

Conseils pour les parents en matière d'éducation aux médias

Conseils, astuces et outils pour favoriser des expériences en ligne positives pour votre famille



1. Discuter rapidement et souvent avec votre jeune de sa présence en ligne

Parlez régulièrement à votre jeune de son utilisation de la technologie connectée, mais sans lui faire la leçon ni lui passer un interrogatoire. Vous devez être à son écoute aussi. **Ces conversations peuvent être courtes et informelles; l'important est de communiquer avec votre jeune.**

Demandez à votre jeune :

- quels sont ses centres d'intérêt et quelles sont ses activités et applications favorites;
- comment il ou elle communique avec ses amis et d'autres personnes;
- quels sont ses besoins et comment vous pourriez l'appuyer.

2. Supervision : discuter des paramètres de supervision ou de contrôle parental avec votre jeune

N'oubliez pas que votre jeune sera un jour un ou une adulte. En ce sens, vous devez le ou la préparer à ce qui l'attend. Si vous envisagez d'installer des outils de supervision sur l'appareil de votre jeune, parlez-lui-en d'abord afin d'expliquer vos objectifs et d'établir ensemble certaines règles de base. Quoi que vous décidiez, **votre but devrait être de développer la pensée critique de votre jeune et de soutenir son éducation aux médias**

pour lui permettre de continuer à vivre des expériences positives en ligne ou hors ligne.

Vous pourriez tirer profit des divers outils de supervision sur les appareils et les applications de votre jeune. Parlez-lui de ces outils pour déterminer lesquels correspondent le mieux aux besoins de votre famille.

Découvrez la variété d'outils et d'applications qui peuvent répondre à vos besoins familiaux :



[Centre familial : les outils de supervision sur Instagram](#)



[Guides technologiques pour les parents](#)



[Centre familial : les outils de supervision sur Meta Quest](#)



[Guide sur le contrôle parental pour la famille](#)

3. Sécurité : parler de sécurité en ligne et des moments opportuns pour demander de l'aide ou du soutien

Vos conversations avec votre jeune ne doivent pas être un monologue. Vous devez aussi l'écouter. Demandez-lui ce qu'il ou elle aime et aime moins de ses expériences en ligne. Que fait-il ou elle pour protéger sa vie privée et assurer sa sécurité? L'étendue de ses connaissances pourrait vous surprendre. Votre jeune pourrait même vous apprendre un truc ou deux pour naviguer dans le cyberspace.

S'il ou elle connaît bien la technologie, demandez-lui de vous montrer comment améliorer vos propres pratiques en matière de sécurité en ligne. C'est une bonne façon de savoir ce qu'il ou elle sait.

Si votre jeune n'est pas technomane, voici quelques points à couvrir :

- Explorez les outils de sécurité et de confidentialité à votre disposition, comme la fonctionnalité de blocage et de signalement, et discutez de situations d'utilisation.
- Abordez les meilleurs moyens pour protéger des renseignements en ligne grâce à des mots de passe robustes et des profils privés.

Apprenez-en plus à propos des outils de sécurité sur les technologies Meta :



[Faire un signalement](#) et [faire part des signalements](#) aux parents à l'aide de la supervision



Pour en savoir plus : familycenter.instagram.com/ca/fr



4. Bien-être numérique : trouver le juste équilibre pour les soirs de semaine

Les actions parlent plus fort que les mots. Si vous demandez à votre jeune de ranger ses appareils lorsque vous êtes à table, vous devriez [faire de même](#).

Pour aborder le sujet, vous pourriez lui parler de son temps d'écran durant la semaine et pendant la fin de semaine ou son temps libre.

Vous cherchez des outils pour bien gérer votre temps passé en ligne? Consultez les pages ci-dessous.

 Définir [des limites quotidiennes de temps](#) sur des applications

 Parents : [Établir des limites de temps ou prévoir des pauses sur Instagram par l'entremise du Centre familial](#)

 Activer [le mode silencieux](#) sur Instagram pour gérer son temps et son attention

5. Communication : des façons saines et respectueuses d'encourager la communication en ligne avec les amis, la famille et les autres

De nos jours, la vie sociale se déploie aussi bien en ligne que hors ligne. Discutez avec votre jeune de son empreinte numérique. Le contenu publié en ligne peut y rester longtemps. C'est pourquoi il faut bien réfléchir à ce qu'on publie.

Lancez la conversation aujourd'hui en suivant nos conseils pour [parler avec les jeunes des interactions en ligne saines](#) ou pour [gérer les relations en ligne](#).

Outils de communication pour la famille

 [Instagram](#)

 [Messenger Kids](#) (pour les enfants)

 [Messenger](#)



6. Intimidation en ligne

Ne vous affolez pas si votre jeune vous parle d'un problème vécu en ligne comme de l'intimidation, des propos haineux ou du contenu inquiétant. Il ne faut pas lui enlever l'envie de vous demander de l'aide ou des conseils.

Parlez-lui des outils à sa disposition et des mesures à prendre pour protéger sa sécurité et son bien-être en ligne et expliquez-lui comment réagir à des interactions, à du contenu et à des comportements négatifs.

Renseignez-vous sur les fonctionnalités utiles pour faire face à l'intimidation en ligne :

 [Bloquer](#)

 [Mots masqués](#)

 [Signaler](#)

7. Créativité : encourager votre jeune à explorer ses centres d'intérêt et à s'exprimer de manière amusante et positive

Les médias sociaux peuvent être synonymes de créativité et de positivité. Amusez-vous avec votre jeune : explorez ses centres d'intérêt, cuisinez ensemble ou prenez des photos et des vidéos lors d'une nouvelle activité.

Apprenez les pratiques exemplaires pour aider votre jeune à explorer des moyens d'expression en ligne.

Produits Meta utiles :

 Instagram : les scènes, les stories et les photos