Votre enfant est-il prêt·e pour un téléphone?

Cette liste est un guide de discussion, et non un *test* pour évaluer si votre enfant est prêt à avoir un téléphone. Elle vous aide à déterminer quand et comment lui en présenter un en toute sécurité.

Comment savoir que mon enfant est prêt·e ?

Parlez avec lui/elle/iel :

- du but du téléphone ;
- comment l'utiliser, et ;
- comment il sera encadré.

Cela peut s'intégrer à la planification familiale des usages numériques.

Être prêt·e dépend de sa maturité, de sa capacité à suivre les règles et à assumer ses responsabilités au quotidien.

Y a-t-il un "bon" âge pour avoir son premier téléphone ?

Il n'y a pas d'âge idéal pour tous les enfants. Les recherches associent un accès précoce au téléphone intelligent et un usage accru à un moins bon bien-être et à davantage de difficultés de santé mentale. Tenez aussi compte de la maturité et des besoins de votre enfant, ainsi que de votre situation familiale.

TRUC : Soyez un modèle en respectant vos propres limites. Prenez des pauses !

1. Vérifiez si votre enfant est prêt·e

Mon enfant ...	NON	Parfois	OUI
Suit sa routine du coucher avec suffisamment d'indépendance.			
Garde ses appareils hors de sa chambre pendant la nuit.			
Respecte les règles en place (ex. : limites de temps).			
Gère bien ses affaires, comme son sac à dos ou son argent.			
Gère ses émotions sans se tourner vers ses appareils.			
Gère les conflits de manière adéquate et mature.			
Demande de l'aide lorsqu'il/elle/iel est inconfortable.			
Protège sa vie privée et veille aux autres en ligne.			
Reconnait les arnaques et la désinformation.			
Je (parent) _____			
Suis prêt·e à fixer des règles, activer le contrôle parental et parler de l'usage quotidien du téléphone ?			

2. Révisez vos réponses

✖ Habiletés à développer

Si certaines réponses vous préoccupe, aidez votre enfant à développer ses habiletés avant de lui donner un téléphone.

Essayez ces stratégies :

- Discutez des habiletés que votre enfant peut développer avant d'avoir un téléphone.
- Fixez des objectifs, comme faire ses devoirs régulièrement.
- Développes ses habiletés de communications avec des appareils partagés.
- Envisagez des alternatives, comme les montres et les téléphones à clapet.

Prêt·e pour la suite ✓

Si votre enfant maîtrise plusieurs habiletés, envisagez une introduction graduelle avec votre soutien et des attentes claires.

Considérez une intégration graduelle :

- **Communication :** Créez un plan/contrat familial sur les médias numériques.
- **Contenu :** Choisissez l'appareil adapté et définissez son utilisation.
- **Émotions :** Discutez de la gestion des émotions et du sommeil.
- **Équilibre :** Discutez de ce qui nous garde en ligne et équilibrez l'usage du téléphone avec les activités quotidiennes.

3. Planifiez

Avant de donner un téléphone :

- Vérifiez les paramètres de confidentialité.
- Discutez du partage de localisation.
- Discutez de la supervision des messages.
- Abordez les risques liés au partage de photos et d'informations personnelles.
- Prévoyez quoi faire en cas d'intimidation, de contenu inapproprié ou en cas de détresse en ligne.

TRUC: Parlez souvent et ouvertement de consentement et de vie privée en ligne.

Ce guide a été conçu en cohérence avec l'American Academy of Pediatrics' Digital Ecosystem, Children, and Adolescents: Policy Statement.

Illustrations: Iva Kezic

UNIVERSITY OF CALGARY

Determinants of Child Development Lab

Pour plus de conseils sur l'utilisation des médias numériques

Email: sheri.madigan@ucalgary.ca