



Directives de sécurité en ligne

pour les parents et les tuteurs



Commission scolaire English-Montréal
English Montreal School Board



Les médias sociaux sont en constante évolution et différents événements sont mis en lumière, lesquels ont des répercussions sur nos enfants et nos jeunes. Dans un souci de prévention et pour s'assurer d'être proactif, la meilleure façon d'aider nos enfants et nos jeunes est de leur donner l'exemple (en se comportant comme nous aimerions qu'ils se comportent) et d'avoir des discussions ouvertes. Les conseils suivants vous aideront à avoir de bonnes discussions avec votre enfant et vous fourniront [des informations](#) utiles dans votre rôle de parent/tuteur.

Être un modèle

- Les parents et les tuteurs ont beau croire que leurs enfants ne les observent pas, ils le font. C'est pourquoi il est important de donner aux jeunes l'exemple de comportements appropriés et positifs.
 - Si l'heure des repas est désignée comme un moment sans écran, cela s'applique aussi aux adultes.
 - Si les appareils sont chargés dans les pièces communes de la maison, cela s'applique aussi aux adultes.
 - S'entraîner à s'éloigner des écrans en famille pour faire des activités ensemble, comme une soirée jeux de société ou un mardi taco.
 - Évitez d'envoyer des courriels sous le coup de la colère ou de la frustration. Vous pouvez même faire participer votre enfant en lui demandant comment il gérerait une situation en particulier.
 - Assurez-vous de rester positif quand vous parlez de l'enseignant et de l'école de votre enfant, et de l'éducation en général. Les enfants adopteront ces mêmes attitudes et comportements à l'école.

Comment avoir une bonne conversation ?

Ouvrir la conversation

- L'heure du dîner, les trajets en voiture et les tâches courantes à la maison sont des occasions parfaites pour avoir des conversations difficiles avec vos enfants. Voilà des moments où les enfants sont occupés à autre chose et lorsqu'une discussion a lieu au cours d'une activité banale, il y a moins de pression pour obtenir la bonne réponse.
- Faites preuve d'empathie et ne portez pas de jugement sur votre enfant; laissez-le diriger la discussion et ne l'interrompez pas. Une fois qu'il a terminé, vous pouvez lui faire part de vos commentaires.
- N'oubliez pas que les discussions doivent avoir lieu régulièrement. Votre enfant sentira que vous vous souciez de son bien-être et il se confiera à vous plus facilement.
- [Aider nos enfants à naviguer notre monde numérique](#)

Comment avoir une bonne conversation ?



Avantages et inconvénients de l'utilisation des médias

- › Signalez à l'enfant que certaines activités en ligne peuvent être drôles ou utiles, mais que d'autres peuvent être blessantes ou destructrices. Demandez-lui comment il peut faire la différence entre les deux.
- › Quelques informations qui pourraient vous être utiles :
 - Les jeux vidéo peuvent stimuler l'esprit des enfants, les aider à nouer des amitiés et à construire leur identité.
 - Les réseaux sociaux peuvent aider les adolescents à se constituer un réseau d'amis plus étendu et à renforcer leurs amitiés existantes.
 - L'Internet peut être utilisé pour explorer l'actualité, développer des intérêts, se connecter avec des pairs et des mentors, et trouver une communauté de personnes qui partagent les mêmes idées.
- Puisqu'à l'adolescence, le cerveau n'a pas encore atteint la maturité nécessaire pour permettre de pleinement contrôler les impulsions, réguler les émotions et évaluer les risques et les conséquences, les adolescents peuvent être prédisposés sur le plan du développement à prendre des risques en ligne (Ponti, Société canadienne de pédiatrie, 2019).
 - L'utilisation des écrans peut également rendre la gestion des émotions plus difficile pour les enfants. Les écrans ne fournissent pas de signaux émotionnels comme les expressions faciales et le ton de la voix.
 - 29 % des adolescents qui possèdent un téléphone portable sont souvent réveillés par des notifications, ce qui signifie à la fois moins de sommeil et un sommeil moins réparateur, ce qui peut avoir des effets sur la santé mentale en général et sur le développement du cerveau.

Comportements éthiques en ligne et hors ligne

- › Discutez des conséquences possibles pour toute personne qui adopte des comportements à risque en ligne.
 - Posez les questions suivantes : Est-ce que quelqu'un risque d'être blessé ? Y aura-t-il des répercussions disciplinaires ou juridiques à l'école ? Est-ce que cela aide quelqu'un ?
- › Faites comprendre à votre enfant que chacun a le droit de se sentir en sécurité à l'école et que certains comportements, en ligne ou hors ligne, peuvent lui enlever ce droit. Abordez l'importance de faire les bonnes choses, et ce, même si personne ne regarde. ([Conseils sur les bons gestes à poser](#))



Ethical online and offline behaviors

- › Parlez ouvertement de la façon sécuritaire et éthique d'utiliser les réseaux sociaux ([Promouvoir des comportements éthiques en ligne avec vos enfants](#)) et sur la violence dans les médias ([Aperçu violence](#); [Comment parler à mes enfants de la violence à la télé, dans les films et les jeux ?](#))
 - Se comporter de manière éthique signifie agir avec honnêteté, justice, équité et respect – respecter les sentiments des autres, leur individualité et leur culture, ainsi que leur propriété et leurs biens.
- › Si votre enfant joue à des jeux vidéo multijoueurs, parlez-lui de l'importance de ne pas participer à des jeux racistes, sexistes ou menaçants ([Pourquoi les parents doivent être attentifs aux messages racistes et sexistes dans les jeux vidéo](#); [Comprendre le système de classification des jeux vidéo](#))

Crédibilité en ligne

- › Demandez à votre enfant ce que signifie pour lui l'éducation aux médias et au numérique ([Qu'est-ce que l'éducation aux médias et pourquoi est-ce important ?](#))
 - La culture numérique, ce n'est pas que la capacité d'identifier les fausses informations ou d'éviter les « méchants » en ligne; il s'agit de pouvoir participer utilement aux communautés en ligne, de comprendre l'évolution du paysage numérique et de bien utiliser le pouvoir de l'Internet.
- › Expliquez à l'enfant que n'importe qui peut publier n'importe quoi en ligne et que les sources ne sont pas toujours vérifiées.
 - La quantité d'information disponible dans les médias aujourd'hui est sans précédent et tout cela peut être déstabilisant; il devient difficile d'évaluer la crédibilité des informations et des reportages. La vitesse à laquelle une histoire peut devenir virale et l'abondance des sources font qu'il est compliqué de déterminer sa crédibilité. Les jeunes consomment une grande quantité de médias, ce qui rend particulièrement difficile pour eux de déterminer la crédibilité d'une source ([Découvrir le paysage de la culture numérique](#)).
 - Les algorithmes sur Internet sont très efficaces pour nous présenter des informations qui pourraient nous intéresser, avec des conséquences positives ou négatives. Cela peut nous aider à trouver de l'information plus rapidement, mais cela peut aussi nous exposer à des messages qui confirment nos croyances et nos préjugés. C'est pourquoi nous pensons que nous faisons le choix de consommer certains médias, alors qu'en réalité, ils ont les outils nécessaires pour nous cibler.
 - [Au-delà des faits](#)
 - [Verifying content](#)
 - [Le défi de l'observation en ligne](#)
 - [Vidéo sur la culture numérique](#)

Relations malsaines en ligne



Relations malsaines en ligne

- › Apprenez à votre enfant à reconnaître les signes d'une relation malsaine en ligne. Par exemple : le contrôle, l'isolement, l'humiliation ([Par où commencer et quels sujets aborder](#))
- › Insistez aussi sur les caractéristiques d'une relation saine, que ce soit en ligne ou hors ligne. Soulignez le fait que dans une relation saine il n'y a pas de sentiment de pression pour faire des choses que vous ne voulez pas faire, comme prendre des photos explicites ou adopter des comportements à risque. ([Communiquer en toute sécurité en ligne : Fiche-conseil pour les parents et les adultes de confiance](#))
 - Il y a beaucoup d'autres façons de montrer que vous tenez à la personne avec laquelle vous communiquez.
- › Discutez de ce qu'est l'amitié et de ce qu'elle n'est pas.
 - L'amitié est fondée sur le respect mutuel (les amis s'estiment mutuellement et tiennent compte des sentiments de l'autre), l'honnêteté (les amis sont honnêtes et sincères dans ce qu'ils se disent), la confiance (les amis peuvent compter l'un sur l'autre pour ne pas partager leurs secrets avec les autres) et la gentillesse (ils s'entraident et sont attentionnés).
 - L'amitié n'est pas fondée sur les menaces et la violence (les amis ne se frappent pas, ne se poussent pas, ne se giflent pas), sur la propagation de rumeurs (ou de mensonges sur l'autre) ou la culpabilité (les vrais amis ne se font pas sentir mal pour obtenir ce qu'ils veulent).

Faire des choix raisonnables

- › Insister auprès de l'enfant sur la nécessité de faire de bons choix pour lui-même et de ne pas suivre les autres lorsqu'il sait ou sent que quelque chose n'est pas bien.
 - Parlez à votre enfant de l'importance de créer et de maintenir une empreinte numérique positive. Discutez de la permanence de la vie numérique (confidentialité et empreinte numérique).
 - Les captures d'écran, les égoportraits et le tagging (marquage) font partie du quotidien de nombreux étudiants. Avec une documentation aussi intense qui inonde le paysage numérique, les utilisateurs du Web doivent comprendre les conséquences de ce qu'ils partagent (ou de ce qui est partagé à leur sujet). Supprimer un message ou enlever le tag d'une photo ne l'efface pas pour autant.



Être prudent en ligne

Être prudent en ligne

- › Créer ensemble une liste de règles d'utilisation du téléphone cellulaire ([modèle 1](#); [modèle 2](#))
- › Fixer des heures sans médias (p. ex., l'heure des repas) et des lieux sans médias (p. ex., les chambres)
- › Recharger les appareils dans les pièces communes de la maison pendant la nuit
- › Pour les jeunes enfants :
 - N'oubliez pas : 13 ans est l'âge d'admissibilité à un compte sur les médias sociaux.
 - Si votre enfant veut son compte courriel, créez d'abord un compte courriel familial partagé.
 - Prévisualiser les sites Web, les applications ou les jeux que votre enfant souhaite utiliser.
 - Activez le contrôle parental sur les moteurs de recherche et modifiez les paramètres sur les téléphones ([Conseils pour configurer le iPhone de votre enfant](#))
 - Si votre enfant souhaite avoir sa page sur les réseaux sociaux, proposez-lui de gérer une page familiale partagée.
 - Utilisez un modèle simple de téléphone qui ne donne pas accès à Internet ([Aider nos jeunes à utiliser leur téléphone intelligent de façon sécuritaire](#))
 - Visionnez avec vos enfants leurs émissions préférées ([Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#))
Teachable moments

Moments d'apprentissage

- › Il n'y a pas de mal à faire des erreurs; utilisez vos propres erreurs comme des moments d'apprentissage, en particulier les situations que vous auriez aimé mieux gérer avec vos enfants. L'important est de rétablir la relation. Laissez passer un peu de temps et lorsque vous serez prêt à exprimer vos sentiments, demandez à votre enfant une « deuxième chance ».
- › Les moments d'apprentissage s'appliquent aussi aux situations où votre enfant a commis une erreur. Il est important qu'il rétablisse la relation avec un ami, un camarade ou un enseignant. Vous pouvez aider l'enfant à préparer ses excuses ou à trouver des actes de générosité qui témoignent de ses regrets.
 - Surtout en ligne, le sens d'une intervention peut être mal interprété; c'est pourquoi il est important de formuler clairement des excuses ou de montrer de l'empathie pour une situation passée.

Directives de sécurité en ligne

pour les parents et les tuteurs



Commission scolaire English-Montréal
English Montreal School Board

emsb.qc.ca

514-483-7200



@EnglishMTL