

TROUVER L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE : UN GUIDE FAMILIAL SUR LES OUTILS DE SÉCURITÉ ET DE BIEN-ÊTRE DE GOOGLE

On a souvent l'impression que les enfants, les parents et la technologie ne vont jamais dans le même sens. Mais sur quoi peut-on s'entendre? Une chose est sûre : nous voulons tous que nos enfants deviennent des citoyens numériques responsables, en santé et engagés. Comment y parvenir? Grâce à une approche collaborative qui les aide à naviguer en ligne de façon sécuritaire et éclairée. Cette fiche-conseil présente différentes façons dont les parents peuvent accompagner leurs enfants ainsi que les outils de Google qui peuvent les aider tout au long de leur cheminement.

En matière de bien-être numérique, l'un des éléments essentiels est d'instaurer une conversation continue avec vos enfants à propos de leur vie en ligne. Il n'existe pas de solution universelle : chaque famille peut adopter les stratégies qui lui conviennent. Mais avoir accès à une gamme d'outils peut vous aider à adapter ces stratégies à chaque étape du cheminement de vos enfants. Voici quelques principes clés pour nourrir ces conversations :

- **Établir une relation de confiance** : selon la recherche *Jeunes Canadiens dans un monde branché* menée par HabiloMédias, les enfants doivent savoir qu'ils disposent d'un espace sûr vers lequel se tourner lorsqu'ils vivent en ligne des situations inquiétantes ou troublantes. Nous encourageons les parents, les éducateurs et les adultes de confiance à créer un espace où les jeunes se sentent libres d'aborder des sujets délicats, sans craindre d'être jugés, sermonés ou punis. Pour vous préparer à ces conversations, vous pouvez consulter des ressources comme l'atelier autonome de HabiloMédias *Élever des enfants résilients face au numérique* et le [Bien-être numérique Guide pour les familles](#) de Google.
- **Favoriser la résilience plutôt que la peur** : s'il est important d'informer vos enfants sur les risques, évitez les discours alarmistes. La prise de risques fait partie du développement, et les approches fondées sur la peur les rendent en réalité plus vulnérables. (Voir par exemple Walsh, K., et al. (2022). *Best practice framework for online safety education: Results from a rapid review of the international literature, expert review, and stakeholder consultation*. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 33, 100474.) Utilisez plutôt des outils comme [SafeSearch](#) et [Family Link](#)* pour gérer les risques auxquels les jeunes enfants sont exposés et mettez l'accent sur la résilience numérique, afin qu'ils apprennent à reconnaître et à gérer les expériences en ligne difficiles. (*Family Link* n'est pas disponible au Québec.)
- **Parler de la vie privée et des interactions en ligne** : discutez avec vos enfants de la manière de gérer leurs interactions en ligne. Cela comprend savoir comment bloquer, ne plus suivre ou signaler du contenu ou des utilisateurs, décider quelles informations peuvent être partagées, reconnaître les « signaux d'alarme » qui indiquent qu'il est

*Family Link et YouTube Kids ne sont pas disponibles au Québec

temps de quitter une conversation et en parler à un adulte de confiance. Parcourez ensemble les paramètres de confidentialité de chaque application pour vous assurer que vous savez tous deux comment limiter qui peut voir ce que votre enfant publie. (Pour plus d'information, consultez la fiche-conseil [Communiquer en toute sécurité en ligne](#) de HabiloMédias.)

- **Aller au-delà du « temps d'écran » et se concentrer sur le bien-être :** aidez vos enfants à repérer les activités en ligne qui les entraînent dans une spirale sans fin et à distinguer ce qui les fait se sentir bien de ce qui les mine. Le bien-être numérique repose aussi sur un équilibre entre activités en ligne et hors ligne. Encouragez donc les expériences non numériques et aidez-les à trouver un équilibre qui convient à votre famille. S'il est utile de surveiller la durée totale de l'utilisation des écrans, la qualité, le contenu et le contexte des activités en ligne sont encore plus déterminants pour le bien-être des enfants. Par exemple, des activités comme l'expression créative et les interactions sociales positives favorisent le bien-être, tandis que la navigation passive, comme le *défilement morbide*, peut avoir un effet négatif sur la santé mentale. Rappelez-leur l'importance de privilégier les expériences positives en ligne.
- **Montrer l'exemple :** vos propres habitudes numériques influencent fortement vos enfants. Réfléchissez à votre utilisation des appareils, surtout pendant les moments en famille, et montrez-leur comment vous gérez les distractions.

TIRER PARTI DES OUTILS GOOGLE POUR LES PLUS JEUNES

Les discussions en famille sont essentielles pour développer et maintenir des habitudes saines. Établissez des règles numériques adaptées à votre

réalité. À chaque étape du parcours numérique de votre famille, Google propose des outils pour aider les parents à rester impliqués et à guider l'expérience en ligne de leurs enfants. Des outils comme [Family Link](#) permettent de fixer des limites et de favoriser une utilisation saine de la technologie. Voici quelques-unes de ses fonctionnalités :

- **Surveiller l'activité des applications :** les rapports d'activité indiquent combien de temps votre enfant passe sur chaque application par jour, par semaine et par mois. Ces données peuvent servir de point de départ pour discuter de ses applications et jeux préférés, du temps qu'il y consacre et de la façon dont ces espaces en ligne influencent son bien-être. L'outil d'évaluation des applications et des sites Web, disponible dans la trousse [Élever des enfants résilients face au numérique](#), peut aussi soutenir ces conversations.
- **Équilibrer le temps d'écran :** *Family Link* vous permet de définir des limites quotidiennes de temps d'écran et d'établir des « heures de coucher » pour l'appareil de votre enfant. Discutez avec lui de ce qu'est une durée raisonnable d'utilisation et expliquez pourquoi les moments sans appareil sont importants pour sa santé mentale et physique, notamment pour un sommeil suffisant.
- **Gérer la consommation de contenu et l'approbation des applications :** *Family Link* permet de restreindre le contenu en fonction des classifications et d'exiger une approbation pour les téléchargements d'applications (gratuites ou payantes). Passer ensemble en revue les informations d'une application (publicités, achats intégrés, etc.) est une bonne occasion d'expliquer vos règles et routines et de préciser quel type de contenu est approprié.

ADAPTER LES OUTILS À MESURE QUE LES ENFANTS GRANDISSENT

À mesure que les enfants gagnent en autonomie et en responsabilité, l'approche doit évoluer vers une responsabilité partagée. Cela peut inclure notamment :

- **Ajuster les paramètres à mesure qu'ils grandissent :** *Family Link* vous permet de modifier les paramètres du compte et de l'appareil. Révisez-les régulièrement avec vos enfants, en leur donnant un rôle accru dans la détermination de ce qui est approprié pour eux à mesure qu'ils grandissent.
- **Utiliser la localisation de l'appareil :** à mesure que vos enfants gagnent en autonomie, vous pouvez activer la fonctionnalité de *Family Link* qui permet de connaître l'emplacement de leur appareil. Cela leur donne la liberté de se déplacer plus librement, tout en vous offrant la tranquillité d'esprit de pouvoir les retrouver si nécessaire.
- **Superviser la navigation sur YouTube :** YouTube offre des [outils](#) comme les notifications de rappel qu'il est l'heure d'aller se coucher ou de faire une pause, qui aident les jeunes à prendre conscience de leurs propres limites. Il propose aussi des contrôles parentaux pour les profils YouTube Kids et des expériences supervisées pour les préadolescents sur YouTube, conçues pour accompagner vos enfants à mesure qu'ils grandissent.

EXPLORER L'IA AVEC VOS ENFANTS

Alors que l'intelligence artificielle (IA) s'intègre rapidement dans notre quotidien, des applications d'apprentissage personnalisées aux assistants créatifs, il devient essentiel de préparer nos enfants à utiliser cette technologie puissante de manière sécuritaire et responsable. Tout comme vous les accompagnez dans leur exploration d'Internet, la clé avec l'IA consiste à cultiver un équilibre entre curiosité et esprit critique.

Google propose également des ressources pour aider les jeunes à explorer l'IA générative :

- **Mesures de sécurité intégrées :** *Gemini*, l'assistant IA de Google, est conçu pour être sécuritaire, avec un accès contrôlé par les parents pour les plus jeunes utilisateurs. Aucune donnée provenant des comptes jeunesse n'est utilisée pour améliorer ou entraîner les modèles d'IA de Google.
- **Assistance par l'IA :** les enfants peuvent se connecter à des appareils compatibles avec l'assistant en utilisant leur propre compte géré par *Family Link*. Cela leur donne accès à des jeux, des activités et des histoires conçus pour les familles.
- **Ressources en littératie de l'IA :** Google offre des [ressources](#) pour aider les élèves à développer leur pensée critique et à apprendre à utiliser l'IA de façon responsable, comme le [AI Literacy Guide](#) pour les élèves de la 2^e à la 8^e année, ainsi que le [Family Guide to AI](#) pour guider la conversation en famille.

- **Outils créatifs :** si vos enfants utilisent *Gemini* comme outil créatif, profitez-en pour revoir avec eux les [protections](#) qui encadrent le type de contenu généré. Passez un moment ensemble à utiliser *Gemini* pour inventer une histoire ou écrire une chanson amusante. Découvrez ensemble les façons ludiques et sécuritaires dont les enfants peuvent explorer l'IA.
- **Apprentissage autonome :** *Gemini* peut aussi ouvrir de nouvelles possibilités d'apprentissage adaptées aux besoins des enfants. Des fonctions comme la synthèse vocale, la création de guides d'étude ou l'exploration créative de contenus favorisent un apprentissage différencié et permettent aux jeunes de prendre en main leur propre parcours. Prenez le temps de discuter avec eux de la façon dont ces outils peuvent les aider à nourrir leurs intérêts.

En travaillant ensemble, en maintenant une communication ouverte et en adaptant votre approche à mesure que vos enfants grandissent et que la technologie évolue, vous pouvez les aider à naviguer le monde numérique en toute sécurité et à faire de la technologie un atout positif pour leur développement, leur apprentissage et leur bien-être.

Avis de non-responsabilité : Google apporte son soutien financier à HabiloMédias. Ce guide a été élaboré conjointement par Google et HabiloMédias. HabiloMédias ne recommande aucune entité commerciale, produit ou service. Ce guide n'a pas pour objectif de promouvoir Google.