



**HABITAT JEUNESSE  
MASCOUCHE Inc.**

# LA CYBERDÉPENDANCE

*Comment faire face à la détresse psychologique ?*

**ÉDITION RÉSERVÉE AUX ADOS**

## *ÉCRANS ET RÉSEAUX SOCIAUX*

**DOSSIER:  
LA FACE  
CACHÉE DES  
RÉSEAUX  
SOCIAUX**

*Comment se protéger des  
influenceurs ?*

**BOÎTE À OUTILS  
RESSOURCES D'AIDE**



## COMMENT SE PROTÉGER

### DES INFLUENCEUR(EUSES)?

Les influenceur(euses) affichent une version améliorée de de leur apparence et de leur quotidien, à l'aide des filtres et du contenu joyeux qu'ils choisissent de montrer,

On se compare donc à une image déformée et à un bonheur impossible à atteindre, car cette fausse réalité n'existe pas réellement !

Ils t'encouragent à acheter en te créant de nouveaux besoins. « Il me faut ça pour être plus joli(e), pour être remarqué(e), pour être plus heureux(euse)se comme lui ou elle... » ce qui affecte ton moral !



### LES AVANTAGES

Être présent sur les réseaux sociaux peut t'apporter du positif, tel que...

- Rester en contact avec des ami(es) qui habitent loin de toi;
- Créer des liens avec des personnes qui ont les mêmes intérêts que toi;
- Être encouragé et valorisé quand tu as une bonne nouvelle à annoncer;
- Exprimer ton opinion de manière respectueuse;
- Être solidaire face à une cause qui te tient à cœur;
- Faire connaître un talent que tu possèdes;
- Suivre des modèles qui respectent tes valeurs qui te ressemblent, qui te motivent et te font du bien !

## QUAND J'UTILISE LES RÉSEAUX SOCIAUX, EST-CE QUE JE RESSENS...

- De la honte, de la culpabilité parce que je ne me sens pas à la hauteur à côté de ces influenceur(euses);
- De la frustration, de la colère car je n'ai pas tout ce que cet(te) influenceur(euse) peut s'acheter;
- De la pression de notre société que tout soit parfait, tout le temps;
- De l'envie, de la jalousie parce que j'aimerais ressembler à lui, avoir un visage et un corps qui est si « parfait »;
- De la tristesse, de la déprime ou des idées noires parce que je sens que je n'arriverai jamais à atteindre un tel bonheur, ou une vie comme la sienne;
- De la fatigue physique et mentale, parce que vivre avec cette pression, c'est épuisant !
- De l'anxiété, de la peur face à mon avenir, aux changements climatiques et autres choses que je ne peux pas contrôler;
- De l'impuissance, du désespoir parce que même si j'essaie, je n'arrive pas à lâcher mon *feed* !



### VOICI DES TRUCS QUI PEUVENT T'AIDER :

- Sois à l'écoute de tes émotions pour en prendre conscience ;
- Désabonne-toi des comptes qui affectent ton moral. Tu es libre de suivre qui tu veux !
- Tu peux installer une limite de temps d'utilisation pour chaque application sur ton téléphone;
- Écris ton horaire de la journée avec une courte liste de tâches que tu peux réaliser aujourd'hui en ordre de priorité. Tu peux donc te garder un moment pour aller sur les réseaux sociaux, sans ruiner ta productivité !
- Tente de varier tes activités, qu'elles soient seul(e) ou avec des amis, comme pratiquer un sport !
- Si tu te sens stressé(e), tu peux faire des exercices de respiration ou écouter des podcasts de méditations guidées que tu peux retrouver gratuitement sur YouTube et autres plateformes;
- Si tu as l'habitude d'être sur ton cellulaire avant de t'endormir, essaie de trouver une nouvelle activité pour te relaxer comme lire un livre, faire ta routine selfcare, écrire un journal, écouter de la musique, etc...

# LA DÉPENDANCE ET PRENDRE SOIN DE SOI

*La dépendance est un besoin intense et incontrôlable de consommer une substance ou une activité qui nous procure du plaisir. L'alcool, les drogues, le tabac, la vape, la pornographie, les jeux vidéo et même les réseaux sociaux peuvent devenir nocifs s'ils sont utilisés de manière excessive, si tu ressens un manque et une perte de contrôle, s'ils t'apportent des problèmes à l'école, avec ta famille ou tes amis alors tu vis de la détresse psychologique.*

## C'EST QUOI, VIVRE DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ?

C'est un état où un mélange d'émotions négatives qui te font souffrir sur une longue période et affectent ton moral à un point où tu peux avoir de la difficulté à te reconnaître, à garder espoir et voir les solutions qui peuvent t'aider.

### LES SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE :

- Je sens que je suis inutile, que je ne sers à rien ou que je ne vaud pas grand-chose et qui m'envahit, j'ai toujours envie de pleurer ou de crier;
- Je perds le contrôle de mes émotions qui sont en montagnes russes;
- Je n'arrive plus à dormir, je suis fatiguée ou j'ai peu d'énergie même si je dors beaucoup...
- J'ai de la difficulté à être concentré à l'école ou au travail, car j'ai la tête ailleurs...
- Je me sens seul et je n'ai pas envie de voir personne, même si je suis entouré d'amis ou de ma famille;
- Je consomme de la drogue, de l'alcool ou des médicaments parce que je ne veux pas ressentir que j'ai mal;
- J'ai des idées suicidaires, je pense que les autres seraient mieux sans moi...

### POUR PRENDRE SOIN DE MOI, JE PEUX...

- Écrire tout ce que je vis sans jugement dans un journal pour apprendre à mieux me connaître et me comprendre;
- Parler avec une personne de confiance de ce que je vis sans tabou;
- Varier mes activités qui me font du bien et qui renforcent mes qualités, comme la lecture, l'art, le sport, voir des amis, etc.
- Accorder de l'importance à mon hygiène personnelle ; prendre ma douche, bien manger, dormir ;
- Me donner le droit à l'erreur sans le voir comme un échec, mais comme un apprentissage !
- Nommer 3 choses dont je suis fier de moi aujourd'hui pour ne pas perdre de vue ce que je fais de bien.



### COMMENT AIDER UN AMI QUI VIT DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ?

- Rappelle-lui que demander de l'aide est une force et non une faiblesse!
  - Encourage-le à dire ses émotions que tu accueilleras avec respect et bienveillance.
  - Dis-lui que tu l'aimes, que tu ne le juges pas et qu'il est important pour toi, dans tes paroles et ton non-verbal.
  - Écoute son histoire avec empathie sans le bombarder de solutions tout de suite. Parfois, on a seulement besoin d'être entendu!
- Ne t'oublie pas dans tout ça ; Si ce que ton ami vit vient trop te chercher, n'hésite pas à lui donner le téléphone d'une ligne d'écoute, ou d'en parler à une personne de confiance qui saura te guider.

**SAVAIS-TU  
QU'É...**

Près de 20% des 12 à 24 ans passent 35 heures ou plus par semaine sur leur cellulaire, leur ordinateur et leur tablette ?

Il est recommandé de limiter son temps d'écran à 2 heures par jour pour limiter les effets négatifs sur ta santé mentale.

## Boîte à outils:

Santé mentale, réseaux sociaux, et dépendance

Fondation Jeunes en tête : <https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/>

## Ressources d'aide:

Le Grand Chemin, ressources et conseils en situation de dépendance : 514-381-1218

Jeu- aide et référence : 1-800-461-0140

Cyberdépendance :

[cyberdependance.ca/cyberdependance/](http://cyberdependance.ca/cyberdependance/)

**SI TU AS BESOIN D'AIDE OU SI TU SOUTIENS UN AMI, N'HÉSITE PAS À CONTACTER LES LIGNES D'ÉCOUTE QUI SAURONT T'ACCOMPAGNER ET TE SOUTENIR DANS CETTE PÉRIODE DIFFICILE :**

**TEL- JEUNES : 1-800-263-2266  
INFO- PSYCHOSOCIAL : 811 OPTION 2**

## Sources et inspirations:

[pausetonecran.com/les-reseaux-sociaux-durs-pour-limage-corporelle/?](http://pausetonecran.com/les-reseaux-sociaux-durs-pour-limage-corporelle/?utm_source=infolettre30avril23&utm_medium=email&utm_campaign=PAUSE&utm_content=Image)

[utm\\_source=infolettre30avril23&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=PAUSE&utm\\_content=Image](http://pausetonecran.com/les-reseaux-sociaux-durs-pour-limage-corporelle/?utm_source=infolettre30avril23&utm_medium=email&utm_campaign=PAUSE&utm_content=Image)

[mcafee.com/blogs/fr-fr/internet-security/10-conseils-pour-vous-proteger-sur-les-reseaux-sociaux/](http://mcafee.com/blogs/fr-fr/internet-security/10-conseils-pour-vous-proteger-sur-les-reseaux-sociaux/)

[24heures.ca/2023/02/02/trouble-du-sommeil-et-de-concentration-quitter-les-reseaux-sociaux-est-une-bonne-idee](http://24heures.ca/2023/02/02/trouble-du-sommeil-et-de-concentration-quitter-les-reseaux-sociaux-est-une-bonne-idee)

[cyberdependance.ca/cyberdependance/](http://cyberdependance.ca/cyberdependance/)

[teljeunes.com/fr/jeunes/sante-mentale/cyberdependance/est-ce-que-je-developpe-une-cyberdependance](http://teljeunes.com/fr/jeunes/sante-mentale/cyberdependance/est-ce-que-je-developpe-une-cyberdependance)

[teljeunes.com/fr/jeunes/sante-mentale#:~:text=La%20détresse%2C%20c'est%20la%20vie%20de%20la%20personne.](http://teljeunes.com/fr/jeunes/sante-mentale#:~:text=La%20détresse%2C%20c'est%20la%20vie%20de%20la%20personne.)

Trousse de premiers soins psychologiques – Habitat Jeunesse Mascouche

## Remerciements à nos précieux partenaires

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 

Centre  
de services scolaire  
des Affluents

Québec 

LE RÉSEAU  
**D'ÉCLAIREURS** 

- François Bonnardel, député de Granby
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- Bernard Drainville, député de Lévis
- Pierre Fitzgibbon, député de Terrebonne
- Lucie Lecours, députée de Les Plaines
- François Legault, député de L'Assomption
- Caroline Proulx, députée de Berthier
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- **Merci spécial à Mathieu Lemay, député de Masson**