

For Good
Connections

Le guide



Parent & Enfant

Pour engager le dialogue avec votre enfant
et rendre plus sûr l'usage de son téléphone.

En partenariat
avec



Clara, l'ado



Super ! J'ai enfin mon nouveau téléphone !



Et si on prenait d'abord le temps d'en discuter ensemble ?

Maya, la mère

Pour Orange, la protection des enfants dans l'univers numérique est une priorité.

Tout au long de l'année, nous menons des actions concrètes auprès des jeunes, telles que des **ateliers numériques** dans les collèges et lors de manifestations sportives, culturelles et sociales.

Votre enfant vient peut-être de participer à l'une de ces initiatives.

Nous sommes conscients que, si le numérique offre de nombreuses opportunités d'apprentissage, de divertissement et de communication, il comporte également des risques.

Notre objectif à travers ce guide est d'encourager le dialogue entre parents et enfants, afin de **construire un cadre de confiance** avec des repères clairs, pour que chaque jeune puisse s'épanouir en toute sécurité dans ses usages.

Le numérique, ça s'apprend, ça se partage, et ça se construit ensemble, pas à pas, vers l'autonomie.



Le temps d'écran

Kevin, le père



Je m'inquiète de te voir y passer tout ton temps...

Tu ne me fais pas confiance ?



Hugo, l'ado

Le téléphone c'est vraiment une invention géniale, mais on peut facilement y passer plus de temps que nécessaire.

C'est difficile de résister pour un adolescent. Nous, les adultes consultons en moyenne 221 fois par jour notre téléphone*.

L'idée n'est pas de le priver, mais de garder de la place pour tout ce qui compte : les moments en famille, les amis, les activités créatives ou sportives et évidemment le sommeil.

L'utilisation du téléphone est particulièrement à surveiller le soir. Le cerveau a besoin de calme pour se mettre en mode nuit. Les écrans, leurs lumières et leurs notifications peuvent retarder le sommeil.

En pratique :

- Laisser son téléphone dans une autre pièce, notamment la nuit pour ne pas être tenté.
- Installer un **contrôle parental** qui permet de gérer le temps d'écran.

On en parle :

- Aider votre enfant à planifier les temps d'activité sur son téléphone (après les devoirs, jamais à table...).
- Définir ensemble une durée d'utilisation (nombre d'heures semaine/weekend).

Les réseaux sociaux

Gabriel, l'ado



Tous mes amis sont sur Instagram® et TikTok®, je peux m'inscrire ?



Je ne sais pas, regardons comment ça marche.

Fatou, la mère

S'inscrire sur les réseaux est une étape importante, car cela signifie une visibilité publique.

Les réseaux sociaux sont formidables pour créer des liens, explorer et développer sa personnalité mais cela expose à des commentaires blessants et à la divulgation de données personnelles. Cela demande de la maturité. Selon la loi, on ne peut pas s'y inscrire avant 15 ans (13 ans avec autorisation parentale).

En pratique :


- Utiliser un pseudo et un avatar lors de la création du compte.
- Paramétrer les comptes : en mode public, tout le monde peut voir, commenter et partager ce qu'on publie. Préférez le mode privé qui permet de choisir les personnes qui peuvent suivre votre enfant et celles qui peuvent le contacter.
- **Astuce :** sur Snapchat®, il est possible de masquer son numéro. Sur TikTok®, le mode restreint limite l'exposition à certains contenus.

On en parle :

- Discuter de ce que votre enfant montre ou partage en ligne. Tout n'a pas besoin d'être public.
- Lui rappeler que sa confiance en lui ne doit pas dépendre du nombre de likes ou de followers.

Les contenus choquants

Ali, le père



Sur internet, tu pourrais voir des choses qui te mettent mal à l'aise ou qui te choquent.

Je ne suis plus un bébé !

Léo, l'ado

Sur internet, les adolescents peuvent être exposés à des contenus choquants, violents ou sexuels, intentionnellement ou pas.

Cela peut avoir des conséquences sur leur développement émotionnel et psychologique.

Ils peuvent aussi lire ou voir des informations fausses. C'est important de leur apprendre à garder un œil critique et d'en discuter quand quelque chose semble bizarre ou dérangeant.

Parce que les adolescents ont soif d'autonomie, dans un espace numérique pas toujours adapté, limiter l'accès à certains contenus et encourager le dialogue est une stratégie gagnante.

En pratique :

- Pour le protéger sans le contrôler, filtrer les contenus inappropriés avec un **contrôle parental**.

On en parle :

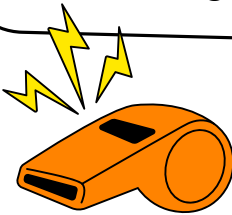
- Rester bienveillant et à l'écoute ! Votre enfant doit se sentir à l'aise sinon il risque de ne rien vous dire.
- Lui apprendre l'importance de signaler les contenus illégaux.

Le cyberharcèlement

Sarah, la mère



Et si quelqu'un s'en prend à toi sur les réseaux sociaux ?



Mais non, t'inquiète !

Jade, l'ado

Des insultes, des moqueries, des photos publiées sans accord, des rumeurs...

23% des 6 -18 ans disent avoir été déjà confrontés au cyberharcèlement*. Ces violences numériques sont souvent le prolongement du harcèlement que l'enfant subit à l'école ou dans ses activités. Cela peut mettre gravement en danger sa santé mentale.

* Etude Audirep/e-Enfance. Mai 2024

Les conseils pour les victimes de cyberharcèlement :

- Ne pas répondre
- Garder des copies d'écran
- En parler à des adultes
- Bloquer les comptes agresseurs
- Signaler les faits au réseau et déposer plainte si nécessaire

On en parle :

- Le 3018 : le numéro et l'application dédiés aux jeunes victimes ou témoins de harcèlement et de violences numériques. C'est gratuit et accessible 7/7, de 9h à 23h.

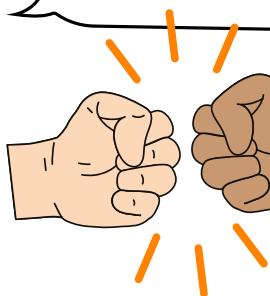


Le contrôle parental



Lina, l'ado

J'adore ma coque de téléphone !



Regardons ensemble comment te protéger, toi.

Brice, le père

C'est un outil de prévention essentiel pour protéger votre enfant des dangers d'internet et des réseaux sociaux, tout en lui laissant la liberté d'explorer et d'apprendre :

- Filtrage des sites et des applications pour empêcher l'accès à des contenus violents, sexuels, dangereux ou inadaptés.
- Gestion du temps d'écran pour limiter l'utilisation quotidienne ou hebdomadaire et pendant certaines plages horaires pour éviter la surexposition.
- Blocage des appels et messages indésirables afin de limiter les contacts non souhaités ou inconnus.

Où le trouver et comment l'installer ?

Via votre opérateur mobile, comme l'offre SaferPhone d'Orange, ou directement sur le téléphone avec Google Family Link sur Android et Temps d'écran sur iPhone, ou encore via des applications payantes.

Un accompagnement complet et gratuit

Camille, l'ado

Comment tu sais ça ?



J'ai participé à un atelier Orange !

Inès, la mère



Inscrivez-vous à nos ateliers gratuits en ligne.



Accompagner son enfant dans l'usage de son téléphone.

Comment instaurer une relation de dialogue et de confiance entre parents et enfants autour des usages du numérique ?



Mieux comprendre la vie numérique des ados.

On vous embarque dans l'univers numérique parfois déroutant des ados pour décoder leurs applis, leurs logiques et leurs attitudes face aux risques.



Consultez notre site **Bien vivre le digital**, pour retrouver des articles d'experts, de médecins et de psychologues dans l'**Espace des parents**.

espacedesparents.fr

Vous êtes enseignant.e en collège et souhaitez organiser des ateliers d'éducation au numérique. Contactez-nous via l'adresse mail : contactateliersjeunes@orange.com