



Usage plus sécuritaire de substances et tendances sur les réseaux sociaux : entre mentions « J'aime », partages et défis viraux

Quelle est la nature du problème?

Les réseaux sociaux peuvent occuper une place importante dans la vie des jeunes, et les parents et les personnes qui s'occupent d'eux peuvent les aider à mieux se protéger. Si certaines tendances sur les réseaux sociaux peuvent sembler amusantes et inoffensives, d'autres peuvent encourager des comportements à risque élevé. Les jeunes peuvent participer aux tendances liées à l'utilisation de substances sans en saisir pleinement les risques. Ces tendances peuvent se propager rapidement grâce aux mentions « J'aime » et aux vues, donnant ainsi l'impression que des comportements à risque élevé sont normaux et amusants.



Pourquoi ce problème est-il important?

Les tendances observées sur les réseaux sociaux peuvent impliquer l'utilisation de substances ou l'adoption de comportements pouvant nuire à la santé et au bien-être des jeunes. Par exemple, certains défis consistent à retenir son souffle jusqu'à avoir le vertige ou à s'évanouir, à inhaler des substances telles que du vernis à ongles ou des aérosols pour ressentir un bref effet euphorisant, à prendre de grandes quantités de médicaments en vente libre, comme des antihistaminiques (anti-allergiques), pour provoquer des hallucinations. D'autres défis appellent à mettre des objets (comme des poupées) au micro-ondes, ce qui peut libérer des substances chimiques nocives ou causer des brûlures. Ces situations peuvent entraîner des blessures, des intoxications ou des traumatismes nécessitant des soins médicaux immédiats ou d'urgence.



Ce que les adultes de confiance peuvent faire : En parler tôt et régulièrement

- Ayez des conversations ouvertes et favorisez un climat de confiance

- Consultez la page Web de Santé publique Ottawa [Temps D'EN parler : la santé liée à l'usage de substances](#) pour en savoir plus sur le [spectre de l'utilisation de substances](#) et la santé liée à l'utilisation de substances
- Prendre des nouvelles régulièrement
 - Exemple : Qu'est-ce que tu as vu en ligne ces derniers temps?
Tu en penses quoi?

Favoriser le développement de compétences en matière de littératie numérique et la réflexion critique

- Réfléchissez aux conséquences du partage de renseignements personnels
- Encouragez les jeunes à prendre le temps de réfléchir de manière critique avant d'agir ou d'interagir en ligne
- Encouragez les jeunes à remettre en question ce qu'ils voient
- Expliquez comment les réseaux sociaux favorisent la diffusion de contenu (mentions « J'aime », vues, algorithmes)
- Aborder les questions de sécurité en ligne et les tendances liées à l'utilisation de substances

Rester informé(e) et impliqué(e)

- Soyez au courant des plateformes utilisées par vos jeunes
- Utilisez les paramètres de confidentialité et assurez une surveillance adaptée à l'âge
- Abordez les différents types de tendances et les risques qui y sont associés
 - Certains défis présentent un risque plus élevé de dommage physique ou psychologique que d'autres. Considérez de poser les questions suivantes à votre jeune:
 - Ce défi peut-il nuire à ta santé physique ou mentale?
 - Ce défi risque-t-il de causer des dommages à autrui?
 - Ce défi pourrait-il entraîner des problèmes avec la justice?
 - Est-ce que tu dois utiliser des substances (p. ex. des drogues, de l'alcool) dans le cadre de ce défi?
 - Est-ce que les vidéos donnent l'impression que ce défi est moins dangereux qu'il ne l'est en réalité?
 - Est-ce que tu dois partager des renseignements personnels ou de nature délicate (nom, adresse, photos compromettantes de toi-même, etc.) dans le cadre de ce défi?
- Encouragez les activités hors ligne et un temps d'écran équilibré



- En famille, aménagez un espace dédié dans une pièce commune de votre maison (par exemple, la cuisine ou le salon) pour y ranger vos appareils électroniques (téléphones, tablettes, ordinateurs portables, etc.). Cela peut favoriser l'adoption d'habitudes saines, améliorer le sommeil, éviter la présence d'appareils électroniques dans les chambres. De plus, cela aide les parents et les personnes qui s'occupent des enfants à rester informés de leurs activités en ligne.



- Faire attention aux signes avant-coureurs
 - Changement de l'humeur ou du comportement
 - Nouveaux termes populaire liés aux défis
 - Blessures inexplicables ou médicaments manquants

Pour en savoir plus, visitez les sites Web suivants :

1. [Compétences de base de la littératie aux médias numériques | Habilo Médias](#)
2. [Coup d'œil sur TikTok^{MC} – ParentsCyberAvertis.ca](#)
3. [Technologie et vie familiale](#)
4. [Garder les familles unies dans un monde branché](#)
5. [Social Media Tips for Parents](#) (en anglais seulement)
6. [Système d'alerte d'Arrêt Overdose Ottawa – Santé publique d'Ottawa](#)
7. [Fêter plus sûrement – Santé publique Ottawa](#)