

FAVORISER DES EXPÉRIENCES MÉDIATIQUES SAINES POUR LES ENFANTS

Les jeunes enfants et les adolescents ont des besoins très différents de ceux des adultes et sont exposés à divers risques en ligne. Ils ont également des préoccupations et des besoins distincts que les parents doivent prendre en considération.

Conseils pour favoriser une utilisation saine des médias à la maison

Les parents et les autres fournisseurs de soins jouent un rôle essentiel dans la promotion d'une utilisation saine des médias. L'**engagement médiatique partagé** en est l'un des facteurs les plus importants. Consultez la fiche-conseil [Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#) pour d'autres détails.

- Choisissez l'application ou la plateforme appropriée à l'âge de votre enfant. Bon nombre de plateformes exigent que les utilisateurs soient **âgés de 13 ans ou plus**. Pour les plus jeunes, des applications comme YouTube Kids peuvent offrir une expérience mieux adaptée à leur âge. Toutefois, même sur ces applications, il est important de surveiller le contenu que regardent vos enfants et d'avoir une conversation continue sur leur vie médiatique.
- Lorsque vos enfants souhaitent télécharger une nouvelle application ou ouvrir un compte en ligne, **examinez avec eux le centre de contrôle parental ou le centre de sécurité et les paramètres** afin de vous assurer qu'ils savent comment s'y prendre pour limiter le nombre de personnes qui voient leurs publications et signaler les cas de harcèlement et les contenus inappropriés.
- Assurez-vous que les enfants donnent leur **âge réel** lorsqu'ils s'inscrivent à un service.

Facteurs à prendre en considération pour prioriser la santé médiatique des enfants

Les enfants de moins de 2 ans devraient passer le moins de temps possible devant un écran, à l'exception des conversations vidéo avec des personnes qu'ils connaissent hors ligne et de la lecture de livres électroniques en compagnie d'un adulte ou d'un frère ou d'une sœur.

*Sachez que certains jeux et applications destinés aux **enfants plus âgés** sont conçus pour les encourager à y passer plus de temps et à dépenser de l'argent, par exemple. À cet âge, il est judicieux de **limiter le temps passé devant l'écran et d'aborder la question de la gestion du temps et de l'argent**. Profitez d'outils comme les rappels de YouTube pour fixer l'heure du coucher et les pauses.*

*Les **préadolescents et les adolescents** utilisent les médias dans un but **principalement social**. Ils peuvent avoir l'impression qu'ils doivent toujours être disponibles pour leurs amis. **Parlez-leur de la priorité à accorder à leur propre santé** en veillant à ce qu'ils prennent suffisamment de temps pour se reposer et réfléchir et apprennent à utiliser les outils mis à leur disposition pour gérer leur utilisation des médias numériques.*

Bon nombre d'applications et de réseaux sociaux ont établi **des paramètres de sécurité et des réglages par défaut** pour les enfants âgés de 13 à 17 ans : par exemple, YouTube désactive la lecture automatique et les paramètres de confidentialité sont réglés par défaut sur l'option « Privé » pour les enfants de ce groupe d'âge.

- Si vous êtes d'accord pour que votre enfant utilise un service en ligne avant l'âge de 13 ans, **créez un compte que vous partagerez tous les deux** jusqu'à ce qu'il ait l'âge de créer son propre compte. (Certains services, comme l'expérience supervisée de YouTube, permettent également aux parents ou tuteurs de créer un compte supervisé lié à leur propre compte. Ainsi, les parents peuvent sélectionner les paramètres de contenu qui conviennent à leur famille et présenter des contenus appropriés que les enfants peuvent explorer.)
- **Établissez ensemble les règles qui s'appliquent à la maison.** Les recherches de HabiloMédias ont montré que les enfants qui doivent obéir à des règles à la maison concernant l'utilisation d'Internet sont moins susceptibles de partager leurs coordonnées, de visiter des sites de jeux d'argent, de rechercher de la pornographie en ligne et de parler à des inconnus en ligne. Pour en savoir plus sur l'élaboration et l'application de règles à la maison, consultez la fiche-conseil [Entente familiale sur l'utilisation d'Internet](#).
- Certaines plateformes disposent de **ressources de sécurité spécifiques pour les créateurs de contenu**. Par exemple, YouTube offre le Centre de sécurité des créateurs, qui met à la disposition des créateurs de médias des ressources pour les aider à surmonter les difficultés qu'ils rencontrent. Examinez-les en compagnie de vos enfants s'ils

commencent à publier leur propre contenu afin qu'ils apprennent à protéger leurs comptes, à gérer l'attention soudaine qu'une chaîne à succès peut susciter, et à accéder à des réseaux de soutien s'ils en ont besoin.

- Les **contenus** médiatiques peuvent également avoir un impact sur les enfants, en particulier s'ils concernent leur identité (représentations du genre ou de la diversité) ou leur image corporelle. Lorsque vous accompagnez vos enfants dans leur visionnement, n'hésitez pas à **utiliser le bouton « Pause »** pour parler de tout ce qui pourrait vous mettre mal à l'aise.

Conseils pour choisir et favoriser des expériences médiatiques saines

Les expériences médiatiques peuvent être positives pour les enfants de plus de 2 ans, mais les parents et les autres fournisseurs de soins doivent choisir des expériences qui favorisent leur croissance et leur développement.

Entre l'âge de 3 à 10 ans environ, les enfants peuvent grandement bénéficier d'expériences médiatiques qui :

- favorisent la réflexion **active** et le **jeu ouvert** plutôt que les exercices et les questionnaires;
- les invitent à **prendre part** à une activité sans distractions ou gadgets inutiles;
- proposent des activités et des contenus **enrichissants** en lien avec leur vie et leurs intérêts;
- encouragent **le covisionnement et les interactions avec les membres de leur famille** ou d'autres personnes qu'ils connaissent déjà hors ligne.

Les parents de **préadolescents** et d'**adolescents** ont peut-être moins de contrôle sur leur vie médiatique, mais ils peuvent tout de même les guider en les encourageant à consacrer plus de temps à certaines activités ou en leur permettant de le faire. Il est préférable de privilégier les expériences sur les écrans qui sont :

- **éducatives**, en particulier celles qui permettent aux enfants d'explorer leurs intérêts et leurs loisirs;
- **dynamiques** sur le plan physique afin que l'utilisation de l'écran ne les empêche pas de se lever et de bouger;
- **créatives**, comme le codage ou la création de musique, de vidéos ou d'animations;
- **sociales**, où les enfants interagissent réellement avec d'autres personnes plutôt que de se contenter de faire défiler l'écran et d'aimer les publications des autres.

Au fil des décennies, les recherches de HabiloMédias ont montré que les enfants et les adolescents souhaitent que leurs parents participent à leur vie médiatique. C'est à nous de les aider à prendre un bon départ et de veiller à ce que les médias jouent un rôle sain au fur et à mesure qu'ils grandissent.