



L'impact de l'activité virtuelle sur le bien-être émotionnel des enfants

L'utilisation des réseaux sociaux et de l'internet s'est répandue très vite. Un enfant âgé de 6 à 14 ans passe environ 3 heures par jour devant un écran.⁵ Utilisez ce guide pour savoir plus sur comment l'utilisation de l'internet peut affecter vos enfants.

Points positifs et négatifs de l'utilisation de l'internet



Les adolescents utilisent l'internet pour entretenir leurs amitiés. L'internet leur permet d'accroître les connexions avec leurs amis, ce qui favorise le bien-être.¹

Les réseaux sociaux permettent aux enfants et aux adolescents de démontrer leur côté créatif et d'interagir avec ceux qui partagent leurs intérêts.

Une étude démontre que l'utilisation des écrans pour **4 heures ou plus** chez les jeunes de 6 à 17 ans est liée à un risque augmenté d'**anxiété, de dépression, de troubles comportementaux et d'attention**.²

Une consommation excessive de réseaux sociaux peut entraîner la dépression, l'anxiété, l'isolement et une diminution de confiance en soi pour les enfants âgés de 9 à 12 ans.^{1, 4}



Les réactions en ligne

Les adolescents passent beaucoup de temps en ligne. Ils partagent des photos et des vidéos afin d'affirmer leurs pensées, leurs perspectives et leur apparence physique. **Plusieurs recherches démontrent que la confiance en soi des jeunes est affectée par les réactions qu'ils reçoivent sur leurs réseaux sociaux.**³

Chercher l'approbation des autres sur les réseaux sociaux **peut avoir des avantages** :

Les adolescents ont l'opportunité de s'exprimer, de développer leur confiance en soi, d'améliorer leurs relations avec les autres et de bénéficier du soutien en ligne.



Par contre, ces effets peuvent avoir des **risques**, incluant l'isolement. Il est important de reconnaître que l'impact émotionnel de l'approbation que l'on reçoit en ligne est de courte durée. Cette quête d'approbation peut rendre les adolescents plus ³ vulnérables aux commentaires négatifs.

En général, les réseaux sociaux ont des effets **négatifs et positifs**. Il est important pour les parents de guider leurs enfants à les utiliser de façon positive: **rester en contact avec leurs amis, se faire de nouveaux amis et s'amuser**. En même temps, encouragez vos enfants à avoir des **échanges positifs en présentiel** et à avoir **confiance en eux**.