

## GÉRER L'UTILISATION DES MÉDIAS AVEC LES PRÉADOLESCENTS (DE 10 À 13 ANS)

Deux grands changements surviennent à cet âge : le début de l'adolescence et (pour la plupart des enfants) le début de l'utilisation des téléphones et des médias sociaux. Bien que les plus jeunes utilisent la technologie numérique, il s'agit souvent d'un élément essentiel du développement et de l'épanouissement des préadolescents. C'est aussi à ce moment qu'ils commencent à explorer des outils créatifs, comme la création de vidéos, le codage, le jeu vidéo et l'expression de soi, ce qui peut représenter de formidables occasions d'apprentissage et de création de liens, lorsqu'ils sont utilisés de façon sécuritaire.

### Aider les enfants à développer des habitudes numériques sécuritaires et responsables

Il existe quatre grandes stratégies pour aider les enfants à devenir plus résilients face aux risques en ligne. Nous pouvons :

**Sélectionner** les expériences médiatiques de nos enfants;

**Contrôler** qui peut accéder à nos enfants et à leurs données;

**Co-visionner** les médias avec nos enfants;

**Encadrer** l'utilisation des médias de nos enfants.

#### SÉLECTIONNER

Les enfants de cet âge commencent souvent à explorer des plateformes plus ouvertes, au-delà des environnements conçus spécifiquement pour les enfants. Il est important que, lorsqu'ils le font, ils utilisent des versions supervisées ou adaptées à leur âge, comme les expériences supervisées sur YouTube, où des mesures de protection en matière de sécurité et de vie privée sont intégrées. De nombreux

réseaux sociaux offrent par défaut une expérience plus sécuritaire aux jeunes adolescents; il est donc important de s'assurer que les enfants indiquent leur âge réel lors de l'inscription. S'ils souhaitent vraiment utiliser une application de médias sociaux en particulier, créez un compte partagé ou géré par un parent qu'ils pourront utiliser jusqu'à l'âge de 13 ans.

Ils s'intéressent souvent davantage au monde extérieur et peuvent utiliser les médias pour s'informer sur des questions ou des événements d'actualité. Cette curiosité représente une excellente occasion de découverte, puisqu'ils peuvent suivre des chaînes éducatives, des tutoriels ou des créateurs qui partagent leurs intérêts pour la musique, les sciences ou l'art. Un tiers utilisent Internet pour s'informer sur l'actualité, bien que les loisirs (67 %) et le divertissement ou les célébrités (53 %) demeurent des sujets plus populaires. (HabiloMédias, 2022, *Jeunes Canadiens dans un monde branché, phase IV : La vie en ligne.*)

Il peut être utile de co-crée avec eux des lignes directrices pour l'utilisation des médias. Encouragez-les à faire des choix qui correspondent à leurs intérêts et à leurs valeurs. Utilisez les contrôles parentaux pour filtrer les contenus adaptés à leur âge tout en

leur permettant d'explorer le monde numérique en toute sécurité. Cela leur permet de développer les compétences numériques nécessaires pour gérer les risques. Encouragez-les à suivre des créateurs éducatifs et inspirants qui nourrissent leurs passions.

Puisqu'ils sont encore en train de construire leur culture générale, les enfants de cet âge ont souvent plus de connaissances qu'ils ne sont capables d'en interpréter. Ils sont plus susceptibles de voir des contenus trompeurs que n'importe quel autre groupe d'âge : 59 % d'entre eux déclarent en voir tous les jours. (HabiloMédias, 2022, *Jeunes Canadiens dans un monde branché, phase IV : Éducation aux médias numériques et cybervie*.) Ils apprennent à être sceptiques face aux contenus qu'ils voient en ligne, mais ils apprennent encore à juger si ces contenus sont fiables ou non. Comme ils commencent aussi à chercher de l'information sur la sexualité saine, offrez-leur des sources de qualité, comme [Le sexe et moi](#) (une ressource de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada) et [About Sex](#) de la CBC.

Les préadolescents souhaitent toujours garder un certain contrôle sur ce qu'ils voient en ligne et éviter d'être exposés à des contenus troublants. Aidez-les à le faire en leur montrant comment utiliser eux-mêmes les filtres, les termes de recherche et les paramètres de contenu, comme le mode restreint de YouTube, les expériences supervisées, les listes de lecture et les chaînes éducatives de confiance. Les parents peuvent montrer l'exemple en mettant sur pause, en signalant ou en ignorant un contenu qui ne semble pas approprié. Assurez-vous que la lecture automatique est désactivée afin qu'ils doivent choisir chaque vidéo qu'ils regardent. (Pour ce faire sur un ordinateur ou un téléviseur, repérez l'option Lecture automatique au bas de la page de visionnement et sélectionnez « Lecture automatique désactivée ». Sur un appareil mobile,

cliquez sur les trois points horizontaux, puis sur « Lecture automatique désactivée ».)

À cet âge, la comparaison sociale prend davantage d'importance. Encouragez votre préadolescent à suivre des créateurs qui valorisent une image de soi positive, une représentation diversifiée et un équilibre entre la vie en ligne et la vie hors ligne, et à explorer des créateurs qui mettent l'accent sur la créativité et les compétences plutôt que sur l'apparence. En collaboration avec son comité consultatif pour les jeunes et les familles, des plateformes comme YouTube ont mis en place des mesures de protection des contenus en identifiant des catégories de vidéos qui sont inoffensives lors d'un visionnement ponctuel, mais qui peuvent devenir problématiques pour certains adolescents lorsqu'elles sont visionnées de façon répétée. Elles ont ensuite élaboré des mécanismes pour répartir l'exposition à ces vidéos chez les adolescents à l'échelle mondiale afin d'éviter un visionnement répétitif. Ces mesures ont d'abord été appliquées à des contenus présentant de l'agressivité sociale sous forme de bagarres sans contact et d'intimidation, ainsi qu'à des contenus comparant des caractéristiques physiques ou des types de corps idéalisés.

## CONTRÔLER

Les préadolescents sont conscients des risques en ligne, comme les atteintes à la vie privée et les contacts avec des inconnus, mais le plus souvent de manière abstraite puisque ce sont les enseignants ou les parents qui leur en ont parlé, et non leurs pairs. Il en découle souvent un écart entre le risque qu'ils pensent courir et ce qu'ils font réellement. Ils peuvent prendre des mesures pour limiter le nombre de personnes qui peuvent voir ce qu'ils publient en ligne, mais ne pensent pas encore à d'éventuels futurs

publics, comme les employeurs. Au début de ce stade, ils considèrent encore la vie privée essentiellement en termes interpersonnels et commencent à peine à imaginer les publics inconnus ou futurs possibles de ce qu'ils publient en ligne.

Les enfants de cet âge utilisent souvent de nombreux outils différents pour rester en contact avec leurs amis et leur famille, notamment des jeux, des réseaux sociaux et des applications de messagerie, ce qui signifie que les personnes qu'ils ne connaissent pas peuvent communiquer avec eux de différentes façons, et que le blocage des inconnus ou des « étrangers » devient une corvée nécessaire. Ils ont d'espaces sûrs pour passer du temps avec les personnes qu'ils connaissent déjà, et de moyens sûrs pour faire connaissance avec de nouvelles personnes. Demandez-leur s'ils savent comment empêcher des personnes qu'ils ne connaissent pas de les contacter dans des jeux, sur les réseaux sociaux et d'autres espaces en ligne, et comment limiter le public qui peut voir leurs publications en ligne. Si ce n'est pas le cas, proposez-leur d'apprendre à le faire ensemble.

Des outils comme Family Link et les comptes YouTube supervisés permettent aux parents de gérer l'accès, le temps d'écran et les paramètres de confidentialité de manière adaptée à l'âge, tout en maintenant une communication ouverte. Revoyez ensemble les paramètres de confidentialité et de sécurité des applications que votre famille utilise et assurez-vous d'être à l'aise avec les options par défaut. Sur YouTube, vous pouvez montrer à votre enfant comment régler la visibilité de ses vidéos à l'aide de l'application YouTube Studio, ainsi que comment ajuster des paramètres comme l'historique de visionnement et de recherche et la personnalisation des annonces dans la page *Vos données dans YouTube* (<https://myaccount.google.com/yourdata/youtube>).

À cet âge, les enfants peuvent commencer à s'intéresser à des sous-cultures et à explorer des communautés en ligne organisées autour d'intérêts personnels comme l'art ou le codage, ou autour de certains aspects de leur identité. Les communautés en ligne fondées sur des intérêts communs, comme les forums ou les wikis, leur offrent l'occasion de développer leur identité et d'approfondir leurs compétences ou leurs connaissances au-delà de ce qui est possible avec leurs pairs hors ligne. C'est généralement positif, mais cela peut parfois mener à des contacts avec des personnes qu'ils ne connaissent pas dans la vie réelle. Apprenez à votre préadolescent à utiliser avec assurance les outils de blocage et de signalement, et à venir vous voir si une personne qu'il ne connaît pas tente de le contacter.

Il est aussi important de leur apprendre à reconnaître les « signaux d'alarme » qui suggèrent qu'une personne en ligne, qu'il s'agisse d'une personne rencontrée en ligne ou qu'ils connaissent déjà hors ligne, pourrait les manipuler psychologiquement pour les préparer à une relation sexuelle :

- en les complimentant, en particulier sur leur apparence;
- en leur demandant de communiquer en privé ou de les rencontrer en personne;
- en intégrant le sexe ou des sujets à caractère sexuel à la conversation;
- en partageant ou en leur proposant de partager des images à caractère sexuel, soit de la pornographie ou des photos de l'expéditeur;
- en leur demandant de ne pas parler de la conversation ou de la relation à leurs parents ou amis.

Vous pouvez leur donner des moyens de quitter rapidement une conversation s'ils voient l'un de ces signes, par exemple en disant à la personne que vous l'appellez. Il est également important qu'ils sachent qu'ils doivent vous prévenir si un adulte qu'ils connaissent hors ligne demande à communiquer avec eux dans un espace privé en ligne.

### CO-VISIONNER

À cet âge, le co-visionnement peut passer progressivement du fait d'utiliser les médias ensemble au fait de discuter avec les enfants de leur vie médiatique : ce qu'ils aiment, ce qui les enthousiasme ou ce qu'ils attendent avec impatience, ainsi que ce qui les inquiète ou les agace. Le simple fait d'être présent avec eux constitue une étape importante, mais c'est aussi une excellente occasion de les aider à développer un regard critique sur les médias qu'ils consomment, en leur posant des questions à ce sujet et, parfois, en leur donnant votre point de vue.

Vous pouvez commencer par explorer leurs centres d'intérêt en ligne avec eux. Regardez ensemble des contenus comme des vidéos de bricolage ou de cuisine qui posent des problèmes de sécurité et explorez les communautés en ligne qui les intéressent, comme les wikis. Demandez-leur de vous présenter leurs créateurs en ligne préférés. Cela favorise un climat de confiance et ouvre la porte à des conversations importantes sur les valeurs, la représentation et l'empathie.

Comme les enfants de cet âge commencent à penser davantage en termes de valeurs et de morale, il est important de les aider à comprendre que les médias ne nous disent pas quoi penser, mais qu'ils influencent fortement ce **à quoi** nous pensons : ces messages proviennent des personnages principaux ou des personnes citées dans un reportage, des personnes et

des choses qui sont considérées comme importantes, et des gestes des personnages qui sont récompensés ou punis. C'est pourquoi même les médias les plus « insignifiants », comme les dessins animés, les vidéos d'influenceurs ou les jeux vidéo, peuvent avoir un impact important sur nous.

Aidez vos enfants à comprendre que tout le monde partage des images idéalisées d'eux-mêmes et de leur vie en ligne. Par exemple, parlez des personnages des émissions ou des jeux préférés de vos enfants, ou de leurs instavidéastes, influenceurs ou youtubeurs préférés. Voient-ils plus ou moins souvent certains types de personnes (races, sexes, morphologies, capacités, etc.)? Différentes choses sont-elles souvent associées à différents types de personnes?

### ENCADRER

La capacité croissante des préadolescents à percevoir les nuances de gris signifie que les approches en matière d'utilisation des médias et de « temps d'écran » devraient désormais davantage viser à distinguer les usages plus ou moins sains et productifs des technologies médiatiques, ainsi qu'à reconnaître la manière dont la conception même des outils numériques peut favoriser des habitudes d'utilisation malsaines. Ils sont conscients des effets négatifs d'un usage excessif ou compulsif, mais n'ont pas toujours l'impression de pouvoir le contrôler eux-mêmes.

Bien qu'ils deviennent plus indépendants de leurs parents, c'est en fait l'âge où les enfants sont le plus influencés par leurs pairs et leurs « super-pairs », comme les influenceurs, les célébrités, les amis de leurs amis, etc. Ils sont très conscients de la nécessité de créer une image numérique spécifique, choisissant soigneusement les photos à cet effet (et les modifiant parfois). Plus d'un tiers d'entre eux déclarent ne publier que des contenus dont ils

sont sûrs qu'ils n'offenseront ou ne contrarieront pas d'autres personnes, et presque autant disent que les autres attendent d'eux qu'ils ne publient que des contenus positifs en ligne. (HabiloMédias, 2022, *Jeunes Canadiens dans un monde branché, phase IV : Éducation aux médias numériques et cybercitoyenneté*.) En parallèle, ils commencent aussi à chercher des façons d'avoir un impact positif, en ligne comme hors ligne, et à développer des compétences de citoyenneté numérique telles que l'empathie, le respect et la pensée critique. Les parents peuvent renforcer ces comportements positifs en valorisant le partage responsable, la bienveillance dans les commentaires et les échanges constructifs en ligne.

Demandez à vos enfants quelles activités médiatiques leur procurent un sentiment de bien-être et lesquelles leur donnent plutôt un sentiment négatif. Nous pouvons les aider à réfléchir aux activités médiatiques qui sont bonnes ou mauvaises pour eux et à la fréquence de leur utilisation. Ils ont besoin d'un soutien extérieur et peuvent même aimer que des adultes jouent les méchants et les obligent à se déconnecter. Encouragez des routines équilibrées en alternant le temps d'écran créatif ou éducatif avec des activités hors ligne, plutôt que de vous concentrer uniquement sur des limites de durée.

La prise de risques fait partie intégrante du développement à cet âge, mais elle doit être accompagnée et encadrée pour rester sécuritaire. Les préadolescents ont tendance à prendre des risques pour tester les limites et gagner du statut auprès de leurs pairs, mais ils ont encore de la difficulté à mesurer clairement les conséquences possibles

de leurs actions en ligne. Discutez avec eux de la façon dont ils utilisent leur téléphone, leurs appareils et leurs applications. Comprendre le rôle que ces outils jouent dans leur vie peut aider à prévenir les conflits liés aux règles. Des conversations ouvertes et bienveillantes, avant comme après l'exposition à des risques en ligne, sont essentielles pour développer leur résilience. Ils réagissent souvent négativement si les parents semblent porter un jugement ou critiquer ce qu'ils aiment. Il est également essentiel de les aider à identifier les ressources d'aide auxquelles ils peuvent avoir recours.

Ils ont toujours besoin de limites et de savoir qu'ils peuvent se tourner vers vous. Ils sont d'ailleurs souvent soulagés lorsqu'un adulte de confiance intervient pour les aider à résoudre un problème. Sept jeunes sur dix estiment encore que leurs parents en savent plus qu'eux sur la technologie! (HabiloMédias, 2022, *Jeunes Canadiens dans un monde branché, phase IV : Éducation aux médias numériques et cybercitoyenneté*.) Les règles devraient comporter à la fois un principe général (par exemple : « Respecte la vie privée des autres en ligne ») et des exemples concrets (« Demande toujours la permission avant de partager la photo de quelqu'un »). Rassurez-les en leur disant que vous ne réagirez pas de manière excessive s'ils viennent vous demander de l'aide et expliquez-leur où (et auprès de qui) ils peuvent obtenir de l'aide s'ils ne peuvent pas se tourner vers vous. Discuter avec eux *après* qu'un problème est survenu, et les aider à comprendre ce qui s'est passé et à trouver des solutions, est également essentiel pour renforcer leur résilience.

## Ressources supplémentaires

### POUR LES PARENTS

[Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#)

[Aider les enfants à bien utiliser leur téléphone dès le départ](#)

[Comprendre les systèmes de classement](#)

[Discuter avec les jeunes du sexisme dans les médias](#)

[FAUX que ça cesse : Pensée critique et désinformation](#)

[La peur et les médias](#)

[Lignes directrices familiales sur les nouveaux appareils technologiques](#)

[Parler aux enfants des préjugés irréflechis en ligne](#)

[Parler aux jeunes des médias et de l'image corporelle](#)

[Parler de la publicité avec les jeunes](#)

[Parler de pornographie à vos enfants](#)

[Protéger sa vie privée sur les applications et sites Web commerciaux](#)

[Utilisation des contrôles parentaux](#)

### POUR LES PRÉADOLESCENTS

[Citoyenneté numérique : Développer de l'empathie et gérer les conflits en ligne](#)

[Citoyenneté numérique : Éthique et protection de la vie privée](#)

[Citoyenneté numérique : Utiliser les technologies à bon escient](#)

[Comment chercher dans Internet de façon efficace?](#)

[Composer avec le stress numérique](#)

[FAUX que ça cesse : Comment savoir ce qui est vrai sur Internet](#)

[Que faire si quelqu'un est méchant envers toi en ligne](#)

[Une plaisanterie peut blesser quelqu'un](#)

*Avis de non-responsabilité : YouTube apporte son soutien financier à HabiloMédias. HabiloMédias ne recommande aucune entité commerciale, produit ou service. Ce document n'a pas pour objectif de promouvoir YouTube.*