

Sécurité en ligne

CONSEILS AUX PARENTS ET AUX AUTRES ADULTES AYANT LA CHARGES D'UN ENFANT



Aidez votre enfant à acquérir de saines habitudes avec les écrans – limitez le temps d'écran, d'une interdiction totale pour les enfants de 0 à 2 ans à une durée limitée appropriée pour les enfants jusqu'à 10-12 ans, sous votre surveillance. Pour les adolescents de 13 à 18 ans, il reste nécessaire de discuter des limites de temps d'écran, afin qu'ils conservent des plages suffisantes pour étudier et voir leurs amis dans la vraie vie.



Vérifiez que les applications et jeux sont adaptés à l'âge de votre enfant.



Pour les jeunes enfants (jusqu'à 12 ans), **les consoles et autres appareils ne devraient être utilisés qu'en la présence d'un adulte.**



Interdisez les appareils électroniques, dans la **salle de bain**, dans la **chambre** ou pendant les **repas**.



Prêtez attention au ton de ses conversations en ligne et durant les sessions de jeu. Repérez les signaux d'alarme.



Passez du temps ensemble en ligne – invitez votre enfant à regarder avec vous ses contenus favoris.



Ne critiquez pas «ses trucs» – aidez votre enfant à former son jugement (vous aurez aussi une idée de ce que l'algorithme lui suggère).



Encouragez votre enfant à vous parler s'il rencontre un souci en ligne. Rassurez-le: vous allez l'aider, non le gronder, non le punir, ni lui retirer sa tablette ou son téléphone.



Poursuivez le dialogue sur la sécurité en ligne au fur et à mesure que votre enfant grandit, y compris entre ses 16 et 18 ans et au-delà.



Évitez de surexposer votre enfant – réfléchissez bien avant de partager photos ou vidéos de votre enfant ou de votre ado en ligne. Ces données peuvent être exploitées de bien des manières par des étrangers ou l'IA.



Donnez l'exemple! Ne restez pas scotché à votre appareil en présence de votre enfant. Accordez-lui l'attention qu'il mérite et ne manquez pas des conversations et moments importants avec lui.

Abus en ligne – recherche de l'aide et signale-le!

Dans toute l'Europe, des équipes d'experts bienveillants du réseau des centres pour un internet plus sûr peuvent apporter leur aide. Quelle que soit la gravité du problème.

