

AIDEZ VOS ENFANTS À PROFITER D'INTERNET EN TOUTE SÉCURITÉ

Quelques conseils aux parents





Internet est une **ressource fabuleuse**, qui par certains côtés peut faire penser à une ville. Que ce soit par l'actualité, le divertissement, les relations sociales, les discussions, les achats ou d'autres activités, il **enrichit nos vies** de façons nouvelles.

En tant que parent, bien sûr, vous souhaitez **aider votre enfant à naviguer** dans cet incroyable monde virtuel, de façon responsable et toujours plus autonome. Ce qui **n'est pas toujours facile**.

Si vous êtes comme de nombreux parents aujourd'hui, vous avez de plutôt bonnes connaissances en technologies numériques, mais vous vous demandez **si vous ne pourriez pas en faire plus pour assurer la sécurité de vos enfants** en ligne. Il est difficile de trouver le temps. Ou de savoir par quoi commencer.

Ce **guide rapide** peut vous aider.

Vous y trouverez des **conseils**, des **idées** et des **listes immédiatement exploitables** pour que vos enfants profitent de tous les aspects merveilleux d'Internet, et en même temps :

- consultent des **contenus adaptés à leur âge** ;
- ne passent **pas trop de temps** en ligne ;
- agissent aujourd'hui de façon à protéger leur **réputation** numérique de demain.

GARDER UN ŒIL SUR LE CONTENU

83 % des enfants âgés de 11 à 15 ans, dont l'utilisation d'Internet était surveillée, se sont enregistrés sur un site de réseau social avec un âge ne correspondant pas à la réalité.



Source: Advertising Standards Authority, Royaume-Uni. 2013

Des sites Web aux communautés en ligne en passant par les applications mobiles et les jeux, vos enfants ont **accès à une quantité de contenus** qui peuvent les affecter aussi bien positivement que négativement.

Il est **impossible de regarder par-dessus leur épaule** chaque seconde où ils sont en ligne.

Et l'utilisation croissante d'appareils mobiles rend beaucoup plus difficile de garder un œil sur ce qu'ils regardent, ce qu'ils lisent ou à quoi ils jouent.

Alors **que pouvez-vous faire** pour aider vos enfants à profiter au maximum des bonnes choses du Web tout en évitant les mauvaises ?



85 % des parents craignent que leur enfant soit exposé à des expériences négatives sur Internet. Et pourtant, 63 % d'entre eux n'ont jamais utilisé de logiciel de filtrage ou de surveillance pour protéger leur famille.

Source : Rapport 2013 de Norton Family

GARDER UN ŒIL SUR LE CONTENU

Ce que vous pouvez faire

-  **Installez des logiciels de contrôle parental** tels que Norton™ Family (gratuit) afin de limiter les sites auxquels votre enfant peut accéder en votre absence, ou sur des appareils qui disparaissent dans les sacs à dos ou les chambres à coucher. Vous pouvez aussi limiter les informations sensibles dont vous ne voulez pas que votre enfant les partage (par exemple le nom, l'âge et le numéro de téléphone).
-  **Assurez-vous que votre navigateur** est configuré de façon à utiliser les fonctions de sécurité intégrées. Par exemple, Microsoft® Internet Explorer offre des paramètres de sécurité et de confidentialité. Regardez sous « Outils », puis « Options Internet ».
-  **Activez toutes les fonctions de filtrage** et de sécurité de votre moteur de recherche (par exemple la fonction SafeSearch™ de Google). Norton Family vous aide à définir et verrouiller ces paramètres SafeSearch.
-  **Définissez des paramètres de sécurité** et de confidentialité renforcés sur vos navigateurs et vos divers comptes, notamment sur les réseaux sociaux.
-  **Installez et gardez à jour** les logiciels de sécurité Internet sur tous les appareils. Norton Security vous facilite cette tâche et s'occupe de tous les appareils, des smartphones aux ordinateurs en passant par les tablettes.
-  **Désactivez** les fonctions d'achats intégrés aux applications sur tous les appareils de votre famille.
-  **Lisez toujours les avis** sur les applications et les sites avant de permettre à vos enfants de les consulter ou de télécharger. [Common Sense Media](#) est une ressource appréciée par beaucoup.
-  **Consultez l'historique du navigateur** pour voir quels sites vos enfants visitent et à quelle fréquence. Norton Family vous aide à surveiller l'activité Web et à éviter que vos enfants n'essaient d'effacer les visites de leur historique.
-  **Limitez l'utilisation du chat chez les jeunes enfants**, même dans l'interface conviviale d'un jeu favori ou d'un blog. Quand ils sont un peu plus âgés, présentez-leur le concept du chat avec les gens qu'ils connaissent.
-  **Assurez-vous** que l'ordinateur ou l'appareil qu'utilise votre enfant est dans votre champ de vision, dans un espace public comme la cuisine ou le salon.
-  **Apprenez à vos enfants** à dire à un parent, un enseignant ou un adulte de confiance s'ils se sentent mal à l'aise à propos de quelque chose qu'ils ont vu en ligne.
-  **Insistez toujours sur le fait** que votre enfant doit vous demander la permission avant de parler en ligne avec toute nouvelle personne.
-  **Demandez à votre enfant** de ne pas télécharger de fichiers (tels que musique, jeux, économiseurs d'écran, sonneries), faire des achats en ligne ou installer des logiciels ou des applications mobiles sans votre autorisation.
-  **Expliquez l'importance de** protéger les informations privées et de ne jamais partager les mots de passe avec des amis.

DÉFINIR ET APPLIQUER DES LIMITES DE TEMPS RAISONNABLES

En moyenne, les enfants entre 8 et 17 ans admettent passer 44 heures en ligne par semaine.



Source : Rapport 2013 de Norton Family

À l'évidence, un des plus grands défis pour les parents d'aujourd'hui est d'aider leurs enfants à trouver un **équilibre sain** entre les interactions en ligne et les interactions face à face – « dans la vraie vie » – avec leur famille et leurs amis.

Pour certains enfants, **il est plus difficile de couper** avec le monde en ligne que pour d'autres. Alors, si vous avez un enfant qui serait ravi de rester en face d'un ordinateur, d'une tablette ou d'une console de jeu 24h/24 7j/7, sachez que **vous n'êtes pas seul**. Et nous avons quelques conseils qui pourraient vous aider.



DÉFINIR ET APPLIQUER DES LIMITES DE TEMPS RAISONNABLES

Ce que vous pouvez faire

- ✓ **Établissez des règles intérieures** pour votre famille en matière d'utilisation de technologie. Posez des limites claires, et appliquez-les.
- ✓ **Installez un verrouillage d'écran nécessitant un mot de passe connu seulement des parents** sur les ordinateurs et les appareils mobiles afin que vos enfants ne se connectent pas chaque fois qu'ils en ont envie.
- ✓ **Contrôlez le temps** que vos enfants passent sur les appareils grâce à des services gratuits tels que Norton Family. Vous pouvez personnaliser les limites de temps pour chaque enfant.
- ✓ **Ne placez pas d'ordinateur dans les chambres des enfants** pour vous assurer un meilleur contrôle du temps passé sur Internet.
- ✓ **Encouragez le jeu actif.** Que vous jouiez à la dinette, que vous pratiquiez un sport ou que vous jouiez à un jeu de société, le temps de jeu avec votre enfant développe son imagination et encourage l'interaction sociale.
- ✓ **Donnez le bon exemple.** Des chiffres récents suggèrent qu'en moyenne nous regardons notre téléphone 110 fois par jour. Les parents peuvent donc aussi être concernés par le défi du « temps d'écran ». Soyez un modèle.
- ✓ **Asseyez-vous le plus possible derrière** vos enfants quand ils sont en ligne, et surveillez leur utilisation de l'écran. Intéressez-vous à ce qu'ils font.
- ✓ **Soyez attentif à d'éventuels** signes de comportements en ligne indiquant une obsession ou une dépendance, et intervenez en cas de besoin.
- ✓ **Réservez du temps** chaque jour pour des activités sans technologie, spécialement pendant les repas où l'électronique peut interférer avec la conversation familiale et conduire à une alimentation mécanique.

Une étude récente réalisée auprès d'enfants des trois derniers degrés de l'école primaire a montré que, lorsque les parents surveillent le temps d'écran total, les enfants dorment mieux, réussissent mieux à l'école et ont un comportement moins agressif.

Source : journal JAMA Pediatrics, États-Unis, 31 mars 2014

PROTÉGER LA RÉPUTATION NUMÉRIQUE DES ENFANTS

À mesure que les enfants grandissent, ils deviennent plus **sociables et aventureux** dans leur utilisation de l'ordinateur. Ils discutent des sites les plus récents et les plus « cools » avec leurs amis. Ils communiquent les détails de leur vie par courrier électronique, messagerie instantanée, blogs, profils, etc., laissant des **traces numériques** de leurs pensées et de leur vie partout sur le Web.

Souvent, les enfants ne savent pas, ou n'arrivent simplement pas à comprendre, qu'**Internet enregistre tout et n'oublie rien**, jamais.

Il suffit d'une simple recherche sur le Web par un responsable des admissions dans une université, un employeur potentiel ou un agent de crédit – dans 5, 10 ou même 20 ans – et chaque photo, opinion et pensée de votre enfant peut être immédiatement accessible. Cela pourrait leur nuire.

Il n'est **jamais trop tôt** pour commencer à enseigner à vos enfants à prendre soin de leur réputation numérique.

Selon une enquête de Microsoft, 75 % des recruteurs américains et autres professionnels des ressources humaines déclarent que leur entreprise exige d'eux qu'ils fassent une recherche sur Internet à propos des candidats.



Source : New York Times, 21 juillet 2010

« Il faut 20 ans pour construire une réputation et 5 minutes pour la détruire. En gardant cela à l'esprit, vous agirez différemment. »



Warren Buffett

PROTÉGER LA RÉPUTATION NUMÉRIQUE DES ENFANTS

Ce que vous pouvez faire

-  **Faites une recherche sur le Web** sur votre enfant et montrez-lui tout ce que vous trouvez, des images aux vidéos en passant par les informations. Ou faites une recherche sur vous-même pour lui expliquer la chose et soyez honnête sur ce que vous trouvez gênant. Après tout, vos enfants ont peut-être déjà fait une recherche Google sur votre personne.
-  **Définissez des alertes Google ou Yahoo** avec les noms des membres de votre famille afin d'être alerté lorsque de nouveaux contenus apparaissent qui pourraient nuire à leur réputation.
-  **Utilisez Norton Family** pour surveiller la création et l'utilisation de comptes sur les réseaux sociaux. Vous pouvez même voir l'âge que votre enfant s'est attribué.
-  **Soyez attentif** à TOUS les sites que vos enfants consultent, spécialement ceux auxquels ils consacrent la plupart de leur temps. Certains pré-adolescents utilisent des sites de partage de photos sans limite d'âge pour s'inscrire. Vous n'êtes peut-être pas conscient qu'ils peuvent envoyer des messages, faire des commentaires et partager des fichiers avec un réseau d'amis via ces applications.
-  **Demandez à votre enfant** de vous indiquer ses comptes de courrier électronique et de messagerie instantanée, avec les mots de passe, pour que vous puissiez superviser son activité et savoir avec qui il communique.
-  **Discutez des risques et des sujets d'inquiétude** liés au partage d'informations, de vidéos et de photos privées. Profitez de moments propices à l'enseignement lorsqu'ils se présentent. Parlez d'histoires que vous avez entendues ou vues aux nouvelles concernant des messages électroniques déplaisants, des photos embarrassantes ou des informations personnelles qui ont été partagés ou diffusés à d'autres enfants. Interrogez-les sur de faux profils sur les réseaux sociaux.
-  **Aidez vos enfants à comprendre** qu'ils doivent se comporter en ligne de la même façon qu'ils se comportent hors ligne. Assurez-vous qu'ils comprennent que d'autres personnes peuvent voir ce qu'ils font en ligne, et qu'ils doivent donc faire attention à ce qu'ils disent et à ce qu'ils font.
-  **Insistez sur le fait que**, comme dans la vie réelle, « si vous n'avez rien de gentil à dire, ne dites rien du tout ». Les commentaires écrits suscitent plus facilement des malentendus que lorsqu'ils sont faits de vive voix.

PARLEZ À VOS ENFANTS RÉGULIÈREMENT

Un tiers des 200 enfants entre 8 et 17 ans interrogés dans un récent sondage indiquaient avoir été victimes d'intimidation ou de cybercriminalité, et pourtant la moitié d'entre eux l'ont caché à leurs parents.

Source : Norton Report, Family Edition, Australie, juin 2014

Cela semble simple, mais c'est vrai : la chose la plus importante que puisse faire un parent pour s'assurer que ses enfants font une utilisation agréable et sûre d'Internet, c'est de **parler** avec eux et de **continuer à parler** avec eux.

Internet **change en permanence**, et il en va de même des activités en ligne de vos enfants. À mesure que vos enfants grandissent, ils consultent des sites Web différents, essaient de nouvelles activités et créent des comptes sur les réseaux sociaux.

Pour une meilleure communication



Évitez de juger, de sur-réagir ou de paniquer lorsque vos enfants vous disent quelque chose.



Assurez-vous que la discussion est adaptée à leur âge.



Donnez de l'espace à votre enfant (et du temps) pour qu'il réponde honnêtement à vos questions.



Essayez de parler à vos enfants au moment du coucher lorsqu'ils ne sont pas sur la défensive, ou en voiture. Il semble qu'il soit plus facile pour les enfants de parler ouvertement avec leurs parents lorsque tout le monde regarde la route.

Un enfant sur cinq dans le monde reconnaît qu'il fait des choses sur Internet que ses parents n'approuveraient pas. Et pourtant, 62 % des enfants dans le monde ont déjà eu une expérience négative en ligne.

Source : journal JAMA Pediatrics, États-Unis, 31 mars 2014

Voici quatre questions pour lancer la discussion :

1. Que font vos amis en ligne ?

Cette question évite de mettre l'accent sur votre enfant et est un excellent moyen de rester neutre. Vous voulez des réponses honnêtes de votre enfant, et il doit savoir que vous ne le punirez pas pour ses réponses.

2. Quels sont les sites Web et les applications les plus intéressants en ce moment ?

Demandez à votre enfant ce qui rend ces sites ou ces applications intéressants. Vous pouvez aussi poser des questions sur ceux qui ne suscitent plus d'intérêt et demander pourquoi.

3. Peux-tu me montrer tes favoris ?

Passez 15 minutes en ligne avec votre enfant. Demandez comment l'on définit les paramètres de sécurité ou de confidentialité (regardez tout en haut ou tout en bas de l'écran pour trouver ces rubriques sur le site). Demandez à votre enfant comment il utilise ces sites et pourquoi il les préfère à d'autres.

4. As-tu déjà eu un sentiment de tristesse, de peur ou de malaise à cause de quelque chose que tu as vu en ligne ?

C'est l'occasion de discuter de l'intimidation en ligne, de découvertes accidentelles lors de l'utilisation d'Internet, ou même de quelque chose d'étrange qui concerne un amis ou un camarade dans le quartier. Assurez-vous que votre enfant sait qu'il peut faire appel à vous pour avoir de l'aide, et que vous ne sur-réagirez pas et ne le punirez pas.





Idées de parents...

« Nous allouons à nos enfants une durée de 10 heures d'écran par semaine. Ils peuvent la dépenser en une fois ou petit à petit. Ils ont ainsi plus de contrôle et apprennent à gérer par eux-mêmes leur temps d'écran. »

« Pas d'électronique, sous aucune forme, les jours de semaine. C'est un sujet délicat chez nous... »

« Nous avons pris un moment avec nos enfants pour créer ensemble une liste de 50 activités plaisantes qui n'utilise pas l'électronique et l'avons épinglée au mur. Nous disposons ainsi d'une référence – qu'ils ont contribué à créer – qui facilite la transition du monde virtuel vers le monde réel. »

« Nos enfants gagnent 30 minutes d'électronique pour chaque heure qu'ils consacrent à la lecture. »

« Chacun de nos enfants dispose d'une heure par jour d'électronique, mais peut obtenir un supplément – jusqu'à 30 minutes – avec des "bons" que nous leur donnons quand cela est justifié. »

À propos de Norton™ Security with Backup

Avec une solution conviviale unique, Norton Security permet à vous et à votre famille d'explorer tout ce que le Web a à offrir grâce à une protection impressionnante qui sécurise tous les appareils de la famille : ordinateurs Windows®, Mac®, smartphones et tablettes. Les photos, les vidéos et autres souvenirs de famille sont également sauvegardés sur votre ordinateur. En outre, parce que nous savons que les appareils que vous utilisez changent en permanence, Norton Security reste simple et flexible, vous permettant de transférer facilement la protection d'un appareil à l'autre. Vous pouvez même consulter le statut de chaque appareil facilement et commodément depuis un tableau de bord convivial. Quels que soient la façon dont vous vous connectez, le nombre d'appareils que vous possédez et la fréquence à laquelle vous les mettez à jour, Norton Security protège toute votre famille.

Autres ressources pour les parents

Ask the Mediatrician	www.cmch.typepad.com/mediatrician
Common Sense Media	www.common sense media.org
Connect Safely	www.connectsafely.org
Stop Bullying	www.stopbullying.gov
Fondation « Born This Way » de Lady Gaga	www.bornthiswayfoundation.org
Site Web Norton Family Resource	http://fr.norton.com/family-resources/
Service Norton Family Safety	https://onlinefamily.norton.com/familysafety/loginStart.fs?ULang=deu
Norton Cybercrime Index	http://securityresponse.symantec.com/fr/fr/norton/theme.jsp?themeid=protect_yourself

