



Aider nos jeunes à utiliser leur téléphone intelligent de façon sécuritaire.

Guide TELUS Averti™ à l'intention des parents.

Créé en
partenariat avec :

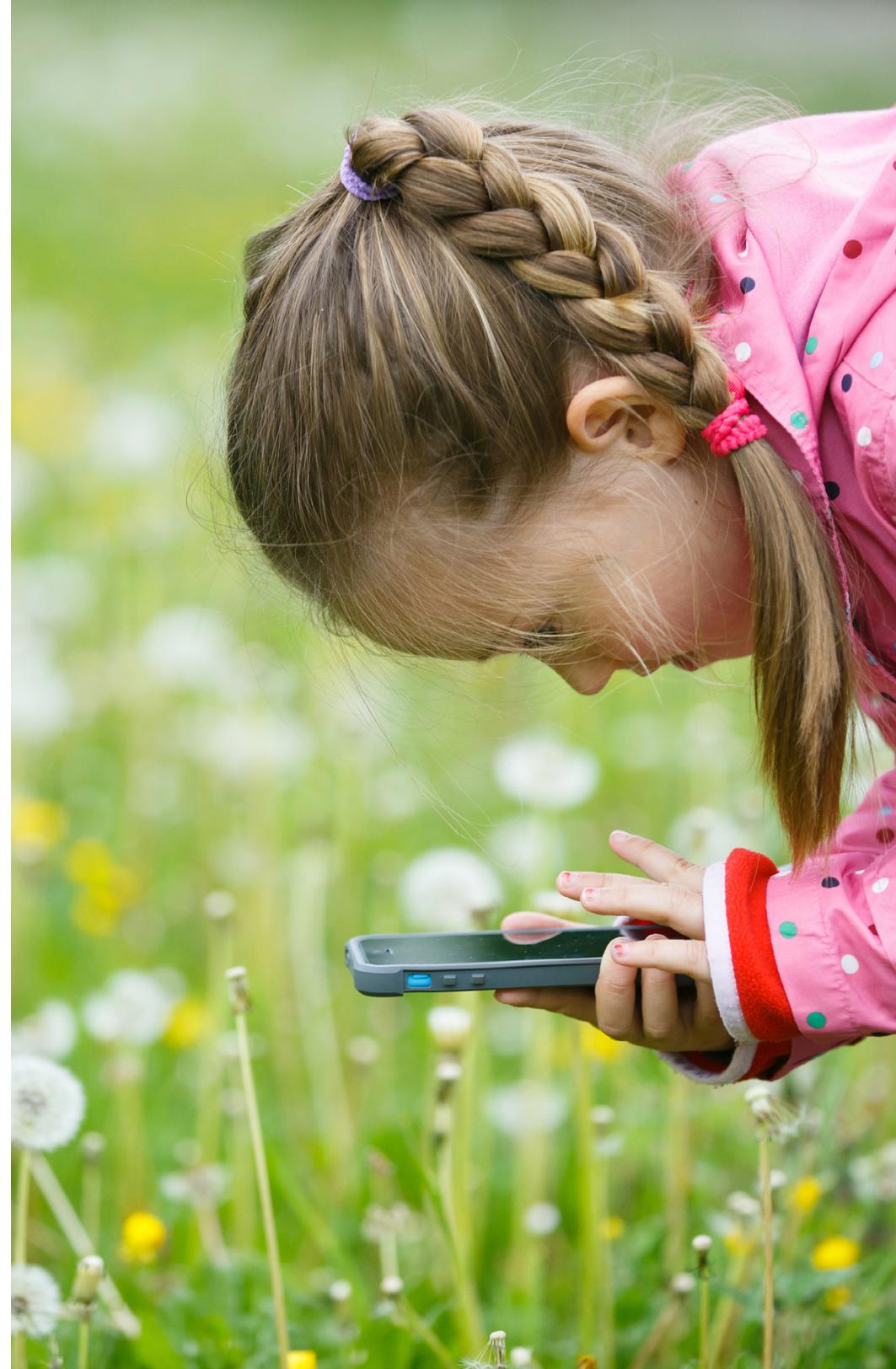


Les téléphones intelligents ont révolutionné notre mode de vie.

Mais malgré tous leurs avantages, ils sont une source de préoccupation pour les parents qui se posent souvent les questions suivantes :

- Quel usage les enfants font-ils de leurs appareils?
- Avec qui communiquent-ils?
- Quelles applications utilisent-ils?
- Quel type de contenu consultent-ils?
- Combien de temps passent-ils sur leur appareil?

Ce guide contient des trucs et des conseils pratiques qui vous permettront de veiller à ce que votre enfant vive une expérience sûre et positive sur son appareil.



Décider de donner un téléphone intelligent à son enfant

Bon nombre de parents décident de donner un téléphone intelligent à leur enfant pour garder le contact avec eux, ou parce qu'ils n'ont pas de téléphone à la maison. Pour leur part, les enfants utilisent un téléphone intelligent pour communiquer avec leurs amis et leur famille, écouter de la musique, prendre et partager des photos, jouer à des jeux et plus.

À quel âge est-il approprié pour un enfant d'avoir un téléphone? Voilà une question qu'on nous pose souvent, mais à laquelle il est impossible de répondre avec certitude. Il faut plutôt tenir compte de la maturité de l'enfant et de sa capacité à utiliser un téléphone intelligent de façon responsable. Si vous songez à donner un téléphone à votre enfant, posez-vous les questions suivantes :

Votre enfant comprend-il et respecte-t-il les limites que vous avez établies pour d'autres technologies (p ex. pour l'ordinateur de bureau, l'ordinateur portable, la tablette, la console de jeu, le iPod)?

Il est beaucoup plus difficile de superviser l'utilisation d'Internet sur un téléphone intelligent que sur un ordinateur, un portable ou même une tablette. Certains parents se fient à des logiciels de surveillance ou de contrôle parental (applications « espionnes » ou de « gardiennage »). Toutefois, si vous devez absolument espionner votre enfant pour vous sentir en sécurité, ce dernier n'est probablement pas prêt à posséder un téléphone. Même si le contrôle parental peut vous offrir une visibilité et un contrôle accrus, il faut aussi tenir compte de ses désavantages :

- Il peut donner à vos enfants l'impression que vous ne respectez pas leur vie privée.
- Il peut encourager les enfants à utiliser Internet à des endroits ou sur des appareils non supervisés.

- Les enfants peuvent être moins enclins à se confier à vous en cas de problème.

De plus, le contrôle parental procure parfois une sécurité illusoire – il n'est jamais parfait ou infaillible. Il est plus important de discuter régulièrement avec votre enfant de la sécurité dans l'utilisation des téléphones intelligents et d'Internet. Cela dit, si vous décidez de faire appel à un logiciel de surveillance, soyez honnête. Expliquez à votre enfant pourquoi vous avez pris cette décision (p. ex. s'il a fait de mauvais choix dans le passé) et comment il peut regagner votre confiance. Il est aussi plus facile de commencer à utiliser ces outils lorsqu'un enfant est plus jeune et plus réceptif à l'idée que ses activités soient surveillées.



Il est souvent préférable de définir des attentes familiales quant aux comportements que vous souhaitez que vos enfants adoptent lorsqu'ils utilisent un appareil numérique. Si c'est déjà fait, assurez-vous que vos enfants comprennent que ces attentes s'appliquent aussi aux téléphones intelligents. Sinon, profitez de cette occasion pour en parler avec eux

Pour en savoir plus, consultez la section « Règles familiales sur la navigation en ligne » du présent guide.

Êtes-vous certain que vos enfants se confieraient à vous s'ils éprouvaient des problèmes en ligne?

Pour bien des enfants, les téléphones intelligents sont une marque d'indépendance, mais cela ne veut pas dire qu'ils sont suffisamment matures pour faire face au monde numérique, ou posséder un téléphone intelligent et l'utiliser de façon autonome. En fait, il est crucial que les enfants sachent qu'à cette étape de leur vie, vous êtes là pour les aider en cas de problème – et que vous ne paniquerez pas s'ils choisissent de se confier à vous.

Il est aussi utile de préparer vos enfants aux problèmes éventuels avant qu'ils surviennent. Assurez-vous d'avoir abordé les sujets suivants :

- **Cyberintimidation** : Vos enfants savent-ils ce qu'ils doivent faire s'ils sont victimes de méchanceté ou s'ils sont témoins de cyberintimidation en ligne? Que doivent-ils faire si un de leurs amis les encourage à intimider quelqu'un en ligne? Consultez le guide [Aider nos enfants à composer avec la cyberintimidation](#) pour en savoir plus.
- **Sextage** : Vos enfants comprennent-ils les risques auxquels ils pourraient être exposés et pourquoi il ne faut jamais envoyer une image intime d'une personne sans sa permission? (Consultez la fiche conseils [Parler de sextage avec vos enfants](#) pour obtenir des conseils à ce sujet.)

- **La Peur de rater quelque chose (FOMO) et l'illusion du gazon plus vert** : En consultant les médias sociaux sur un téléphone intelligent, nous sommes constamment exposés aux activités des autres, à leurs photos et à toutes sortes d'informations soigneusement choisies pour créer l'illusion d'une vie de rêve. Plusieurs adolescents disent que la Peur de rater quelque chose est l'une des raisons pour lesquelles ils consultent sans cesse leur téléphone et que, lorsqu'ils comparent leur situation aux idylles présentées dans les médias sociaux, ils peuvent perdre confiance et souffrir d'anxiété. Rappelez-leur que tout ce qui se retrouve dans le profil de leurs amis a été soigneusement choisi (et parfois transformé) pour donner une impression de perfection.
- **Confidentialité et sécurité** : Vos enfants connaissent-ils les outils conçus pour protéger leur vie privée dans les médias sociaux et sur leur téléphone intelligent? Savent-ils comment choisir des mots de passe efficaces? Savent-ils comment désactiver la connectivité Bluetooth et de géolocalisation? Savent-ils comment limiter la divulgation des données personnelles se trouvant dans les applications utilisées?



Pensez-vous que vos enfants peuvent éteindre leur téléphone et le mettre de côté lorsqu'il le faut?

Le temps passé devant un écran est l'une des principales sources de conflit familial. Les parents songent souvent aux choses plus utiles auxquelles tout ce temps pourrait être consacré.

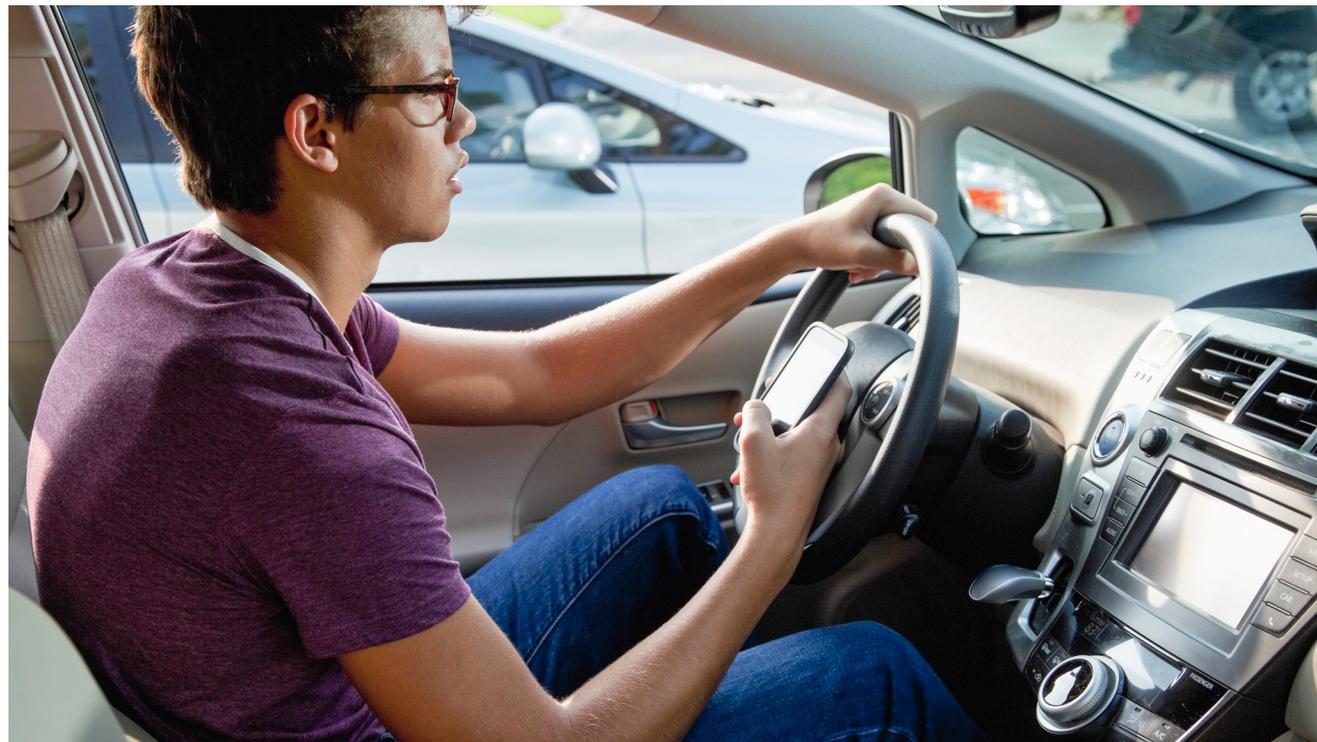
Voici des moments et des endroits où vous et vos enfants devriez toujours mettre votre téléphone de côté :

- **À table** : combien de fois par jour vous réunissez-vous tous? Veillez à ce que vos enfants comprennent que le temps familial doit permettre à chacun de discuter sans être constamment interrompu par un téléphone.
- **Dans les chambres** : les écrans de toutes sortes ne devraient pas se retrouver dans les endroits où l'on dort. Les personnes exposées à la lumière émanant des écrans ont plus de difficulté à s'endormir et à profiter d'un sommeil réparateur. Lorsqu'on apporte un téléphone au lit, il est souvent tentant d'y jeter un coup d'œil avant de s'endormir ou même en pleine nuit. Si vous ou vos enfants avez besoin d'une alarme pour vous réveiller, achetez un vrai réveille-matin.
- **Dans la salle de bain** : voilà une règle bien simple. Nos téléphones sont tous couverts de bactéries puisqu'ils sont bien plus difficiles à nettoyer que nos mains. Et parce qu'ils sont munis d'une caméra, il est d'autant plus important de les garder hors des salles de bain (et des vestiaires).

- **Sur la route** : il est non seulement irresponsable et dangereux d'être distrait au volant; c'est illégal dans toutes les provinces et tous les territoires (sauf au Nunavut). Bon nombre de provinces interdisent aussi aux conducteurs ayant un permis complet d'utiliser tout appareil doté d'un écran – même ceux qui ont une fonctionnalité mains libres – et c'est une règle que nous devrions tous respecter.
- **Pendant les devoirs** : un téléphone ne doit pas forcément être allumé pour être distrayant. Des études ont montré que, même lorsqu'un appareil est hors de portée, il faut dépenser

de l'énergie cérébrale pour résister à la tentation d'y jeter un coup d'œil. Pour travailler efficacement, il est préférable de laisser son téléphone dans une autre pièce.

Dans certains cas, encouragez vos enfants à utiliser leur téléphone consciemment et à le consulter seulement pour une raison précise (et non par habitude ou par ennui). Pour leur faciliter la tâche, demandez-leur de désactiver les notifications poussées (ces petites alertes sonores qui nous signalent que quelqu'un nous a écrit ou a aimé notre dernière photo Instagram).



Pensez-vous que vos enfants respecteront vos règles et qu'ils n'utiliseront que des applications appropriées pour leur âge?

Les enfants veulent principalement un téléphone intelligent pour accéder à des réseaux sociaux comme Snapchat et Instagram. Ainsi, avant de leur en donner un, déterminez si vous souhaitez vraiment qu'ils aient accès au contenu se trouvant dans ces applications. La plupart des réseaux sociaux exigent que leurs utilisateurs soient âgés d'au moins 13 ans. N'oubliez donc pas que tout enfant qui y accède avant cet âge enfreint les modalités de service. Cela peut causer des problèmes lorsqu'il faut faire une plainte. Si un enfant ment à propos de son âge, il pourrait ne pas pouvoir se prévaloir des mesures protégeant les jeunes de moins de 18 ans.

Certains types d'applications ne sont pas recommandées pour les enfants, peu importe leur âge :

- **Applications de messages ou de commentaires anonymes** : la cyberintimidation est courante dans les applications où les utilisateurs n'ont pas d'identité permanente. Les applications où l'on peut choisir un surnom permanent peuvent aussi être problématiques, tout comme celles qui encouragent leurs utilisateurs à émettre des commentaires anonymes.
- **Fonctionnalités de localisation** : certains réseaux sociaux sont conçus pour mettre en contact des personnes se trouvant à proximité les unes des autres. Les utilisateurs sont encouragés à communiquer avec des étrangers et à les rencontrer en personne.
- **Applications de rencontre** : les enfants et les adolescents n'ont pas la maturité requise pour accéder au contenu et aux interactions qu'on trouve dans ces applications – même celles conçues pour aider les enfants à se faire des amis. Il est aussi naïf de croire que tout le monde se présente honnêtement dans ces applications.



En configurant le téléphone de votre enfant avec votre compte Google ou Apple, vous pourrez définir vos propres mesures de contrôle parental, savoir quelles applications vos enfants ont téléchargées, et exiger qu'aucune nouvelle application ne puisse être téléchargée sans votre approbation.

Assurez-vous surtout de désactiver les achats dans les applications pour éviter toute mauvaise surprise. Voici la marche à suivre sur un téléphone **Apple** ou **Android**.

Donnez-vous l'exemple en utilisant sainement votre téléphone?

N'oubliez pas que les gestes sont plus puissants que la parole. Avant de décider de donner un téléphone intelligent à votre enfant, prenez une semaine pour examiner la façon dont vous vous servez de votre propre appareil. Vos habitudes sont-elles un bon exemple à suivre?

Si vous avez répondu « oui » à toutes ces questions, votre enfant est peut-être prêt à posséder un téléphone intelligent. Cependant, il est essentiel de continuer de discuter avec lui de la sécurité et des comportements appropriés en ligne, et ce, peu importe l'appareil utilisé (téléphone intelligent, tablette, ordinateur, console de jeu en réseau, iPod ou téléviseur intelligent).

Expliquez à votre enfant que l'accès à la technologie et à un téléphone intelligent n'est pas un droit, mais bien un privilège comportant un lot de responsabilités.

Une fois que vous avez décidé de donner un téléphone intelligent à votre enfant

Avant d'acheter un téléphone intelligent, tenez compte des facteurs suivants :

1. Fonctionnalité. Si vous voulez principalement donner un téléphone intelligent à votre enfant par souci de sécurité ou pour des raisons pratiques, pensez à lui offrir un téléphone et un forfait simples qui se limitent aux textos et aux appels. N'oubliez pas que la plupart des téléphones intelligents sont dotés d'une connexion Wi-Fi. Ainsi, même sans forfait de données, votre enfant pourra naviguer en ligne partout où il y a un réseau Wi-Fi – au café, au centre commercial ou à la bibliothèque, par exemple.

2. Période d'essai. Vous pouvez aussi commencer par une période « probatoire ». Après avoir établi des règles et des attentes, dites à votre enfant que vous lui permettrez d'utiliser un téléphone intelligent pendant un certain temps. Par la suite, discutez avec votre enfant de son comportement et décidez s'il peut ou non conserver le téléphone, ou s'il est préférable de prolonger la période d'essai.

Vous pouvez aussi prêter à votre enfant un de vos anciens téléphones, puis lui en acheter un neuf une fois qu'il a réussi la période probatoire. Avant de remettre un téléphone usagé à votre enfant, supprimez les applications non appropriées et effacez toutes les données qui s'y trouvent.

Avant que votre enfant commence à utiliser un téléphone intelligent

Voici quelques mesures à prendre avec votre enfant pour garantir qu'il utilisera son nouveau téléphone de façon optimale, sécuritaire et responsable.

1. Configurez la fonction de verrouillage.

La mesure la plus importante est probablement de verrouiller l'appareil et de modifier les paramètres de façon à ce que l'écran se verrouille automatiquement après un délai d'une à cinq minutes. Le verrouillage de l'écran est une mesure importante pour les enfants qui utilisent un téléphone intelligent. Pourquoi? Parce que leurs « amis » peuvent s'emparer de leur appareil et, en assumant l'identité de son propriétaire, publier « à la blague » des commentaires sur les médias sociaux (les sessions étant souvent laissées ouvertes). De la même façon, ces mêmes amis peuvent envoyer des textos ou des courriels nuisibles.

2. Installez ou activez un logiciel de localisation, de verrouillage ou de suppression à distance sur votre téléphone intelligent.

Des logiciels gratuits vous permettent de verrouiller, de localiser ou de supprimer les données de votre téléphone à distance en cas de perte ou de vol. Les deux principaux types de téléphones sont dotés d'une fonctionnalité vous permettant de les retrouver en cas de perte : Localiser mon iPhone pour les iPhone et Localiser mon appareil pour les appareils Android.

3. Prenez en note le numéro de série du téléphone intelligent. Prenez en note le numéro IMEI (numéro d'identification d'équipement mobile international) du téléphone et gardez-le en lieu sûr. En cas de perte

ou de vol, vous devrez le fournir à la police et à votre fournisseur de services. Pour connaître votre numéro IMEI, composez *#06# et le numéro s'affichera à l'écran. Vous le trouverez également sur l'étiquette blanche de la pile.

4. Assurez-vous que la fonction de géomarquage est désactivée.

Les photos ou les vidéos prises avec la plupart des téléphones intelligents contiennent une balise géographique révélant l'endroit exact où la photo ou la vidéo a été prise. Pensez-y, si votre enfant prend un selfie à l'école et qu'il le publie en ligne, tout le monde pourra déterminer l'endroit exact où la photo a été prise. Cette fonctionnalité peut être désactivée dans les paramètres de localisation du téléphone. Vous pouvez même désactiver entièrement la localisation, mais notez que, dans un tel cas, il sera impossible de retrouver le téléphone en cas de perte ou de vol.

5. Fixez des restrictions concernant le téléphone et le contenu.

Pour ce faire, servez-vous des fonctionnalités intégrées ou gratuites du téléphone, comme l'outil Temps d'écran sur iOS ou Family Link sur Android. Prenez note que les filtres ne sont pas toujours infaillibles; du contenu de nature explicite ou graphique peut parfois passer entre les mailles.

6. Discutez des appels d'urgence. Rappelez à votre enfant qu'il doit vous appeler ou composer le 911 dans une situation d'urgence. Ajoutez à sa liste de contacts des personnes avec qui il peut communiquer en cas de problème (parents, grands-parents, gardiens ou voisins de confiance). La mention « En cas d'urgence » aide vos enfants à trouver rapidement les personnes à qui il peut demander de l'aide lorsque vous n'êtes pas joignable.

Autres considérations :

1. Gestion des données. Familiarisez-vous avec les outils de gestion de données du téléphone intelligent ou de votre fournisseur de services. Certains téléphones sont dotés d'applications intégrées qui désactivent automatiquement la transmission de données lorsqu'un certain seuil est atteint. Assurez-vous que vous et votre enfant savez lorsqu'il faut désactiver les données, et lorsqu'il est approprié de les réactiver.

Si vous prévoyez partager votre forfait de données avec votre enfant, fixez la quantité de données à laquelle il aura droit. Vous ménagerez ainsi votre lot de données et éviterez les frais d'utilisation excédentaire.

2. Stockage fonuagique. Ces services sont de plus en plus populaires et peuvent aider les utilisateurs à récupérer des informations et des fichiers importants lorsqu'un appareil est perdu ou volé. Les solutions de sauvegarde intégrées à votre appareil (comme iCloud ou Sauvegarde et synchronisation de Google) sont sûres et abordables, mais n'oubliez pas de protéger vos comptes au moyen d'un mot de passe difficile à deviner. Pour économiser vos données, configurez votre appareil de façon à ce que les sauvegardes ne soient effectuées que par réseau Wi-Fi.

3. Médias sociaux et applications. Votre enfant pourra accéder à diverses applications de médias sociaux (comme Snapchat, Twitter et Instagram), ainsi qu'à des jeux et à d'autres applications sur son téléphone intelligent. Il est essentiel de bien comprendre les paramètres de permission et de confidentialité pour ces comptes et ces applications. Chaque fois que votre enfant télécharge une application sur son téléphone



intelligent ou qu'il s'abonne à un réseau social, il permet peut-être aux concepteurs d'accéder à ses renseignements personnels, comme son carnet d'adresses, les renseignements publiés dans les médias sociaux, l'endroit où il se trouve et même ses photos.

Encouragez votre enfant à porter attention aux modalités et aux paramètres de confidentialité et de permission – ou, à tout le moins, de les examiner avec vous. Il est toujours préférable de ne rien accepter aveuglément. Lisez toujours les modalités et paramètres et modifiez-les à votre guise.

4. Application sûre ou dangereuse? La meilleure façon de protéger un téléphone contre les virus et les logiciels malveillants est de télécharger uniquement des applications provenant d'une boutique officielle (App Store d'Apple ou Google Play). Prenez tout de même le temps de lire les critiques d'une application avant de la télécharger.

5. Notifications. Bon nombre d'applications émettent par défaut des notifications (un rappel visuel à l'écran d'accueil ou une alerte sonore) qui incitent les enfants à jeter constamment un coup d'œil à leur téléphone. En désactivant toutes les notifications (sauf celles des appels vocaux), vous pourriez aider votre enfant à utiliser son appareil plus consciemment.

6. Mots de passe. Choisissez un mot de passe sécuritaire pour tous les comptes de réseaux sociaux et toutes les applications de votre enfant. Vous minimiserez ainsi le risque qu'une application ou qu'un compte soit piraté. Assurez-vous de créer un mot de passe contenant au moins huit caractères et aucun nom ni mot trouvé dans le dictionnaire, sans quoi il serait trop facile pour un programme de craquage de le deviner. Pour rendre votre mot de passe plus sécuritaire, utilisez une expression complète, ou même les premières lettres des mots d'une phrase (p. ex. JMSTDMMDP pour « Je me souviens toujours de mon mot de passe »). Remplacez certaines lettres par des chiffres et ajoutez-y des caractères spéciaux.

Vous pouvez aussi activer l'authentification à deux facteurs dans tous les comptes de courriel et de réseaux sociaux de votre enfant. Grâce à cette mesure de sécurité additionnelle, votre enfant devra entrer un code qui lui sera envoyé par texto à chaque ouverture de session, ou seulement lors de la récupération du mot de passe.

En cas de perte du téléphone intelligent.

Si votre enfant perd son téléphone intelligent et qu'il n'arrive pas à le retrouver au moyen des outils Localiser mon iPhone ou Localiser mon appareil, communiquez avec votre fournisseur de services mobiles. Ce dernier désactivera le téléphone et pourrait même le placer sur une liste noire nationale, de façon à ce qu'il ne puisse plus être utilisé sur les réseaux mobiles du Canada.

Si vous êtes certain que le téléphone a été volé, communiquez avec la police locale et fournissez-lui le numéro IMEI.

Entente familiale sur l'utilisation d'Internet

Les recherches de HabiloMédias ont démontré que les enfants encadrés par des règles à la maison relativement à l'utilisation d'Internet (incluant les téléphones intelligents) sont moins susceptibles de commettre des gestes comme communiquer leurs coordonnées, visiter des sites de jeu, chercher de la pornographie en ligne et parler à des étrangers en ligne. C'est une bonne idée de s'entendre en famille sur un certain nombre de règles à respecter dans le cyberspace. C'est le meilleur moyen pour parents et enfants de mettre au point ensemble une façon d'utiliser Internet de manière prudente et responsable.

Chez les jeunes enfants, il est logique d'établir des règles et de les leur expliquer. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent et explorent davantage le monde virtuel, vous pouvez discuter de nouvelles règles avec eux.

La règle la plus importante : si quelque chose se produit en ligne qui effraie vos enfants, les préoccupe ou les rend mal à l'aise, ils doivent vous en parler ou en parler à un autre adulte en qui ils ont confiance. Assurez-vous qu'ils savent que vous êtes dans leur équipe et que vous ne paniquerez pas. Plusieurs enfants hésitent à parler à leurs parents lorsque les choses virent mal parce qu'ils craignent de perdre leur accès à Internet ou à leurs appareils numériques.

Pour des règles plus précises, voici quelques idées de départ :

- Je respecterai toutes les règles de mon école sur l'utilisation des téléphones.
- Je n'utiliserai pas mon téléphone au volant, à la marche ou à vélo, ou lorsque je fais quelque chose qui nécessite toute mon attention.

- Je ne visiterai aucun site web et n'utiliserai aucune application que mes parents n'approuveraient pas.
- Je n'installerai aucune nouvelle application et ne ferai aucun achat en ligne sans la permission de mes parents.
- Je ne serai pas méchant ou cruel envers quiconque en ligne, même si quelqu'un est méchant avec moi en premier lieu.
- Je penserai toujours à comment quelqu'un pourrait se sentir avant de partager quelque chose en ligne. Je ne partagerai jamais quoi que ce soit qui pourrait embarrasser quelqu'un ou le faire sentir mal.
- Si je vois quelqu'un d'autre être méchant ou cruel en ligne envers une autre personne, je ferai mon possible pour aider la victime et j'en parlerai à un adulte de confiance.
- Si je me fâche pendant que je suis en ligne, je me calmerai avant de dire ou de faire quoi que ce soit.
- Je demanderai la permission de mes parents avant de divulguer des renseignements personnels en ligne (mon nom, mon sexe, mon numéro de téléphone, mon adresse de courriel, mon adresse postale, le nom de mon école, l'adresse de mes parents au travail, l'adresse de courriel ou le numéro de téléphone de mes parents, leur numéro de carte de crédit, ou des photos de moi ou de ma famille).
- Je ne révélerai mes mots de passe à personne (sauf à mes parents ou à un adulte en qui j'ai confiance), pas même à mon meilleur ami – et si je les modifie, j'en ferai part à mes parents.



- Je n'irai jamais rencontrer en personne un ami que je me suis fait sur Internet sans en avoir d'abord parlé à un parent qui m'accompagnera.
- Je consulterai un adulte de confiance avant de télécharger du contenu, d'ouvrir des pièces jointes ou de suivre des liens qui pourraient ne pas être sécuritaires.
- Je ne partagerai en ligne aucun contenu appartenant à quelqu'un d'autre (y compris des photos) sans sa permission.
- Je citerai toujours les autres lorsque j'utilise leurs idées ou leur contenu dans le cadre de projets ou d'autres activités scolaires

[Vous pouvez aussi télécharger l'Entente sur l'utilisation des téléphones intelligents de TELUS Averti pour établir des règles de base que vous et vos enfants devrez suivre en ligne.](#)



Pour consulter d'autres ressources sur la sécurité de votre famille à l'ère numérique, visitez le site de **HabiloMédias** ou de **TELUS Averti**.

Comment vous pouvez participer à TELUS Averti

- Visitez le site **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**.
- Communiquez avec nous à l'adresse **averti@telus.com**.
- Participez à la conversation en ligne avec **@TELUS** sur Twitter et en utilisant le mot-clic **#TELUSAverti**.