

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Place au bien-être numérique auprès des jeunes du Québec

Une campagne de sensibilisation sur le bien-être numérique voit le jour au Québec. Pour l'occasion, toutes.tous sont invités à son lancement le 6 mai à Montréal, en compagnie de Sonia Lupien.

Communiqué de presse | Montréal, le mardi 30 avril 2019 – Conçu par des jeunes et pour les jeunes, le projet *Bien-être numérique* offrira des capsules web ludiques et des ateliers « d'autodéfense numérique » afin d'éveiller, chez les adolescents, de nouvelles réflexions sur notre rapport avec les réseaux sociaux, le web et les téléphones intelligents. Dans les écoles, dans les médias et sur le web, nombreuses idées circulent sur l'impact du numérique sur notre bien-être et il est plus important que jamais d'y voir clair.

C'est pour répondre à ce besoin que *Bien-être numérique* a vu le jour. En s'appuyant sur le savoir des neurosciences, de la psychologie et de la sociologie, un atelier « d'autodéfense numérique » offert aux élèves de la 3e à 5e année du secondaire propose de démystifier nombreux mythes au sujet du numérique : son impact sur la performance scolaire et le TDAH, le stress et la santé mentale, la cyberdépendance, et la qualité des rapports sociaux. Par une approche inclusive, conviviale et non stigmatisante, l'atelier est une initiation à la pensée critique, encourageant l'autonomie face à notre consommation numérique. Afin de rejoindre un public plus large, des capsules vidéo ludiques mettant en scène la comédienne Alice Tran seront bientôt diffusées sur le web.

Les grandes lignes de *Bien-être numérique* seront présentées lors de son lancement ce lundi 6 mai au pavillon Jean-Coutu de l'Université de Montréal, à 17h30. Pour l'occasion, Sonia Lupien, experte sur la santé mentale chez les jeunes et directrice scientifique du Centre d'études sur le stress humain, offrira une conférence grand public intitulée « Techno-Stress ou Tech-No-Stress? » La première capsule vidéo du projet sera dévoilée en compagnie de son directeur photo, Étienne Ravary, et de la comédienne Alice Tran. L'entrée est gratuite et ouverte à toutes et tous.

Le projet a été financé par La Génératrice, une initiative du Forum jeunesse de l'île de Montréal (FJÎM), une instance de Concertation Montréal.

Site web → bienetrenumerique.com

Vidéo promotionnelle → <https://youtu.be/e1Dlr3n48EI>

Page Facebook → <https://facebook.com/bienetrenumerique>

Ce qu'en pensent les fondateurs du projet.

« Des classes de secondaire que nous avons sondées, la majorité des jeunes jugent que les téléphones cellulaires, le web et les réseaux sociaux occupent trop de place dans leur vie. Le plus récent sondage du Pew Research Center avait surpris en arrivant à la même conclusion. À ce stade, le numérique suscite beaucoup d'interrogations, mais très peu de solutions sont proposées. » **Charles-Antoine Barbeau-Meunier, cofondateur et concepteur du projet.**

« L'objectif est de favoriser un usage plus consciencieux du web, des réseaux sociaux et des téléphones intelligents. On reconnaît la valeur ajoutée de cet environnement, mais on souhaite aussi outiller les jeunes face à ses possibles dérives. Il y a un énorme travail à faire à ce sujet. » **Djamila Saad, cofondatrice et gestionnaire du projet.**

Le numérique chez les jeunes, en chiffres.

- Les adolescents québécois consomment en moyenne 18 heures de divertissement en ligne par semaine, comparativement à 8 à 15 heures ailleurs dans le monde (étude « CyberJEUnes ». Dufour et coll. 2016. Canadian Journal of Psychiatry)
- Un jeune sur cinq se divertit devant un écran 35 heures ou plus par semaine (sondage Zoom Media. 2015. Institut de la Statistique du Québec).
- 42% des adolescents rapportent vivre un sentiment d'anxiété (nomophobie) lorsqu'ils sont séparés de leur téléphone intelligent. (Pew Research Center, 2018)
- Les plus grands utilisateurs de médias sociaux sont 2 fois plus susceptibles d'indiquer qu'ils souffrent d'isolement social. (Primack et coll. 2017. American Journal of Preventative Medicine)
- Les adolescents avec plus de 4 heures de temps à l'écran par jour sont presque 4 fois plus à risque d'être privés de sommeil. (Hysing et al. 2015. British Medical Journal)

SOURCE

Bien-être numérique: bien.etre.numerique@gmail.com

RENSEIGNEMENTS/ENTREVUES (FR/EN)

Charles-Antoine Barbeau-Meunier

Cofondateur, création du contenu

t: 819-239-6540

e: charles.antoine.barbeau@gmail.com

Djamila Saad

Cofondatrice, gestion du projet

t: 514-266-4611

e: djamilasd35@gmail.com