

Fiche parents et tuteurs.trices

9^e année - Atelier 6 - 2022

SÉCURITÉ EN LIGNE



L'IMPORTANCE DE RELATIONS SAINES ET LA SÉCURITÉ EN LIGNE

La présence en ligne des jeunes devient de plus en plus importante. Les applications permettent aux jeunes de communiquer avec leurs amis.es, ainsi que de faire la connaissance de d'autres jeunes de la C.-B. et même à travers le monde. Avec cette possibilité, ajoute aussi la possibilité de dangers. Les jeunes adolescents.es sont en quête identitaire et alors ils cherchent à trouver des gens qui ressemblent à la personne qu'ils veulent devenir. Cette quête les rends plus vulnérables à l'exploitation en ligne ([source](#)). L'aspect anonyme qu'offre les réseaux sociaux et l'internet fait en sorte que les jeunes peuvent se sentir à l'aise de discuter de sujets qu'ils, parfois, auraient de la difficulté à faire en personne. Par contre, cet aspect est aussi une source d'inquiétudes et de dangers puisqu'ils ne seront pas toujours au courant avec qui ils discutent en ligne. D'où vient l'importance de vous, comme parents/tuteurs.trices, familiariser avec les applications qu'utilisent les jeunes ainsi que de discuter des bonnes pratiques à avoir en ligne. Ci-dessous, vous trouverez 6 applications couramment utilisées par les jeunes ainsi qu'une courte description de leur fonctionnement.

Les applications couramment utilisées par les ados :



Omegle: site internet de messagerie et vidéo conférence instantanée avec des personnes au hasard



Twitch: un service de diffusion de contenu vidéo en direct (similaire à Youtube)



TikTok: une application de partage de vidéos. Il est possible de créer des vidéos ou simplement les regarder



Instagram: une application, un réseau social et un service de partage de photos et de vidéos



Snapchat: une application de partage de photos et vidéos



Discord: logiciel de messagerie instantanée

Inspiré et adapté de : https://protectchildren.ca/pdfs/C3P_ParentingintheDigitalWorld_fr.pdf



AIDER SON JEUNE À NAVIGUER L'INFLUENCE DES PAIRS

À l'adolescence, il est entièrement normal que les pairs aient une influence sur les adolescents.es. Ces influences peuvent être positives comme les pousser à étudier, les habits qu'ils portent, la musique qu'ils écoutent et autre. Par contre, cette influence peut aussi être négative.

Voici des moyens à suggérer à vos jeunes pour naviguer les influences des pairs :

- Aider à développer son estime de soi : au fur et à mesure que votre jeune vieillit, il est bon de les inclure dans les décisions familiales et leur démontrer que leur voix est entendue. En développant leur estime de soi, ceci leur permet d'avoir confiance dans leur prise de décisions et faire les bons choix pour eux sans être influencés.
- Leur dire qu'ils peuvent vous partager lorsqu'ils ne se sentent pas à l'aise.
- Démontrer l'ouverture est très importante pour assurer une communication honnête.
- Écoutez sans jugement : écoutez les inquiétudes ou enjeux dont votre jeune discute.

LES INFLUENCEURS.ES :

Les jeunes de plus en plus idolâtrés les influenceurs.es qu'ils voient sur les réseaux sociaux. Ces influenceurs.es peuvent être des personnes de tout âge qui partagent différentes informations sur les jeux vidéo, le maquillage, le style de vie, et plus. Tout comme il existe des influences négatives et positives parmi les pairs, le même peut être dit des influenceurs.es sur les réseaux sociaux.

Voici des suggestions de pistes pour évaluer le jugement de votre jeune face aux influenceurs.es qu'ils suivent :

- Quelles sont les différences entre un.e influenceur.e positif et négatif ?
- Comment as-tu trouvé cet.te influenceur.e ?
- Qu'est-ce qui t'a inspiré de suivre cet.te influenceur.e ?
- Parle-moi de cette personne, montre-moi des vidéos ou publications Instagram/TikTok. Montrez un intérêt.
- Questionnez leur esprit critique : Crois-tu que leur vie est réaliste ? Es-tu d'accord avec tout ce qu'ils font ?
- Est-ce que tu les suit car tu les trouve cool ou parce que tu aimerais devenir comme eux ?

L'UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE CHEZ LES PARENTS :

La technologie est un outil important qui permet de créer des liens, partager/trouver des ressources ainsi que se divertir. Par contre, la technologie peut parfois prendre une grande place dans la vie des jeunes autant que des adultes. Vous avez une influence sur l'utilisation de la technologie de vos jeunes en leur montrant votre propre utilisation de vos appareils électroniques. Quand votre jeune est souvent à leur téléphone, cela peut vous donner l'impression qu'il croit que son téléphone est plus important que ce qui se passe à la maison. Votre jeune peut se sentir pareil s'il vous observe toujours à votre téléphone à la maison. En démontrant vous-même de bonnes habitudes d'utilisation de la technologie, votre jeune pourra voir qu'il est possible d'avoir une relation saine avec la technologie et sa famille.



AIDER SON JEUNE À :

RECONNAÎTRE UNE SITUATION MALSAINE

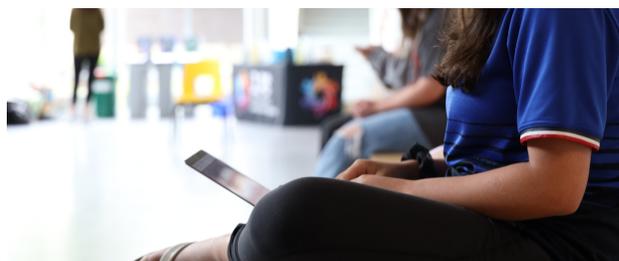
- Quelqu'un qui lui demande sans cesse des photos ou des vidéos intimes ;
- Quelqu'un qui utilise la pitié ou la culpabilité pour obtenir quelque chose ;
- Quelqu'un qui utilise des images ou des informations partagées en confiance pour essayer de les mettre dans l'embarras ou de leur causer du tort ;
- Quelqu'un qui ne semble pas accepter de se faire dire non (insistance) ;
- Quelqu'un qui semble partager des choses personnelles trop rapidement ;
- Quelqu'un qui leur offre de l'argent ou des cadeaux pour les convaincre de faire quelque chose qui les rend mal à l'aise.

ASTUCES POUR ÉTABLIR DES LIMITES DIGITALES AVEC SON ADO :

Les limites personnelles sont toutes aussi importantes en personne qu'elles sont en ligne et sur les réseaux sociaux. Vous pouvez établir des limites en discutant avec votre jeune de la façon dont iels interagissent avec les gens sur les médias sociaux, avec qui iels discutent, partagent des images/vidéos, jouent aux jeux vidéos, etc. De plus, les limites digitales incluent aussi d'établir des bons moments pour l'utilisation ainsi que la quantité de temps passé sur les appareils électroniques. Bref, ce qui est important avec l'établissement de limites digitales est que vous et votre jeune soyez en accord sur les limites décidées. Nous encourageons toujours le pouvoir du choix et le développement de l'esprit critique des jeunes et ces conversations font place à ceux-ci.

SORTIR D'UNE SITUATION MALSAINE

- Direct : « Jamais. » « Je ne veux pas mes photos partout en ligne »
- Utiliser une blague : L'humour peut alléger l'inconfort et aide à changer le sujet.
- Un excuse : Trouver une raison fausse pour quitter. « Je dois y aller, aurevoir. » « Ma mère surveille mon cell alors je peux pas faire ça. »
- Ignorer : Personne ne t'oblige de répondre, la personne qui t'écrit ne peut pas te forcer à participer à la conversation. Tu n'as aucune obligation de lui parler.
- Affirme toi : La persistance de l'autre est un signe de contrôle malsain. Soit ferme dans ta réponse et, si cela ne fonctionne pas, arrête de répondre.
- Bloque les : L'option existe toujours pour bloquer ou supprimer l'individu. Il est important d'enregistrer les messages au cas où vous auriez besoin de montrer la communication à l'école et/ou à la police.
- Faire un signalement : La plupart des sites sociaux et des applications disposent d'un mécanisme de signalement qui peut être utilisé pour signaler un comportement inapproprié d'un autre utilisateur.



ET SI JE NE SUIS PAS AU COURANT DES HABITUDES EN LIGNE DE MON/MA JEUNE ?

Il est toujours une bonne idée de se familiariser avec les habitudes de son/sa jeune sur internet. Voici des suggestions de points à discuter pour mieux connaître leurs habitudes :

- Le réglage des paramètres de confidentialité des applications que votre jeune utilise.
- Comment iel a rencontré les personnes qui sont ses amis.es sur les réseaux sociaux ainsi que les façons dont iel communique.
- Les raisons principales qu'iel utilise l'internet ? (ex : jeux vidéos, clavardage, partage de photos, etc.).
- Le genre d'information qu'iel devrait partager ou pas dans ses messages, publications, photos ou vidéos.
- L'internet n'est pas privé. Même s'iel croit que les vidéos, photos, messages sur Snapchat sont supprimés, ce n'est pas toujours le cas.
- Est-ce qu'iel s'est déjà senti.e mal à l'aise dans une situation en ligne? Qu'est-ce qu'iel a fait ?

Ressources

⚠ Important! Si vous êtes inquièt.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

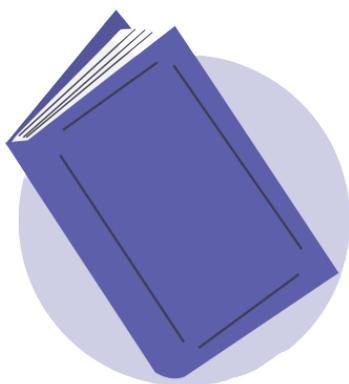
N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- Jeunesse, J'écoute : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.
Numéro sans frais : 1 800-668-6868
Site internet : jeunessejecoute.ca
- Phobies-Zéro : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



RESSOURCES EN FRANÇAIS

- [Être parent d'ados à l'ère numérique](#)
- [Pause ton écran](#)



RESSOURCES EN ANGLAIS

- [Parenting in the digital world](#)
- [Parents and screen time role-modelling](#)

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



1555, 7e avenue Ouest
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé
publique du Canada