



PARENTS D'ADOS: LE SMARTPHONE EN 6EME, PARLONS-EN ENSEMBLE!

SYNTHESE DES ECHANGES ET POINTS CLES

NB: ce document rassemble les notes que la coordinatrice de la CPTS de l'Eyrieux a prises durant les échanges. Ce document se veut le plus fidèle aux échanges mais n'est pas exhaustif

Animateur de la séance d'échange : Jean Claude Bondaz, coordinateur des promeneurs du net,
jcbondaz@vivaldi.net

LES RESEAUX SOCIAUX :

L'adolescence et les besoins numériques : Il est rappelé que le premier besoin d'un adolescent est la **socialisation avec ses pairs**. Les outils numériques et les réseaux sociaux répondent à ce **besoin d'appartenance et d'identité**.

Les différents réseaux :

- **WhatsApp, Snapchat et Instagram** servent la socialisation. **WhatsApp** est le plus utilisé notamment pour les groupes de classe.
- **TikTok** est une plateforme de consommation de contenu qui se distingue des réseaux sociaux

CYBERHARCELEMENT

Il est important d'inscrire la **date de naissance réelle de l'ado** lors de la création de comptes sur les réseaux sociaux pour activer un algorithme et des paramètres de confidentialité plus protecteurs.

Importance de la communauté réelle : Un enfant qui va bien dans sa vie réelle (amis, activités, scolarité) a beaucoup moins de risques de rencontrer de graves problèmes en ligne. Le cyberharcèlement à cet âge est presque toujours le prolongement d'un harcèlement scolaire. C'est souvent l'arbre qui cache la forêt surtout pour les jeunes ados.

PRINCIPES D'ACCOMPAGNEMENT PARENTAL DANS LE NUMERIQUE :

- **Anticiper et co-construire le cadre d'utilisation :** Il est judicieux de discuter et d'établir les règles d'usage **avant** la mise à disposition de l'outil, et de les faire évoluer progressivement. Le cadre peut être formalisé par écrit. Il faut s'intéresser aux pratiques de l'enfant (qui tu suis ? qu'est-ce que tu regardes ?) sans les juger. Commencer avec un seul réseau social, celui qu'utilisent ces copains.

- **Technologie vs Éducation :** La technologie (contrôle parental) est une aide ponctuelle mais ne remplace pas le dialogue et l'éducation au numérique. Le contrôle parental intégré aux réseaux sociaux (Instagram, Snapchat, WhatsApp) permet notamment de savoir avec qui l'enfant communique sans avoir accès au contenu. Il est préférable d'expliquer à l'enfant pourquoi en tant que parent, vous souhaitez mettre en place ce contrôle pour qu'il soit accepté par l'ado et donc mieux accepté et respecté.
- **Gestion des risques :** Plutôt que d'interdire, ou ne pas en parler, la méthode recommandée est de travailler avec l'adolescent sur des « **plans B** » face aux situations à risque (demande de photo intime, rencontre avec un inconnu, harcèlement). Ce travail d'anticipation permet à l'enfant de savoir comment réagir sous le stress. Si cela t'arrive, que vas-tu faire ?
- **S'intéresser à ce que l'ado fait avec son smartphone sans jugement** pour qu'il soit plus facile pour lui de venir vous parler s'il rencontre un problème.

LES POINTS DE VIGILANCE ET PETITES ASTUCES :

- **Temps d'écran et sommeil :** le risque de l'écran, c'est qu'il rentre en concurrence avec les besoins essentiels de l'adolescent, notamment le sommeil. Un adolescent a besoin de **8 à 9 heures** de sommeil. Le rythme biologique de l'ado étant décalé de 2 heures, il est important de fixer des règles adaptées.
- **Pas d'écran dans la chambre la nuit :** Le smartphone, la tablette et l'ordinateur portable doivent impérativement sortir de la chambre à une heure définie (ex: 22h) pour préserver le sommeil
- **Pas d'écran le matin :** Le temps d'écran matinal est néfaste pour la concentration et les apprentissages. Si le besoin de l'adolescent de se connecter à sa communauté est trop important, il est recommandé de tolérer une courte période (par exemple après le petit-déjeuner pour vérifier les messages).
- **Le « Smartphone familial » :** Une solution intermédiaire consiste à fournir un smartphone qui n'appartient pas symboliquement à l'enfant mais à la famille. Il répond au besoin de sécurité des parents (notamment durant les trajets pour le collège) et est déposé en rentrant à la maison, évitant ainsi la création précoce d'un espace intime numérique complet.
- **Forfait data limité :** Pour un premier téléphone, il est recommandé de souscrire un forfait avec un volume de données très réduit (ex: 5 Go maximum) afin de limiter mécaniquement les usages hors domicile.

RESSOURCES ET OUTILS :

- **Présentation du numéro 3018**, gratuit, pour les jeunes, les parents et les professionnels, pour signaler des problèmes de harcèlement ou de violence en ligne. L'application e-Enfance porte ce service.

Les missions:

- **écouter et conseiller** les victimes (ou leurs proches)

- **accompagner psychologiquement et juridiquement**
- **signaler des contenus en ligne** (photos, messages, comptes...)
- **faire supprimer rapidement** ces contenus nuisibles

Il est important d'agir vite pour que la diffusion/propagation soit la plus restreinte possible.

- Les promeneuses du net **Sandra, Chloé et Emilie** du centre social **l'Odyssée** à Saint-Agrève sont des ressources locales pour les parents et les ados.
 - Sandra : s.grange@cscodyssee.fr; 06 75 66 48 68
 - Emilie (parentalité) : e.parret@cscodyssee.fr 07-49-04-98-70
- Existence de guides parents officiels (Instagram, Snapchat) et de fiches pratiques pour les parents (sur la vie intime, les jeux vidéo, le cyberharcèlement, etc.).
- **10 fiches destinées aux parents** : <https://icedrive.net/s/6WTSY5D4YvPAFwabgShFXQgj3xwV>