

# ***Faut-il avoir peur des écrans ?***

Rappel utile pour relativiser les choses:

Par le passé, on a eu de grandes craintes, tour à tour, face à l'apparition de:

- L'écriture
- L'imprimerie
- L'électricité
- Le télégraphe
- Le téléphone
- La télévision...

## Qu'en est-il du temps écran et dépendance?

- LE TEMPS ÉCRAN À LUI SEUL N'EST PAS UN INDICATEUR SUFFISANT
  - *Il faut tenir compte aussi de la qualité des contenus et du contexte dans lequel ces usages numériques ont lieu.*
- LA CYBERDÉPENDANCE, OUI MAIS....
  - *Il faut évaluer la situation dans son ensemble. Le bien-être de l'enfant/ado repose également sur la qualité de sa vie sociale, sa réussite l'école, s'il.elle se nourrit correctement, s'il.elle dort correctement. S'il y a un équilibre de vie, il n'y a pas nécessairement lieu de s'inquiéter. Cependant, toute crainte réelle d'un cas de cyberdépendance doit faire l'objet d'une consultation avec un professionnel de la santé.*
- LA VIGILANCE EST DE MISE.

## ***Quatre éléments primordiaux à retenir par les parents... et à répéter à leurs enfants***

- Internet sait tout... et n'oublie rien
- Chacun est responsable de ses actes, même en ligne
- Les comportements inacceptables en personne le sont tout autant en ligne
- La « vie parfaite » n'existe pas; et très souvent image = mirage

## ***Des questionnements à faire en famille***

- « Faites ce que je dis, pas ce que je fais »: questionner ses propres usages en tant que parent.
- Penser à déconnecter : jusqu'où permet-on au travail d'envahir toutes les sphères de nos vies ?
- Ne pas craindre de mettre des balises... et d'en discuter
- Trouver ses « coachs » sur le plan numérique

## ***De 0 à 4 ans : premiers usages, premières traces***

En tant que parent:

- Se réappropriier les moments, même courts, où on peut interagir avec son enfant (et ne plus les laisser manger par le téléphone)
- Redevenir conscient de l'exemple qu'on donne
- Réaliser l'impact de ce qu'on partage au sujet de nos enfants !

# **Écrans et petite enfance: quoi permettre et quelle limites fixer ?**

Des balises utiles... et réalistes

- Temps: limiter à des blocs relativement courts
- Associer l'usage des écrans à des usages /moments/endroits très précis (ex.: quand on attend au Dr., quand on va voir grand-maman, etc.)
- Contexte: faire, autant que possible, l'activité avec votre enfant; et arrêter les activités numériques une heure avant le dodo
- Contenu: se souvenir que « le contenu est roi », et prendre en compte les valeurs véhiculées, les vertus éducatives, l'intensité des sons, des couleurs, des actions, etc.

## ***Pour ou contre la tablette ou le téléphone au resto ??***

- Le présenter comme un événement spécial
- L'utiliser seulement quand les autres distractions ne suffisent plus
- Demeurer cohérent avec les règles à la maison
- En faire une occasion d'apprentissage des « bonnes manières numériques »

## **De 5 à 11 ans**

Engager la conversation à partir de points simples et faciles à comprendre pour son enfant. Exemples:

- C'est quoi, Internet ?
- Que fait-on dans Internet ?
- Comment ça marche, Internet ?
- Qui « vit » dans Internet ?



## **De 5 à 11 ans (suite)**

5 sujets de discussion pour inculquer l'autosurveillance dès 9 ans:

1. La différence entre les contenus sur les écrans et la « vraie vie »
2. Les messages publicitaires et les stéréotypes
3. Les infos que l'on échange en ligne (JAMAIS avec des gens qu'on ne connaît pas...)
4. Contenus et applications que l'on télécharge à partir d'Internet (jamais sans l'autorisation d'un parent).
5. Mot de passe : on ne partage avec personne, sauf avec les parents.

## **De 5 à 11 ans (suite) – Règles de prudence**

- Vérifiez régulièrement l'historique de navigation sur les appareils qu'utilisent vos enfants ; puis effacer régulièrement l'historique de navigation pour se débarrasser des marqueurs (cookies)
- Bloquer systématiquement les courriels non-désirés: |
- Savez vous aussi, que la plupart des plateformes – qu ce soit Youtube, Instagram, Facebook etc – permettent **de signaler des contenus inappropriés**? Apprenez à vos enfants à vous parler des choses qu'ils voient et qui les dérange et à signaler au besoin ces contenus.
- C'est important aussi **d'activer les contrôles parentaux** sur les appareils et sur la plupart des applications: ça permet de baliser la navigation des enfants qui seraient trop curieux ou pourraient se retrouver dans de mauvais endroits.

## ***Quand l'enfant réclame son propre téléphone...***

Des questions auxquelles on peut éveiller les parents:

- Quel est le niveau d'autonomie de l'enfant ?
- Y a-t-il des raisons de sécurité qui justifient l'emploi d'un cellulaire ?
- Avez-vous les moyens financiers ? Pour le téléphone, mais aussi pour les forfaits et les données ?
- Faut-il vraiment un appareil intelligent (i.e. connecté à Internet)?

## À l'adolescence

Quelques points à souligner aux parents :

- La panique est mauvaise conseillère (et les préjugés aussi).
- Il y a pas deux mondes, et donc pas forcément d'opposition entre « vie en ligne » et « vie hors-ligne ».
- Les ados ne veulent pas voir les parents à leurs « partys » ! (Et c'était pareil dans votre temps).
- Ce qui plus «vieux » que leur âge les intéresse et les attire. (Et vous étiez pareils à leur âge...)
- Les ados ont des choses à vous apprendre (et beaucoup...)

## ***Cyberintimidation : 4 choses à retenir***

- Courriels haineux, messages menaçants, publication de photos embarrassantes: C'EST de l'intimidation
- La cyberintimidation peut entraîner des conséquences juridiques, y compris la condamnation par un tribunal
- Les parents ont des responsabilités à cet égard
- L'école est tenue de lutter contre la cyberintimidation

## ***Sextos et cie : 4 rappel à faire aux ados***

- Posséder ou publier des photos ou des vidéos à caractère sexuel d'un mineur, - et peu importe qui l'a envoyé - c'est criminel.
- On n'est pas obligé d'être « ami » avec tout le monde en ligne.
- En cas de pression pour partager une photo, pensez à des personnes que vous respectez spécialement, et demandez-vous ce qu'elles en penseraient
- Rien n'est vraiment privé sur les réseaux et les « apps » : ne l'oubliez jamais

# ***DISCUSSION / CONCLUSIONS / PERSPECTIVES***

Maintenant que nous avons discuté des enjeux que les familles sont le plus susceptibles de rencontrer à la maison, voyons le rôles des accompagnateurs et intervenants qui oeuvrent auprès des familles...

- Quels sont les rôles propres aux intervenant.e.s des organismes communautaires pour la famille? qu'est-ce qui leur appartient et qu'est-ce qui appartient à d'autres groupes d'acteurs (l'école par ex)?
- Quelles sont les besoins en termes de compétences numériques les plus criants pour mieux vous soutenir dans votre travail?