

# AIDER LES ENFANTS À BIEN UTILISER LEUR TÉLÉPHONE DÈS LE DÉPART

Les téléphones et les autres médias occupent une place importante dans la vie des enfants, et ils peuvent certainement être bénéfiques. Voici quelques conseils pour que vos enfants prennent le meilleur départ possible dans leur utilisation des médias et des appareils numériques.

## CONSEILS GÉNÉRAUX

*Intégrez les écrans à votre vie familiale et à votre routine.*

Fixez des heures et des lieux où l'utilisation d'appareils **est autorisée ou non**, comme dans la chambre à coucher, à l'heure des repas ou lors des sorties en famille, plutôt que de compter les heures ou les minutes de « temps d'écran ». Il est également utile de **fixer une limite d'un seul écran** pour que les enfants soient obligés de réfléchir à l'utilisation qu'ils font de leurs appareils.

*Participez à la vie médiatique de vos enfants.*

Tout comme vous parlez à vos enfants de leurs amis et de ce qui se passe à l'école, vous devriez également avoir une conversation continue sur leur vie médiatique. Les recherches démontrent que **l'engagement médiatique partagé** est essentiel pour aider les enfants à tirer le meilleur parti des médias et à éviter les effets et les expériences néfastes. La bonne nouvelle : la plupart des enfants **souhaitent** que leurs parents participent à leur vie médiatique.

Pour les plus jeunes enfants, vous devriez essayer **d'encourager les activités devant l'écran qui favorisent les interactions avec la famille**. Pour les préadolescents et les adolescents, encouragez les activités qui favorisent une **réelle interaction avec leurs amis**.

Il peut s'agir de **visionner ensemble** des médias ou encore de **faire d'autres activités ensemble devant l'écran**, comme explorer des applications, jouer à des jeux ou créer des vidéos.

Ce n'est pas la même chose que **d'espionner vos enfants**. En espionnant vos enfants, vous leur montrez que vous ne leur faites pas confiance et qu'en cas de problème, il vaut mieux qu'ils vous le cachent plutôt que d'aller chercher de l'aide.

« Surveiller nos enfants nous donne un faux sentiment de sécurité. Les enfants sont ainsi mal préparés à leur avenir sans nous. » – *Devorah Heitner, auteure de Growing Up Online*

- Il est préférable de **parler à vos enfants, d'établir des règles et des directives, et de les superviser** en gardant les appareils hors des espaces privés comme les chambres à coucher. Si vous décidez que vous devez savoir exactement ce qu'ils font en ligne, **expliquez-leur ouvertement** pourquoi vous le faites et dites-leur comment ils peuvent **gagner votre confiance**.

*Établissez des règles et des directives.*

Les recherches d'HabiloMédias ont montré que les enfants qui doivent respecter des règles à la maison sur la manière dont ils doivent se comporter en ligne sont moins susceptibles d'adopter des comportements

préjudiciables ou de vivre des expériences négatives. Mais comme l'explique Melinda Wenner, spécialiste en éducation parentale, « si certaines règles et limites sont protectrices, l'imposition d'un trop grand nombre de règles peut se retourner contre nous ». Ainsi, plutôt que de punir, les règles doivent être un moyen de partager vos **valeurs** et de donner à vos enfants des **conseils** sur la façon de gérer les problèmes en ligne.

Ces règles évolueront au fur et à mesure que les enfants grandissent, mais une règle demeure la plus importante de toutes peu importe l'âge des enfants : « **Si quelque chose ne va pas, viens me le dire tout de suite et nous trouverons une solution ensemble.** »

Pour d'autres suggestions de règles, consultez la fiche-conseil de HabiloMédias à l'adresse <https://habilomedias.ca/ressources-pedagogiques/entente-familiale-sur-lutilisation-dinternet>.

## PREMIER TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Pour les enfants, et les parents, le premier téléphone intelligent représente une étape importante. Voici quelques conseils pour vous assurer qu'il s'agit d'un bon choix.

*N'assumez pas que votre enfant veut un téléphone!*

**C'est un mythe de croire que les jeunes enfants réclament des téléphones** : plus de la moitié des enfants canadiens ont reçu leur premier téléphone parce que leurs parents ou tuteurs voulaient pouvoir les appeler ou les texter, et non parce qu'ils l'avaient demandé. Les enfants disent aussi qu'ils veulent que leurs parents établissent des règles et des directives lorsqu'ils reçoivent leur premier téléphone et soient

prêts à les aider à faire face aux nouveaux défis qu'il pose.

Alors, comment décider du bon moment pour donner un téléphone à votre enfant? Les recherches indiquent **qu'il n'y a pas d'âge idéal** : il faut plutôt se demander si votre enfant est suffisamment mature pour aller sur Internet sans vous, s'il comprend **les règles et les valeurs** que vous lui demandez de respecter en ligne, et quelles conséquences l'utilisation d'un téléphone peut avoir sur sa vie, et celle de votre famille.

L'objectif d'un premier téléphone devrait être de **permettre à votre enfant de devenir plus indépendant**, de faire des sorties sans vous, de faire des projets avec des amis par lui-même, d'assumer plus de responsabilités quant à ses travaux scolaires et d'explorer ses propres loisirs et centres d'intérêt. Si vous pensez qu'il n'est pas prêt ou que le téléphone ne l'aidera pas à atteindre ces objectifs, attendez avant de lui donner un téléphone. En lui apprenant à vous contacter sans téléphone, vous vous assurez qu'il saura quoi faire en cas de problème avec son téléphone lorsqu'il sera plus grand.

*Réfléchissez aux raisons pour lesquelles votre enfant pourrait avoir besoin d'un téléphone et à l'usage qu'il en ferait.*

Les enfants ne peuvent pas profiter des avantages et des possibilités qu'offre un téléphone sans être exposés à certains risques. En tant que parents, notre rôle est de **les préparer à gérer ces risques**.

Par exemple, ils pourraient passer d'un média qui comporte un grand nombre de signaux sociaux et émotionnels (comme la vidéo et le clavardage

vocal) à un autre qui n'en comporte pas (comme les textos et les médias sociaux), ce qui pourrait entraîner davantage de malentendus et de préjudices émotionnels et faire en sorte que de petits conflits dégénèrent en drame. Dites à vos enfants de toujours **faire une pause** avant de répondre à un texto ou à une publication sur un réseau social qui les contrarie et **d'en parler en personne** s'ils le peuvent.

N'exagérez pas la prépondérance de ces risques. Par exemple, **seulement 2 enfants sur 10** ont déjà intimidé quelqu'un en ligne, et **seulement 1 enfant canadien sur 10** a déjà envoyé un sexto. Il est important qu'ils sachent que peu d'enfants posent réellement ces gestes : plus les adolescents pensent qu'une chose est courante, plus ils sont susceptibles de penser qu'elle est acceptable, et de le faire eux mêmes.

*Revoyez et négociez les règles.*

Les règles imposées à la maison font encore une différence pour les adolescents. Les recherches de HabiLoMédias ont montré que les enfants qui doivent respecter des règles à la maison étaient moins susceptibles d'être méchants envers les autres en ligne ou d'excuser la méchanceté en disant qu'il s'agissait « seulement d'une blague », ainsi que plus susceptibles d'intervenir lorsqu'ils voient d'autres personnes être victimes d'intimidation et de demander de l'aide à leurs parents ou tuteurs.

L'arrivée d'un nouveau téléphone peut être une excellente occasion de **discuter des règles que vous imposez à la maison** et de faire participer vos enfants à l'élaboration de nouvelles règles. **La protection de la vie privée et le respect** constituent les deux plus

importants facteurs. Soyez donc précis : demandez à vos enfants de donner des détails sur la façon dont ils respecteront les règles. Par exemple, demandez-leur de vous donner des exemples de respect en ligne ou d'un manque de respect.

« Mes parents m'ont bien préparé à ce qu'implique un téléphone cellulaire. Ils ont aussi une règle : s'ils veulent regarder mon téléphone à n'importe quel moment, ils peuvent le faire. Je les laisse le voir. Ils ne m'espionnent pas. Ils ne consultent pas mes textos. Mais ils s'assurent que je suis en sécurité. C'est bénéfique pour nous tous. Mais pour ce faire, il faut d'abord qu'il y ait une confiance mutuelle, et c'est le cas avec mes parents. » – Jeune de 14 ans

*Pensez à faire un petit pas à la fois.*

Ce n'est pas parce que votre enfant est prêt pour un téléphone qu'il est prêt pour tout ce qui s'y retrouve. Les adolescentes, en particulier, sont les plus susceptibles de subir les impacts négatifs des médias sociaux entre l'âge de 11 et 13 ans, c'est-à-dire exactement au moment où plusieurs d'entre elles obtiennent leur premier téléphone (alors que ce sera vers l'âge de 14 ou 15 ans pour les garçons).

Vous pourriez peut-être commencer par un téléphone « **non intelligent** » qui ne donne pas accès à Internet, mais qui permet d'envoyer des textos et de passer des appels vocaux. Cette solution est sensée si vous avez vraiment besoin de rester en contact avec votre enfant avant qu'il soit prêt pour un téléphone intelligent, mais de son point de vue, cette approche pourrait sembler être une mauvaise idée puisqu'elle ne favorisera pas son indépendance.

Commencez plutôt par leur parler des avantages et des inconvénients des médias sociaux un peu avant qu'ils commencent à les utiliser. Passez en revue les informations des centres de contrôle parental et de sécurité, apprenez à connaître les paramètres de confidentialité et parlez de l'expérience d'amis ou de camarades qui les utilisent déjà.

S'ils veulent vraiment commencer à utiliser un réseau social avant que vous les jugiez prêts, **créez un compte commun** que vous partagerez. Vous pourrez ainsi surveiller ce qu'ils font jusqu'à ce qu'ils aient leur propre compte. (Bon nombre de réseaux sociaux imposent des paramètres de sécurité pour les jeunes de 13 à 18 ans. Il est donc important qu'ils donnent leur âge réel lorsqu'ils s'inscrivent.)

*Aidez-les à gérer le rôle que les appareils jouent dans leur vie.*

Les téléphones peuvent avoir un grand impact sur notre vie parce que nous les emportons partout avec nous. Il peut être difficile de les éteindre ou de les ranger.

Il est utile d'expliquer les différentes façons dont les applications sont conçues pour que nous y revenions constamment, comme les notifications, les mentions « J'aime » et le défilement sans fin, mais **n'utilisez pas le mot « dépendance »** : les recherches montrent que nous avons un meilleur contrôle sur la façon dont nous utilisons les appareils, et subissons moins d'impacts négatifs, si nous considérons la technologie comme un outil que nous pouvons utiliser et contrôler.

Pour ce faire, aidez-les à comprendre comment les téléphones peuvent les empêcher de se concentrer ou de bien dormir, et montrez-leur comment désactiver les notifications pour différentes applications (généralement dans les paramètres du téléphone).

*Voyez les choses de leur point de vue.*

Les téléphones et les médias sociaux prennent rapidement une place prépondérante dans la vie des enfants. Souvent, lorsqu'ils ne veulent pas ranger leurs appareils, c'est parce qu'ils **se sentent obligés envers leurs amis** d'aimer leurs publications, de les soutenir lorsqu'ils ont des problèmes ou de les défendre lorsqu'ils se retrouvent dans une situation délicate. L'utilisation d'Internet est particulièrement importante pour les jeunes issus de la communauté 2SLGBTQ+ et ceux ayant une incapacité.

Katie Davis, auteure de l'ouvrage *Technology's Child*, recommande d'aider nos enfants à « redéfinir leurs interactions dans les médias sociaux, en observant qu'un ami qui ne répond pas immédiatement peut simplement ne pas être disponible, plutôt qu'indifférent, ou que le flot d'images et de vidéos attrayantes que les préadolescents voient dans leurs médias sociaux a probablement été produit en déployant des efforts considérables ».

Les enfants vont également sur Internet pour trouver du soutien et une communauté. Plutôt que de leur dire de ne pas parler à des « inconnus », aidez-les à trouver **des espaces sûrs et des informations exactes** en ligne et indiquez-leur les signes précurseurs d'un contact en ligne **dangereux** qui pourrait notamment :

- les complimenter sur leur apparence;
- leur demander de communiquer en privé;
- intégrer le sexe ou des sujets sexuels à la conversation;
- partager ou leur proposer de partager des images sexuelles;
- leur demander de ne pas parler de la conversation ou de la relation à leurs parents ou amis.

*Soyez prêt à jouer le rôle du méchant.*

Les adolescents ont de la difficulté à dire à leurs amis qu'ils ne seront pas là pour prendre un égoportrait ou leur prêter une oreille attentive à 2 h du matin, et ils apprécieront peut-être de pouvoir rejeter la faute sur vous (quoiqu'ils ne l'admettront jamais). Les recherches de HabiloMédias ont montré que les adolescents ne veulent pas que leurs parents les laissent seuls, mais plutôt que leurs parents s'engagent personnellement. Alors, **ne comptez pas uniquement sur des outils technologiques** comme les applications de surveillance ou les solutions universelles notamment pour limiter le temps d'écran.

*Prêchez par l'exemple.*

Selon la spécialiste en sécurité en ligne Sonia Livingstone, « **les enfants détestent l'hypocrisie**. Ils détestent avoir l'impression d'être réprimandés pour quelque chose que font leurs parents, comme utiliser leur téléphone pendant les repas ou à l'heure d'aller au lit. »

Plus encore que lorsqu'ils sont enfants, il est important que vous donniez l'exemple d'un bon comportement et que vous suiviez les mêmes règles que vos adolescents, dans la mesure du possible. Nous apprenons tous ensemble : si vous avez l'impression que vous devez absolument répondre immédiatement à un courriel de travail, vous comprenez peut-être mieux que vous le pensez ce qu'ils ressentent lorsque quelqu'un commente l'une de leurs publications sur Instagram.

Assurez-vous que les messages que vous envoyez dans le cadre des règles que vous avez établies sont cohérents. Nous ne pouvons pas nous attendre à ce que les enfants respectent leur vie privée, ou celle des autres, si nous les espionnons!