

Conseils pour une utilisation sûre et saine des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux ont une grande place de notre société et une source importante de connexion interpersonnelle, de divertissement et d'information pour nos enfants. Qu'ils l'essaient pour la première fois ou l'aient déjà utilisé pendant un certain temps, tenez compte des points suivants pour aider vos enfants à

1. Faites vos recherches : la plupart des enfants utilisent déjà une poignée d'applications et vous demandera probablement d'en télécharger plus, comme Instagram, Snapchat ou TikTok.

- Téléchargez les applications vous-même et testez-les. Vous n'avez pas besoin de les utiliser fréquemment ou de vous soucier de suivre certaine personne ou d'avoir des followers, mais essayez-les pour mieux les comprendre.

2. Utiliser les paramètres de confidentialité et de sécurité : lorsque votre enfant télécharge une application de réseau social pour la première fois, suivez le processus avec lui.

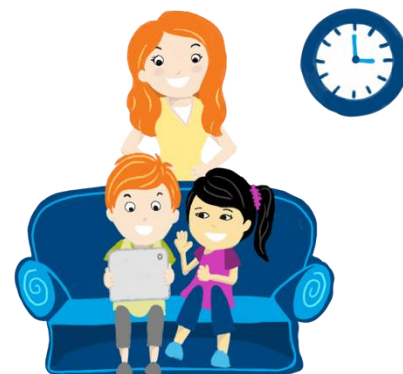
- Utilisez un mot de passe compliqué, qui doit être changé souvent. Pensez à utiliser un gestionnaire de mots de passe pour créer des mots de passe solides et en garder une trace.
- Activez l'authentification à deux facteurs, ce qui vous offre un niveau de sécurité supplémentaire au cas où quelqu'un découvrirait votre mot de passe.
- Rendez le compte privé et partagez-le uniquement avec vos amis.
- Rappelez à vos enfants que même avec les paramètres de confidentialité, rien de ce qu'ils publient ou ne font sur les applications n'est vraiment privé.
- Vérifiez régulièrement les paramètres, car les applications les mettent constamment à jour.
- Installez un logiciel de sécurité sur les appareils qu'ils utilisent pour bloquer les liens créés par les cybercriminels et publiés sur les réseaux sociaux.

3. Limiter le partage d'informations personnelles : lorsque vous téléchargez l'application pour la première fois, il peut vous demander d'accéder à votre caméra, à votre microphone, à vos listes de contacts et à votre espace de stockage.

- Pour protéger au maximum votre vie privée, n'acceptez que les fonctionnalités absolument nécessaires.
- Lorsque vos enfants commencent à publier, commenter, rechercher et partager des informations sur l'application, rappelez-leur que la société de l'application suit toutes ces informations et comportements - rien n'est vraiment privé.

4. Utiliser les paramètres familiaux : les applications et les appareils contiennent des outils et des fonctionnalités qui peuvent vous aider à vous assurer que vos enfants s'en tiennent au contenu adapté à leur âge ou ne reste pas devant pas leurs écrans trop longtemps.

- TikTok vous permet de le faire grâce à leur fonction de « couplage familial ».
- Les iPhones permettent cela grâce à leur fonction " Screen Time ".
- Les autres options incluent Google Family Link, Trend Micro™ Maximum Security ou tout autre logiciel de sécurité majeur que vous utilisez peut-être déjà.



5. Parlez de ce qu'ils voient en ligne : les enfants sont généralement très disposés à partager quelque chose qu'ils ont vu ou découvert sur les réseaux sociaux

- Assurez-vous qu'ils ont le temps pour en parler avec vous (dîner, balades en voiture).
- Rappelez aux enfants de toujours réfléchir avant de répondre à quelqu'un ou de partager quoi que ce soit en ligne qui les a touchés émotionnellement, et de faire plus de recherches ou de vous en parler pour vous assurer que c'est vrai.
- Encouragez les enfants à faire une pause si leurs temps sur les réseaux sociaux deviennent trop envahissant.
- Parfois, se déconnecter de ces applications est toujours une bonne chose à faire pour notre bien-être physique et mental.

6. Rappelez-leur ce qui compte : les enfants sont souvent pris au piège en publiant beaucoup de photos en ligne et en appréciant les réponses qu'ils en retirent.

- Expliquez aux enfants que les réseaux sociaux peuvent être une représentation fortement filtrée et déformée des personnes et de la réalité.
- Rappelez à vos enfants que leur valeur est bien plus importante que le nombre de likes ou de commentaires qu'ils reçoivent.
- Trouvez des moyens d'appliquer ce message lorsqu'ils ne sont pas sur ces applications et assurez-vous qu'ils sont entourés d'amis et de membres de la famille qui font de même.

7. Encouragez la gentillesse : alors que nous nous inquiétons de l'impact des réseaux sociaux sur nos propres enfants, nous devons également leur rappeler comment ils doivent traiter les autres en ligne.

- Il est important que les enfants tiennent compte des sentiments des autres lorsqu'ils partagent ou commentent la vidéo ou la photo de quelqu'un d'autre.
- Apprenez-leur que rien de ce qu'ils font en ligne n'est vraiment anonyme simplement parce qu'ils ne voient pas ou ne connaissent pas l'autre.
- Que la tolérance soit toujours leur guide.

8. Soyez un modèle : assurez-vous que vos propres actions en tant que parent reflètent ce que vous attendez de vos enfants.

- Montrez à vos enfants à quoi ressemble une utilisation saine des médias sociaux. Partagez avec vos enfants des choses que vous avez apprises ou vécues sur les réseaux sociaux.
- Protégez votre vie privée et celle de votre famille. Beaucoup d'enfants sont très protecteurs de leur propre vie privée, alors assurez-vous de ne pas partager des choses à leur sujet ou vous-même.