



# UN GUIDE RAPIDE POUR LES PARENTS

Nos enfants passent de plus en plus de temps en ligne. Cela peut être une ressource formidable. Mais nous devons les aider à éviter les dangers.



## Par où commencer

- Que fait votre enfant en ligne ? Vous devez le savoir. Posez des questions.
- Laissez-les vous montrer comment ils utilisent les réseaux sociaux.
- Essayez de limiter l'accès aux appareils à la sphère familiale.
- Rappelez-leur de ne jamais partager leurs informations personnelles.
- Vérifiez les paramètres de confidentialité de tous leurs comptes.

## Utilisez le contrôle parental

- Ces logiciels permettent de surveiller ce que votre enfant fait en ligne, de bloquer des sites et de fixer des limites de temps.
- Il existe plusieurs modèles que vous pouvez télécharger pour toute une série d'appareils (Apple iOS, Android, Kindle, PC, etc.). Certains sont des options déjà intégrées à l'appareil.
- Recherchez sur Internet ceux qui vous conviennent le mieux.
- Ce site fournit un bon aperçu. [https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/tipsheet\\_parental\\_controls\\_0.pdf](https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/tipsheet_parental_controls_0.pdf)

## Attention au phénomène de "grooming"

Il s'agit de quelqu'un qui tente de se rapprocher d'un enfant en ligne pour l'abuser sexuellement.

Ils peuvent demander à l'enfant de sextoter, c'est-à-dire d'envoyer du contenu sexuel virtuellement (photos ou vidéos d'eux-mêmes), ou de se rencontrer dans la vie réelle.

Discutez des risques de prédation sexuelle sur Internet avec votre enfant - il ne doit jamais rencontrer une personne avec laquelle il se lie d'amitié en ligne sans être accompagné d'un parent.

Contactez les autorités si vous pensez que votre enfant a été victime d'harcèlement sexuel sur Internet.

## Cyberintimidation

Le harcèlement en ligne peut prendre la forme de taquineries, d'abus, de partage d'informations privées, de diffusion de rumeurs ou de marginalisation de personnes.

Cela peut aller beaucoup plus loin que les brimades de la vie réelle et être encore plus pénible. Les autres brimades peuvent s'accumuler.

Le "trolling" est une forme de cyberintimidation qui consiste à publier des messages blessants pour susciter une réaction.

Si votre enfant est victime de cyber intimidation, il peut :

- Vous en parler. Vous êtes là pour eux.
- Ignorer, bloquer ou "retirer de sa liste d'amis" les intimidateurs.
- Faire des captures d'écran comme preuve et les signaler
- S'éloigner éventuellement des réseaux sociaux pour un moment.

Si les brimades sont extrêmes, vous devrez sans doute faire appel à la police.

## Ne laissez pas votre enfant rester en ligne trop longtemps.

- Limitez le temps que votre enfant passe en ligne.
- Établissez ensemble un programme qui comprend du temps en famille, de l'exercice, des loisirs, etc.
- Les sites qu'ils visitent sont-ils adaptés à leur âge ?
- Soyez attentif aux signes de surconsommation d'Internet - par exemple, sommeil perturbé, colère lorsqu'on lui demande de s'arrêter. Travaillez avec lui pour réduire progressivement son temps d'utilisation.



**Ne restez pas vous-même trop longtemps en ligne ! Donnez le bon exemple.**

