



# Bien-être numérique Guide pour les familles

Vous souhaitez aborder la question des pratiques numériques avec vos enfants ? Nous avons créé ce guide pour vous aider à échanger sur ce sujet et adopter de bonnes habitudes en famille.



## SOMMAIRE

### THÈME 01

<a href="#"><u>Décider quand et comment utiliser des appareils numériques</u></a>	2
---	---

### THÈME 02

<a href="#"><u>Trouver des contenus instructifs</u></a>	6
---	---

### THÈME 03

<a href="#"><u>Déterminer le bon moment pour offrir à vos enfants leur premier appareil numérique</u></a>	10
---	----

### THÈME 04

<a href="#"><u>Utiliser les réseaux sociaux de façon constructive et responsable</u></a>	14
--	----

### THÈME 05

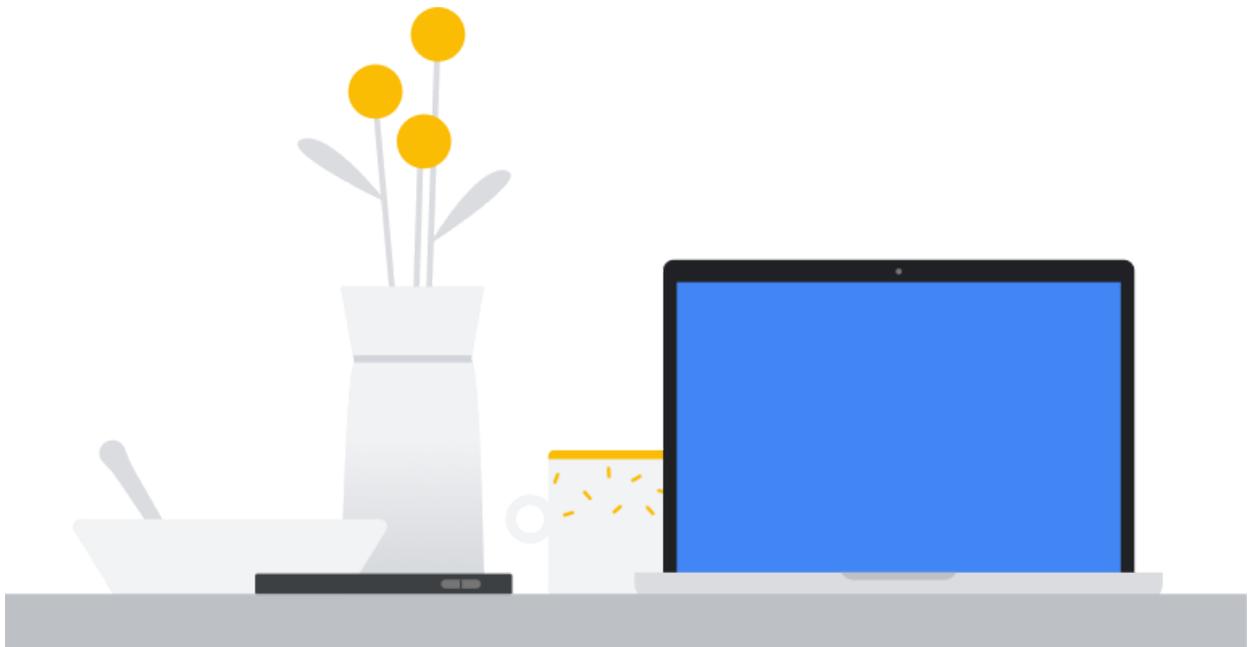
<a href="#"><u>Faire du jeu vidéo une expérience enrichissante</u></a>	19
--	----

### THÈME 06

<a href="#"><u>Équilibrer les activités avec et sans écrans</u></a>	22
---	----

# Décider quand et comment utiliser des appareils numériques

Ce guide est conçu pour vous aider à discuter des nouvelles technologies avec vos enfants et créer des temps de déconnexion pour des moments privilégiés en famille.



## 01 Les écrans vous empêchent-ils parfois de vivre pleinement l'instant présent ?

Pour commencer, expliquez à vos enfants comment les appareils numériques peuvent nous distraire lors de moments importants. Évoquez une situation où, parce que vous aviez les yeux rivés sur un écran, vous n'avez pas été assez présent. Demandez-leur s'ils ont constaté ce comportement chez des amis ou des proches.

Vos enfants ont-ils déjà été distraits lors d'un moment important à cause d'appareils numériques ? Comment se sont-ils sentis par la suite ? Étaient-ils sur une application ou un jeu précis lorsque cela s'est produit ? Ont-ils remarqué qu'ils avaient pris des habitudes particulières ?

## 02 Trouvez des moments et des endroits pour vous concentrer

Quels sont, pour votre famille, les moments et les lieux où il est important d'être présent et concentré ? Est-ce à l'heure des devoirs ? Pendant les moments en famille ? Et quelles attitudes peut-on adopter face à la technologie pour rester concentré à ces moments-là ?

Réfléchissez à la notion d'équilibre, pour vos enfants, mais aussi pour toute la famille. Ensuite, appliquez ce concept aux moments et aux lieux qu'ensemble vous avez choisis.

## 03 Réfléchissez aux étapes à suivre

D'après vos discussions, quels changements permettraient à votre famille de trouver un meilleur équilibre ? Les règles déjà mises en place sont-elles efficaces ? Y a-t-il des moments dans la journée (lors des repas, par exemple) où votre famille aimerait décrocher complètement des écrans ?

### POINTS À RETENIR

#### Réfléchissez ensemble

Impliquez vos enfants dans la prise de décision pour qu'ils se sentent partie prenante.

#### Réfléchissez à votre propre comportement

Mieux comprendre vos habitudes numériques, c'est vous donner l'occasion de les changer pour montrer l'exemple à vos enfants.

#### Donnez-leur les moyens d'agir

Apprenez à vos enfants à s'autodiscipliner pour qu'ils puissent prendre les bonnes décisions par eux-mêmes.

**“Les enfants n'ont pas le recul dont disposent leurs parents. C'est pourquoi nous devons les aider à développer leur capacité d'autodiscipline.”**

Jason Brand, assistant social

## Boîte de déconnexion en famille

Choisissez avec vos enfants les pièces et les moments où vous décidez tous ensemble d'être "sans appareils". Ensuite, fabriquez une boîte pour ranger vos appareils numériques et amusez-vous à la décorer. Pendant que vous la confectionnez, décidez ensemble de l'endroit où vous allez l'installer, et discutez des raisons et des conditions de son utilisation.



### Zones de déconnexion

---

---

---

---

### Horaires de déconnexion

---

---

---

---

---

# Trouver des contenus instructifs

Ce guide est conçu pour aider votre famille à établir un rapport sain et positif à la technologie, selon la définition que vous souhaitez lui apporter. Il vous permettra de déterminer, avec vos enfants, quels sont les contenus et les activités qui vous conviennent le mieux.



## 01 Explorez les activités positives en ligne

Demandez à vos enfants de vous donner des exemples d'activités en ligne enrichissantes en justifiant leurs choix. Pour amorcer la discussion, interrogez-les sur les sites Web, les applications ou les vidéos qui leur ont permis d'apprendre quelque chose, ou de se sentir motivés, inspirés et/ou connectés.

## 02 Qu'est-ce qui rend un contenu "malsain" ?

Ensuite, demandez-leur d'énumérer des exemples d'activités en ligne qu'ils considèrent moins enrichissantes en expliquant pourquoi. C'est le moment idéal pour parler de certains sites Web, applications et plates-formes et discuter des activités auxquelles ils s'y adonnent. Vous pouvez, par exemple, échanger sur les contenus vidéo. D'après eux, quels types de vidéos est-il intéressant de regarder et quelles sont celles qui n'ont aucun intérêt ?

## 03 Créer ensemble un équilibre

Enfin, demandez à vos enfants pourquoi ils pensent qu'il est important de trouver un équilibre dans leur vie numérique. S'ils estiment passer trop de temps sur des contenus qui ne leur conviennent pas, réfléchissez ensemble à des contenus qui leur feraient du bien et aidez-les à y accéder en priorité.

## C'est une question de quantité et de qualité

Une utilisation raisonnée des appareils numériques dépend du temps qu'on passe devant un écran, mais aussi de ce qu'on y fait.

## Montrez l'exemple

Aidez vos enfants à adopter de bonnes habitudes numériques en leur donnant le bon exemple. Interrogez-vous sur votre propre comportement face aux écrans pour montrer à vos enfants comment bien utiliser la technologie.

## Faites preuve de souplesse

Plus les enfants sont grands, plus il est difficile de leur imposer des limites strictes en termes de temps d'utilisation. Essayez plutôt de les aider à mieux comprendre leurs habitudes numériques pour qu'ils puissent faire les bons choix par eux-mêmes .

“Au lieu de réfléchir uniquement en termes de 'temps d'utilisation', abordez les activités numériques d'une manière plus nuancée, en vous demandant si elles sont adaptées au développement de l'enfant, si elles influent positivement son humeur et si elles sont instructives.”

Nick Allen, docteur en psychologie



# Déterminer le bon moment pour offrir à vos enfants leur premier appareil numérique

Il n'est pas toujours facile de savoir quand offrir à ses enfants leur premier appareil numérique. Ce guide vous aidera à leur expliquer les responsabilités que cela implique et la maturité dont ils doivent faire preuve.



## 01 Parlez des smartphones

Commencez par demander à vos enfants pourquoi, selon eux, il est important d'avoir un téléphone. Essayez de ne pas vous contenter de réponses comme "tout le monde en a un" ou "c'est comme ça qu'on communique aujourd'hui". Le but ici est de connaître leur point de vue sur les smartphones et leur utilisation.

## 02 La place des smartphones dans notre quotidien

Demandez-leur comment ils comptent utiliser leur téléphone s'ils en reçoivent un. Les activités qu'ils décrivent sont-elles toutes importantes ? Peuvent-elles être réalisées sans smartphone ? Un téléphone les aiderait-il à résoudre de véritables défis auxquels ils sont confrontés au quotidien ?

## 03 Clarifiez les attentes et les responsabilités

Demandez à vos enfants s'ils pensent être prêts pour avoir un smartphone et exprimez vos attentes en matière d'utilisation. Indiquez-leur ce que coûte un nouveau téléphone et discutez de ce que vous ferez en cas de perte ou de casse. Pensez également à leur expliquer comment fonctionnent les forfaits de données mobiles et les achats d'applications pour les aider à prendre conscience des conséquences matérielles des actions en ligne.

## 04 Sont-ils prêts ?

Enfin, demandez à vos enfants de vous prouver qu'ils sont aptes à recevoir leur propre téléphone. Par exemple, comment feront-ils pour contrôler leur temps d'utilisation ? Ou encore, comment comptent-ils gérer les achats d'applications sur leur appareil ? Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez les sections du guide de conversation intitulées "Décider quand et comment utiliser les appareils numériques" et "Trouver des contenus instructifs".

## Chaque enfant est unique

Il n'existe pas d'âge exact auquel tous les enfants seraient prêts à recevoir leur propre appareil numérique. La décision doit être prise en fonction du niveau de maturité et de responsabilité de chaque enfant.

## Parlez de vos attentes

Même si vos enfants ne sont pas encore prêts pour avoir leur propre appareil, il est important qu'ils sachent ce que vous attendez d'eux le moment venu. Cela les aidera à mieux comprendre les responsabilités liées à la possession d'un appareil numérique.

## Obtenez de l'aide sur la sécurité en ligne

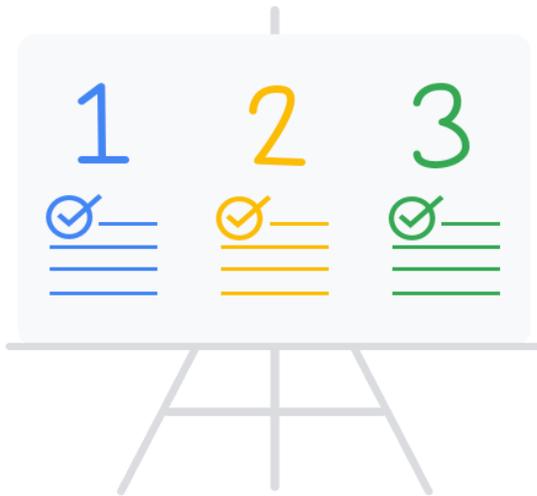
Pour trouver des conseils à donner à vos enfants en matière de sécurité en ligne (pour leur apprendre à utiliser des mots de passe et à ne pas communiquer avec n'importe qui sur leur appareil, par exemple), consultez le [Centre de sécurité](#).

“Plutôt que d'insister sur l'aspect technologique, cherchez à comprendre ce qui pousse vos enfants à utiliser un appareil numérique et ce qu'ils veulent en tirer.”

Nick Allen, docteur en psychologie

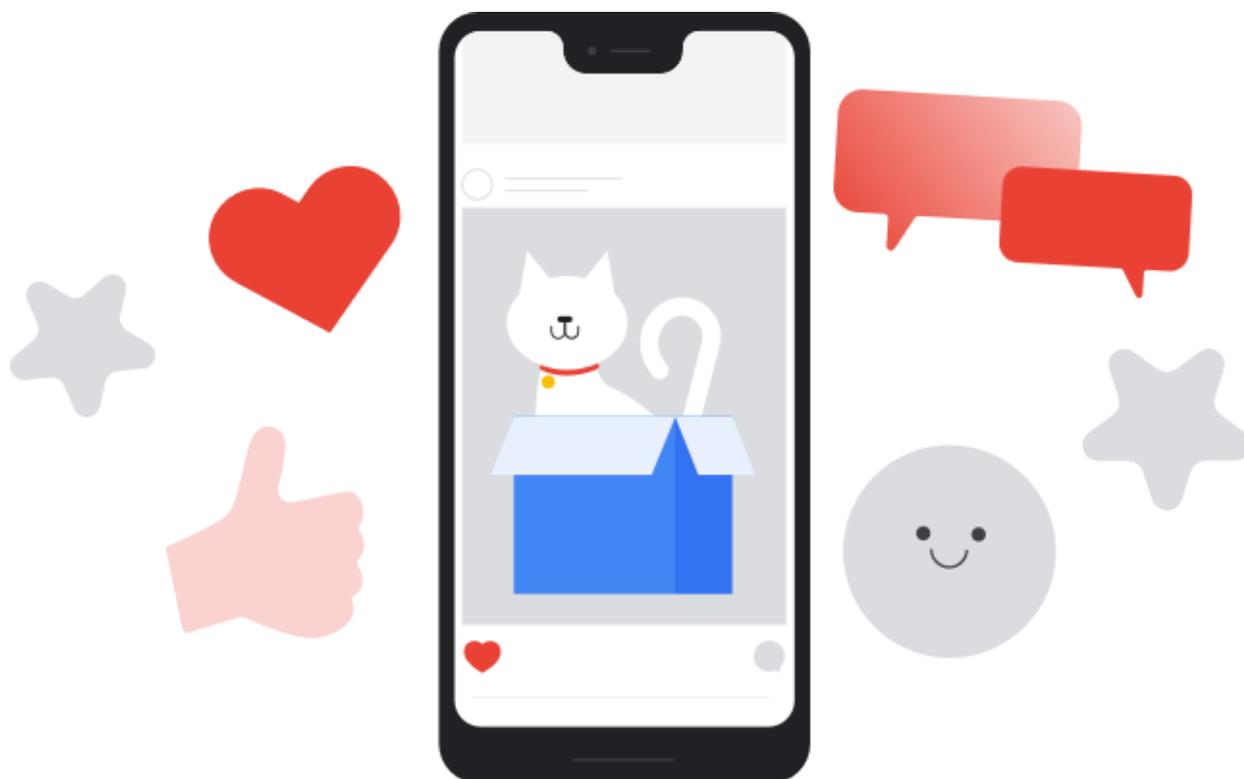
## Demandez leur de préparer leurs arguments

Si après cette conversation, vos enfants sont convaincus qu'ils peuvent avoir leur propre appareil, demandez-leur de vous expliquer leur raisonnement. Cela peut prendre la forme d'une lettre, d'un compte rendu ou d'une présentation, comme celles qu'ils peuvent préparer pour leurs cours. Proposez-leur de fournir des exemples illustrant ce qu'ils feraient dans certaines situations, par exemple s'ils tombaient sur des contenus qui les mettraient mal à l'aise, s'ils utilisaient leur appareil à l'école, etc. Ensuite, expliquez-leur ouvertement et en toute sincérité pourquoi vous pensez qu'ils sont prêts ou non à avoir leur propre appareil numérique.



# Utiliser les réseaux sociaux de façon constructive et responsable

Les réseaux sociaux sont rapidement devenus l'un des principaux moyens de communication pour les adolescents. Ils représentent désormais une grande partie du temps passé devant leurs écrans. Ce guide est conçu pour vous aider à réfléchir avec vos enfants sur les avantages et les inconvénients des réseaux sociaux afin de décider ensemble de la place que vous souhaitez leur accorder dans votre quotidien.



## 01 Identifiez des exemples d'utilisation bénéfiques

Si vos enfants utilisent déjà les réseaux sociaux, commencez par leur demander comment ils s'en servent pour créer ou entretenir des échanges authentiques et enrichissants. Partagez vos propres expériences. Quels avantages les réseaux sociaux ont-ils pu vous apporter ?

## 02 Partagez vos inquiétudes

Demandez à vos enfants d'énumérer quels sont pour eux les inconvénients des réseaux sociaux. Ont-ils déjà entendu parler d'une personne ayant fait du tort à quelqu'un d'autre via ces plates-formes ? Ou d'une personne qui aurait subi du harcèlement en ligne ? Là encore, partagez vos propres expériences. Parlez aussi de la "peur de rater quelque chose" que les réseaux sociaux peuvent provoquer et qui est aussi fréquente chez les enfants que les adultes.

## 03 Réfléchissez à des moyens de communiquer hors-ligne

Enfin, si vos enfants sont prêts pour s'inscrire sur les réseaux sociaux ou s'ils s'y trouvent déjà, expliquez-leur quand il est temps de faire une pause et explorez ensemble des moyens pour eux de rester en contact avec leurs amis à ces moments-là.

## **Les réseaux sociaux doivent être utilisés de manière responsable**

À quel âge un enfant est-il assez mûr pour utiliser les réseaux sociaux ? Comme pour le premier appareil numérique, il n'y a pas de règle universelle. C'est à vous d'en juger suivant le niveau de maturité et de responsabilité de votre enfant car c'est ce qui lui permettra d'y développer une utilisation raisonnée.

## **Comprendre les limites d'âge**

Pour créer un compte sur la plupart des réseaux sociaux, les utilisateurs doivent avoir atteint l'âge minimal requis (13 ans, en général). Il arrive cependant que les enfants aient accès aux réseaux sociaux par l'intermédiaire de leurs parents, de leurs frères et sœurs aînés ou d'une autre façon.

## **Adopter une attitude positive**

Les réseaux sociaux peuvent être utilisés de diverses manières. Aidez vos enfants à adopter une approche positive pour eux-mêmes et les autres.

## Obtenir de l'aide sur la sécurité en ligne

Pour trouver des conseils à donner à vos enfants concernant la sécurité (pour leur apprendre à utiliser des mots de passe et à réfléchir avant de partager du contenu, par exemple) et le cyberharcèlement, consultez le [Centre de sécurité](#).

“Les enfants doivent être activement accompagnés dans leur apprentissage du monde numérique. Il s'agit de leur apprendre ce qu'il faut faire, plutôt que de les surprendre en train de mal faire.”

Devorah Heitner, docteur en technologie, médias et société

## Utilisez les réseaux sociaux ensemble

Avec vos enfants, dressez une liste de 5 à 10 actions positives qu'ils peuvent réaliser à l'aide des réseaux sociaux, comme le partage d'informations anti-harcèlement, l'envoi d'un gentil message à un proche ou tout simplement un clic sur "J'aime" pour la photo d'un ami. S'ils sont prêts à utiliser les réseaux sociaux, demandez-leur de s'entraîner en effectuant des actions figurant dans cette liste.

Nota Bene : La plupart des réseaux sociaux requiert un âge minimum de 13 ans pour valider l'inscription de l'utilisateur



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

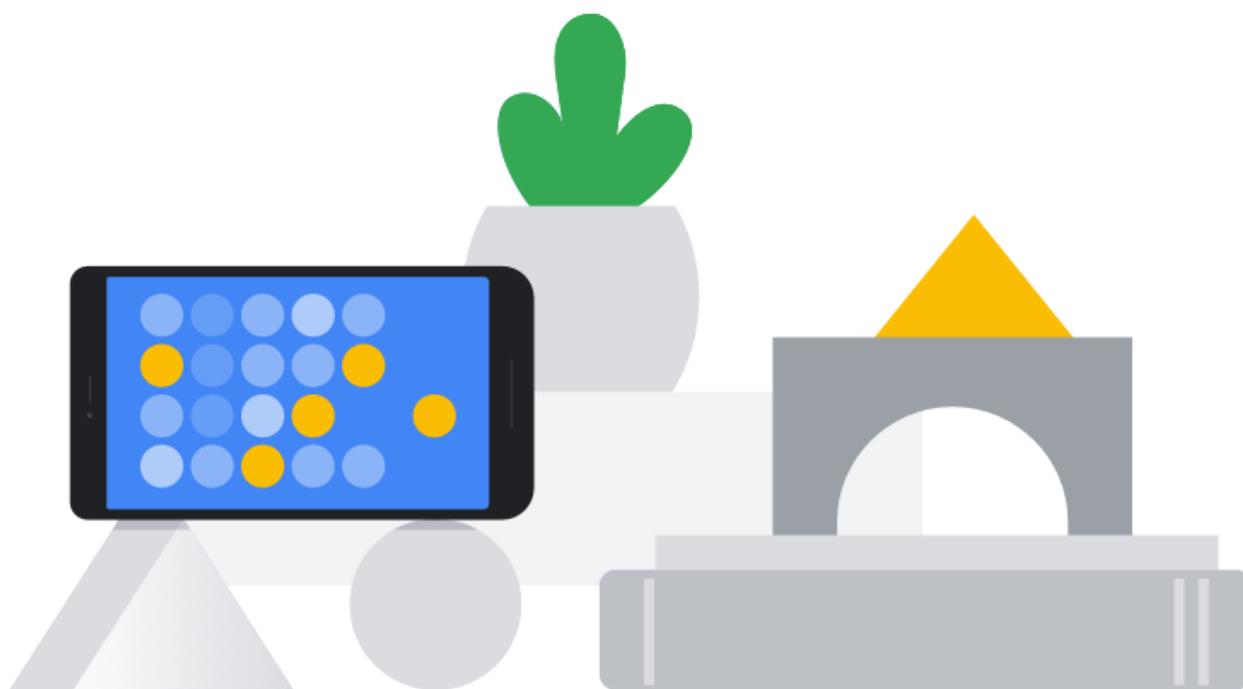
8.

9.

10.

# Faire du jeu vidéo une expérience enrichissante

Si les jeux vidéo en ligne sont désormais l'un des types de jeu les plus répandus chez les jeunes utilisateurs, ils sont aussi un sujet de préoccupation et une source de tension au sein des familles. Ce guide est conçu pour vous aider à sensibiliser vos enfants aux bonnes pratiques de jeu.



## 01 Découvrez les aspects positifs des jeux vidéo

Demandez à vos enfants de vous parler des bienfaits des jeux vidéo.

Pour les encourager à s'exprimer, posez-leur des questions sur des aspects qui les caractérisent souvent, comme apprendre de nouvelles choses, collaborer au sein d'une équipe ou développer ses compétences stratégiques. Si vous êtes vous-même adepte de jeux vidéo, n'hésitez pas à puiser des exemples positifs dans votre propre expérience.

## 02 Quels sont les points négatifs des jeux vidéo ?

Ensuite, demandez-leur s'il leur arrive de se sentir mal à cause d'un jeu ou d'être en conflit avec leurs proches ou leurs amis à cause de cela. Ont-ils déjà été victimes de harcèlement ou de menaces dans le cadre d'un jeu ? C'est aussi l'occasion d'évoquer le sentiment de "rater quelque chose" quand on ne joue pas ou qu'on doit quitter une partie en cours.

## 03 Réfléchissez à des façons positives de jouer

Listez les bienfaits des jeux vidéo pour vos enfants quand ils sont pratiqués de manière équilibrée. En effet, jouer peut les aider à se perfectionner dans un sport grâce à une meilleure compréhension des stratégies, améliorer leur coordination de mouvement, leurs réflexes ou leur inspirer des activités hors ligne avec leurs amis.

## Jouez ensemble

Les jeux vidéo peuvent prendre diverses formes, dont certaines sont plus bénéfiques que d'autres. Pour découvrir les jeux auxquels jouent vos enfants dans toutes leurs dimensions, essayez de jouer en famille.

## Assurez-vous que vos enfants comprennent ce que sont les jeux en ligne

Un grand nombre de jeux en ligne permettent de jouer contre d'autres personnes (y compris des inconnus). Mettez cela en perspective avec le discernement de votre enfant et son niveau de maturité concernant ses interactions avec les autres joueurs.

## Obtenez de l'aide sur la sécurité en ligne

Pour trouver des conseils à donner à vos enfants concernant la sécurité (pour leur apprendre à utiliser des mots de passe et à déterminer avec qui ils jouent, par exemple) et le cyberharcèlement, consultez le [Centre de sécurité](#).

“Quand votre enfant participe à un jeu ou à une activité en ligne, n'hésitez pas à vous joindre à lui. Que pouvez-vous apprendre en partageant ce moment ?”

Natasha Bhuyan, docteur en médecine

## Soirées jeux en famille

Organisez des soirées jeux en famille pour en découvrir de nouveaux ensemble. C'est l'occasion d'essayer différents types de jeux, aussi bien numériques (choisissez des titres qui seront appréciés par tous) que physiques (mini-golf, basket-ball ou un jeu de cartes tout simplement).



### Jeux numériques

---

---

---

---

### Jeux physiques

---

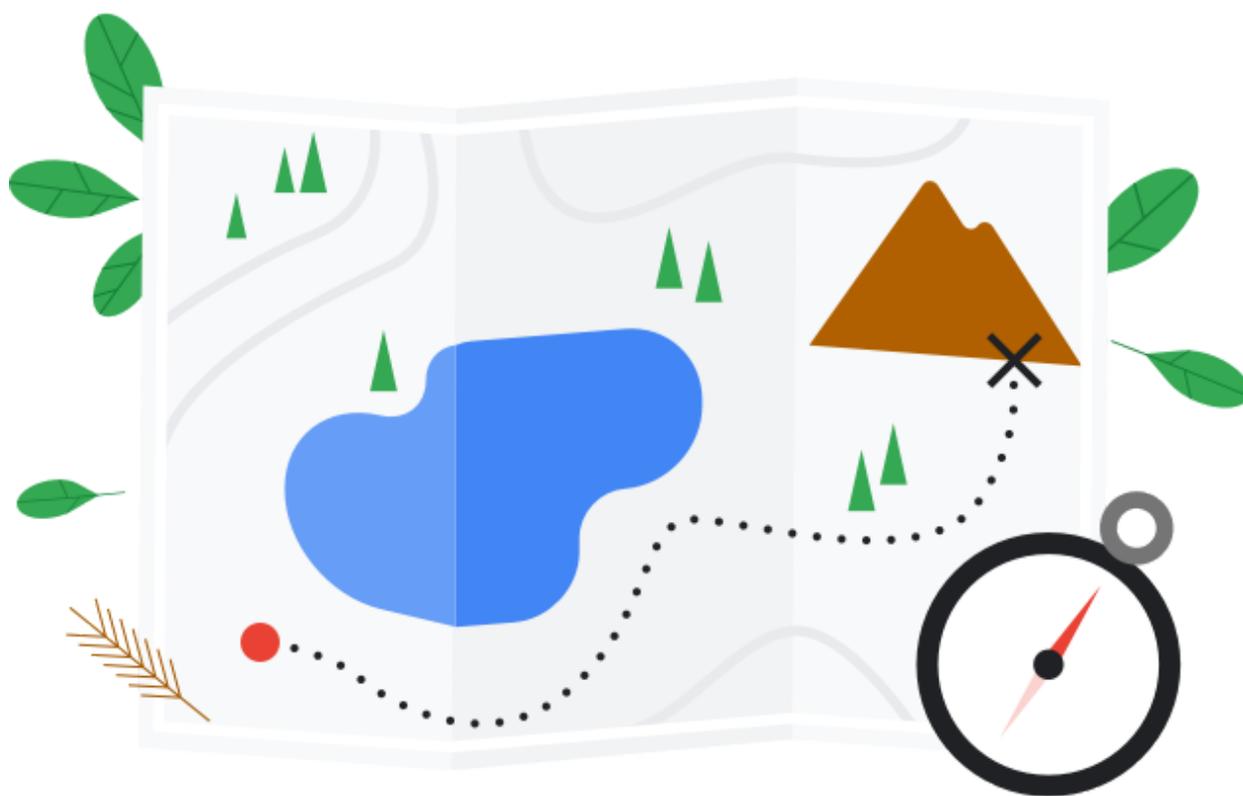
---

---

---

# Trouver le bon équilibre avec et sans écran

Les enfants ont parfois du mal à renoncer à l'attrait du monde numérique pour les expériences de la vie réelle. Ce guide vous aidera à apprendre la notion d'équilibre à vos enfants afin qu'ils prennent plaisir à se déconnecter de temps en temps.



## 01 Les avantages d'être en ligne

Commencez par demander à vos enfants pourquoi ils utilisent des appareils numériques et ce qu'ils font avec. D'après eux, quels avantages ces activités présentent-elles ? Veillez à aborder les activités qu'ils pratiquent fréquemment, comme regarder des vidéos en streaming ou jouer à des jeux vidéo.

## 02 Les avantages d'être hors ligne

Ensuite, abordez les activités hors ligne qu'ils aiment. Qu'est-ce qui leur plaît dans ces activités ? En quoi diffèrent-elles de celles qu'ils pratiquent en ligne ? Quelles sensations leur procurent-elles par rapport aux activités nécessitant un écran ?

## 03 Avez-vous peur de rater quelque chose ?

Demandez à vos enfants s'ils ont l'impression que leurs activités en ligne les empêchent de pratiquer ou d'apprécier des activités sans écran. Si oui, comment se sentent-ils et pourquoi ? Ensuite, inversez la question : les activités hors ligne les empêchent-ils de faire des activités sur écran ? Si c'est le cas, cherchez là aussi à savoir comment ils se sentent, et pourquoi.

## 04 Trouvez une formule qui fonctionne

Enfin, réfléchissez ensemble à des moyens de privilégier davantage les activités qu'ils aiment pratiquer, aussi bien en ligne que hors ligne, sans qu'ils aient l'impression de rater quelque chose.

## POINTS À RETENIR

### Trouvez ce qui convient à votre famille

Chaque famille doit trouver son équilibre numérique.  
Travaillez ensemble pour définir le vôtre.

### Réfléchissez à vos propres habitudes

Prenez un peu de recul et songez aux activités que vous menez avec et sans écran. Que pouvez-vous faire pour montrer à vos enfants les bonnes habitudes à adopter ?

### Le monde numérique et la vie réelle peuvent très bien se compléter

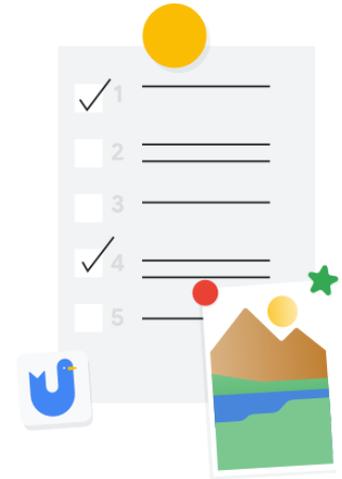
Pensez à la façon les activités en ligne et hors ligne peuvent se rejoindre. Vous pouvez, par exemple, vous servir de l'application Google Maps pour découvrir de nouveaux lieux, ou encore utiliser le moteur de recherche Google pour trouver une recette de cuisine à réaliser ensemble.

**“En tant que parents et éducateurs, au lieu de diaboliser l'usage des écrans, nous devons créer des expériences enrichissantes non digitalisées pour nos enfants.”**

Natasha Bhuyan, docteur en médecine

## Faites une liste d'idées d'activités hors ligne

Dressez ensemble une liste de cinq activités hors ligne que vous aimez pratiquer ou que vous souhaitez essayer. Dites ce que vous appréciez dans chacune de ces activités et en quoi elles ressemblent ou diffèrent de ce que vous aimez faire en ligne. Mettez la liste sur le réfrigérateur (ou ailleurs chez vous) et lancez-vous dans leur réalisation !



### Nos activités hors ligne

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---