide.ca/autoexploitation_juvenile).



## La cyberintimidation

La cyberintimidation consiste à utiliser les technologies de communication telles qu'Internet, les sites de réseautage social, les sites Web, le courriel, la messagerie texte et la messagerie instantanée pour intimider une personne à répétition ou la harceler.

### Exemples de cyberintimidation :

- ◆ Envoyer des courriels ou des messages textes ou instantanés méchants ou menaçants.
- ◆ Afficher en ligne des photos gênantes d'une personne.
- ◆ Créer un site Web pour se moquer des autres.
- ◆ Se faire passer pour une autre personne en utilisant son nom.
- ◆ Amener une personne à révéler des renseignements personnels ou des choses gênantes puis les transmettre à d'autres.

Contrairement à l'intimidation traditionnelle, la cyberintimidation suit sa victime en tout temps, de l'école au centre commercial et jusqu'à la maison, où la victime serait à l'abri de l'intimidation traditionnelle.

## Dangers qui guettent les victimes d'intimidation:

- ◆ Dépression
- ◆ Angoisse sociale, solitude, isolement
- ◆ Problèmes de santé liés au stress
- ◆ Faible estime de soi
- ◆ Comportement agressif
- ◆ Absentéisme
- ◆ Problèmes à l'école
- ◆ Pensées suicidaires
- ◆ Tentative de suicide
- ◆ Suicide



## LE SAVIEZVOUS?

*Les jeunes qui sont victimes d'intimidation sont plus susceptibles de souffrir de maux de tête et de ventre, de dépression et d'anxiété. Les problèmes de santé mentale associés à l'intimidation peuvent troubler la victime pendant de nombreuses années.*