

Votre enfant et son premier téléphone : le guide complet

Avec la pédopsychologue
N. Beurkens



Donner son premier téléphone à votre enfant, c'est l'aider à faire un grand pas vers l'indépendance. Pour prendre cette décision en toute confiance, lisez notre guide, qui contient les outils et les conseils nécessaires pour vous préparer à cette prochaine étape – ensemble.

Dans ce guide, vous trouverez :



les éléments auxquels songer avant de donner un téléphone à votre enfant

une liste de contrôle pour savoir si c'est le bon moment

des outils et des conseils pour une utilisation plus sûre et adaptée à son âge

des amorces de conversation pour un dialogue ouvert et continu



Prendre la décision

Grâce à un téléphone, votre enfant pourra communiquer avec vous – et le monde entier. Mais cela implique de nouvelles responsabilités. La clé consiste donc à trouver le moment et l'approche qui conviennent.

Étape 1 : parlez des bons et des mauvais côtés d'un téléphone

Interrogez-vous sur la capacité de votre enfant à gérer la liberté offerte par un téléphone et à assumer les responsabilités associées.

En famille, réfléchissez aux problèmes posés par l'utilisation d'un tel appareil et aux solutions que vous pouvez y apporter.

- | | |
|--------------------------------|---|
| ✓ Indépendance | ✗ Distraction |
| ✓ Sécurité | ✗ Coûts |
| ✓ Communication | ✗ Exposition à certaines menaces |
| ✓ Opportunités d'apprentissage | ✗ Difficultés à gérer son temps d'écran |

Étape 2 : déterminez si votre enfant est assez mature



Responsabilité :

Prend-il/elle soin de ses affaires ?



Vie privée :

Sait-il/elle quoi partager en ligne sans danger ?



Limites :

Peut-il/elle gérer la pression sociale et la négativité ?



Maîtrise de soi :

Parvient-il/elle à respecter les limites de temps d'écran ?



Compétences numériques :

Sait-il/elle signaler et bloquer des utilisateurs ?



Travail d'équipe :

Acceptera-t-il/elle vos conseils et vos mesures de surveillance ?

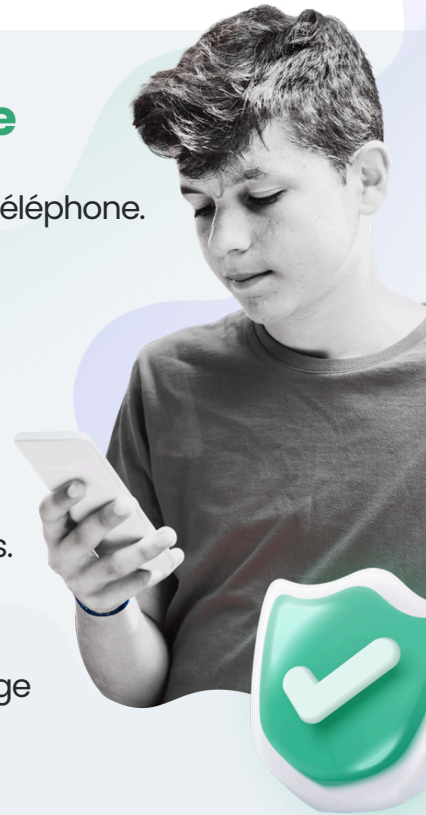


Configurer ce téléphone ensemble

Une fois la décision prise en famille, il est temps de configurer le premier téléphone de votre enfant, en accordant la priorité à la sécurité et aux limites.

Étape 3 : favorisez une expérience positive

-  Fixez des règles claires prévoyant quand et comment utiliser son téléphone.
-  Parlez-lui régulièrement de ses expériences en ligne.
-  Programmez des moments sans téléphone, comme les repas et l'heure du coucher – pour tout le monde !
-  Encouragez l'équilibre entre temps d'écran et activités hors ligne.
-  Montrez l'exemple en adoptant vous-même de bonnes habitudes.
-  Impliquez-vous et entretenez un dialogue ouvert.
-  Configurez un contrôle parental pour une utilisation adaptée à l'âge de votre enfant : définissez des limites, bloquez tout contenu dangereux et encouragez un comportement plus sain en ligne.



Amorces de conversation pour faire réfléchir votre enfant

“ Pense à la manière dont tu t'occupes de tes affaires. Te sens-tu assez responsable pour prendre soin d'un objet de valeur comme un smartphone ?

“ Pense à un moment où tu devais te concentrer sur une tâche alors que tu voulais faire une activité plus agréable. Comment as-tu géré cette situation ?

“ Les smartphones peuvent être une grande source de distraction. Comment réussiras-tu à te concentrer sur les choses importantes comme faire tes devoirs ou passer du temps avec ta famille et tes amis ?

“ Quelles règles ou stratégies pourrions-nous mettre en place pour veiller à tous utiliser nos téléphones de manière saine et équilibrée ?

“ Que ressentirais-tu si tu abîmais ou perdais ton téléphone et que ferais-tu dans une telle situation ?