

Conseils pour les parents en matière de bien-être numérique

Astuces, recommandations et produits pour que les expériences en ligne de votre famille restent positives.



1. Parlez au plus tôt à vos ados de leur activité en ligne, de manière fréquente.

Ayez régulièrement des conversations avec vos ados sur leur utilisation de la technologie connectée, sans indiscretions ni leçons de morale. Il est également important d'être à leur écoute. **Il peut s'agir de conversations courtes et décontractées. C'est la communication régulière qui compte.**

Demandez à vos ados

- Quels sont leurs centres d'intérêt, ainsi que leurs activités et applications préférées
- Comment ils ou elles communiquent avec leurs ami·es et les autres personnes
- Quels sont leurs besoins et comment vous pouvez leur apporter votre soutien

2. Supervision : parlez à vos ados de la mise en place d'une supervision ou d'un contrôle parental.

N'oubliez pas qu'en plus de les élever, vous les préparez à l'âge adulte. Si vous envisagez d'installer des outils de supervision sur leurs appareils, informez-les au préalable de vos intentions et définissez ensemble les règles de base de cette supervision. Que vous utilisiez ou non des outils de supervision parentale, **il s'agit de leur transmettre les compétences en matière de pensée critique**

et d'éducation aux réseaux sociaux nécessaires à ce que leurs expériences en ligne et hors ligne restent positives.

N'oubliez pas qu'il existe différents types d'outils de supervision à votre disposition sur les appareils et applications de vos ados. Parlez-en à vos ados et décidez des outils les mieux adaptés aux besoins de votre famille.

Pour en savoir plus sur les différents outils et applications conçus pour vous aider dans votre rôle de parent :



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



[Guides de technologie à l'usage des parents](#)



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



[Guide sur le contrôle parental pour les familles](#)

3. La sécurité : parlez de la sécurité en ligne et des circonstances dans lesquelles demander de l'aide ou des conseils.

Ne vous contentez pas de parler à vos ados, écoutez-les. Demandez-leur ce qui leur plaît et ce qui leur déplaît dans les expériences en ligne. Que font vos ados pour protéger leur confidentialité et leur sécurité ? Quelles mesures leur permettent de rester en sécurité ? Vous serez peut-être surpris·e de l'ampleur de leurs connaissances, qui vous aideront à mieux vous mouvoir dans le monde connecté.

Si vos ados sont férus·es de technologie, sollicitez leur aide pour améliorer vos propres pratiques de sécurité. C'est une très bonne manière de vous montrer leur expertise.

Si vos ados font leurs premiers pas avec la technologie, voici quelques points à aborder :

- Explorez les outils de protection et sécurité à leur disposition et discutez-en. Par exemple les fonctionnalités de blocage et de signalement.
- Parlez des mots de passe forts et des profils privés en tant que moyens de protéger ses informations en ligne.

Pour en savoir plus sur les outils de sécurité sur les technologies Meta :



[Signalements](#) et [transmission des signalements](#) de l'enfant aux parents qui surveillent son compte

4. Bien-être numérique : en quête d'un équilibre pour le temps passé en ligne et hors ligne en semaine

Ce que vous faites est souvent plus important que ce que vous dites. Ne vous contentez pas de dire à vos enfants de ne pas utiliser leur appareil pendant les repas, [donnez vous-même l'exemple](#). Autrement, vos injonctions ne serviront à rien.

Une conversation sur le temps d'écran pendant la semaine et pendant le week-end ou le temps libre constitue un bon point de départ.

Vous êtes à la recherche d'outils pour gérer positivement le temps que vous passez en ligne ? Pour en savoir plus :

 Définissez une [limite de temps quotidienne](#) sur les applications.

 Parents : [limitez la durée ou programmez des pauses](#) sur Instagram via le Centre familial.

 Activez le [mode silencieux](#) sur Instagram pour mieux gérer votre temps et votre concentration.

5. Communication : des moyens sains et conscients d'encourager la communication en ligne entre ami·es, proches et autres

Pour tout le monde, les conversations sociales ont lieu en ligne et hors ligne. Parlez à vos ados de leur empreinte numérique. Mieux vaut être certain·es et conscient·es de ce que nous partageons, car une fois en ligne ces publications ne sont pas prêtes de disparaître.

Engagez la conversation grâce à un guide qui vous aidera à [aborder les interactions saines](#) ou la [gestion des relations en ligne](#).

Outils de communication pour votre famille

 [Instagram](#)

 [Messenger Kids](#) pour les familles dont les enfants sont plus jeunes

 [Messenger](#)



6. Harcèlement en ligne

Si vos ados vous parlent d'un problème rencontré en ligne, évitez de dramatiser, même s'il s'agit de cyberharcèlement, de discours haineux ou d'un autre contenu inquiétant. Vous risqueriez de les décourager de vous demander conseil à l'avenir.

Parlez-leur des outils à leur disposition et des mesures à prendre pour protéger leur sécurité et leur bien-être en ligne, ainsi que de la manière dont réagir face aux comportements, interactions ou contenus négatifs.

Pour en savoir plus sur les outils permettant d'affronter le harcèlement en ligne :

 [Bloquer](#)

 [Mots masqués](#)

 [Signalements](#)

7. Créativité : encouragez vos ados à explorer leurs centres d'intérêt et à apprendre à mieux s'exprimer, d'une manière amusante et positive

Les réseaux sociaux peuvent avoir un impact positif. Faites équipe avec vos ados et explorez leurs centres d'intérêt ou amusez-vous de manière créative : capture d'un moment passé ensemble, cours de cuisine, chorégraphie ou activité divertissante en photo et vidéo.

Découvrez comment soutenir au mieux vos enfants dans leur exploration des différentes manières de s'exprimer en ligne.

À utiliser :

 Instagram : Reels, stories, photos