

AIDER LES JEUNES ENFANTS À BIEN UTILISER LEURS APPAREILS DÈS LE DÉPART

Les écrans 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

Les très jeunes enfants devraient passer le moins de temps possible devant les écrans et les appareils.

Les enfants de moins de 2 ans ne tirent aucun avantage des écrans, même des émissions ou des applications qui se veulent éducatives. Le temps passé devant un écran les éloigne également des choses dont ils ont besoin, comme interagir avec d'autres personnes et explorer le monde qui les entoure, ce qui ne veut pas dire que l'utilisation d'un écran fera du tort à vos enfants s'ils regardent quelques vidéos de temps en temps pendant que vous coupez les légumes, mais vous devez veiller à ce que cette activité ne devienne pas une habitude.

- Il est particulièrement important de ne pas utiliser les écrans pour **apaiser ou calmer** les enfants, une habitude qui pourrait les empêcher d'apprendre à réguler leurs humeurs.

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

Même les très jeunes enfants tirent un certain avantage des activités sur écran partagées avec les membres de leur famille, comme le clavardage vidéo avec leurs grands-parents ou la lecture d'un livre électronique en famille.

À mesure que les enfants grandissent, 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-pédagogiques/entente-familiale-sur-l'utilisation-d'internet>.

PREMIER APPAREIL CONNECTÉ

Lorsque les enfants reçoivent leur premier appareil, comme une tablette, une console de jeux ou un vieux cellulaire sans carte SIM, nous pouvons en profiter pour instaurer de bonnes habitudes et routines.

Aidez-les à choisir des applications et des jeux appropriés.

Les enfants ont besoin d'être guidés pour trouver les bons jeux et éviter les contenus indésirables. Vous pouvez les aider à explorer leurs centres d'intérêt en leur apprenant à **utiliser les moteurs de recherche** en toute sécurité, en **créant des listes** de lecture sur des sites comme YouTube ou même en **créant un moteur de recherche personnalisé** qui fera des recherches uniquement sur les sites que vous savez sûrs. (Vous pouvez consulter la liste de sites de confiance et adaptés aux enfants de HabiloMédias à l'adresse <https://habilomedias.ca/recherche-de-sources-de-confiance> et apprendre à créer votre propre moteur de recherche personnalisé à l'adresse <https://habilomedias.ca/ressources-pédagogiques/faux-que-ca-cesse%C2%A0créer-ton-propre-moteur-de-recherche>. Pour des conseils sur la façon de faire des

recherches efficaces, consultez la fiche-conseil https://habilomedias.ca/sites/default/files/pdfs/tipsheet/Fiche-conseil_Comment_chercher_dans_Internet_facon_efficace.pdf.)

Lorsque vous choisissez des applications ou des jeux avec vos enfants, orientez-les vers ceux qui leur permettent d'être créatifs, qui leur donnent des choix significatifs et qu'ils peuvent partager avec leur famille et leurs amis. S'ils sont éducatifs ou qu'ils les font bouger, c'est encore mieux!

- Pour les applications éducatives, il est possible de **faire mieux avec moins** : les animations, les effets sonores, les mini-jeux et les autres « trucs et astuces » **détournent** souvent l'attention de l'apprentissage.

Utilisez le contrôle parental, mais soyez conscient de ses limites.

« Le contrôle parental est une barrière, pas un mur. »
– Jacqueline Nesi, Ph. D., professeure en psychiatrie et comportement humain à l'Université Brown

La plupart des enfants **veulent éviter** les contenus pour lesquels ils ne sont pas prêts, et veulent que nous les aidions à filtrer ces contenus. Outre les conseils ci-dessus, vous pouvez utiliser le contrôle parental pour limiter le contenu qu'ils peuvent voir et auquel ils peuvent accéder. Pour en savoir plus, consultez la fiche-conseil sur l'utilisation du contrôle parental à l'adresse <https://habilomedias.ca/ressources-pedagogiques/utilisation-des-controles-parentaux>.

Toutefois, n'oubliez pas que le contrôle parental ne bloque pas tout et qu'il ne peut donc pas remplacer

les règles à la maison et les discussions avec vos enfants sur leur vie médiatique.

Aider vos enfants à modérer les personnes qui peuvent leur parler.

Les jeunes enfants (et la plupart des adolescents) n'ont pas envie de parler à des personnes qu'ils ne connaissent pas en ligne. Pourtant, de nombreux jeux populaires proposent des fonctions de clavardage qui permettent de discuter avec d'autres joueurs. Certaines plateformes destinées aux plus jeunes, comme Scratch, proposent également des fonctions de réseautage social. Recherchez son « **centre familial** » (il suffit généralement de rechercher le nom du jeu ou du site et d'ajouter les termes « centre familial ») pour savoir comment **désactiver des fonctions comme le clavardage et le partage de localisation**. Si vos enfants veulent pouvoir jouer avec leurs amis en ligne, demandez-leur d'utiliser FaceTime ou Messenger Kids afin qu'ils puissent leur parler sans avoir à activer le clavardage intégré au jeu.

Apprenez à vos enfants à reconnaître la publicité.

Un grand nombre d'applications, de vidéos et d'autres contenus que les enfants apprécient présentent des publicités. Vers l'âge de 8 ans, la plupart des enfants comprennent que le but de la publicité est de vendre ou de promouvoir des produits, mais ils ne savent pas toujours reconnaître une publicité sans aide. Vous pouvez utiliser des modules d'extension de navigateur et des applications comme Privacy Badger, DuckDuckGo et Blokada pour réduire le nombre de publicités qu'ils voient, mais vous devriez aussi relever les publicités que vous voyez sur leurs écrans et leur expliquer comment vous les avez reconnues.



AIDER LES JEUNES ENFANTS À BIEN UTILISER LEURS APPAREILS DÈS LE DÉPART

Parlez aux enfants du téléchargement d'applications et des dépenses en ligne.

Un grand nombre d'applications et de jeux permettent de **faire des achats intégrés** aux jeux, des dépenses qui peuvent s'avérer coûteuses. Vous pouvez utiliser le contrôle parental pour désactiver les achats intégrés, mais il est parfois difficile pour les enfants d'apprécier les jeux ou même d'y jouer sans ces achats. Assurez-vous que vos enfants savent que ces achats coûtent de l'argent réel et pensez à acheter des cartes-cadeaux ou des cartes de crédit prépayées afin de limiter leurs dépenses. (Il est possible d'acheter des cartes-cadeaux pour la plupart des jeux populaires, et les bureaux de Postes Canada offrent des cartes de crédit prépayées.)

Discutez du moment et de la manière dont vous utilisez les appareils.

C'est le bon moment de leur **montrer** ce que vous voulez qu'ils fassent lorsqu'ils commenceront à utiliser les médias sociaux, notamment en ce qui concerne **le respect de la vie privée et le consentement**. Prenez

l'habitude de **demander la permission à vos enfants** avant de publier des photos d'eux sur vos comptes de réseaux sociaux. Expliquez-leur ce que vous ferez pour limiter le nombre de personnes qui verront ce que vous publiez.

Vous pouvez également **donner l'exemple d'une bonne utilisation de l'écran**. Dans la mesure du possible, **suivez les mêmes règles que vos enfants** quant aux moments et aux endroits où vous utilisez vos appareils. Dites à voix haute **pourquoi vous utilisez votre téléphone** et **corrigez-vous** à voix haute lorsque vous vous surprenez à l'utiliser alors que vous ne devriez pas. (Dans *Technology's Child*, Katie Davis suggère de dire « Oh, regardez, je me suis laissé distraire par mon téléphone! Je vais le ranger et nous reprendrons où nous en étions. »)