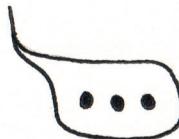


réseaux 00 S.O.S. sociaux



! ?



"Fais-en un zine"

réalisé à l'été et l'automne 2023
dans le cadre du projet AlterAdos

Équipe de création

Ados ♥ ♥ ♥

Rose-Marie · Malaurie · Eliane
Amaïs · Derek · Amélie
Marguerite · Antoine · Rosalie
Thomas · Laurianne · Félix
Magaly · Yan

Accompagné.e.s par ♥ ♥ ♥

Annie Perrier, chargée de projet
Gabryelle Goyette-Dagenais,
animatrice sociale

Dandora VonDerkasten,
artiste zinester

© Maison des jeunes de Verchères

Quesséça?!



Tik Tok, SnapChats, Twitch, Facebook, Instagram — en ce moment, c'est presque **IMPOSSIBLE** de passer à côté des réseaux sociaux et, en tant qu'ado.s, c'est pratiquement **IMPENSABLE** de ne pas en faire partie!

Mais au fait, les réseaux, jusqu'à quel point est-ce que ça s'incruste dans notre vie quotidienne? Quelle sorte d'importance est-ce qu'on donne réellement à notre vie en ligne, derrière les écrans, à créer et / ou consommer du contenu?

Puis, **LA QUESTION**

QUI TUE: en ligne, est-ce qu'on a des comportements qui ont de l'allure?



DEUXIÈME QUESTION

QUI TUE: est-ce qu'on entretient une si bonne relation que ça, avec les réseaux ?



OKAYYY...

on respire par le nez, on se rajuste les poils de bras, pas de panique: ce fantastique fanzine est là, ça deau,



JUSTE POUR TOIII

TOI TOI TOI

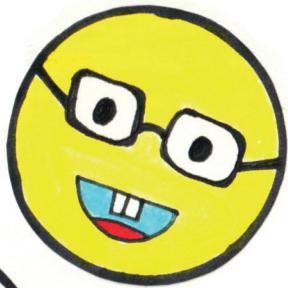
En espérant que ça t'aide au moins un peu à naviguer au travers de tout ça!

• • • • • • • • •

QUELQUES FAITS

Réseau social (N.M.)

désigne un site internet ou une app mobile permettant de développer des interactions sociales, de se constituer des réseaux de connaissances, d'amis et/ou de relations professionnelles avec lesquels on interagit en temps réel. ❤



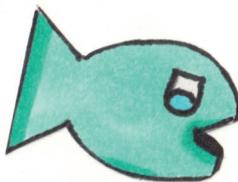
BLA

* Source: Salocal

BLA

BLA

BLA



BLA

1997-2001

période qui voit la montée fulgurante des réseaux.

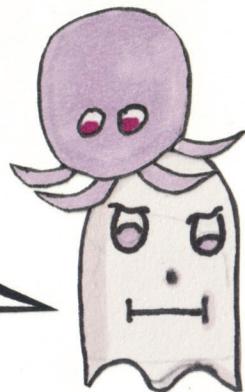
BLA

2002-2006
c'est l'explosion! Les réseaux sont de + en + présents et de + en + accessibles!

BLA

Depuis 2006

l'utilisation des réseaux sociaux bat des records!!



* Source: MindFruits

C'EST PAS SI PIRE !!!



On va commencer avec la bonne nouvelle: écrans, médias sociaux, c'est plein de bons côtés! Mais lesquels?



Plus tellement des enfants, pas encore des adultes et pas tout le temps écouté.e.s et pris.e.s au sérieux — en tant qu'ados, je pense qu'on l'a pas toujours facile, sincèrement.



Le monde est tout croche, la vie va vite, la famille nous gosse? On cherche notre place à nous, un espace de vie qui n'est pas limité à l'école ou à la maison — un espace où on peut retrouver nos ami.e.s et ce qui nous inspire, ce qui nous fait tripper! Rien de plus normal, dans ce cas-là, que d'être présent.es sur les réseaux.



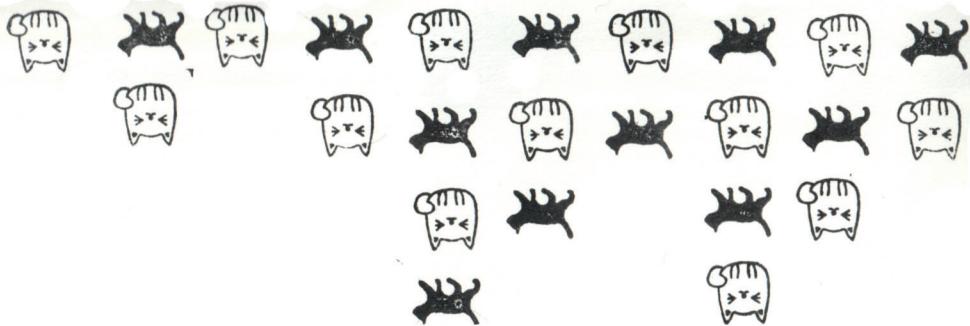


Sinon, toi, c'est quoi qui t'inspire ?
le soccer, la danse, la création,
les voyages, la vie des vedettes ?
Ou bien geeker avec ta gang,
les mangas, les memes, les livres,
les jeux vidéos ? C'est tellement
facile, en ligne, de retrouver
rapidement tout ça ! En 2 ou 3
clics, on a accès à tout.



Sentir qu'on reste connecté.e.s avec
nos ami.e.s hors de l'école, malgré
la distance, ça c'est vraiment
nice. T'sais, quand tu peux
juste poursuivre à ton rythme
les discussions puis le drama
un peu con de la journée ?



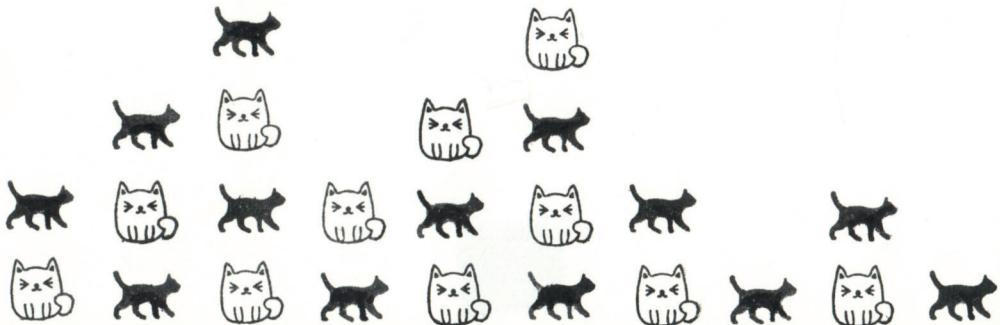


T'as passé une bonne journée?
TIENS. Une vidéo de 15
heures des meilleurs memes
de chat EVER sur une toune de
Cardi B.



T'as passé une mauvaise
journée? TIENS. UNE VIDÉO
DE 30 HEURES des meilleurs
memes de chats EVER sur une
toune de Cardi B.

Bon, bon, là on rit mais,
sérieusement parlant, les
avantages sont là :



- messagerie instantanée, en temps réel, qui nous permet de contacter nos ami.e.s, notre amoureux.se, notre famille



- accès à du contenu drôle, inspirant, intéressant, relaxants, éducatif, qui nous aide à ne pas nous sentir seul.e, qui rend plein de sujets plus accessibles

- moyen pour nous d'en apprendre plus sur le monde, notre monde, de construire notre place au travers, d'en apprendre sur nous-même aussi: nos besoins, nos limites



- accès à de la musique, des films, des jeux, des livres, des séries, aux actualités



- nous donne l'opportunité de partager et d'échanger du contenu qu'on aime, qu'on crée, d'être visibles, de laisser une trace au travers de la masse de tout ce qui existe





hahaaa



Blooon. Franchement, c'est quand même pas mal!

On peut presque dire que les côtés positifs sont 1000 fois plus nombreux que les côtés négatifs, non ?

... non?

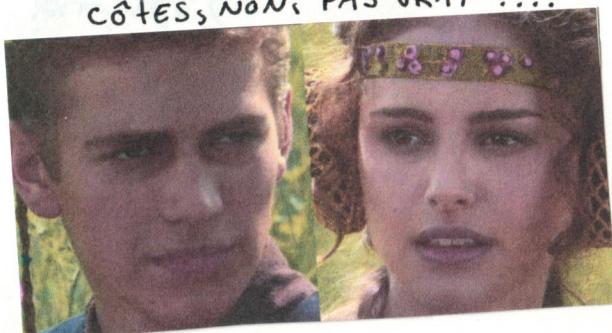
ALORS IL N'Y A QUE DES BONS
CÔTÉS, NON, PAS VRAI ?



lol



... il n'y a que des bons
côtés, non, pas vrai ???!!



S. O. S.



Si tantôt j'ai dit que je commençais par la bonne nouvelle, c'est parce qu'il y a aussi une mauvaise nouvelle : le temps d'écran puis le temps passé sur nos apps de médias sociaux, bien ça a un impact direct sur notre qualité de vie au quotidien. Santé physique, santé mentale - c'est du sérieux.

C'est pas juste dans la tête de nos parents puis de nos profs -

C'est carrément prouvé

S.C.I.E.N.T.I.F.I.Q.U.E.M.E.N.T !

LE SOMMEIL  * : Plusieurs études ont démontré le lien entre le temps d'exposition aux écrans (et à leur LUMIÈRE BLEUE) et la réduction de la durée du sommeil.

LES EFFETS SUR LE CERVEAU  :

Passer 7h et plus par jour devant un écran cause un amincissement prématûre du cortex. On n'en connaît pas encore les conséquences!





Même sans statistiques et sans chiffres précis, je pense qu'on a presque toutes déjà observé ou vécu certaines situations vraiment pas le fun.

Le sentiment d'obligation, par exemple - quand on ressent ou qu'on subit la pression d'être joignable en tout temps, jour / soir / nuit ; quand on se sent obligé.e de répondre immédiatement aux messages qu'on reçoit, aux posts, aux commentaires ...

Non mais on peut tu respirer (et dormir et vivre, deux secondes?)



"spam" :

envoi répété et sans consentement de messages électroniques publicitaires

Ou privés. !!



Il y a aussi notre tendance à la comparaison! On ne peut pas faire semblant que ça n'existe pas: à notre époque, plus que jamais, on peut carrément se connecter

! directement à la vie des autres via les réseaux sociaux. Images et photos choisies et modifiées pour nous influencer, modes de vie glamour, vêtements de feu, photos de voyage, sports, van-life, pressions sociales pour rentrer dans le moule "féminin", dans le moule "masculin", pressions autour du genre, du sexe, du poids, de l'âge, de la classe sociale — name it!

C'est TELLEMENT facile de tomber rapidement (et profondément!) dans la spirale atroce de la comparaison — puis on va se le dire: C'est aucunement un endroit agréable, cette place-là.

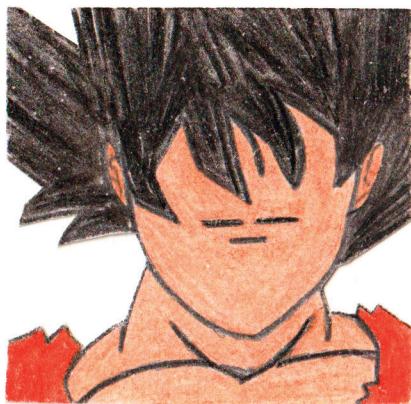
!



Une autre chose qui peut arriver rapidement avec les contacts sur les réseaux, c'est la perte d'inhibition dans des situations qui viennent déclencher nos émotions, notre frustrations, notre colère, voir même notre haine.

Quand on n'a pas la cible de notre colère devant nous "en vrai", ça arrive qu'on ait tendance à dire des choses qu'on aurait jamais osé dire autrement face à face.

Ça, on ne peut pas dire que ça contribue au bien-être ni à la santé en général !



kr rr



Donner force en ligne aux préjugés, aux priviléges, au sexisme, à la misogynie, à l'homophobie, à la transphobie, au racisme, au capacitarisme, à l'islamophobie, à l'antisémitisme, à la violence sexuelle, à l'intolérance en général puis à la normalisation de la violence..... iiish.



De nos comportements en ligne, sur les réseaux / médias sociaux, peut découler beaucoup de mal — on n'a pas le choix de rester vigilant.e.s!



!

Réactions négatives spontanées, défaулlement sur les autres, commentaires agressifs, intolérance, menaces, intimidation — les comportements problématiques sont assez surreprésentés, en ligne.



?



Et toi? Tu te tiens de quel côté?

!



Qui es-tu,
Quels sont
ments envers

C
H
O
O
S
E

Y
O
U
R
R
U
L
U
R



en ligne ?
tes Comporte-
les autres?



FIGHTER!



ZONE DE VÉRIFICATION

Tu observes ces comportements /
ces situations autour de toi, ou
bien c'est toi qui les subis,
qui les traverse ? Peut-être
même que c'est toi qui les cause ?

ATTENDS PAS



AIEZ, VITE, VIENS 
EN PARLER ! 

LA VIOLENCE

- Relationnelle : qui se passe
dans une relation de couple,
d'amitié, une relation familiale
ou professionnelle, par
exemple.

! Comment la reconnaître ?

Elle peut prendre l'aspect évident de la violence physique : coups et blessures, bousculades, violence sexuelle ;



elle peut cependant aussi prendre l'aspect plus subtil de la violence psychologique et émotionnelle :

manipulation, chantages, menaces, rabaissement



! humiliation, intimidation...



- Sexuelle : en ligne, elle peut prendre la forme de non-respect du consentement de l'autre, de photos intimes non sollicitées, de partage

illegal des photos intimes d'une tiers, de revenge porn.



La violence sexuelle se traduit également par des insultes, des agressions/attouchements.

RAPPELLE-TOI : CE N'EST JAMAIS LA FAUTE DE LA VICTIME. JAMAIS.



- Verbale: insultes, menaces, humiliation
- L'intimidation: regroupe en totalité ou en partie les comportements violents mentionnés plus haut et se produit de façon répétée



! LES GENS MAL INTENTIONNÉS



- Les... tROLLS: ce sont des individus sur internet qui cherchent l'attention par la création de ressentis négatifs ou par un comportement qui crée des conflits exprès.
- Les cyber prédateurs: individus à la recherche de personnes vulnérables. Ils ciblent très souvent les mineurs en se faisant parfois eux-mêmes passer pour des ados. Leurs actions peuvent entrer dans la catégorie de la violence sexuelle.



- Les cyber-arnaqueurs : ce sont des individus qui se font passer pour ce qu'ils ne sont pas et qui se servent de la crédulité de leurs victimes pour leur voler de l'argent et/ou des renseignements personnels importants.

!



🚩 LA DÉSINFORMATION

La désinformation est une fausse information qui veut nous induire en erreur par express. On appelle aussi parfois ça les fausses nouvelles — comme des rumeurs, en fait !

!

ATTENTION : à ne pas confondre avec la mésinformation — ça, c'est une fausse info, oui, mais partagé sans savoir, par erreur.



!

SAUF QUE : Quel que soit le type de fausse information partagée, ça peut causer

beaucoup de tort.

Si tu as des doutes sur les contenus que tu vois en ligne, il n'y a qu'une seule chose responsable à faire:
avant de partager de l'info,

CHECK TES SOURCES !



LA RADICALISATION

!

C'est le processus selon lequel des personnes, surtout des jeunes, sont initié.e.s à un message idéologique et à un ensemble de croyances et sont encouragé.e.s à remplacer leurs croyances (modérées

et généralement acceptées socialement) par des opinions extrêmes pouvant mener à des gestes de violence envers les autres et/ou elles ou eux-mêmes.



!



COMMENT S'EN RENDRE COMpte?

On verra souvent une personne en processus de radicalisation modifier brutalement ses habitudes et ses liens avec ses proches (famille, ami.e.s), de même qu'avec son milieu:

école, emploi, loisirs — tout ça pour se consacrer à une relation exclusive avec un nouveau groupe d'influence, un groupe qui, selon lui, a une «mission».

!

!



ATTENTION ❤️ !!!

Des personnes présentant une soudaine modification de leurs habitudes et un éloignement inhabituel d'avec leurs proches pourraient en réalité être au premier stade d'une dépression, ou encore subir de la violence

!



!





conjugale / relationnelle / de l'intimidation

Le comportement d'un.e ami.e t'inquiète? Reste pas tout.e seul.e avec ça, viens en parler! ❤️ ❤️ ❤️

!



🚩 LA CYBERDÉPENDANCE

C'est la dépendance aux écrans et à l'usage d'internet!



En gros, c'est d'utiliser / de "consommer" trop souvent et trop longtemps les multiples applications disponibles sur "nos écrans" (cell, tablette, ordi)



avec ou sans connexion.



COMMENT SAVOIR SI..

- ! Sans ta dose d'écran / de jeux vidéos / de création de contenu tu ressens du vide, de la dépression, de l'anxiété, de l'irritabilité — si tes moments d'utilisation des écrans sont



suis d'émotions désagréable
comme la culpabilité et la
honte — si tu ressens une
forte colère devant l'impossi-
bilité de te connecter / d'avoir
accès à tes écrans — si tu
t'isoles de plus en plus des
autres et que tu lâches tes
autres activités — si tu



ressens des douleurs physi-
ques particulières (maux de
dos, maux de tête, diminution
de la force au niveau des 3
premiers doigts de la main,
sécheresse des yeux,
troubles du sommeil



Tu "oui" à plusieurs de ces
critères ?



Je pense que tu sais ce que je
m'apprête à te dire !



**RESTE PAS TOUT.E
SEUL.E AVEC ÇA !**



VIENS EN PARLER ❤️ ❤️



LA POSITIVITÉ TOXIQUE

Hein? Quességa? Eh bien, c'est la croyance selon laquelle on doit **TOUJOURS** rester positif/positive, peu importe les émotions négatives ou les épreuves que l'on vit.



Toutes tes émotions sont valides et importantes : elles te renseignent sur ton état au cœur du monde que tu habites. Ce n'est pas vrai que "rien n'arrive pour rien". Ce n'est pas vrai qu'il faut rester positif face à **TOUT**.

C'est normal d'être anxieu.se, triste, effrayé.e, décu.e, fâché.e, paniqué.e, en deuil, désespéré.e, perdu.e

Ce qui n'est pas normal, en revanche, c'est de se forcer à sourire, de se forcer à la joie,



au faux bonheur et à refouler les ressentis négatifs pour "bien paraître" ou pour "ne pas déranger". Je te le répète: **TES ÉMOTIONS SONT VALIDES!!**, Et.....!

(roulements de tambours)

A TU FILES PAS ? TU
A TE SENS SUBMERGÉ.E?
H ! RESTE-PAS-TOUT.E-
H SEUL.E-AVEC-ÇA !

H VIENS EN PARLER ❤️ ❤️

Hey! T'as tout lu jusqu'ici? BRAVO!
le pire est passé!

f f h



EN MODE SOLUTIONS ❤

Tu t'en doutes, c'est clair, tous les points négatifs ne sont pas inévitables et, dans tous les cas, tu n'as pas à affronter ça seule.

Mais nous là, en tant qu'ados, on peut faire quoi pour prendre soin des autres en ligne — et surtout, on fait quoi pour prendre soin de nous?



Déjà, connaissant les risques d'une surutilisation d'écrans, on peut s'établir une routine qui touche aux points suivants:

- hygiène de vie - moments actifs -
- alimentation - loisirs - social -
- repos / sommeil - utilisation



des écrans **OF COURSE!**

La situation et les échanges s'enflamment? Prends du recul, prends une pause, une marche, une baignade Mars **Joker!** — mais sérieusement, tu manques d'air? Tu poupes, tu pétes ta coche? Va respirer, littéralement, puis reviens donc à tête reposée.



Tu subis une forme de violence ?
Je sais que c'est facile à dire MAIS
ne t'isoles pas. Confie toi à un.e
proche de confiance (parent, ami.e,
adulte de l'école ou de la MDJ) et
n'hésites pas à dénoncer, à porter
plainte ! Sache que tu mérites de
vivre sans violence.



Tu es témoin d'une forme de
violence ? Je sais que c'est facile à
dire, MAIS il faut dénoncer ! Fais
appel à un.e adulte de confiance
pour t'épauler / te conseiller et
n'oublie pas : C'est grâce au silence
que la violence se propage comme
un poison ! **Attention :** assure-
toi de ne jamais prendre la parole
à la place d'une victime sans son
consentement.

wow !! On a pas mal fait le
tour

Ça fait vraiment un tas
d'informations ! En espérant que
ça te fasse un peu de lumière sur
certains aspects de notre quotidien
de colocation presque constante
avec les écrans (et que ça t'aide
à ne pas te sentir comme une
sphynx solitaire si jamais tu
traverses une phase difficile à
cause d'eux et/ou de celles et
ceux qui les utilisent autour
de toi.



Ps. Lâche pas !

LES RESSOURCES



PARLE DE CE QUE TU VEUX



VIOLENCE CONJUGALE



SUICIDE



IMAGE CORPORELLE



scan ta
ressource



DIVERSITÉ SEXUELLE



PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE



DÉPENDANCES



DEUIL



PARLE À UN·E INTERVENANT·E



Tel-jeunes

1-800-263-2266

texto : 514-600-1002

alloprof

1-888-776-4455

**inter-
ligne**

1-888-505-1010

Info-Santé 811

1-800-461-0140

**AIDE ET
RÉFÉRENCE**

suicide.ca

1-866-APPELLE

texto : 535353

SOS

**VIOLENCE
CONJUGALE**

1-800-363-9010

438-601-1211



**Deuil-
Jeunesse**

1-855-889-3666





Fais-en un zine

Bâtir de saines relations à l'ère des réseaux sociaux

RETRouve LA SÉRIE COMPLÈTE DES "ZINES ALTERADOS"

SUR LA TROUSSE NUMÉRIQUE...



REMERCIEMENTS



Un tel projet a été rendu possible grâce à un travail d'équipe...
toute la gang de création souhaite remercier :

CAFÉ GRAFFITI | LES ÉDITIONS TNT

Raymond Viger, Keven Wong

JOSÉE BISSONNETTE

directrice de la maison des jeunes | soutien à la coordination et conception numérique

JEAN-MARC PUSTELNIK

concepteur graphique ayant permis la mise en place de la trousse numérique

STUDIO M.T. | Martin Tremblay

pour les tutoriels vidéo disponibles dans la trousse numérique



Finalement, MERCI au **Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec**
ainsi qu'au **Secrétariat à la Jeunesse** d'avoir rendu possible ce projet



...

!?



ROCHE
PAPIER
CISEAU !



ALTERADOS

POUR DES LIENS SOLIDES



Secrétariat
à la jeunesse
Québec ***

