

# Prenez soin de vous



## → N'utilisez pas votre mobile en conduisant

Utiliser un mobile en conduisant, avec ou sans kit mains-libres, constitue un réel facteur d'accident grave et est passible de sanctions pénales.



## → Respectez les restrictions d'usage spécifiques à certains lieux (hôpital, avion, station-service, établissements scolaires...).

Respectez les consignes de sécurité propres à certains lieux et éteignez votre téléphone mobile chaque fois que cela vous est demandé.



## → N'écoutez pas de la musique avec votre téléphone mobile à un niveau sonore élevé pendant une longue durée.

Cela peut dégrader l'audition de façon irréversible.



## → Si vous portez un implant électronique (pacemaker, pompe à insuline, neuro-stimulateur...),

éloignez le téléphone mobile d'au moins 15 cm de cet implant et utilisez le téléphone mobile uniquement du côté opposé à celui de l'implant. Il vous est recommandé de parler de ce sujet avec votre médecin car celui-ci connaît les caractéristiques de votre appareil médical.



## → Comme tous les appareils électriques, n'utilisez pas votre smartphone branché au secteur dans votre bain, ou dans un milieu humide.



# Mobilisez! VOUS!

## Les ados et les écrans MON RÔLE EN TANT QUE PARENT

**Mobilis**  
by OPT-NC

Sources : Portable - quelles règles faut-il fixer en famille ? Marie France - VALÉRIE RODRIGUE - Philippe Duverger(1), pédopsychiatre Qui commande ici ? Coécrit avec Marcel Ruff - (éditions Anne Carrière), Etude Génération numérique, 2017, Michaël Stora, psychologue, psychanalyste fondateur-président de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines et coauteur de Hyperconnexion (Larousse).

# Parents avec les ados



## DONNEZ L'EXEMPLE

Consultez votre mobile en dehors des repas, retirez les notifications, baissez les sonneries, laissez votre mobile au salon et surtout éteignez-le le soir.

**Vous y gagnerez le plaisir d'être dans le présent et avec ceux qui vous entourent.**

Le reste peut bien attendre.



## Les 3 principes d'internet



1. Tout ce que l'on y met devient accessible à tous.
2. Tout ce que l'on y met y restera définitivement.
3. Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

## PROPOSEZ-LUI UNE ALTERNATIVE INTÉRESSANTE



Faites des écrans et des jeux vidéo, des alliés, des supports de discussion avec vos enfants.

Saisissez un sujet d'actualité, par exemple les vidéos de sauvetage d'animaux maltraités qu'ils se passent en boucle, pour leur poser la question de la condition animale, d'en rappeler le statut juridique.

**Une conversation de fond à avoir avec eux, peut aider à renouer le dialogue.**

## ET SI ON NÉGOCIAIT ?

Voyez le numérique comme un outil favorisant l'autonomie. « **Le portable est un espace de construction identitaire important pour les ados qui ont besoin d'exister en dehors de leurs parents** ».

Le lui confisquer, c'est le couper de son petit monde, lui retirer de l'autonomie quand on ne cesse de l'encourager à prendre des initiatives. Sans oublier que **le portable, la tablette sont de formidables relais avec la vie du collège, du lycée** : les logiciels et applis tels que Pronote, sont indispensables et d'une aide souvent appréciable.

Impliquer l'ado dans les décisions qui le concernent plutôt que de les lui imposer, c'est ça aussi, l'amener vers l'autonomie.

Rappelez lui son droit à l'image et son droit à l'intimité **etrepants.com**

## PROFITEZ DE SON SAVOIR NUMÉRIQUE



On galère avec l'iPhone et c'est l'ado qui vole à notre secours : « Mam', si ta batterie se vide à toute vitesse, c'est qu'il faut nettoyer ton historique d'applications ».

Obligé de constater que **le prof, c'est lui, pas nous**. On est (parfois) dépassé et là on prend un petit coup de vieux. « Cette inversion des rôles ne remet pourtant pas en question l'autorité parentale » nuance Philippe Duverger. Même si la transmission de ce type de savoir, concernant la technologie, se fait de l'enfant à l'adulte, **le parent, le guide, c'est toujours nous**.

