



Favoriser le bien-être mental en ligne

Utilisez ce guide pour aider vos enfants à bien exprimer leurs émotions en ligne, à savoir quand il est important de chercher de l'aide et à les encourager à passer autant de temps hors ligne qu'en ligne.

1

Aider les enfants à exprimer ce qu'ils ressentent concernant leurs expériences en ligne.

Créer un espace sécurisé!

Faites-leur savoir qu'ils sont **écoutés et acceptés** lorsqu'ils expriment leurs pensées et leurs émotions.¹

Mettre des mots sur ce qu'ils ressentent en ligne!

Faites-leur savoir que leurs sentiments sont valables et qu'il est normal d'en parler. Rappelez-leur qu'ils peuvent toujours vous poser des questions sans jugement.

2

Favoriser les activités sans écran et le développement de relations avec les autres

Le vrai monde peut être le fun aussi!

Le monde réel a tellement à offrir ! Encouragez vos enfants à essayer des activités comme le sport, l'art, la musique, les clubs ou le bénévolat. C'est une excellente façon de développer leurs intérêts, leurs compétences et de se faire de nouveaux amis.

Tu ne peux pas recevoir un câlin en ligne!

L'internet peut aider les enfants à garder le lien avec leurs amis mais rien n'est meilleur que les moments partagés avec les amis en personne. Les interactions en personne renforcent les liens avec nos proches et développent l'empathie et l'écoute.²

3

Savoir quand demander l'aide d'un professionnel.

Évaluez la sévérité du problème!

Choses à retenir :

- **Fréquence**-Est-ce arrivé une seule fois ou de manière répétée ?
- **Contenu**- Était-ce juste impoli ou plus sérieux, comme des menaces?
- **Impact** – Comment votre enfant gère-t-il la situation ? Surveillez les signes de stress, d'anxiété ou de retrait.

Utilise ce guide pour reconnaître les signes de cyberintimidation



Si le harcèlement est grave, nuit au bien-être de votre enfant et se passe à plusieurs reprises, demandez de l'aide à un professionnel de la santé mentale.

Les parents peuvent être un soutien important, mais parfois les enfants préfèrent parler à quelqu'un en dehors de la famille, comme un intervenant en santé mentale ou un conseiller. Où obtenir de l'aide (Québec et Canada) :

- Aire ouverte : Clinique de soutien gratuit pour les jeunes âgés de 12 à 25 ans.
- CLSC : Services et ressources en santé mentale au Québec.
- Jeunesse, J'écoute : Soutien partout au Canada, en ligne et par téléphone 24h/7.
- Autres services par province [CLICK HERE](#)