

Premier smartphone

Le guide indispensable pour
accompagner votre enfant



Réalisé par **TRAJALERE** pour



En partenariat avec



Un smartphone : oui ou non ?

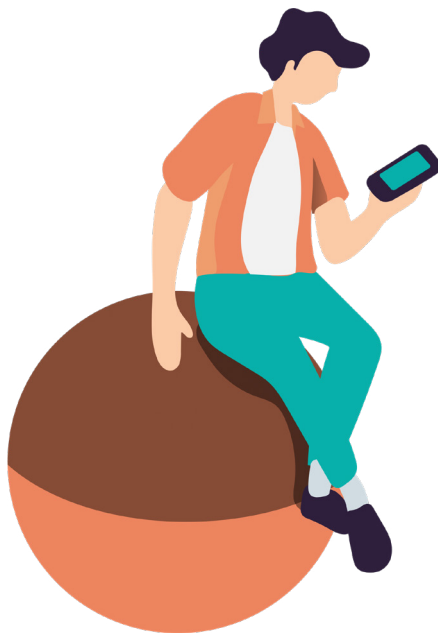
Introduction

Votre enfant souhaite un smartphone ?
Il en a déjà un et vous aimeriez (mieux)
sécuriser son usage en dehors de la
maison ?

Vous ne comptez pas l'équiper mais ses
camarades le sont peut-être ?
Quelle que soit votre situation, pas de
panique !

Laissez-vous guider pas à pas par notre
guide regroupant conseils, informations et
ressources, pour adopter les bons réflexes
et sensibiliser votre enfant à de bonnes
pratiques en ligne.

Que votre enfant possède ou non un
smartphone, son utilisation répond
avant tout à un besoin. Quels sont
vos besoins de parents ? Et ceux de
votre enfant ? **Répondez ensemble à
ces questions.**



Pour vous, parents :



La sécurité : mon enfant reste joignable
à tout moment.

L'accès à Internet : mon enfant peut faire
ses recherches en ligne et s'informer.

Le divertissement : mon enfant s'amuse
sur son smartphone.

Les relations sociales : mon enfant reste
en contact avec ses amis et sa classe.

Mon enfant
.....

Et pour votre enfant ?

Je peux joindre mes parents à tout
moment.

Je peux faire mes recherches sur
Internet
et m'informer.

Je peux m'amuser sur mon smartphone.

Je peux rester en contact avec mes amis
et ma classe.

Je peux
.....

La checklist pour une protection au top

Si vous avez décidé d'équiper votre enfant, voici **quelques conseils** pour vous assurer de sa sécurité sur son nouvel appareil.

Un smartphone prêt à être utilisé

D'où vient le smartphone de votre enfant ? S'agit-il d'un téléphone neuf ou d'un de vos anciens appareils ? Pour s'assurer qu'il soit prêt à être utilisé, vous pouvez **commencer par vérifier les points suivants** :



Aucune ancienne donnée n'est conservée.

Aucune ancienne application mobile n'est disponible.

Le forfait téléphonique a été changé pour être adapté à l'usage de mon enfant.

L'historique Internet a été supprimé.



Un contrôle parental adapté à votre enfant

Le contrôle parental est un outil intéressant pour accompagner l'autonomie en ligne de votre enfant. Il s'agit d'un outil évolutif, disponible sur tous les appareils, qui va vous permettre d'aider votre enfant à gérer ce nouvel écran.

Impliquez votre enfant dans la démarche pour le sensibiliser aux risques sur Internet et lui faire comprendre que c'est pour l'aider et le protéger.

Ce que vous pouvez faire :

Définir les temps d'écran de votre enfant : plages horaires, durées d'utilisation.

Accéder aux statistiques d'usage des applications et du temps d'écran.

Interdire les contenus inappropriés, bloqués aux mineurs.

Choisir les contenus accessibles par votre enfant.

Bloquer des applications, des sites, des contacts.

Gérer les achats potentiels.

Un téléphone sans forfait Internet, c'est possible !

Selon les besoins identifiés, vous pouvez choisir un forfait mobile sans Internet : votre enfant pourra accéder à des activités en ligne uniquement grâce au Wifi.

Cela limite la connexion en permanence et sans supervision.

Des réponses à vos préoccupations

Que votre enfant soit équipé ou non, ses pratiques numériques vont évoluer à l'entrée au collège (ENT, groupes classe, copains équipés...). Vous vous posez plein de questions ? On vous aide à y répondre.

Mon enfant veut aller sur un réseau social. Que faire ?

Rappelez-lui que les réseaux sociaux, ce n'est pas avant 13 ans pour de bonnes raisons :

- Il est trop jeune pour gérer ses données personnelles : **un contenu publié nous échappe pour toujours.**
- Le contenu n'est pas toujours contrôlé : **fake news, arnaques...**
- Il peut être difficile de savoir si quelqu'un est **bien attentionné.**

Avant 15 ans, âge de la majorité numérique en France, votre enfant doit avoir votre autorisation pour s'y inscrire.

Et si mon enfant consulte ou échange du contenu intime ? Comment l'éviter ?

Votre enfant se pose des questions sur la sexualité et son propre corps, c'est normal, mais sa curiosité peut le mener à chercher du côté du porno ou trop en dévoiler. **Comment en parler ?**

- **Oser ouvrir la discussion et parler d'intimité.** Trouvez ensemble des contenus adaptés à son âge (livres, sites internet...).
- Lui rappeler qu'il n'a **aucune obligation de partager des photos intimes.** En cas de photos dévoilées, contactez Pointdecontact.net.
- **Installer un contrôle parental :** c'est la meilleure protection contre les contenus inappropriés.

Mon enfant va être scotché à son smartphone. Comment l'aider ?

Votre enfant, comme nous, peut être capté par ses écrans, car ils sont conçus pour nous attirer le plus longtemps possible, y compris la nuit : des ados se réveille pour regarder ses notifications. **Comment faire ?**

- **Arrêter les écrans 1 heure avant le coucher** et les éviter dans la chambre pour un sommeil de qualité et une meilleure concentration le lendemain.
- Le scroll continu des réseaux et certains contenus influencent la perception du monde et l'estime de soi. **Limiter le temps** permet aussi de **protéger sa santé mentale.**

J'ai peur que mon enfant se fasse cyberharcéler. Comment prévenir ?

Votre peur est légitime : 1 enfant sur 5 est confronté au cyberharcèlement. **Comment agir ?**

- Lui apprendre à **repérer le cyberharcèlement** et à **agir dès les premiers signes** (une moquerie, une insulte, le partage d'une photo sans son accord...).
- Lui dire qu'il a le **pouvoir d'arrêter la situation.** En parler le plus tôt possible permet de stopper la violence avant qu'elle ne devienne harcèlement.
- Connaître le **3018, le numéro national gratuit et anonyme contre les violences numériques.** Installer l'application 3018 sur son téléphone.

Des outils pour s'informer et en parler avec vos enfants

Agir face au cyberharcèlement

→ Pour les parents



Une série de 5 vidéos pour vous aider à aborder les problématiques du harcèlement et du cyberharcèlement avec votre enfant.

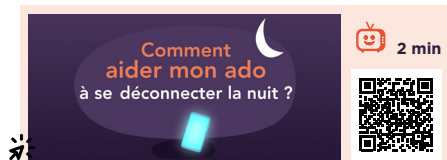
→ À regarder avec votre enfant



Une vidéo de 2 minutes pour s'interroger sur les causes du harcèlement et savoir comment réagir lorsqu'on y est confronté.

Aider son enfant à gérer son temps d'écran

→ Pour les parents



Une vidéo de 2 minutes pour aider votre enfant à gérer les écrans à l'heure du coucher et reprendre le contrôle de sa vie numérique.

→ À regarder avec votre enfant



Une vidéo de 2 minutes pour mieux comprendre les mécanismes qui maintiennent notre attention sur les écrans.

Parler des réseaux sociaux et de la protection de ses données

→ Pour les parents



Une vidéo de 2 minutes pour amorcer le dialogue avec votre enfant autour de l'utilisation des réseaux sociaux.

→ À regarder avec votre enfant



Une vidéo de 2 minutes qui permet de sensibiliser votre enfant aux réseaux sociaux en expliquant comment ils fonctionnent et construisent notre identité numérique, et ce que deviennent les données laissées sur Internet.

Les IA : comment en faire des alliés ?

Le regard perplexe d'un parent face à son ado qui, le nez plongé dans son écran, déclare triomphalement : « Regarde, j'ai fait un chatbot qui répond mieux que toi ! ». Et en retour, ce soupçon récurrent : « C'est pas toi qui as écrit cette dissertation, c'est ChatGPT, avoue ! ». Entre fascination, agacement et inquiétude, l'intelligence artificielle s'invite dans les foyers et suscite des incompréhensions. Pourtant, cette technologie peut devenir un prétexte à réinventer le dialogue entre parents et enfants, à condition de l'aborder avec humour et curiosité.

Comprendre l'IA pour mieux l'accompagner

Avant de paniquer, il faudrait commencer par démystifier l'IA. Contrairement à ce que laissent croire certains scénarios de science-fiction, l'IA n'a ni volonté propre ni ambitions secrètes. C'est un outil, conçu par des humains, qui analyse des données pour effectuer des tâches précises. Impressionnant ? Oui. Magique ? Pas vraiment. Pourquoi ne pas en faire un sujet de discussion léger, mais instructif en famille ? Plutôt que de s'envoyer des piques sur « qui a triché avec l'IA ? », explorez ensemble des ressources accessibles : vidéos explicatives, quiz interactifs ou tutoriels simples. Vous pourriez découvrir que votre ado sait expliquer un prompt mieux que n'importe quel professeur. Inverser les rôles, c'est aussi une bonne manière de renforcer la confiance mutuelle.

Développer son esprit critique

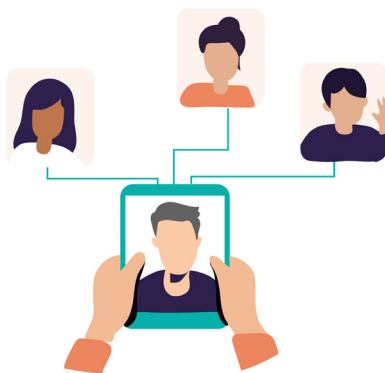
Les réponses des IA génératives peuvent parfois être fausses, voire totalement farfelues. Cela peut donner un sujet de discussion en famille et même de jeu. Qui

trouvera l'erreur qui s'est glissée dans la réponse générée par l'IA ?

Ces échanges en famille permettent aussi d'appréhender les biais et les limites des outils : que peut faire une IA ou pas, et pourquoi. Sans oublier de cultiver son esprit critique. Car si l'IA générative est pratique, elle n'est pas parfaite. Les réponses qu'elle fournit peuvent être fausses ou biaisées. Ça ne veut pas dire qu'il faut tout rejeter, mais qu'il faut apprendre à regarder ses propositions avec un brin de scepticisme.

Une idée d'exercice en famille : confrontez une réponse d'IA à des sources fiables. Qui sera le premier à repérer les erreurs ?

Aborder ces questions avec ses enfants aide à développer un usage responsable du numérique et évite de laisser les jeunes livrés à eux-mêmes face à des outils qu'ils maîtrisent souvent mieux que nous, mais sans en connaître toujours le fonctionnement et les risques.



Plus de conseils sur la
parentalité numérique ✨

Maîtriser son empreinte numérique : un défi à relever avec nos ados !

Savez-vous que chaque vidéo lue, chaque clic sur un lien et chaque photo stockée a des répercussions environnementales bien réelles... En France, le secteur du numérique représente 2% des émissions de gaz à effet de serre et pourrait atteindre les 7% d'ici 2040.

Tous les contenus disponibles tout le temps partout... Il est facile d'oublier que la disponibilité permanente des contenus en ligne et l'instantanéité de nos échanges nécessitent des ressources et utilisent de l'énergie. Les ados peuvent apprendre à utiliser leurs écrans en ayant conscience de ces limites.

Comment votre ado peut réduire son empreinte numérique ?

Avoir une "consommation responsable". Le **streaming intensif** contribue à la consommation d'énergie, encouragez vos ados à **télécharger** les contenus à l'avance, et à les regarder en mode "**hors ligne**" pour minimiser l'impact environnemental.

Limiter le stockage. Saviez-vous que le stockage de nos données pollue aussi énormément ? Encouragez votre ado à supprimer ses **photos ou vidéos inutiles**. Un screen d'une facture de 2014 ? Une vidéo prise par erreur la veille ? Supprimez ! La moindre suppression réduira son empreinte carbone.

Entretien des appareils. C'est simple, plus la durée de vie des appareils est courte, plus les déchets augmentent et inversement. Pour éviter cela, demandez à votre ado de **prendre soin de ses appareils électroniques**, ce qui réduira la

production de déchets. A commencer par l'achat d'une coque solide et d'un écran de protection en cas de chute.

Privilégier le Wifi. Utiliser le Wifi plutôt que les données mobiles contribue à une consommation plus responsable.

Réparer au lieu de remplacer. Encourager la **réparation des appareils** au lieu de les remplacer réduit la production de déchets électroniques.



Plus de conseils sur la
parentalité numérique



Internet Sans Crainte accompagne la parentalité numérique toute l'année



Le compte Instagram
d'Internet Sans Crainte



Un compte dédié à la parentalité numérique pour décrypter l'actualité du numérique pour les familles et retrouver des conseils pratiques au quotidien.



FamiNum.com



Une plateforme en ligne pour créer et personnaliser ses bonnes pratiques numériques en famille.



Les écrans,
les réseaux et...
vos ados !



Ce guide interactif, réalisé par Internet Sans Crainte et les Ceméa, aide les parents à accompagner leurs adolescents dans leur vie numérique avec des conseils concrets pour en discuter, se protéger et adopter de bons réflexes en ligne sur 8 thématiques : temps d'écran, données personnelles, image de soi, infos en ligne, contenus choquants, cyberharcèlement, jeux vidéo et coûts cachés.

