

* STRATÉGIES BRANCHÉES POUR SE DÉBRANCHER

PARLONS CYBERDÉPENDANCE!



La prévention de la cyberdépendance auprès des jeunes est primordiale. En effet, vos enfants sont ce qu'on appelle des « natifs du numérique », c'est-à-dire qu'ils sont nés dans une ère où les nouvelles technologies sont présentes plus que jamais. Le lien qu'ils entretiennent avec ces nouvelles technologies est différent du vôtre, ils sont sollicités à les utiliser dès leur entrée à l'école. C'est pourquoi nous croyons qu'il est nécessaire d'encadrer leur utilisation. À prime abord, voici un tableau qui illustre le temps d'utilisation recommandé selon l'âge de votre enfant.

Temps d'utilisation recommandé selon l'âge

Tranche d'âge	Temps maximal par jour
0-2 ans	Aucun
3-5 ans	Moins d'une heure
6-12 ans	Moins de 2 heures
13 ans et plus	Maximum 2 heures

*À l'exception des heures travaillées et des heures scolaires

PARLONS SÉCURITÉ!

Les enfants et les adolescents doivent être sensibilisés aux conséquences du dévoilement d'informations personnelles et à l'importance de l'intimité. En effet, dès qu'une information est publiée en ligne, le retour en arrière est impossible! Donc, avant de publier quelque chose en ligne, il importe que l'internaute se demande comment il se sentirait si sa famille, ses amis ou les personnes concernées avaient accès à ce contenu et quelles conséquences cette diffusion peut-elle avoir? Ces questions permettent de prendre du recul par rapport au contenu diffusé puisqu'il est possible de retrouver un effet de désinhibition dans les communications en ligne, ce qui amène certaines personnes à divulguer des choses en ligne qu'ils ne dévoileraient pas nécessairement en réalité (Suler, 2004).

ASTUCE: PLACER L'ORDINATEUR OU LA CONSOLE DE JEUX VIDÉOS DANS UN ENDROIT COMMUN DE LA MAISON.



STRATÉGIES AFIN DE MIEUX ENCADRER LE TEMPS D'UTILISATION DES ÉCRANS

- ➔ Fixer des limites claires
- ➔ Choisir le contenu auquel votre enfant est exposé
- ➔ Privilégier les applications éducatives
- ➔ Informez-vous des usages qu'ils font;
 - Quels sites fréquentent-ils?
 - Quels jeux jouent-ils?
 - Avec qui clavardent-ils?
 - De quoi parlent-ils?

TRUCS AFIN DE DIMINUER LE TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS:

- X X X X X X X X X X X X X X X X
- X 1- Diminuer le temps passé devant les X
- X écrans de manière progressive. Ainsi, X
- X ces nouvelles habitudes seront plus X
- X faciles à maintenir. X
- X 2- Établir des limites claires, des X
- X moments sans écrans et respectez-les. X
- X 3- Favoriser les activités en familles. X
- X 4- Aider l'enfant à devenir autonome X
- X dans sa gestion des écrans s'il est en X
- X mesure de le faire. X
- X 5- Soyez un modèle pour votre enfant. X
- X 6- Avoir des activités alternatives X
- X intéressantes et stimulantes. X

*Source : <http://preventionarcenciel.org/temps-decrans-definition-de-lecran-selon-aec/>

X X X X X X X X X X X X X X X X

LE SAVIEZ-VOUS?

En plus de leur présence dans les écoles secondaires et primaires, l'équipe de La Relance Nicolet-Bécancour offre également des services aux parents. Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter !

