



## Établir des limites sur le monde « virtuel »

Les émissions de télévision favorites, les films et les jeux vidéos peuvent susciter l'imagination chez les enfants et les adultes. Par contre, passer trop de temps sur les médias sociaux peut affecter le développement de votre enfant dans certains domaines :

- **Compétences sociales et relationnelles.** Les enfants qui passent beaucoup de temps dans le monde « virtuel » peuvent avoir de la difficulté avec les interactions en personne ou à gérer les conflits.
- **Santé.** Passer trop de temps devant l'écran peut contribuer à un manque d'exercice, à une prise de poids et à une mauvaise qualité du sommeil.
- **Diminution de la concentration.** Effectuer de multiple tâches constamment peut affecter la capacité de votre enfant à se concentrer.

L'accès facile à une variété de médias présente également des avantages, notamment d'un point de vue éducatif. Cela offre :

- **Un meilleur accès aux connaissances.** Il n'a jamais été plus facile pour un enfant d'acquérir une compréhension profonde de sujet qu'il trouve fascinant. La technologie facilite aussi la recherche pour des projets scolaires et un apprentissage en ligne.
- **Apprentissage auto-guidé.** Les tutoriels en ligne sont un moyen utile d'élargir les compétences d'un enfant ou d'accroître leur plaisir à pratiquer un passe-temps.
- **Un monde plus large.** La technologie d'aujourd'hui permet de rester plus facilement en contact avec des membres de la famille ou des amis éloignés.



Si vous essayez d'équilibrer le temps d'écran de votre enfant avec d'autres activités, ces conseils peuvent être utiles :

- **Viser une heure d'activité par jour.** Jouer à l'extérieur, faire des tâches ménagères ou promener un animal de compagnie sont de bons moyens de faire bouger votre enfant.
- **Fixer des limites.** Une simple règle pourrait être : « Pas de jeu vidéo jusqu'à ce que ton devoir soit terminé. »
- **Utiliser les contrôles parentaux.** Bon nombre d'appareils ou d'applications offrent des contrôles parentaux qui fixent des limites sur l'utilisation. Ces outils peuvent aussi vous aider à fixer des limites sur ce dont votre enfant peut accéder.
- **Encourager la lecture.** La lecture de fictions ou de non-fictions est essentielle pour développer des capacités de pensée critique. Plus votre enfant lit, mieux cela est!
- **Chercher de l'aide.** LifeMatters peut fournir des suggestions sur la façon de gérer la consommation médiatique de votre enfant, ou de résoudre les difficultés à faire des amis ou à rester concentré. Appelez en tout temps pour obtenir de l'aide sur les préoccupations parentales.

## Faire face à l'intimidation et le harcèlement

L'intimidation peut survenir au travail, à la maison ou dans des relations personnels. Ces conseils peuvent vous aider à faire face au harcèlement soit en personne, soit en ligne :

- **Parler.** Que vous soyez la cible d'un intimidateur ou témoin d'un tel comportement, il est important de dire « Arrêtez » ou « Ce comportement est inacceptable. » Même si le fait de dire quelque chose ne suffit pas à arrêter l'intimidateur, cela établit une limite claire quant à ce que vous trouvez acceptable. De plus, en parlant franchement, vous aidez les autres à reconnaître lorsque vous êtes mal à l'aise ou que vous avez besoin d'aide.
- **Ne pas s'engager.** Si vous répondez à un intimidateur par des insultes ou de la colère, cela empirera probablement son comportement. De plus, l'intimidateur pourrait retourner la situation en vous accusant de harcèlement.
- **S'éloigner.** Le meilleur moyen de faire face à un intimidateur est de s'éloigner. Si la personne vous suit, dites : « Laissez-moi tranquille. » Si vous ne pouvez pas vous retirer de la situation, mettez autant d'espace physique que possible entre vous et l'intimidateur.
- **Demander de l'aide.** Au travail, communiquez avec votre superviseur, votre directeur ou les Ressources humaines. Si l'intimidateur fait partie de votre vie personnelle, demandez à des amis ou des membres de votre famille de l'aide et un accès à des ressources en matière de violence domestique, y compris LifeMatters, au besoin. Signalez les menaces physiques ou les dommages causés à la propriété aux forces de l'ordre locales.
- **Signalez le harcèlement médiatique.** La plupart des applications de médias sociaux



possèdent des processus intégrés pour rapporter l'intimidation, le harcèlement ou les menaces. Gardez à l'esprit que les comptes « trolls », qui existent souvent uniquement pour harceler les autres, bénéficient en réalité de toutes les formes d'engagement. Bloquez-les simplement et passez.

- **Documenter.** Souvent, les intimidateurs s'engageront dans un modèle de harcèlement qui s'intensifie au fil du temps. Si le comportement se produit en personne, conservez une liste de ce qui a été fait ou dit, y compris les dates et les heures. Si tel est le cas en ligne, prenez des captures d'écran du comportement de harcèlement. Garder une trace de ces incidents peut être utile si vous avez besoin d'aide pour faire face à un harcèlement persistant.
- **Éduquer les enfants.** Donner des conseils sur la manière de faire face à un intimidateur. Si votre enfant est victime d'intimidation à l'école, parlez-en avec son enseignant(e) ou un administrateur d'école.

Si vous êtes victime d'intimidation, de harcèlement ou de violence domestique, ou une personne que vous connaissez, LifeMatters peut vous aider. Appelez en tout temps pour accéder à des ressources pratiques et à un soutien émotionnel. Demandez de l'aide.

