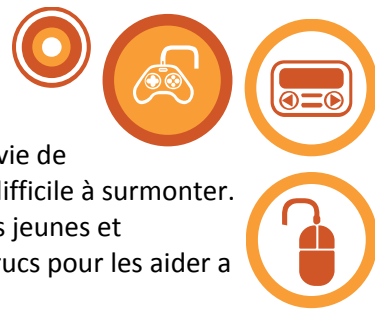


# Des heures et des heures sur le Net



Maintenir un équilibre saine entre les medias de divertissement et les autres activités dans la vie de leurs enfants a toujours été un défi pour les parents. Internet fait que ce défi est encore plus difficile à surmonter. La nature attachante des communications par Internet et des jeux interactifs fait que plusieurs jeunes et adolescents ont de la difficulté d'enregistrer combien heures il passe en ligne. Voici quelque trucs pour les aider a gérer les heures qu'ils passent en ligne :

- ◆ Le plus que possible, n'installez pas les ordinateurs branchés sur Internet dans les chambres de vos enfants. La recherche montre que les jeunes qui ont leur propre connexion à Internet passe deux fois plus de temps en ligne que ceux qui partage leur connexion avec d'autre membres de la famille.
- ◆ Examinez vos propre habitudes en ligne : combien de temps passez-vous en ligne ? Souvenez-vous que les jeunes prennent modèle avant tout sur leurs parents.
- ◆ Si tout autres moyens échouent, il existe des logiciels qui surveillent et limitent l'utilisation Internet. Quoi que c'est outils sont utile, ils ne remplacent pas l'aide que vous devez donner à vos enfants pour qu'ils développent leur propre control de sois, discipline et transparence quand ils utilisent internet.

## À propos des jeux en ligne...

Les jeunes qui participent au jeux en ligne sont particulièrement vulnérable de se perdre en ligne. En fait, beaucoup de jeux multi-joueurs en ligne sont construits pour inciter à jouer toujours plus

- ◆ Avant que votre enfant s'enregistre pour un jeux en ligne, vérifiez avec eux s'il existe une clause sur le temps minimal de jeu hebdomadaire.
- ◆ Apprenez les éléments que votre enfant aime du jeux qu'il joue en ligne et essaye de trouver d'autre activités qui peuvent lui mener autant de satisfaction. Par exemple, les jeunes sont souvent captiver par la maitrise des nouvelles compétences et l'aspect communautaire des jeux en ligne.

Alors que comme parents vous êtes peut-être inquiet des jeux que vos enfants jouent, il est important de considérer les autre éléments avant de paniquer :

- ◆ Est-ce que votre enfant est impliqué dans des activités qui nécessitent peu de créativité et de diversité ?
- ◆ Est-ce que le jeu prends tout le temps que votre enfant à pour le loisir ou est-ce que le jeu prends la place d'autre activité ?
- ◆ Est-ce que ses relations avec sa famille et ses amie et ses relations amoureuses souffrent ?
- ◆ Est-ce que votre enfant est obsédé du jeux ?
- ◆ Est-ce que votre enfant continue de jouer même s'il reconnait qu'il a un problème ?
- ◆ Est-ce que votre enfant proteste (parfois avec violence) ou devient-il agiter ou démontre-t-il des sautes d'humeur quand il ne peut pas jouer ?
- ◆ Est-ce que votre enfant oublie de se laver, de prendre soin de son hygiène corporelle ou de ranger sa chambre ?

Si votre enfant manifeste un nombre de ces symptômes, examinez la possibilité de consulter un professionnel. Une dépendance au Internet peu être un signe d'autre problème tel que la dépression, la colère et un manque d'estime de soi.



950 Avenue Gladstone , Bureau 120  
Ottawa (Ontario)K1Y 3E6  
1-800-896-3342  
info@education-medias.ca

[www.education-medias.ca](http://www.education-medias.ca)

Le Réseau Éducation-Médias (Le Réseau) est un organisme canadien sans but lucratif, reconnu pour son expertise en éducation aux médias. Il a pour objectif d'aider les jeunes à développer l'esprit critique et les habiletés nécessaires pour mieux comprendre l'univers des medias et s'y engager activement.

Pour des conseils et de l'information sur comment aider vos enfants à profiter des opportunités d'Internet et des médias numérique visitez [www.webaverti.ca](http://www.webaverti.ca).