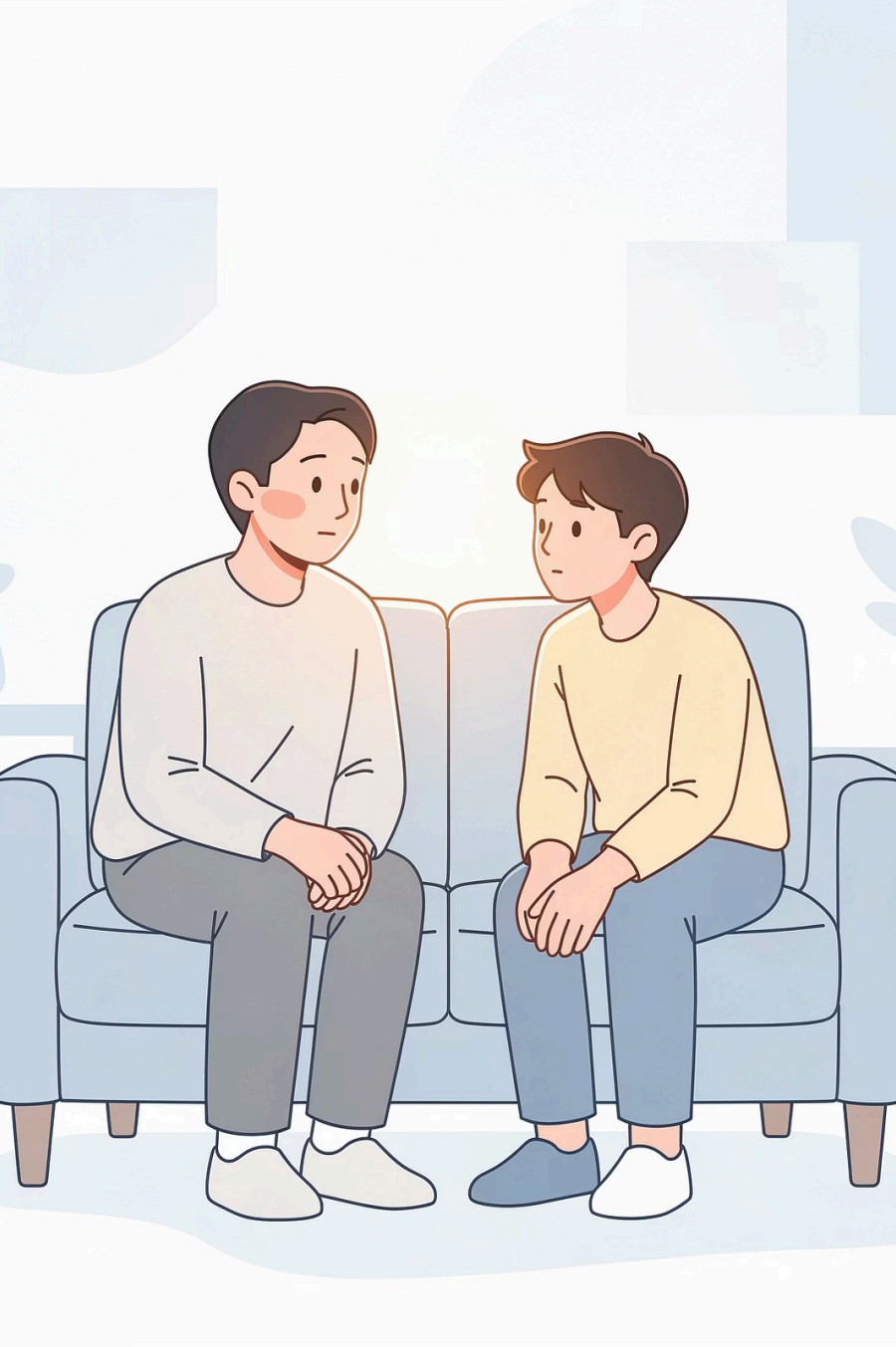




Conseils pour les Parents

Des conseils précieux partagés par des jeunes de 13 à 18 ans sur la vie numérique, la sécurité en ligne et la relation parents-enfants.



Parler tôt, parler de tout

Ne pas attendre trop tard pour parler de **pornographie**, de **harcèlement**, du comportement à avoir en ligne, des **influences de groupe**, parler des insultes, de l'école et **parler des lois**. Tout cela car les parents régulièrement attendent trop tard pour en parler. Dire avec attention que nous les enfants, on peut parler de tout avec eux, même si on a peur de se faire engueuler.

JASON, 16 ANS

Trouver l'équilibre

Le bon équilibre parental

Savoir être stricte sans trop l'être. Trouver l'équilibre pour permettre à l'enfant de découvrir, de faire des erreurs et de les réparer. Apprendre à son enfant à se modérer. Faire un suivi progressif et le laisser seul petit à petit mais rester en cas de besoin de sa part.

NOAH, 15 ANS

Découvrir

Permettre à l'enfant d'explorer et d'apprendre

Réparer

Faire des erreurs et les corriger soi-même

Modérer

Apprendre à son enfant à se réguler





Expliquer plutôt qu'interdire

1

Liberté

Laisser des libertés raisonnables

2

Limites

Sans en abuser non plus

3

Explication

Expliquer le pourquoi de chaque règle

- ☐ Ça sert à rien de priver d'écran un enfant car il peut faire pire et en cachette donc il faut laisser des libertés mais pas en abuser non plus et leur expliquer pourquoi oui ça tu peux et ça tu peux pas faire. Expliquer les **conséquences**, les **bienfaits** et le **mal** derrière chaque chose.

Observer avant d'agir

Laisser son enfant regarder son portable pour voir s'il passe trop de temps dessus. Si il passe trop de temps, vous mettez un contrôle stricte pour qu'il comprenne que ce n'est pas un passe temps.

ADRIEN, 14 ANS



Observer

Laisser l'enfant utiliser son portable librement d'abord



Évaluer

Vérifier s'il passe trop de temps dessus



Contrôler

Mettre un contrôle stricte si nécessaire

Contrôle et temps d'écran

Vérifier le téléphone de votre enfant et contrôler les messages. Il faut mettre aussi un **temps d'écran** pour que l'enfant reste moins sur son téléphone.

Vérifier

Contrôler le téléphone et les messages de votre enfant

Limitier

Mettre un temps d'écran pour réduire l'usage

DAN, 13 ANS



Vérifier avec discernement

Vérifier le téléphone de son enfant en regardant les historiques et en regardant **seulement** les discussions qui paraissent louches. Arrêter d'en faire un tabou. Ne pas diaboliser les écrans, si votre enfant vous dit qu'il a mal au genou, non ce n'est pas à cause de son téléphone.

✓ À faire

Regarder les historiques et les discussions qui paraissent louches

✓ À faire

Arrêter d'en faire un tabou

✗ À éviter

Ne pas diaboliser les écrans pour tout et n'importe quoi

MAZARINE, 17 ANS

Conseils pour les Enfants



Attention aux photos et aux stickers

1

Éviter d'envoyer des photos et des stickers à n'importe qui

2

Si vous recevez des photos ou stickers douteux, supprimez-les directement

3

Signaler la personne qui vous les a envoyé

4

Restez moins sur vos téléphones

Le conseil de Gaël

Éviter d'envoyer des photos et des stickers à n'importe qui et si vous recevez un sticker ou des photos, supprimez les directement et signaler la personne qui vous les a envoyé. Restez moins sur vos téléphones.

GAËL, 13 ANS

Protège ta vie privée en ligne



Mode privé

Mets ton compte en mode privé pour insta, tiktok, etc. pour voir comment ça fonctionne.



Publie avec soin

Ne publie pas n'importe quoi sinon ça peut amener au cyberharcèlement ou pire.



Méfie-toi des faux comptes

Fais attention aux faux comptes et aux fake news et les images interdites.

LEA, 15 ANS



Ton parent, ton allié

Il faut rien cacher à son parent, il est compréhensible et si il y a un problème, le parent peut comprendre aider et expliquer plusieurs choses, c'est important. **Le parent peut être comme un allié.**

MAX, 17 ANS

Aie confiance en toi

Le regard des autres ne devrait pas t'impacter, ni te blesser. Les mots sur les réseaux sociaux c'est pareil. Chacun fait sa vie. **Aies confiance en toi** et parle avec une personne de confiance qui peut t'aider.



Ignore

Le regard des autres ne doit pas t'impacter même si ce n'est pas facile



Confiance

Aies confiance en toi



Parle

Avec une personne de confiance qui peut t'aider

LOLA, 16 ANS



Attention aux pièges en ligne



Les faux profils

Fais attention aux réseaux sociaux, les pièges comme les gens qui se font passer pour des jeunes alors que ce sont des adultes et qui vont proposer un rendez-vous.



Les influences de groupe

Faire attention aux influences de groupe, choisis les bons potes parce que si on choisi des potes méchants mais qu'on a peur de se faire exclure alors on obéit au groupe et c'est pas bien.



Écoute tes parents

Obéit à tes parents et demande des conseils sur la vie de tous les jours.

JUSTIN, 15 ANS

Se protéger et protéger les autres

Comptes privés

Mettre ses comptes en privé jusqu'à un certain âge (pédophilie).

Pas d'insultes ni de rumeurs

Ne pas insulter ou faire circuler des rumeurs sur les réseaux sociaux.

Photos intimes

Ne pas envoyer des photos intimes et ne pas demander des photos. C'est beaucoup plus sûr de faire des choses intimes en réalité.

Garder les preuves

Si des choses t'arrivent, qu'on t'insulte, gardes des preuves avec des **captures d'écran**, si ça va plus loin et que ça doit partir en justice.

MAZARINE, 17 ANS

La sexualité → www.skppsc.ch

Noemi Knobel

www.noemiknobel.ch

contact@noemiknobel.ch

079 913 76 10

