

Mon premier portable

Guide à l'attention des parents

No.8

Bon à savoir

Prêts pour le premier smartphone
Bien commencer avec le portable
Contrat d'utilisation des médias
Conseils pour le temps d'écran
La sécurité sur les réseaux sociaux
L'importance des règles





Prêts pour le premier smartphone ?



Jeux, musique, vidéos, photos, énigmes: les enfants rêvent souvent très tôt d'avoir leur premier portable. Déterminer le bon moment n'est pas tant une question d'âge que de maturité.

Un travail de titan. Un amour infini. Des moments incroyablement drôles. Être parent, c'est tout cela à la fois. Les parents veulent ce qu'il y a de mieux pour leur enfant. Mais entre le travail, les tâches ménagères et l'agitation quotidienne, une petite pause est parfois la bienvenue. Entre nous, n'êtes-vous pas soulagé-e, parfois, que votre enfant vous emprunte votre portable?

Le bon moment

Vous vous demandez si votre enfant est assez grand pour avoir son premier portable? Vous ressentez une pression extérieure venue des ami-e-s, du club sportif ou du chat de classe? Ou vous trouvez qu'il serait pratique que votre enfant ait un portable?

En Suisse, les enfants reçoivent généralement leur premier portable entre 9 et 11 ans. Il n'y a en fait pas d'âge idéal. Il convient plutôt de déterminer la motivation de l'enfant et surtout de savoir s'il a acquis la maturité nécessaire pour avoir son propre smartphone.

Les enfants ne font pas ce que nous leur disons, mais ce que nous faisons.



Jesper Juul,
auteur et thérapeute familial

Tout comme vous ne laissez pas traverser votre enfant seul quand il est petit, vous devez plus tard l'accompagner dans son utilisation du portable. Car elle n'est pas sans danger. Elle nécessite un apprentissage qui passe par l'exemple des parents et par une utilisation guidée. Pour commencer, la prise en main d'une tablette familiale ou d'un smartphone parental avec l'enfant peut être utile. Cet accompagnement peut être chronophage et éprouvant pour les parents. Mais il est crucial.

«Le moins possible, le plus tard possible»: Gregor Waller, qui mène des études sur l'utilisation des médias numériques par les enfants et les adolescents, n'est guère convaincu par cette approche. «Tôt ou tard, l'enfant entrera en contact avec les médias numériques», déclare-t-il. «Si les parents attendent ses 13 ou 14 ans, il sera trop tard pour poser des jalons.»

Les enfants étant plus réceptifs aux consignes des parents entre 7 et 10 ans, cette tranche d'âge est idéale pour l'éducation aux médias. Ils commencent ensuite à se détacher de leurs parents au profit des ami-e-s.


Oups, vous êtes un modèle

Dès la naissance, les enfants imitent leurs parents, qui leur apprennent ainsi bien plus de choses qu'une éducation ciblée. Ils sont biologiquement conçus pour se comporter selon des modèles. Illustrez par conséquent certaines règles: ne traversez pas quand le feu est rouge. Soyez honnête. Lavez-vous les mains avant de manger.

En matière d'éducation aux médias, il convient également de vérifier ses propres habitudes. Combien de temps est-ce que je passe chaque jour sur mon portable? Est-ce que je le mets de côté quand mon enfant me parle? Est-ce que je surfe sur Internet avant de me coucher et réponds aux messages tardifs? Votre comportement devient la normalité pour votre enfant.

Contrôle rapide: mon enfant est-il prêt pour son premier portable? ⚡

Avant d'offrir à votre enfant son premier smartphone, assurez-vous qu'il dispose de l'expérience et de la maturité nécessaires pour utiliser toutes ses fonctions de manière responsable.

- Mon enfant a-t-il déjà une première expérience d'Internet, d'un ordinateur ou d'une tablette?
- Mon enfant connaît-il les fonctions d'un smartphone?
- Mon enfant connaît-il des apps adaptées à son âge ou des moteurs de recherche pour enfants tels que «Qwant Junior» ou «Kiddle»?
- Avons-nous déjà abordé le thème de la sécurité en ligne? Mon enfant comprend-il ce que sont les données privées et les endroits où il doit faire preuve de prudence lorsqu'il en envoie?
- Sait-il que tout n'est pas «vrai» sur Internet? 
- Mon enfant sait-il que tout ce qu'il met en ligne y reste pour toujours?
- Mon enfant sait-il qu'un smartphone a un coût et ce que sont les achats intégrés aux applications ou aux jeux en ligne?
- Mon enfant prendra-t-il suffisamment soin de son appareil?



Si vous avez coché la majorité des cases, votre enfant est prêt pour son premier smartphone. Dans le cas contraire, puisez des idées et des conseils en ligne pour les prochaines étapes.

Comment réagirais-tu?

L'aventure des enfants dans l'univers numérique est source de défis, pour eux-mêmes et leurs parents. Voici nos réponses à des questions en lien avec la famille, les ami-e-s et l'école.

« Mon fils de 10 ans est harcelé dans le chat de sa classe. Dois-je contacter les parents des garçons qui ont commencé? »

Davide, Bellinzona



L'école, le groupe-classe et le service social de l'école sont les interlocuteurs privilégiés pour aborder le problème. Une explication entre toutes les parties impliquées peut aider à identifier la raison du har-

cèlement, les harceleur-euse-s et les suiveur-euse-s. Faire le point permet également de susciter de l'empathie pour la victime. Dans l'immédiat: réconfortez votre enfant et renforcez sa confiance en lui.

« Notre fille de 8 ans va désormais seule à son cours de guitare. Nous serions rassurés si elle avait son propre portable. Est-elle trop jeune? »

Padma et Ivo, Zofingue



Oui. Et non. Les enfants sont souvent rapidement dépassés par les contenus vidéo. À 8 ans, ils ne peuvent pas évaluer la motivation d'une demande de contact. Sans accompagnement, il n'est pas recommandé de confier un smartphone à un enfant de cet âge. Mais si votre enfant et vous-même l'utilisez principalement comme un outil d'organisation, il

vous sera très utile. Vous pouvez par exemple définir un créneau horaire pendant lequel votre fille peut utiliser son smartphone.

« Ma fille a 11 ans et toute sa classe est déjà sur TikTok. Comment dois-je réagir? »

Maya, Vevey



La pression du groupe augmente de plus en plus tôt. Ne vous laissez pas déstabiliser: c'est vous qui êtes responsable de l'éducation de votre enfant. Selon les dispositions d'utilisation, la plupart des réseaux sociaux ne sont autori-

sés qu'à partir de 13 ans. Même si les enfants savent utiliser ces apps, ils ont encore beaucoup à apprendre avant de pouvoir détecter un mensonge ou gérer leurs propres données. Pourquoi ne pas autoriser uniquement la consommation et attendre pour les publications? Regardez régulièrement des posts ensemble et classez-les.

Vous avez une question? Envoyez-la à

Michael: interroger.michael@swisscom.com

Lisez les questions d'enfants avec le vôtre pour lancer la discussion.

« Mes amies regardent des vidéos d'horreur qui me font peur sur YouTube. Si je ne les regarde pas, elles vont me trouver trouillarde. Que puis-je faire? »

Ella, 10 ans

» Salut Ella! Le courage est une notion complexe. Tu peux et dois être courageuse, mais tu dois aussi faire attention à toi.

Si les vidéos d'horreur te font peur, tu as le droit de dire que tu ne veux pas les voir. Réponds par exemple: «Je m'en fiche que vous me preniez pour une trouillarde. Au moins, je dormirai bien cette nuit!»

« Tous les élèves de ma classe ont déjà un portable. Je suis le seul qui n'en a pas, c'est gênant. Comment convaincre mes parents? »

Olivier, 11 ans

» Bonjour Olivier! Si je te demandais quel était ton meilleur souvenir des vacances d'été, quelle serait ta réponse? Une vidéo trop drôle ou la sortie en bateau avec ta sœur? Même si tu as parfois l'impression qu'il est impossible de vivre sans smartphone, les meilleurs moments sont toujours ceux qu'on passe en famille, sur le terrain de sport ou à la piscine.

moments sont toujours ceux qu'on passe en famille, sur le terrain de sport ou à la piscine.

« Des garçons de mon club de sport partagent des épreuves de courage idiotes sur WhatsApp. Je n'ai pas envie de participer, mais ne veux pas non plus me sentir exclu. Comment m'en sortir? »

Henry, 12 ans

» Bonjour Henry! Tu rencontreras toujours ce genre de situations. C'est une affaire de détermination et de confiance en soi. Si tu ne veux pas faire quelque chose, assume ta décision et ne le fais pas, qu'il s'agisse d'une

blague à l'école ou d'un défi TikTok. Tes bons amis ne le prendront pas mal et respecteront ton choix.

PERSONNE

Michael In Albon est délégué à la protection de la jeunesse dans les médias chez Swisscom et père de deux fils (14 et 16 ans). Il connaît parfaitement les débats sans fin autour de l'usage du portable et les évite grâce à un contrat d'utilisation des médias (page 8).



Bien commencer avec le portable

Le grand jour est arrivé: votre enfant va recevoir son premier portable. Choisissez une offre qui correspond à ses souhaits et à vos besoins.



HEY, je m'appelle Nora

Nora, 12 ans, adore le football. Depuis 4 ans, elle occupe le poste de milieu de terrain dans le club de sa commune. Lors d'un récent match de coupe, elle a été détectée par un talent scout qui lui a proposé de rejoindre les Servette FC Chênois Féminin, dans la première équipe de sa catégorie d'âge. Évidemment ravie de cette opportunité, Nora a accepté. Concrètement, ça veut dire trois entraînements par semaine, une demi-heure de bus aller et retour de chez elle au terrain, et des matchs tous les week-ends.

Les parents de Nora estiment que le moment est venu d'exaucer son souhait et de lui donner l'ancien portable de sa maman. L'organisation et la communication avec Nora seront ainsi simplifiées, car les deux parents travaillent. Nora reçoit chaque semaine de l'argent de poche et a déjà prouvé qu'elle sait gérer son budget de manière responsable. Ses parents ont donc opté pour un portable avec abonnement.



HEY, je m'appelle Theo

Les parents de Theo se demandent toujours s'il n'a pas su danser avant de marcher. Theo, 9 ans, aime la musique et la danse plus que tout, en particulier le breakdance. Son rêve: participer à un championnat du monde. Dans cet objectif, il s'entraîne presque chaque jour dans le gymnase de l'école. À la maison, il regarde souvent des vidéos de célèbres danseuses et danseurs et apprend leurs mouvements et leurs chorégraphies.

Theo rêve depuis longtemps d'avoir son propre portable pour pouvoir échanger les dernières vidéos avec ses camarades. Ses parents le soutiennent dans sa passion et l'accompagnent régulièrement à des compétitions. Ils ont décidé de lui offrir son premier portable à titre d'essai, car ils ne savent pas encore quel usage il en fera. Theo est un peu panier percé et ses parents souhaitent qu'il apprenne à gérer son portable et son argent de poche de manière responsable. Ils optent par conséquent pour une offre Prepaid.



PREPAID OU ABONNEMENT?

La différence réside dans le mode de paiement. Avec l'**offre Prepaid** vous chargez d'abord le crédit. Votre enfant peut ensuite l'utiliser pour téléphoner et surfer sur Internet. Une fois le crédit épuisé, il faut le recharger. S'il n'a plus de crédit, votre enfant peut uniquement recevoir des appels. Avec l'**abonnement** (Postpaid), le contrat a une durée définie et vous payez la facture à la fin du mois. La téléphonie et les SMS sont inclus en illimité. Si le volume de données est épuisé, votre enfant surfe à vitesse réduite.

Notre offre d'abonnement blue Kids Mobile

Pour tous les jeunes de moins de 16 ans

- ✓ **Téléphonie et SMS:**
illimités en Suisse
- ✓ **Données mobiles en Suisse:**
Internet rapide avec 5 Go par mois,
puis en illimité à vitesse réduite
- ✓ **Chaque mois dans le monde entier:**
30 minutes d'appels, 300 Mo de
données, 30 SMS
- ✓ Bonne nouvelle pour l'environnement: tous les abos Swisscom sont climatiquement neutres.



En savoir plus sur
blue Kids Mobile et
Prepaid Kids

Notre offre Prepaid Prepaid Kids

Pour tous les jeunes de moins de 16 ans

- ✓ **Téléphonie:**
vers 5 numéros gratuits
- ✓ **SMS:**
illimités en Suisse et à l'étranger
- ✓ **Données mobiles en Suisse:**
Internet rapide avec 500 Mo par
mois, puis en illimité à vitesse
réduite
- ✓ Bonne nouvelle pour l'environnement: Swisscom Prepaid est climatiquement neutre



En savoir plus sur les
paramètres de sécurité
pour Android et
iPhone

Pour plus de sécurité

L'app My Security est une option utile qui vous permet de limiter le temps de navigation sur Internet et de paramétrer des filtres. Vous pouvez par exemple bloquer des jeux en ligne suspects ou des services réservés aux adultes.

L'app My Security propose par ailleurs de nombreux paramètres de sécurité: protection antivirus, protection contre le vol, gestionnaire de mots de passe, avertissement en cas d'apps et de sites suspects.



Contrat d'utilisation des médias

Le présent contrat régit l'utilisation des médias au sein de notre famille.

Entre _____ et _____

Moments sans portable:

- Pendant les repas
- En cas de visite
- La nuit
- Pendant les devoirs

Endroits sans portable:

- Table à manger
- Chambre des enfants
- Canapé
- École



Pendant les moments sans portable, l'appareil est

- éteint
- allumé à l'endroit suivant:

Durées d'utilisation maximales

- par jour
- par semaine

_____ pour le chat, les réseaux sociaux, Youtube

_____ pour les jeux en ligne

_____ pour les activités créatives

Ces chats et réseaux sociaux sont O.K.:

Ces jeux en ligne sont O.K.:

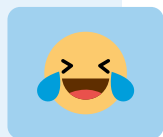


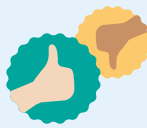
Règles à suivre sur les réseaux sociaux:

- Profil privé! Pas d'infos de contact!
- Pas de géotags ou d'indications de lieu
- Stress: demander de l'aide à

Règles à suivre dans les chats:

- Uniquement avec des enfants de l'école
- Pas de disputes ou de paroles blessantes dans le chat
- Stress: demander de l'aide à





Signature du parent

Signature de l'enfant

Les règles sécurisent les enfants et les aident à adopter un bon comportement. Un contrat d'utilisation des médias permet aux enfants et aux parents d'exprimer leurs besoins et ainsi de fixer des règles pour un chapitre important de la vie familiale. Plus les choses sont claires, moins les discussions seront nombreuses. Le contrat peut être remanié et ajusté à tout moment par la suppression ou l'ajout de certains points.



Conseils pour les enfants: comment réussir à appliquer les règles

1

La distraction fonctionne:

Tu as envie de regarder ton portable alors que tu n'en as pas le droit? Alors détourne ton attention et imagine que ton appareil est cassé ou invente une histoire qui explique pour quelle raison tu ne peux pas l'utiliser.

2

L'exercice physique aide:

180 messages en 2 heures dans le chat de la classe? Si tous ces messages te stressent et que tu as peur de rater quelque chose,

sors faire un peu d'exercice. Le sport réduit les hormones du stress et libère celles de la bonne humeur.

3

Implique tes parents:

Montre à tes parents le jeu, la vidéo de maquillage ou le défi rigolo qui t'amuse en ce moment et explique-leur pourquoi. Si tes parents constatent qu'ils peuvent te faire confiance, ils assoupliront progressivement le contrat et pourront même faire une exception au règlement.

Devenir adulte dans le monde numérique

Objet incontournable du quotidien pour la majorité des adultes, le smartphone est également omniprésent dans la vie familiale. Les parents jouent un rôle de modèle essentiel dans le développement des compétences de leurs enfants en matière de médias.

Jeux, logiciels de dessin, quiz, fiches de bricolage, histoires: les enfants raffolent des médias numériques. L'apprentissage et le divertissement se combinent facilement en ligne, stimulant ainsi le développement et la créativité. Mais les enfants peuvent aussi être dépassés par les médias numériques, car leur développement cérébral est loin d'être terminé. Il faut environ 25 ans au cerveau humain pour arriver à maturité, et même les adolescents peuvent avoir du mal à réguler leur utilisation des médias numériques. Les adultes doivent par conséquent aider les enfants à se modérer afin qu'ils se développent de façon saine.

Enfants formés aux médias

Lorsque les enfants se détournent de leurs devoirs pour jeter un coup d'œil à leur portable, chaque nouveau message WhatsApp, chaque cœur sur TikTok et chaque niveau atteint dans leur jeu favori leur procurent une sensation de bien-être. Ces stimuli activent en effet le centre de récompense du cerveau, lequel sécrète de la dopamine, l'hormone du bonheur. Ce cercle vicieux peut réduire la capacité de concentration et conduire à une dépendance à la nouveauté et à la distraction. Utiliser les médias numériques de ma-

nière responsable est par conséquent essentiel. En plus de maîtriser les contenus disponibles en ligne, les enfants médiatisés savent quand il est temps de faire une pause lorsqu'ils jouent en ligne ou regardent un film, et connaissent les dangers d'un temps d'écran excessif. L'aide des adultes est indispensable à leur apprentissage de ces compétences médias.

Temps d'écran: recommandations

- **Enfants de moins de 3 ans:** jouez et discutez avec votre enfant, il en a besoin pour se développer. Limitez au maximum l'utilisation de votre portable, tablette, laptop et téléviseur devant votre enfant. Accompagnez-le toujours dans son utilisation des médias.
- **Entre 3 et 6 ans:** limitez le temps d'écran quotidien, utilisez les médias ensemble et discutez de ce que vous avez vu en famille. Pas d'écran pendant les repas, avant de s'endormir ou pour calmer l'enfant.
- **Entre 6 et 9 ans:** utilisez les écrans de manière créative et expliquez Internet à votre enfant. Quels contenus ont leur place en ligne? Quand la prudence est-elle de mise? Un enfant qui sait com-

ment les vidéos et les posts sont conçus pour saurra évaluer la fiabilité des contenus. Fixez la limite de temps d'écran à une heure maximum par jour.

- **Entre 9 et 12 ans:** votre enfant devient de plus en plus autonome dans l'utilisation des médias numériques. Parlez-lui de son premier smartphone, de sa finalité, de ce qu'il aura le droit de faire ou non. Apprenez-lui à prendre soin de son appareil.
- **À partir de 10 ans,** une limite de temps hebdomadaire est recommandée. Votre enfant découvre la gestion du temps: s'il épuise son crédit en deux jours, l'écran reste noir pour le reste de la semaine. L'enfant apprend ainsi à anticiper la répartition des ressources et à trouver le juste équilibre. Limite de temps
 - dix minutes de médias par année de vie chaque jour ou
 - une heure par année de vie chaque semaine
- **À partir de 12 ans:** votre enfant surfe de manière autonome pendant le créneau horaire défini. Les contenus préjudiciables, les durées excessives en ligne, les fake news ou les discours haineux posent de plus en plus problème. Ne

vous laissez pas démonter si votre enfant s'y connaît mieux que vous: votre compétence parentale consiste à l'aider à évaluer les contenus Web. Pour un sommeil réparateur, coupez le WLAN et Internet la nuit. Restez disponible pour votre enfant.

Le temps hors ligne est important

Les enfants ont besoin d'activité physique, d'interaction sociale, d'échanges et de suffisamment de temps et d'espace pour se développer. Les plus jeunes, en particulier, apprennent par la pratique et la perception sensorielle. Le temps d'écran ne doit donc pas empêcher ou restreindre trop fortement cette expérience. Après l'utilisation d'appareils, n'hésitez pas à sortir avec votre enfant pour qu'il retrouve des sensations physiques.

CONSEIL

Connaissez-vous votre temps d'écran quotidien?

Pour savoir combien de temps vous passez en ligne (apps, sites Web, etc.), activez la fonction «Temps d'écran» (iOS) ou «Bien-être numérique» (Android) sur votre smartphone.



Les réseaux sociaux fascinent

L'âge minimal pour s'inscrire sur les réseaux sociaux est généralement de 13 ans. Mais beaucoup d'enfants plus jeunes harcèlent leurs parents pour créer leur propre profil.

Les enfants sont en quête de leur univers. Même si les parents utilisent eux-mêmes les réseaux sociaux, il est utile de jeter un œil aux défis rencontrés par les enfants.

qui consiste à avaler des capsules de lessive. Interrogez ensemble ce genre de contenus de manière critique.

Commencer ensemble

Le mieux est d'accompagner les enfants dans leurs premiers pas sur les réseaux sociaux. Sécurisez l'accès au maximum lors de sa configuration.

- Mettez le **profil en mode privé**: votre enfant choisira lui-même qui peut participer et prendre contact. Interdisez les contacts avec les inconnus.
- Définissez un **mot de passe fort**.
- Choisissez un **nom de profil et une photo neutres** ne renseignant pas sur l'âge ni l'apparence.
- Regardez ensemble quels **contenus** intéressent votre enfant et sont adaptés à son âge.
- Attendez avant de l'autoriser à **publier ses propres contenus**.

Défis sur les réseaux sociaux

Vous souvenez-vous de l'*Ice Bucket Challenge* en 2014? Les défis sur les réseaux sociaux consistent généralement en des épreuves de courage ou des concours amusants qui deviennent viraux. Mais certains peuvent être dangereux, comme le *Tide Pods Challenge*,

Idées de discussion entre vous et votre enfant

- «Dès que tu publies une photo ou une vidéo, les autres peuvent faire un commentaire qui peut te rendre triste ou te blesser. As-tu déjà lu un commentaire méchant?»
- «Ce que tu vois en ligne ne correspond pas toujours à la réalité. Les influenceuses et influenceurs ne sont pas des ami-e-s: ils mettent leur vie en scène. Ils font la promotion de produits pour gagner de l'argent. Ils se montrent sous le meilleur jour mais ne ressemblent pas à ça quand ils restent tranquillement chez eux.»
- «Montre-moi un post que tu aimes. Réfléchissons aux motivations qui se cachent derrière.» Lors d'un challenge: «Le challenge pourrait-il être truqué? Ou dangereux? Quelles seront les conséquences si tu ne participes pas?»

En cas de problème

Internet est un terrain de jeu passionnant qui présente toutefois des dangers et attire les cybercriminels.

Les enfants et les adolescents peuvent être victimes de tentatives d'escroquerie ou d'utilisation abusive de données, de harcèlement sur les réseaux sociaux ou d'agressions sexuelles. Près de la moitié des enfants âgés de 6 à 13 ans ont déjà vu des images anxiogènes sur Internet, et 40% des contenus non adaptés à leur âge.

Une affaire de confiance

Propagation de mensonges et de rumeurs, transfert de photos ou de vidéos intimes, piratage d'un profil TikTok ou Twitch, exclusion d'un groupe de chat: le cyberharcèlement revêt de nombreuses formes. Il est généralement impossible de stopper la diffusion de contenus blessants et de les effacer ultérieurement. Dites à votre enfant que vous serez toujours là pour lui en cas d'expérience désagréable. Quel que soit le problème, il doit pouvoir vous faire confiance et savoir qu'il n'a pas à se sentir gêné. Et vous non plus.

Aide immédiate en cas de harcèlement

Les victimes de harcèlement ne peuvent généralement pas s'en sortir seules. Il leur est en outre parfois difficile d'aborder pleinement les événements avec des adultes. Nos conseils pour une aide immédiate:

- **Renforcez la confiance** en soi de votre enfant pour qu'il aille mieux rapidement et que la situation s'apaise!

- **Informez calmement et ouvertement l'entourage** de ce qui arrive à votre enfant. Tentez de normaliser rapidement la situation pour toutes les personnes concernées.
- Votre enfant et vous-même ne devez jamais répondre aux commentaires et aux messages des harceleur-euse-s.
- **Conservez des preuves:** faites par exemple des captures d'écran.
- Le harcèlement a lieu sur les réseaux sociaux? **Signalez l'incident** à l'exploitant du site web ou de l'app et demandez la suppression des images, vidéos ou commentaires dégradants.
- **Le harcèlement constitue un délit.** Dans les cas graves, portez plainte auprès de la police.

AU SECOURS!

Pro Juventute conseille gratuitement les parents:

058 261 61 61

conseilsauxparents@projuventute.ch

Aide aux victimes Suisse

aide-aux-victimes.ch

Pour plus de respect sur Internet

swisscom.ch/hatespeech

Comic

websters.swiss/fr/s1/

Encore 5 minutes!

Une dernière partie! Allez, encore une histoire! Les discussions sans fin autour du temps consacré aux médias sont pénibles pour toute la famille. Fixez des règles ensemble pour clarifier les choses et éviter les conflits.



Disposer de son propre portable confère à votre enfant une nouvelle responsabilité. Pour qu'il l'assume pleinement, vous devez discuter avec lui de la manière dont il utilise les médias numériques, à quelle fréquence et combien de temps. Les accords clairement définis, par exemple dans un contrat d'utilisation des médias (p. 8), aident les enfants à faire leurs propres expériences et à en tirer des enseignements, avec l'aide de leurs parents.

L'idéal est de fixer les règles ensemble posément et jamais à la suite d'une dispute. Expliquez à votre enfant pourquoi il est important de limiter son temps d'utilisation des médias. Essayez de trouver un compromis. Si elles lui paraissent logiques, votre enfant respectera mieux les règles que si vous les lui imposez. Les enfants ont besoin d'expérimenter leur auto-efficacité et de prendre conscience qu'ils ont leur mot à dire.

Des idées pour le quotidien familial

Associez règles et routine: «les devoirs d'abord» ou «pas de smartphone à table, pendant les devoirs ou au coucher». Aidez votre enfant à respecter les accords que vous avez passés.

1. Arrêter le temps:

les enfants n'ont pas la même notion du temps que les adultes. Sensibilisez votre enfant au temps consacré aux médias: utilisez le chronomètre du smartphone ou placez un réveil à côté de l'écran.

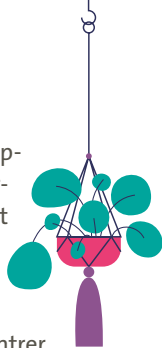
2. Rassembler les portables:

pas de portable à table. Avant les repas, tout le monde met son portable sur silencieux et le dépose dans une boîte, de préférence dans une autre pièce. Les enfants plus jeunes peuvent également vous donner leur appareil avant d'aller se coucher.



3. Dialoguer:

discutez des médias et contenus qu'apprécie votre enfant, expliquez pourquoi et quand des exceptions peuvent s'appliquer aux règles fixées. Demandez à votre enfant de vous expliquer son jeu préféré et faites une partie avec lui, ou demandez-lui de vous montrer un nouveau youtubeur. Une relation de confiance favorise la liberté.



CONSEIL

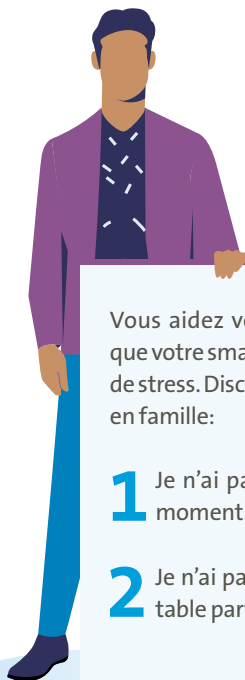


Découvrez comment guider votre enfant dans les médias numériques en fonction de son âge.



4. Donner l'exemple:

faites office de modèle. Montrez que vous pouvez parfaitement vous passer d'Internet ou de votre smartphone à certains moments.



PAS DE STRESS DÛ AU SMARTPHONE

Vous aidez votre enfant en montrant que votre smartphone n'est pas un objet de stress. Discutez des principes suivants en famille:

- 1 Je n'ai pas à être joignable à tout moment.
- 2 Je n'ai pas besoin d'avoir mon portable partout et tout le temps.

- 3 Je fais parfois des pauses et mets mon appareil sur silencieux ou l'éteins complètement.
- 4 Je ne me laisse pas distraire par mon portable quand je parle ou joue avec un proche.
- 5 Je ne me laisse pas stresser par mon portable: c'est moi qui décide, pas lui.



Nous aidons toutes les générations à utiliser les médias numériques de manière sûre et responsable.

www.swisscom.com/campus

