

GÉRER L'UTILISATION DES MÉDIAS AVEC LES ADOLESCENTS

Même s'ils ne traversent pas autant de changements développementaux que les préadolescents, l'entrée au secondaire au début de ce stade, puis la fin du secondaire à l'issue de celui-ci, peut être une source importante de stress.

Aider les adolescents à naviguer dans les médias avec assurance

À cet âge, l'objectif est d'aider les adolescents à trouver l'équilibre entre autonomie et choix éclairés. Plutôt que de mettre l'accent uniquement sur les risques, les parents peuvent les amener à réfléchir de façon critique à ce qu'ils regardent, partagent et créent. Ils peuvent aussi les encourager à utiliser les outils et les paramètres qui les aident à rester en sécurité et à maintenir un équilibre en ligne.

Il existe quatre grandes stratégies pour aider les enfants à devenir plus résilients face aux risques en ligne. Nous pouvons :

Sélectionner les expériences médiatiques de nos enfants;

Contrôler qui peut accéder à nos enfants et à leurs données;

Co-visionner les médias avec nos enfants;

Encadrer l'utilisation des médias de nos enfants.

SÉLECTIONNER

Les adolescents interagissent avec les médias de façon plus active que les enfants plus jeunes. Ils ont accès à une plus grande variété d'activités et choisissent parmi un éventail plus large de contenus médiatiques. Ils sont

aussi plus susceptibles de sélectionner eux-mêmes les médias qu'ils consomment en fonction de leurs besoins personnels. Le *Media Practice Model* de Jane Brown suggère l'existence d'un cycle dans lequel les préférences et l'identité des adolescents les amènent à **choisir** et à **interagir** avec certains contenus médiatiques. Ils **appliquent** ensuite ces contenus à leur perception d'eux-mêmes et du monde, en **imitant** ou en **rejetant** ce qu'ils ont vu. Cela contribue à l'évolution de leur identité, ce qui influence à nouveau leurs choix médiatiques, et ainsi de suite. Des plateformes comme YouTube peuvent leur offrir un espace pour explorer leurs intérêts, acquérir de nouvelles compétences et s'exprimer de façon créative, tout en bénéficiant de politiques claires et d'options de supervision.

Invitez les adolescents à collaborer à l'élaboration de leurs propres règles de visionnement, en décidant ensemble quel type de contenu est approprié. Utilisez des fonctionnalités comme le mode restreint de YouTube, les comptes supervisés ou Family Link pour leur donner un sentiment d'autonomie dans leur expérience en ligne. Assurez-vous aussi qu'ils connaissent de bonnes sources d'information sur la sexualité saine, comme [Le sexe et moi](#) (une ressource de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada) et [About Sex](#) de la CBC.

C'est aussi à cet âge qu'ils sont les plus susceptibles de rechercher des informations et un soutien en matière de santé mentale. Des plateformes comme

YouTube proposent des contenus sur la santé mentale et le bien-être dans un espace dédié spécialement conçu pour les adolescents (<https://blog.google/intl/fr-ca/produits/lunivers-youtube/de-nouveaux-outils-pour-la-sante-mentale-et-le-bien-etre-concus-pour-les-adolescents/>). Lorsqu'ils recherchent de l'information adaptée à leur âge sur des sujets courants comme la dépression, l'anxiété, le TDAH ou les troubles de l'alimentation, ils voient désormais une sélection de vidéos provenant de sources fiables. Cela leur facilite l'accès à de l'information crédible, adaptée à leur stade de développement. Les adolescents peuvent être exposés à des sujets sensibles, comme la santé mentale, l'image corporelle ou les relations. Encouragez un dialogue ouvert et aidez-les à trouver des sources crédibles et adaptées à leur âge, comme des chaînes animées par des experts qui abordent le bien-être et la santé mentale de façon responsable. Assurez-vous aussi qu'ils connaissent des ressources en santé mentale comme [Mind Your Mind](#) ainsi que des services de soutien comme [Jeunesse, J'écoute](#), [1clic](#), [l'appel](#).

De nombreuses plateformes en ligne offrent par défaut une expérience plus sécuritaire aux jeunes adolescents; il est donc important de s'assurer qu'ils indiquent leur âge réel lors de l'inscription. Vous pouvez aussi les aider à éviter la présence d'appareils dans leur chambre la nuit : comme ils se sentent souvent obligés de rester en contact avec leurs amis, ils peuvent apprécier que vous « jouiez le mauvais rôle ». Si vous modifiez les règles concernant les heures d'utilisation des appareils, ou si vous leur retirez un appareil en raison de leur comportement, **donnez-leur la possibilité d'en informer leurs amis** afin que ceux-ci ne pensent pas qu'ils les « ignorent ». Sur YouTube, les notifications *Prenez une pause* sont activées toutes les 60 minutes

par défaut pour les 13 à 17 ans. Les rappels pour l'heure du coucher sont aussi réglés par défaut à 22 h pour les 13 à 17 ans.

CONTRÔLER

Les adolescents prennent de plus en plus conscience de leur identité numérique. Aidez-les à comprendre comment les plateformes utilisent les données et rappelez-leur de vérifier régulièrement leurs paramètres de confidentialité.

Revoyez avec eux les paramètres de confidentialité et de collecte de données sur leurs appareils et dans leurs applications. Rappelez-leur de le faire chaque fois qu'ils obtiennent un nouvel appareil ou qu'ils téléchargent une nouvelle application. YouTube met à la disposition des utilisateurs et des familles des outils pour ajuster les paramètres de confidentialité, de commentaires et de recommandations, ainsi que pour gérer l'historique de visionnement, la personnalisation des publicités et la protection des données. Explorez ensemble le fonctionnement de ces paramètres, par exemple comment la suppression de l'historique de visionnement sur YouTube réinitialise les recommandations. Encouragez les adolescents à réfléchir à ce que leur « empreinte numérique » dit d'eux : montrez-leur comment régler la visibilité de leurs vidéos et ajuster des paramètres comme l'historique de visionnement et de recherche. Aidez-les à comprendre comment gérer les interactions publiques et privées en ligne. Amenez-les à réfléchir à la façon dont ils souhaitent être perçus par de futurs publics et à commencer à bâtir un « CV en ligne » qui met en valeur leurs loisirs, leur bénévolat, leur créativité, etc. Soutenez-les dans la création d'une présence en ligne positive, par exemple en

organisant des listes de lecture ou en mettant en ligne des vidéos qui reflètent leurs passions, leur créativité et leur impact dans la communauté. Sur YouTube, les commentaires et les fonctionnalités communautaires peuvent être des espaces positifs de partage lorsqu'ils sont utilisés avec respect, mais les adolescents peuvent aussi choisir de les désactiver pour toutes leurs vidéos ou seulement pour certaines dans YouTube Studio. Ils peuvent également signaler un commentaire inapproprié en sélectionnant les trois points horizontaux à côté du commentaire, puis l'icône de drapeau et le motif du signalement.

Rappelez aux adolescents d'en parler à un parent ou à un adulte de confiance si quelqu'un les met mal à l'aise. Aidez-les à reconnaître les « signaux d'alarme » qui suggèrent qu'une personne en ligne, qu'il s'agisse d'une personne rencontrée en ligne ou qu'ils connaissent déjà hors ligne, pourrait les manipuler psychologiquement pour les préparer à une relation sexuelle :

- en les complimentant, en particulier sur leur apparence;
- en leur demandant de communiquer en privé ou de les rencontrer en personne;
- en intégrant le sexe ou des sujets à caractère sexuel à la conversation;
- en partageant ou en leur proposant de partager des images à caractère sexuel, soit de la pornographie ou des photos de l'expéditeur;
- en leur demandant de ne pas parler de la conversation ou de la relation à leurs parents ou amis.

Vous pouvez leur donner des moyens de quitter rapidement une conversation s'ils voient l'un de ces signes, par exemple en disant à la personne que

vous l'appellez. Il est également important qu'ils sachent qu'ils doivent vous prévenir si un adulte qu'ils connaissent hors ligne demande à communiquer avec eux dans un espace privé en ligne, et qu'ils ne doivent jamais rencontrer quelqu'un rencontré en ligne sans vous en avertir au préalable.

CO-VISIONNER

Même si leur autonomie augmente, les adolescents sont plus nombreux que les parents à dire qu'ils s'intéressent aux expériences en ligne partagées! (Davis, K., Dinhopf, A., & Hiniker, A. (2019, mai). *“Everything’s the Phone”: Understanding the Phone’s Supercharged Role in Parent-Teen Relationships*. Actes du congrès CHI 2019 sur les facteurs humains en informatique, p. 1-14.)

Les représentations des rôles de genre chez les adolescents sont particulièrement influencées par les médias. Bien qu'ils ne soient pas de simples récepteurs passifs des messages médiatiques, ils s'inspirent souvent des médias pour y trouver des « scripts » relationnels à suivre. Assurez-vous de savoir ce qu'ils regardent, à quels jeux ils jouent et ce qu'ils écoutent, et soyez prêts à discuter de la façon dont les relations amoureuses et les stéréotypes de genre y sont présentés. Regardez et discutez ensemble de contenus variés, allant des séries éducatives aux tutoriels créatifs. Le co-visionnement peut ouvrir la porte à des conversations sur la représentation, les relations et les normes en ligne. Parler des rôles de genre peut aussi aider les jeunes à résister à la pression de leurs partenaires et de leurs pairs pour faire des choses inappropriées.

Les enfants de cet âge commencent souvent à regarder volontairement des films d'horreur et d'autres contenus dérangeants, et sont également susceptibles

de voir du matériel dérangeant sans le chercher. Mieux ils comprennent comment les médias sont créés, plus ils sont capables de gérer leurs expériences, mais ils doivent aussi savoir qu'ils peuvent toujours venir vous voir s'ils voient des contenus qui les perturbent.

Sensibilisez-les aux contenus d'influenceurs et de marque. Les adolescents peuvent apprendre à repérer les mentions de commandite et à comprendre pourquoi la transparence est importante en ligne.

ENCADRER

Ne pensez pas que les enfants n'ont plus besoin d'être guidés une fois qu'ils ont atteint la fin de l'adolescence! C'est à la fin de l'adolescence que les médias sociaux ont le plus d'impact sur le bonheur des enfants. (Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J., & Kievit, R. A. (2022). *Windows of developmental sensitivity to social media*. *Nature Communications*, 13(1), 1649.)

Les adolescents sont conscients des problèmes du « monde réel » et souhaitent généralement contribuer à trouver des solutions. Demandez-leur de quelle façon leurs influenceurs ou youtubeurs préférés ont fait une différence en ligne (ou hors ligne). Discutez des choses qui sont considérées comme normales ou qui sont récompensées dans leurs espaces en ligne. Sont-ils d'accord? Si ce n'est pas le cas, que peuvent-ils faire pour changer les choses?

Les adolescents doivent apprendre à évaluer les risques et à reconnaître les facteurs qui les rendent plus susceptibles d'adopter des comportements à risque. Ne partez pas du principe que tous les adolescents prennent des risques ou sont incapables

de prendre de bonnes décisions : cette approche pourrait influencer la façon dont ils se perçoivent et les amener à prendre plus de risques qu'ils ne l'auraient fait autrement. S'ils connaissent un moyen sûr de faire quelque chose qu'ils veulent faire, ils préféreront généralement ce moyen à un autre plus risqué (Defoe, I. N., Semon Dubas, J., & Romer, D. (2019). *Heightened adolescent risk-taking? Insights from lab studies on age differences in decision-making*. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 6(1), 56-63.)

Discutez du consentement et du respect en ligne. Les adolescents doivent savoir qu'il n'est jamais acceptable de partager l'image ou les renseignements personnels d'autrui sans autorisation. Rappelez-leur que de l'aide est toujours accessible, que ce soit par les outils de signalement ou auprès d'adultes de confiance.

Même à l'adolescence, les règles établies à la maison ont une influence sur le comportement des enfants en ligne. Ces règles devraient moins porter sur des routines précises que sur des valeurs et des principes généraux, comme « être bienveillant envers les autres en ligne » et « réfléchir à deux fois avant de partager une photo avec n'importe qui ». Il est également important de se méfier de la « surcorrection », c'est-à-dire assouplir les règles pour ensuite les resserrer dès qu'un problème se présente. Les conflits n'en seront que plus nombreux avec les enfants et ces derniers seront moins susceptibles de respecter les règles.

Les adolescents sont également très sensibles à l'hypocrisie; il est donc plus important que jamais que votre propre utilisation des médias leur donne l'exemple.

Ressources supplémentaires

POUR LES PARENTS

[Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#)

[Bâtissez votre marque : établir une présence positive en ligne](#)

[Communiquer en toute sécurité en ligne](#)

[Discuter avec les jeunes du sexisme dans les médias](#)

[FAUX que ça cesse : Comment savoir ce qui est vrai sur Internet](#)

[FAUX que ça cesse : Pensée critique et désinformation](#)

[La peur et les médias](#)

[Lignes directrices familiales sur les nouveaux appareils technologiques](#)

[Parler aux enfants de la haine en ligne](#)

[Parler aux enfants des préjugés irréflechis en ligne](#)

[Parler de pornographie à vos enfants](#)

[Parler de sextage avec vos enfants](#)

[Protéger sa vie privée sur les applications et sites Web commerciaux](#)

POUR LES ADOLESCENTS

[Citoyenneté numérique : Éthique et protection de la vie privée](#)

[Citoyenneté numérique : Utiliser les technologies à bon escient](#)

[Communiquer en toute sécurité en ligne](#)

[Composer avec le stress numérique](#)

[Que dois-je faire si je reçois un message à contenu sexuel?](#)

Avis de non-responsabilité : YouTube apporte son soutien financier à HabiloMédias. HabiloMédias ne recommande aucune entité commerciale, produit ou service. Ce document n'a pas pour objectif de promouvoir YouTube.