



Aider nos enfants à naviguer  
notre monde numérique.

Guide pour les parents de TELUS Averti<sup>MD</sup>.

Créé en  
partenariat avec :



## Les enfants d'aujourd'hui sont nés dans un monde numérique.

Les enfants d'aujourd'hui sont nés dans un monde numérique. Plus du tiers des enfants canadiens âgés de moins de 4 ans ont leur propre tablette, et plus du tiers des préadolescents canadiens ont leur propre téléphone intelligent<sup>1</sup>. Parfois, on pourrait penser que toute leur vie tourne autour d'activités comme les jeux vidéo, le réseautage social ou la consultation de vidéos en ligne.

Ce n'est alors pas surprenant que les deux tiers des parents canadiens disent que les appareils numériques et les activités en ligne causent parfois des conflits entre eux et leurs enfant<sup>2</sup>. Cependant, il est surprenant de savoir que les enfants veulent en réalité que leurs parents fassent partie de leur vie en ligne, même les adolescents. En fait, les parents et les autres membres de la famille sont parmi les personnes avec qui ils veulent communiquer en ligne, après les amis.

Puisque la technologie et la culture des enfants changent constamment, ce n'est pas réaliste pour les parents d'essayer de tout connaître sur les plus récents jeux, applications et réseaux sociaux que nos enfants utilisent. Toutefois, nous pouvons leur enseigner des choses qui les aideront à se protéger en ligne et à garder le droit chemin pendant toute leur vie dans le monde numérique.

1 Brisson-Boivin, Kara (2018). The Digital Well-being of Canadian Families. Ottawa. MediaSmarts.

2 Brisson-Boivin, Kara (2018). The Digital Well-being of Canadian Families. Ottawa. MediaSmarts.



# Lignes directrices générales

Les enfants peuvent être de fervents utilisateurs de la technologie et en savent peut-être même plus que vous sur les toutes dernières applications et plateformes de médias sociaux, mais ils ont toutefois besoin des mêmes choses dont ils ont toujours eu besoin de la part de leurs parents.

## Modèle (de bonnes habitudes)

Nos actions envoient un message encore plus fort que nos paroles. Rangez votre téléphone et les autres appareils à écran lors des repas, lorsque vous jouez ou faites des activités avec vos enfants, à l'heure du coucher et (surtout) lorsque vous conduisez.

## Conseils (pour qu'ils soient prêts à gérer les problèmes avant qu'ils surviennent)

Il peut sembler que ce que vous dites rentre par une oreille et sort par l'autre, mais les enfants sont moins susceptibles d'adopter des comportements intimidants en ligne ou de regarder du contenu pornographique si des règles ont été établies à la maison sur l'utilisation responsable de la technologie et ce que cela signifie. Établissez des règles sur les comportements que vos enfants doivent adopter en ligne et faites-leur savoir que l'accès à Internet, les tablettes et les téléphones intelligents sont des privilèges qui se méritent et non un droit. Utilisez vos règles pour renforcer vos valeurs familiales afin que vos enfants continuent de les appliquer même lorsqu'ils seront adultes et voleront de leurs propres ailes.

## Soutien (lorsque les choses tournent mal)

La plupart du temps, les enfants ne veulent pas se tourner vers nous lorsque les choses tournent mal parce qu'ils ont peur d'avoir des ennuis et de perdre leurs privilèges d'accès à Internet, aux médias sociaux et au téléphone. Assurez-vous que vos enfants peuvent venir vers vous en cas de problème et que vous ne « paniquez » pas. Si vos enfants ont l'habitude de se tourner vers nous pour de petites choses, ils sont beaucoup plus susceptibles de nous parler des problèmes plus importants qu'ils pourraient rencontrer.

## Dialogue en ligne et rappels

Renforcez ces messages en continuant de parler de la vie virtuelle de vos enfants alors qu'ils vieillissent, acquièrent de l'indépendance et commencent à prendre eux-mêmes plus de décisions les concernant.



Vous devez savoir que la plupart des jeunes Canadiens n'adoptent pas de comportements risqués ou contraires à l'éthique comme la cyberintimidation, le partage d'images intimes d'autres personnes ou la divulgation publique de leurs propres renseignements personnels. Assurez-vous que vos enfants le savent également : ils sont beaucoup plus susceptibles d'adopter un comportement s'ils considèrent qu'il est normal ou fréquent.

# Conseils pour les parents de jeunes enfants

## Quel est le temps d'écran approprié pour mes enfants?

La [Société canadienne de pédiatrie](#) recommande que les enfants âgés de moins de 2 ans ne regardent aucun écran, et suggère un temps d'écran limité à un maximum de 1 heure par jour pour les enfants âgés de 2 à 5 ans. Et avec raison : les enfants ont besoin d'interactions humaines ainsi que de jeux physiques et créatifs pour que leur cerveau se développe, ce que les appareils numériques ne leur apportent pas encore lorsqu'ils sont jeunes. (La seule exception concerne les conversations vidéo avec les personnes qu'ils connaissent déjà, comme leurs parents ou grands-parents.)

Bien qu'il soit important de faire un suivi, surtout chez les jeunes enfants, la gestion du temps d'écran ne devrait pas uniquement consister à compter les minutes. Nous devons tous aider les enfants à comprendre qu'ils choisissent d'utiliser les technologies numériques et que ce n'est pas quelque chose qu'ils font tout le temps.

### Établissez des règles.

Informez les enfants des moments lorsque les écrans sont permis et lorsqu'ils ne le sont pas. Par exemple, différentes périodes de la journée peuvent être exemptes d'écran (repas, heure précédant le coucher, etc.) et vous voudrez peut-être même le faire pour certaines journées (p. ex. jours d'école) ou ne permettre les écrans que la fin de semaine. Vous pourriez également décider de faire une « pause de la technologie » pendant une journée au cours de laquelle tous les appareils dans la maison restent fermés.

### N'autorisez pas les écrans multiples.

Demandez à vos enfants de faire une chose à la fois : en utilisant deux écrans ou plus, il est plus difficile de déterminer combien de temps ils passent à les regarder. Si deux enfants ou plus veulent faire des activités différentes sur un écran, demandez-leur de le faire dans des pièces différentes (à moins qu'ils fassent la même activité sur différents écrans, comme jouer à des jeux en ligne ensemble). Assurez-vous de fermer tous les écrans qui ne sont pas utilisés activement, y compris la télévision en arrière-plan.



### Encouragez les activités positives à l'écran.

Vous pouvez laisser aux enfants plus de temps pour les activités créatives, éducatives ou sociales (comme les conversations vidéo avec des membres de la famille ou jouer à des jeux de mathématiques) plutôt que les activités qui ne sont qu'un divertissement. Vous pouvez également encourager les activités mixtes en ligne et hors ligne, comme créer une animation image par image (« stop motion »), trouver et imprimer des pages à colorier, ou jouer d'un instrument à partir de leçons en ligne.

### Encouragez les activités hors ligne.

Il n'est pas suffisant de simplement dire « fermez vos écrans ». Assurez-vous qu'il y a beaucoup d'autres choses amusantes à faire hors ligne également. Utilisez les activités que vos enfants font en ligne comme point de départ pour des jeux ou des visites à la bibliothèque.

### Regardez les écrans avec vos enfants et jouez avec eux.

Parlez avec vos enfants de leurs jeux et vidéos préférés. Ils aiment bien être des « experts » et cela les habitue à vous parler de leur vie en ligne. Lorsque vous le pouvez, jouez ou regardez les écrans avec eux et posez-leur des questions sur ce que vous voyez et faites. (Voir la fiche-conseil de HabiloMédias [Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#) pour des conseils.) Le fait de regarder des écrans et de jouer avec vos enfants vous permet également d'avoir une conversation sur un contenu ou un comportement douteux ou inapproprié rencontré en ligne.

### Donnez l'exemple.

Si vous utilisez un appareil numérique pendant que vous êtes avec vos enfants, dites tout haut à vos enfants ce que vous êtes en train de faire (« Je vérifie la météo avant de décider quoi porter. »), ce qui renforce l'idée voulant que les appareils soient des outils utilisés à des fins précises et pourrait vous aider à faire davantage attention à vos propres habitudes d'utilisation de la technologie.

## Comment puis-je protéger mes enfants lorsqu'ils sont en ligne?

À cet âge, il est important de gérer activement ce que voient vos enfants en ligne et de vous assurer qu'ils comprennent qu'il est facile de voir du contenu qu'ils n'avaient pas l'intention de voir.

### Utilisez des contrôles parentaux.

Presque tous les appareils, navigateurs (p. ex. Chrome, Internet Explorer, Safari, Firefox), applications, moteurs de recherche et sites de diffusion de vidéos offrent des contrôles parentaux qui vous permettent de limiter le contenu que peut voir votre enfant. Aucun d'entre eux n'est parfait et ils n'invalident certainement pas le besoin d'établir des règles sur l'utilisation de la technologie et de maintenir la discussion avec votre enfant, mais il s'agit d'un premier pas important. Consultez la fiche-conseil de HabiloMédias sur [l'utilisation des contrôles parentaux](#) pour des détails sur leur configuration.

### Choisissez du contenu de qualité.

Que vous établissiez une liste de lecture ou choisissiez une application, assurez-vous que ce que vous choisissez est de bonne qualité pour vos enfants.

- Recherchez du contenu ou des jeux que vos enfants et vous pouvez

regarder ou auxquels vous pouvez jouer ensemble et discutez-en ensuite.

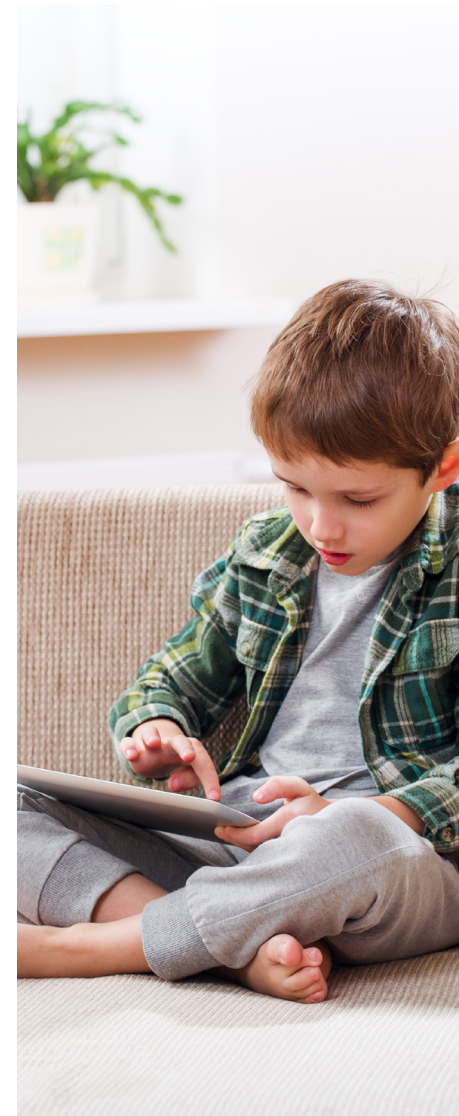
- Recherchez des applications qui favorisent l'imagination ou le jeu créatif plutôt que la répétition.
- Évitez les applications qui diffusent des publicités, offrent des achats intégrés au jeu ou qui ont beaucoup d'effets sonores, d'animation et de boutons supplémentaires qui gêneront l'apprentissage.
- Sachez que de nombreux jeux populaires offrent des fonctions de clavardage pour parler avec d'autres joueurs. Déterminez si un jeu offre cette fonction avant de permettre à vos enfants d'y jouer et s'il est possible de la désactiver (ou à tout le moins que le clavardage soit surveillé et que la plateforme de jeu tente de filtrer le contenu inapproprié). Si vous laissez votre enfant jouer au jeu, établissez une règle claire sur les personnes avec lesquelles il peut et ne peut pas parler au moyen de la fonction de clavardage. La prochaine section présente des conseils sur la façon de faire.



### Créez des listes de lecture.

YouTube est l'un des sites les plus populaires auprès des enfants, mais il s'agit également d'un endroit où ils sont susceptibles de voir du contenu inapproprié. En plus d'établir des contrôles parentaux, il est conseillé de [créer une liste de lecture](#) de contenu préapprouvé que vous regardez à l'avance plutôt que de les laisser trouver des vidéos eux-mêmes. Vous devriez [désactiver les commentaires](#) et la [lecture automatique](#) également. Si vos enfants regardent du contenu diffusé sur Twitch (p. ex. diffusion en direct d'une personne qui joue à des jeux vidéo), faites une recherche sur les créateurs que vos enfants aimeraient suivre et assurez-vous que le contenu est approprié selon leur âge. Vous trouverez [d'autres conseils pratiques sur Twitch ici](#).

Vous voudrez peut-être ajouter à leurs favoris des sites Web approuvés et adaptés à leur âge que vos enfants peuvent utiliser, et dites-leur qu'ils doivent vous demander la permission pour consulter du contenu qui ne se trouve pas sur la liste.



## Comment puis-je aider mes enfants à développer de bonnes habitudes en ligne?

Vos enfants ne resteront pas petits pour toujours! Ce que vous faites maintenant aura un impact sur la façon dont ils utilisent la technologie pour le reste de leur vie. Résistez à la tentation de les tenir éloignés de la technologie. Elle est au cœur de la façon dont nous fonctionnons comme société et s'ils ne développent pas de bonnes habitudes à la maison en suivant vos conseils, ils auront de la difficulté à comprendre certaines choses par eux-mêmes lorsqu'ils utiliseront la technologie à l'école, à la bibliothèque ou chez un ami. Prenez quelques mesures afin qu'ils partent du bon pied.

### Étape 1 : Établissez des règles et des procédures claires.

Pour les jeunes enfants, il est préférable d'établir un petit nombre de règles claires comme :

- ne pas cliquer sur un lien sans en parler d'abord (avec vous ou un autre adulte);
- ne pas visiter un nouveau site Web ou télécharger une nouvelle application sans vous le demander;
- ne pas modifier les paramètres (comme activer la lecture automatique ou le clavardage) sans votre permission;
- ne pas utiliser la fonction de clavardage dans les jeux ou mondes virtuels (pour les jeunes plus âgés, la règle peut évoluer pour énoncer qu'ils ne sont pas autorisés à partager des renseignements personnels en ligne (que ce soit dans un formulaire ou lors d'une conversation avec une autre personne));
- vous informer immédiatement si les choses tournent mal ou semblent inappropriées.

Consultez la fiche-conseil de HabiloMédias [Entente familiale sur l'utilisation d'Internet](#) pour des conseils sur la façon d'établir des règles qui fonctionnent pour votre famille.

### Étape 2 : Favorisez l'empathie.

Recherchez les occasions d'aider vos enfants à être conscients de leurs propres sentiments et de ceux des autres.

- Discutez avec eux lorsqu'ils sont frustrés à cause d'un jeu ou lorsqu'une vidéo les rend tristes, et demandez-leur pourquoi ils éprouvent ces sentiments.
- Aidez-les à réfléchir au point de vue des autres et rappelez-leur qu'ils doivent être particulièrement prudents lorsqu'ils parlent à des gens en ligne puisque la communication en ligne ne leur donne pas les mêmes indices qu'une communication face à face le ferait (p. ex. langage corporel, expressions faciales, ton, etc.).
- Discutez du fait que différentes personnes éprouvent des sentiments différents dans différentes situations. Par exemple, certaines personnes pourraient apprécier certaines activités en ligne que d'autres n'aiment pas. (Apprendre à imaginer les points de vue des autres personnes est une étape importante dans le développement de l'empathie, que ce soit en ligne ou hors ligne. Consultez la fiche-conseil de HabiloMédias [Développer l'empathie chez les enfants et les adolescents](#) pour des conseils sur le sujet.)



### Étape 3 : Adoptez le comportement que vous voulez voir.

Même si vos enfants n'interagissent avec personne en ligne **pour le moment**, les comportements que vous adoptez devraient leur montrer à quel comportement vous vous attendez de leur part. Par exemple, vous pouvez démontrer l'idée du consentement en leur demandant si vous pouvez partager une photo d'eux en ligne, même si seuls les grands-parents la verront. Si vous parlez à des assistants numériques à la maison, assurez-vous de dire « s'il vous plaît » et « merci » dans vos communications.

# Conseils pour les parents de préadolescents et de jeunes adolescents:



## Recherchez des périodes propices à l'apprentissage.

Il est plus facile de parler avec votre préadolescent ou adolescent lorsque le sujet vient naturellement dans vos conversations. Voici quelques jalons importants à prévoir.

- **Premier compte de messagerie électronique.** Oui, les enfants utilisent encore les courriels! Bon nombre d'écoles créent des comptes de courriel pour les aider dans leurs travaux en classe. C'est une bonne occasion de souligner l'importance d'utiliser de bons mots de passe (et de les garder secrets) et de rappeler à votre enfant que tout le contenu qu'il envoie peut être sauvegardé et partagé par la personne à qui il l'a envoyé.
- **Premier compte de réseau social.** Bien que la plupart des réseaux sociaux exigent que leurs utilisateurs soient âgés d'au moins 13 ans pour créer un compte, de nombreux enfants commencent à les utiliser avant cet âge. Lorsque vous décidez de laisser votre enfant se créer un compte, laissez-le jouer à l'expert : demandez-lui de vous montrer toutes les choses épatantes qu'il veut faire. Passez ensuite en revue avec lui les paramètres de confidentialité et d'autorisation du réseau social afin qu'il comprenne de quelle façon

ils déterminent qui peut voir quoi. Rappelez aussi à votre enfant qu'il faut respecter la vie privée des autres utilisateurs. Discutez avec lui des façons dont les réseaux sociaux peuvent causer du stress, de l'envie ou un sentiment d'infériorité. Trouvez ensemble des moyens pour composer avec ces émotions. (La plupart des réseaux sociaux disposent de centres d'aide que vous pouvez consulter pour obtenir des conseils pratiques sur la gestion des risques associés à l'utilisation du réseau social en question.) Rappelez à votre enfant que ce qu'il dit et fait sur les médias sociaux forme ce que l'on appelle son « empreinte numérique », laquelle peut avoir des répercussions dans la vie réelle, tant pour lui que pour les autres.

- **Premier téléphone cellulaire.** Assurez-vous que votre enfant comprend que toutes les règles que vous avez déjà établies pour la navigation en ligne s'appliquent également à son téléphone cellulaire et qu'il pourrait même y en avoir de nouvelles (p. ex. pas de téléphone dans sa chambre). Passez en revue les règlements de l'école au sujet des téléphones cellulaires. Désactivez la fonction Bluetooth, le GPS et le Wifi, et discutez des moments où il est opportun de les réactiver brièvement. (Consultez le guide TELUS Averti [Aider nos](#)

[jeunes à utiliser leur téléphone intelligent de façon sécuritaire](#) pour obtenir d'autres détails.)

## Passez d'une liste de règles à un contrat.

Les préadolescents et les adolescents ont besoin de règles tout autant que lorsqu'ils étaient plus jeunes, mais ils sont suffisamment vieux pour que vous ayez une discussion avec eux sur les règles à établir. Dans la mesure du possible, les règles doivent aussi s'appliquer à vous afin que vos enfants sachent que vous les prenez au sérieux (p. ex. aucun téléphone dans la chambre le soir). Consultez le document [TELUS AVERTI – Entente sur l'utilisation des téléphones intelligents](#) pour voir un exemple de contrat que vous pourriez conclure avec votre enfant. Vous pouvez également en créer un semblable pour les réseaux sociaux.

## Établissez des limites et des règles.

Elles doivent respecter la vie privée de votre enfant : si ce dernier pense que vous l'espionnez, il sera moins susceptible de vous dire ce qu'il fait en ligne. Il vaut mieux avoir un dialogue ouvert et continu au sujet de sa vie électronique que d'espionner ses appareils ou d'utiliser un logiciel de surveillance. Discutez régulièrement de ce qu'il fait en ligne et de ce qui constitue un comportement approprié (en ligne et hors non).

## Établissez des liens.

Il est correct de devenir « ami » avec votre enfant sur les réseaux sociaux ou de le suivre, mais ne les traquez pas continuellement ou n'intervenez pas dans ses conversations avec ses amis. Lorsque votre enfant a un téléphone cellulaire ou un compte de réseau social, dites-lui que vous vous réservez le droit d'y accéder, mais seulement si vous jugez que vous avez une bonne raison de le faire. N'oubliez pas que votre enfant est créatif et peut trouver des façons ingénieuses de dissimuler ces activités en ligne. Par exemple, il peut créer plusieurs comptes et vous donner accès à seulement l'un d'eux. Réduisez la probabilité que cela arrive en ayant des conversations ouvertes et honnêtes avec lui au sujet de ses activités en ligne.

### Quand devriez-vous intervenir?

#### Posez-vous les questions suivantes.

- La technologie numérique nuit-elle au sommeil de mon enfant ou l'empêche-t-elle de bien manger?
- La technologie numérique empêche-t-elle mon enfant d'avoir des interactions en personne avec les membres de la famille ou ses amis?
- La technologie numérique nuit-elle aux travaux scolaires de mon enfant?
- Mon enfant utilise-t-il la technologie numérique d'une façon qui semble stressante plutôt que gratifiante?
- Mon enfant adopte-t-il des comportements inappropriés ou risqués qui pourraient avoir une incidence sur lui et son bien-être?



## Gérez le temps d'écran.

L'une des règles avec laquelle vous devez être très rigoureux à cet âge concerne l'endroit et le moment où votre enfant peut utiliser ses appareils : assurez-vous qu'ils restent à l'extérieur de la chambre et loin de la table à manger, et demandez à votre enfant de les fermer au moins une heure avant d'aller au lit (en raison des effets potentiels sur la suppression de la mélatonine).

- Pour préparer votre enfant au moment où il gèrera lui-même son temps d'écran, il doit commencer à y réfléchir dès maintenant. Choisissez une semaine et demandez à votre enfant de tenir un journal sur le temps passé devant un écran. Passez-le ensuite en revue avec lui et discutez du nombre d'heures qu'il a passé en ligne. Parlez des autres activités amusantes qu'il aurait pu faire pendant toutes ces heures. (Vous pouvez faire l'exercice aussi : vous pourriez être surpris!)
- Vous pouvez aussi choisir, chaque semaine, une journée (ou un moment de la journée) où toute la famille prend une pause de la technologie, mais assurez-vous que le temps d'écran n'est pas repris les jours de fin de semaine. Le temps d'écran a une plus grande incidence sur les enfants les jours de semaine que la fin de semaine<sup>3</sup>.

3 Przybylski, Andrew K., and Netta Weinstein. "A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis." *Psychological Science*, vol. 28, no. 2, 2017, pp. 204–215., doi:10.1177/0956797616678438.

## Enseignez à votre préadolescent ou adolescent comment utiliser la technologie de façon efficace et responsable.

Bien que les filtres et les contrôles parentaux puissent encore être utilisés à cet âge, vous devez y avoir de moins en moins recours au fur et à mesure que votre préadolescent ou adolescent explore la technologie numérique un peu plus loin (notamment en ouvrant des comptes de réseau social et en participant à des jeux multi-joueurs). La meilleure façon d'assurer la sécurité des préadolescents et des adolescents lorsqu'ils sont en ligne est de leur montrer à faire preuve de jugement critique et ainsi utiliser les outils numériques de façon efficace et responsable.

- Montrez-leur comment trouver du contenu approprié. Lorsque votre enfant commence à chercher lui-même du contenu en ligne, aidez-les à discerner le bon du mauvais. Assurez-vous qu'il comprend que le contenu « recommandé » par les moteurs de recherche comme Google et les vidéos recommandées par YouTube ne constituent pas nécessairement les meilleurs choix ou ne sont pas les plus fiables.
- La fiche-conseil de HabiloMédias intitulée Aider à vos enfants à adopter des habitudes de navigation sécuritaire contient des renseignements à l'intention des parents et des enfants sur la façon de trouver le contenu voulu (et ainsi éviter celui qui ne l'est pas).





### Préparez votre enfant au fait qu'il fera des erreurs.

Dites à votre enfant qu'il commettra assurément des erreurs en ligne et que lorsque ce sera le cas, il faudra mettre l'accent sur les leçons apprises plutôt que sur les erreurs en soi. (Vous pouvez lui parler des erreurs que vous avez déjà commises afin de lui montrer que cela peut arriver à tout le monde.) Les enfants qui apprennent de leurs erreurs se sentiront beaucoup plus en possession de leurs moyens lorsqu'ils seront seuls que les enfants à qui on ne permet jamais d'en faire.

- Dites à votre enfant qu'il est important qu'il répare ses erreurs, dans la mesure du possible. Par exemple, s'il a fait quelque chose en ligne qui a mis un de ses amis en colère, il doit aller le voir et s'excuser. Il pourrait aussi être approprié que votre enfant attende un peu afin que son ami et lui se soient calmés avant de se rencontrer pour régler leur différend.
- Dites à votre enfant qu'il n'y a rien de mal à demander de l'aide. Les enfants de cet âge pourraient ne pas vouloir en demander, mais certaines choses sont trop graves pour qu'ils règlent la situation eux-mêmes. Votre enfant pourrait ne pas vouloir que vous l'aidiez de peur que vous lui confisquiez ces appareils, que vous le punissiez ou que vous soyez déçu. En lui répétant que tout le monde fait des erreurs et que vous ne réagirez pas de façon excessive pourrait l'inciter à se confier à vous.
- Discutez régulièrement de sa vie en ligne et assurez-vous qu'il sait que vous serez toujours là s'il a besoin d'aide.
- Posez-lui la question suivante : « Si quelque chose arrivait et que tu ne pouvais pas m'en parler, avec qui aimerais-tu en discuter? » Assurez-vous qu'il connaît le programme Jeunesse, J'écoute. Il s'agit d'une ligne de soutien confidentielle et gratuite pour les jeunes (clavardage ou téléphone).

### Favorisez l'empathie et le respect en ligne.

Les règles que vous négocierez avec votre enfant doivent inclure le respect des gens en ligne et ne pas causer d'ennuis ou de différends intentionnellement. La fiche-conseil de HabiloMédias intitulée [Sois respectueux, sois patient et sois gentil](#) contient des conseils pratiques à ce sujet.

- Assurez-vous que votre enfant comprend les façons dont la technologie numérique peut nous empêcher de ressentir de l'empathie pour les autres parce qu'on ne voit pas leur visage ou n'entendons pas leur voix. Rappelez-lui qu'il peut parfois être difficile d'exprimer comment nous nous sentons lorsque nous utilisons la technologie pour communiquer, qu'il faut être à l'affût des signes de colère ou de bouleversement chez les autres et de prendre le temps de se calmer avant de répondre. Le guide TELUS Averti [Aider nos enfants à composer avec la cyberintimidation](#) ainsi que la fiche-conseil de HabiloMédias intitulée [Développer l'empathie chez les enfants et les adolescents](#) vous donnent des conseils sur la façon de le faire.
- Discutez avec votre enfant des messages que les médias peuvent véhiculer au sujet des filles, des garçons, de l'amour et des relations. Les médias pourraient les inciter à flirter en ligne, à envoyer et partager des photos intimes ou à regarder de la pornographie. Assurez-vous que votre enfant sait qu'il ne doit jamais se sentir mal à l'aise en ligne et qu'il ne sera jamais acceptable d'être méchant, cruel ou irrespectueux à l'égard d'une personne ou de sa vie privée. Voici deux fiches-conseils qui pourraient être utiles à ce sujet.
  - [Parler de sextage avec vos enfants](#)
  - [À l'aide! Quelqu'un a partagé une photo de moi sans mon consentement!](#)



# Saviez-vous que la cyberintimidation touche chaque mois un million de jeunes au pays?

Ensemble, créons un monde simplement meilleur.

Joignez-vous au mouvement pour rendre notre univers numérique sécuritaire. Prenez l'engagement de bonne conduite en ligne, par TELUS Averti à [telus.com/zerointimidation](https://telus.com/zerointimidation).



Makhai, 12 ans



## Comment vous pouvez participer à TELUS Averti

- Visitez le site [telus.com/averti](https://telus.com/averti) pour en apprendre davantage, ou réservez un atelier TELUS Averti gratuit en personne pour l'école de votre enfant ou le groupe de parents.
- Acceptez l'engagement de bonne conduite en ligne de TELUS Averti à [telus.com/engagement](https://telus.com/engagement).
- Communiquez avec nous à l'adresse [averti@telus.com](mailto:averti@telus.com).
- Participez à la conversation en ligne avec [@TELUS](https://twitter.com/TELUS) sur Twitter et en utilisant le mot-clic [#TELUSAverti](https://twitter.com/TELUS).

