

Conseils et aide pour lancer une conversation en famille

L'ÉQUILIBRE N'EST PAS QU'UNE QUESTION DE TEMPS

L'équilibre en ligne tient compte à la fois **de la quantité** et **de la qualité** du temps passé en ligne par les enfants. Deux questions importantes à vous poser sur la quantité de temps que votre enfant passe en ligne :

1. « Cela empêche-t-il mon enfant d'assumer certaines de ses responsabilités ? »
2. « Cela affecte-t-il la santé physique ou émotionnelle de mon enfant ? »

Si la réponse à l'une de ces questions est « oui », votre enfant pourrait avoir besoin de limites de temps plus strictes. Si la réponse à ces deux questions est « non », interrogez-vous sur la qualité du temps passé par votre enfant en ligne. Aider les jeunes à renforcer leurs liens avec les autres et à explorer leurs centres d'intérêt est l'un des principaux avantages de l'apprentissage en ligne.

Vous pouvez également les aider en associant leurs activités en ligne à leurs centres d'intérêt hors ligne. Par exemple, après avoir regardé le résumé d'un match de football, vous et votre enfant pourriez essayer d'imiter les gestes techniques des joueurs à l'extérieur.

LANCER UNE CONVERSATION SUR L'ÉQUILIBRE :



- Est-ce que tu as parfois l'impression de passer trop de temps en ligne ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?
- Y a-t-il des activités hors ligne pour lesquelles tu aimerais avoir plus de temps ? Si oui, lesquelles ?
- Y a-t-il des activités en ligne pour lesquelles tu aimerais avoir plus de temps ? Si oui, lesquelles ?

Conseils et aide pour lancer une conversation en famille

NOUS SOMMES CE QUE NOUS CONSULTONS/PARTAGEONS/PUBLIONS

Les identités numériques (ou identités en ligne) sont des versions de nous-mêmes qui existent en ligne. Les jeunes peuvent avoir des identités en ligne semblables à leurs identités hors ligne ou complètement différentes. Certains jeunes changent d'identité en fonction de leurs interlocuteurs. Par exemple, ils peuvent avoir une identité pour leurs ami(e)s et une autre pour leur famille. C'est tout à fait normal. Même hors ligne, les jeunes et les adultes peuvent changer de comportement en fonction des groupes de personnes avec qui ils interagissent. Mais celles et ceux qui ont une bonne estime de soi démontrent les mêmes valeurs fondamentales dans toutes leurs interactions.

Vous pouvez aider votre enfant à développer une identité forte en ligne en identifiant ensemble les valeurs fondamentales de votre famille. Vous pouvez également demander à votre enfant quelles valeurs il/elle a tirées de ses propres expériences. Expliquez-lui comment il/elle peut constamment démontrer ces valeurs et être authentique en ligne, même lorsque c'est compliqué.

LANCER UNE CONVERSATION SUR L'IDENTITÉ NUMÉRIQUE :



- Est-ce que tu publies parfois des choses parce que tu veux que les autres te voient d'une certaine manière ?
- Certains de tes ami(e)s agissent-ils différemment en personne et en ligne ? Qu'est-ce que cela t'inspire ?
- Je comprends que tu puisses avoir plus d'une identité en ligne. Est-ce que tu te sentirais à l'aise si je les voyais toutes ?

Conseils et aide pour lancer une conversation en famille

ÉLABORER UN PLAN POUR REBONDIR

La capacité de résilience est un élément essentiel du bien-être numérique. Elle permet aux jeunes de gérer les situations et les émotions négatives. Une façon d'aider votre enfant à développer une capacité de résilience est d'élaborer des plans pour surmonter les problèmes qu'il/elle pourrait rencontrer en ligne. Par exemple, demandez-lui ce qu'il/elle ferait si quelqu'un laissait des commentaires négatifs sur une photo qu'il/elle a partagée en ligne. Pendant la discussion, montrez-lui que vous comprenez ses sentiments tout en l'aidant à réagir d'une manière qui n'aggraverait pas la situation. En examinant différents scénarios à l'avance, vous aiderez votre enfant à se sentir plus en confiance afin de gérer tout problème surgissant en ligne.

Être capable d'identifier des relations de soutien fait également partie de la capacité de résilience. En discutant avec votre enfant, vous lui montrerez que vous êtes à l'écoute et que vous êtes là pour le/la soutenir quand qu'il/elle est en ligne.

LANCER UNE CONVERSATION SUR LA RÉSILIENCE :



- Parfois, ce que tu pourrais voir en ligne m'inquiète. Es-tu d'accord pour parler de la façon dont tu pourrais réagir à différentes situations ?
- Si tu rencontrais un problème en ligne, est-ce que tu oserais m'en parler ?
- Lorsque l'on ressent des émotions fortes, il peut être difficile de ne pas réagir immédiatement. Que pourrais-tu faire pour maîtriser tes sentiments avant d'agir ?

DÉVELOPPER UNE CAPACITÉ DE RÉSILIENCE

Les jeunes peuvent ne pas savoir comment réagir lorsqu'ils rencontrent des situations difficiles en ligne. Cette activité apprendra à votre enfant à faire des choix positifs en ligne en l'encourageant à réfléchir aux conséquences potentielles de ses décisions.

1. Demandez à votre enfant : **Comment te sentirais-tu si ces choses t'arrivaient pendant que tu es en ligne ?**
 - Quelqu'un publie une photo embarrassante de toi.
 - Quelqu'un publie quelque chose qui te met mal à l'aise, comme des commentaires méchants sur un groupe de personnes.
 - Quelqu'un publie un commentaire méchant sur quelque chose que tu as partagé en ligne.
 - Quelqu'un publie un contenu avec lequel tu n'es pas d'accord. Par exemple, une publication indiquant qu'une chanson que tu aimes est stupide.
2. Dites à votre enfant : **Tu ne peux peut-être pas contrôler ce que tu ressens, mais tu peux contrôler ce que tu fais et comment tu réagis aux commentaires négatifs. Tu dois essayer de prendre des décisions qui auront un résultat positif.**
3. Ouvrez un document, en haut, écrivez ou demandez à votre enfant d'écrire : « **Quand quelque chose ou quelqu'un me contrarie en ligne, je peux choisir comment réagir. Je peux ...** »
 - Réfléchissez ensemble à une liste d'actions que votre enfant pourrait entreprendre. Ensuite, passez la liste en revue et discutez des résultats positifs et négatifs de chaque action. Utilisez un code couleur ou un symbole pour distinguer les actions ayant des résultats positifs des actions ayant des conséquences négatives.

EXEMPLE :

Quand quelque chose ou quelqu'un me contrarie en ligne, je peux choisir comment réagir. Je peux :

- Respirer profondément ou faire autre chose pour me calmer. Ensuite, répondre.
- Demander de l'aide à ma famille ou mes ami(e)s.
- Répondre quelque chose de méchant.
- Chercher la bagarre hors ligne.
- Bloquer ou signaler.

REMARQUE : une action qui selon vous aura un résultat positif évident, comme par exemple le fait que votre enfant vous demande de l'aide, peut être vue différemment par votre enfant. En effet, certains jeunes craignent qu'en demandant de l'aide à leurs parents/tuteurs, ils obtiendront un résultat négatif, comme l'interdiction d'utiliser un site web ou une plateforme. En essayant de vous comprendre l'un l'autre, vous pourrez trouver ensemble la solution la plus positive à chaque problème. Par exemple, faites comprendre à votre enfant que le fait de vous demander de l'aide renforcera votre relation de confiance et que vous pourrez ainsi lui donner plus de liberté en ligne.



Activités pour les familles

PLANIFIER LE BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

Les compétences en matière de bien-être numérique peuvent aider les jeunes à faire de l'utilisation d'Internet une partie positive et équilibrée de leur vie. Cette activité permettra à votre enfant d'élaborer un plan de bien-être numérique qui encouragera une utilisation positive et équilibrée d'Internet.

1. Dites à votre enfant : **Il est important pour moi que le temps que tu passes en ligne soit positif et équilibré. Es-tu d'accord pour que nous élaborions ensemble un plan pour t'aider à utiliser Internet de cette manière ?**
2. Utilisez la feuille de travail « Planifier le bien-être numérique » pour aider votre enfant à élaborer un plan de bien-être numérique. Faites en sorte que votre enfant sente qu'il/elle a son mot à dire en écoutant ses propositions. Laissez votre enfant vous aider à déterminer les conséquences potentielles du non-respect du plan.



Document pour les parents

PLANIFIER LE BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

Suivez les instructions de chacune des quatre sections suivantes pour élaborer un plan qui vous aidera, vous et votre famille, à utiliser Internet de façon saine et équilibrée. N'oubliez pas d'y ajouter des règles spécifiques à votre famille.

SECTION 1 : QUI

Ces règles sont là pour m'aider à rester en sécurité lorsque j'interagis avec d'autres personnes en ligne.

- ① Quelles sont nos règles pour ce qui est de parler à des personnes que nous ne connaissons pas dans la vraie vie et/ou les accepter en tant qu'ami(e)s ?

- ② Trois adultes à qui je peux demander de l'aide si quelque chose me dérange en ligne :

- ③ Créez vos propres règles :

SECTION 2 : QUOI

Ces règles sont là pour m'aider à trouver le contenu approprié en ligne.

- ① Quelles sont les règles de notre famille quant aux types de contenu en ligne autorisés à la maison ? Et chez les autres ?

- ② Si je suis chez un(e) ami(e) qui consulte un contenu en ligne qui n'est pas autorisé dans notre famille (jeux, vidéos, etc.), je dois :

- ③ Deux choses que je peux faire si je vois un contenu qui me dérange en ligne :

- ④ Créez vos propres règles :



Document pour les parents

SECTION 3 : OÙ

Ces règles sont là pour m'aider à passer du temps en famille et loin des écrans.

- ① Dans notre famille, nous mangerons ensemble sans appareils électroniques _____ fois par semaine.
- ② Les appareils électroniques ne sont plus autorisés dans les chambres après _____ heures.
- ③ Créez vos propres règles :

SECTION 4 : QUAND

Ces règles sont là pour m'aider à trouver un équilibre entre mes responsabilités et le temps que je passe à m'amuser en ligne.

- ① Avant d'aller m'amuser en ligne, je dois assumer les responsabilités suivantes :

- ② Si je remplis toutes ces tâches, je peux passer _____ (minutes/heures) par jour sur Internet.
- ③ Créez vos propres règles :
