



GUIDE PRATIQUE

CONCILIER VIE NUMÉRIQUE ET VIE DE FAMILLE

Invitation à la conversation

Charte familiale pour concilier vie numérique & famille

Le numérique fait désormais partie de notre vie quotidienne. Les familles doivent avoir conscience des avantages et des risques, et la création d'une charte familiale peut être un excellent moyen d'y parvenir. Elle peut aider les familles à vivre avec le numérique de manière sereine, à comprendre les points de vue des uns et des autres, à éviter les tensions familiales et à prévenir les mauvaises habitudes.

Nous vous suggérons de mener une discussion familiale sur ce thème qui vous aidera à identifier les besoins de chacun, les centres d'intérêts respectifs et à connaître la nature des occupations en ligne des uns et des autres.

Les questions ci-dessous vous permettront d'élaborer une charte adaptée à votre famille.

Échange & discussion pour toute la famille

- ✓ Qu'aimez-vous faire en ligne ? Quelles sont vos activités en ligne ? Qu'est-ce ce qui peut vous déranger quand vous êtes en ligne ?
- ✓ Que souhaiteriez-vous pouvoir éliminer concernant votre usage des écrans ?
- ✓ Vous arrive-t-il de vous sentir happé, de regarder ou de naviguer sans réfléchir ? Quand et où (dans quelle partie du net) cela se passe-t-il ? Comment y faire face ?
- ✓ Qu'aimez-vous faire en dehors de vos activités en ligne ? Comment trouver du temps pour ces loisirs ?
- ✓ Quel serait l'équilibre idéal pour votre famille ?

Zones sans écran & Dispositif à l'heure du coucher

Les zones sans écran sont importantes pour créer des habitudes sûres et saines.

Les messages et notifications entrants peuvent interférer avec le repos et peuvent être des distractions tentantes alors que nous devrions dormir.

L'utilisation des appareils dans les espaces individuels donne aux enfants la possibilité de partager et/ou de visionner éventuellement des contenus inadaptés, choquants et/ou pornographiques.

Chaque famille a des habitudes et des besoins différents, mais décider d'une heure où l'on éteint les appareils pour la nuit est un excellent moyen de s'assurer que les écrans n'interfèrent pas avec le sommeil.

Convenir de zones sans écran peut également contribuer à éviter l'accès des enfants à des contenus inappropriés et/ou pornographiques.

Conseils

Pour éviter les troubles du sommeil et limiter le partage et la consultation de contenus inappropriés et/ou pornographiques

- ♥ Pas de tablette, d'ordinateur, de téléphone portable, de télévision ou de console de jeux dans les chambres,
- ♥ Tous les appareils sont chargés en dehors de la chambre, dans un endroit où ils sont difficiles d'accès la nuit,
- ♥ Pour certains enfants, il peut être judicieux de charger leurs appareils dans la chambre d'un parent afin de les dissuader d'y accéder la nuit.

Échange & discussion pour toute la famille

- ✓ Quels sont les endroits de notre maison que nous aimerions garder sans écran ?
- ♥ Il peut être judicieux de réfléchir à certains endroits où les appareils ne doivent pas être autorisés, comme les chambres, la salle de bain et les toilettes.
- ✓ Où charger nos appareils pour éviter l'utilisation nocturne ?
- ✓ A quel moment est-il judicieux d'éteindre les écrans pour la soirée ? Ceci peut-être différent pour chaque membre de la famille.

Zones sans écran & Vie de famille

L'utilisation d'appareils mobiles individuels peut interférer avec les conversations et les relations familiales.

Décider de ne pas utiliser l'écran à certains moments de la journée peut aider la famille à se rapprocher et développer de bonnes habitudes.

Échange & discussion pour toute la famille

- ✓ Quels sont les moments de notre vie quotidienne où nous aimerions être sans appareils numériques ?

Quelques exemples :

- ♥ Repas en famille, soirée cinéma, soirée jeux, promenades, randonnées, pique-niques etc. ;
- ♥ En voiture et à vélo... ;
- ♥ Les trajets en voiture, à l'exception des longues distances ;
- ♥ Une heure avant d'aller au lit.



Citoyenneté & Sécurité

La réflexion sur la citoyenneté et la sécurité ne doit pas s'arrêter lorsque nous utilisons des appareils électroniques.

Beaucoup des enfants reconnaissent ne pas parler de leurs expériences négatives en ligne, de peur d'être privés de leurs appareils.

Vos enfants pourraient vous dissimuler leurs erreurs s'ils pensent que vous risquez de leur confisquer leurs appareils ou que vous les empêcherez d'aller sur internet.

Il est important de reconnaître que le fait de ne pas pouvoir utiliser les technologies peut être ressenti comme difficile pour un enfant qui les utilise pour être en lien avec ses copines et copains.

Conseils

Pour développer une attitude saine vis-à-vis de votre comportement en ligne

- ♥ ReDites régulièrement et souvent à vos enfants ce que vous attendez d'eux ;
- ♥ Montrez-leur comment vous utilisez internet de manière positive ;
- ♥ Partagez avec vos enfants des histoires adaptées à leur âge sur certains des dangers qui existent en ligne ;
- ♥ Intéressez-vous aux choses que vos enfants aiment en ligne. Vous pouvez par exemple, jouer à des jeux avec eux ;
- ♥ Visitez le(s) quartier(s) en ligne de vos enfants et parlez de leurs communautés en ligne ;
- ♥ Soyez ouverts et discutez de vos sentiments concernant tout contenu inapproprié ou problématique que vos enfants partagent avec vous ;
- ♥ Parlez-leur des erreurs que vous avez commises en ligne et hors ligne, et de la manière dont vous avez résolu le problème ou modifié votre comportement.

Échange & discussion pour toute la famille

- ✓ Que faire quand on fait des erreurs, qu'on a des doutes à propos de certaines choses vues en ligne, ou qu'on se sent mal par rapport à une expérience vécue ?
- ♥ Partagez dès que possible le contenu avec un parent, un adulte ou un enseignant en qui vous avez confiance.
- ✓ Comment devrions-nous réagir lorsque l'enfant nous fait part de ses erreurs ?
- ♥ Réagissez avec compassion et compréhension et concentrez-vous sur la manière de réparer les dégâts ;
- ♥ Parlez des expériences ou du contenu et de la façon dont il s'intègre ou non dans les valeurs de votre famille ;
- ♥ Demandez conseil à l'école, aux conseillers ou aux enseignants si nécessaire.

Contact Allison Ochs

allison.ochs@editcm.com

+41 21 961 9001 / Mob. +41 (0)79 174 25 42

Suivez-moi



et sur editcm.com