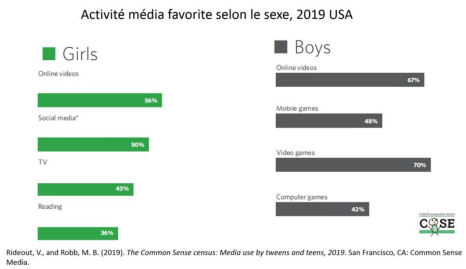
Conseils pour les parents : les enfants de 12 ans et plus

Il est entré au collège et vous lui avez promis un smartphone comme l'ont fait tous les autres parents. Mais avez- vous réfléchi à ce que cela impliquait réellement ? Cet objet n'a rien d'anodin comme on voudrait peut-être trop souvent le laisser croire. Alors un smartphone pourquoi pas (mais on peut aussi tout à fait s'en passer) mais dans tous les cas jamais n'importe comment

Dans un premier temps, il est nécessaire que vous preniez le temps de vous informer et d'informer votre enfant sur les mécanismes mis en place par les réseaux sociaux, par YouTube ou par les jeux vidéos pour capter l'attention et rendre dépendant (voir l'article captologie en cliquant ici). Or les statistiques montrent que nos ados passent la majorité de leur temps à regarder des vidéos sur la plateforme YouTube.



les activités favorites en ligne (cliquer pour agrandir

Les jeux vidéos nécessitent en

premier lieu que vous vérifiez l'âge auquel il est conseillé en vous aidant du code

PEGI (existe pour tous les jeux vidéos) même si les amis de votre ado y jouent et n’

ont pas l’âge recommandé, il est essentiel de parler de l’existence de cette li

mi
te
d’
âg
e.
Au
tr
e
no
ti
on
:
la
so
i
di
sa
nt
gr
at
ui
té
do
it
au
ss
i
fa
ir
e
pa
rt
ie
de
s
in
fo

rmations à donner (voir article sur les jeux vidéos).

On vous conseille également (même si vous n'avez pas très envie !) de demander à votre adolescent de vous expliquer le but du jeu, les règles et voire de jouer avec lui. Les adolescents adorent inverser les rôles en l'occurrence en se mettant en position de professeur et cela permet de partager et de rentrer dans l'univers de votre enfant…



Les réseaux sociaux ont changé nos rapports ; nous, parents, utilisons WhatsApp ou Facebook, les adolescents, eux, sont

sur Instagram, Snapchat ou Tik Tok. On rappelle que ces plateformes sont autorisées à partir de 13 ans en théorie, là aussi c'est une règle à rappeler. Si vous acceptez que votre enfant soit sur un réseau avant cet âge, on vous conseille d'être admis en ami et quelque soit l'âge de rester en compte privé.

L'accès à internet doit donc être contrôlé car en quelques clics, vos enfants sont exposés à des images violentes ou pornographiques très facilement. Donner un portable à son enfant muni de la 4G et/ou d'un accès Wifi sans contrôle, c'est prendre le risque « de l'autoriser » à regarder un film non adapté pour son âge, à rentrer dans un sex-shop, à jouer à des jeux déconseillés, à veiller tard le soir, à faire des rencontres inadaptées sur les réseaux sociaux ou à abandonner progressivement les activités extrascolaires … Ce que vous ne feriez pas dans la vraie vie, n'est-ce pas ? …

On parle aujourd'hui plus largement de citoyenneté numérique : ceci désigne l'ensemble des règles pour se protéger soi mais aussi pour éviter de blesser les autres (voir ici la page de Cose qui est associée pour plus de détails)

L'activité « écran » peut prendre



dr
e
pr
og
re
ss
iv
em
en
t
le
pa
s
su
r
to
ut
es
le
s
ac
ti
vi
té
s
ex
tr
as
co
la
ir
es
mê
me
su
r
un

e
ac
ti
vi
té
in
di
sp
en
sa
bl
e
:
le
so
mm
ei
l.
On
sa
it
co
mb
ie
n
le
te
mp
s
et
la
qu
al
it
é
du
so

mm
ei
l
vo
nt
in
fl
ue
nc
er
l’
ét
at
de
sa
nt
é
de
vo
tr
e
en
fa
nt
.
Ce
po
in
t
es
t
es
se
nt
ie
l,
il

fa
ut
pr
és
er
ve
r
le
so
mm
ei
l.
Ai
ns
i
à
pa
rt
ir
d’
un
e
ce
rt
ai
ne
he
ur
e
à
dé
fi
ni
r
en
se
mb

le
,
l’
ac
cè
s
in
te
rn
et
es
t
bl
oq
ué
le
so
ir
et
ce
po
ur
to
ut
e
la
nu
it
.
In
sp
ir
ez
vo
us
de
la

charte familiale que vous trouverez dans CoSE !

Parent ! rappelez à votre ado ces points suivants! le portable n’est pas un droit mais un privilège, le portable appartient aux parents (même si c’est un cadeau c’est bien vous qui payiez l’abonnement). Votre rôle de parent est de protéger votre enfant dans le monde numérique comme dans le monde réel. Ce n’est pas parce que votre enfant est dans sa chambre, physiquement présent qu’il est protégé et en sécurité … Comme dans la vraie vie, votre adolescent a besoin de limite dans le monde numérique ; par nature, il essaiera de transgresser les règles, de pousser les limites mais il se sentira dans un cadre bienveillant et structurant dont il a besoin.

Si vous avez des soucis avec votre ado, nous vous conseillons de faire avec votre adolescent le score d’utilisation

problématique des écrans pour lancer la discussion sur le sujet et pointer l'éventuelle dépendance de votre adolescent face au net (tableau de score en cliquant ici). Vous trouverez dans le tableau suivant les conseils importants à mettre en place dés que le smartphone a été donné ! Ne lâchez pas pour le sommeil ! Aucun écran dans la chambre à partir d'une certaine heure le soir ! La journée, contrôlez le temps et le contenu ! En résumé, protégez le ! Bon courage..

Recommandations pour les collégiens
Respectez les âges conseillés pour les jeux via la recommandation PEGI (par exemple fortnite après 12 ans) et pour les réseaux sociaux (par exemple Tik Tok à partir de 13 ans)
Respectez un temps d'écran par jour à décider ensemble la semaine et les week-end
Pas d'écran à table pour toute la famille
Aucun écran dans la chambre (dont le téléphone) à partir d'une certaine heure définie le soir (prévoir un réveil classique...)
Demandez à votre adolescent de mettre le téléphone en mode silencieux et retourné lors des devoirs
Ne pas s'endormir avec un écran
Envisagez un contrôle parental pour limiter le temps et l'accès à internet (screen time, family link, qustodio par exemple)
Prévoyez des périodes de déconnexion de la wifi à la maison
Interessez vous à quoi joue votre ado, à ce qu'il fait sur les réseaux sociaux et ce qu'il regarde sur You Tube

Vous pouvez imprimer ces conseils en pdf en cliquant ici