

GUIDE POUR LES ADULTES DE L'UTILISATION DU TÉLÉPHONE PORTABLE



AURKIBIDEA

1. LE CONTEXTE.....	3
2. QUAND DONNER LE PREMIER TÉLÉPHONE ?.....	4
3. QUELS BESOINS ET DE QUI LA TECHNOLOGIE DOIT-ELLE RÉPONDRE ?.....	5
4. SENSIBILISATION.....	6
5. LE PROCESSUS D'ACQUISITION DU PREMIER PORTABLE.....	11

1. LE CONTEXTE

Dans l'État Espagnol, l'âge minimum pour les réseaux sociaux est actuellement de 14 ans, mais une loi est en cours d'élaboration pour les porter à 16 ans, tandis que l'Assemblée nationale française a approuvé l'interdiction pour les moins de 15 ans et que la France sera le premier pays européen à mettre en place cette mesure.

Dans ce contexte, ce guide a été créé à l'intention des adultes afin d'offrir des conseils et des outils aux familles.

2. QUAND DONNER LE PREMIER TÉLÉPHONE ?

RECOMMANDATION

À partir de 16 ans, et mieux si c'est à partir de 18 ans. Cependant, plus que l'âge, c'est la maturité qui est importante.

DIT PAR LES EXPERTS

Les neurologues disent qu'à partir de 16 ans, le cerveau a la maturité d'utiliser correctement le mobile.

Quoi qu'il en soit, le bon usage est la clé.

3. QUELS BESOINS ET DE QUI LA TECHNOLOGIE DOIT-ELLE RÉPONDRE ?

MINEURS

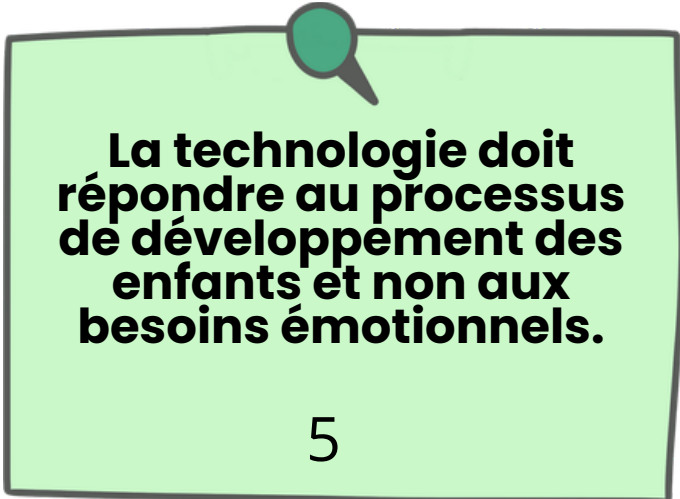
Ne pas se sentir en dehors des dynamiques de groupe : "Je suis le seul de la classe sans mobile".

ADULTES

Il est certain de contrôler les enfants (savoir où ils sont, par exemple).

COMMENT RÉPONDRE À CES BESOINS

Une fois les besoins identifiés, il faut vérifier si nous avons besoin d'un smartphone connecté à l'internet.



La technologie doit répondre au processus de développement des enfants et non aux besoins émotionnels.

4.SENSIBILISATION

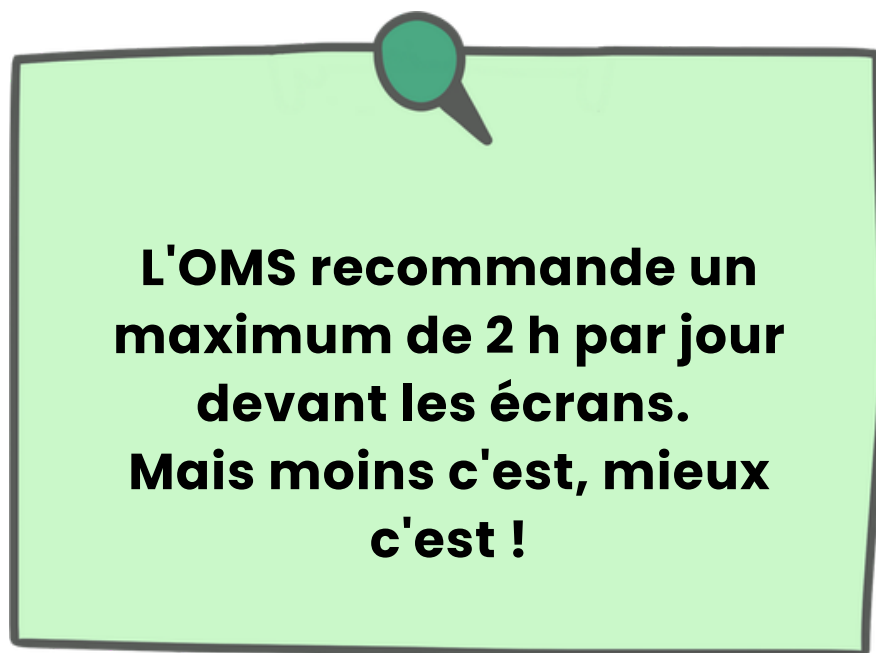
PRISE DE CONSCIENCE DES RISQUES

L'utilisation abusive du *smartphone* peut entraîner de **l'addiction** et du **cyberharcèlement** et, par conséquent, d'autres problèmes :

- L'éloignement de la famille.
- Changement d'habitudes.
- Les troubles du sommeil.
- Échec scolaire.
- Des changements d'humeur.
- Des sorties de relations.
- Stress, anxiété, dépression et frustration.
- Les automutilations et l'attitude suicidaire.
- Diminution de la motivation.
- Perte de compétences linguistiques et communicatives.

ÉTUDE DE L'UTILISATION DU PORTABLE

Il faut apprendre à utiliser correctement les téléphones portables. C'est pourquoi, avant de donner l'appareil à un jeune, il convient de convenir entre adultes et jeunes les critères d'utilisation.



USAGE UTILE

- Rechercher/partager des informations
- Démarches quotidiennes
- Consommer la culture

USAGE INUTILE

- Communiquer avec des amis
- Fuir la réalité
- Passer le temps

USAGE NARCOTIQUE

- Jouer à des jeux de générateurs de dépendance
- Consommation incontrôlée des réseaux sociaux
- Consommation continue de contenu

CONVENTION D'UTILISATION

C'est un document qui résulte d'un consensus entre l'adulte et l'adolescent sur les conditions d'utilisation du mobile. Il faut y convenir et refléter :

1. TEMPS D'UTILISATION JOUR/SEMAINE
2. JOUR (S) ET HORAIRE(S)
3. LIEU (X)
4. SITUATION (S)
5. MODE DE SUIVI DE L'UTILISATION
6. CONSÉQUENCES DU NON-RESPECT DE CE QUI A ÉTÉ CONVENU



CONVENTION : COMMENT ET POURQUOI

- Pour être utilisé comme condition d'accès au mobile.
- Recevoir des mises à jour au fur et à mesure que l'adolescent prend conscience et prend ses responsabilités et change ses besoins.
- Il convient de faire le premier pas, notamment en ce qui concerne les consentements dont l'utilisation doit être réglementée.
- Il est recommandé d'afficher le document de manière à ce qu'il puisse être signé et facilement consulté, afin que chaque partie le garde toujours à l'esprit.

5. LE PROCESSUS D'ACQUISITION DU PREMIER PORTABLE

PHASE 1 : LE PORTABLE DE L'ADULTE (6-11 ANS)

Avant de donner votre téléphone personnel, apprenez à utiliser l'appareil d'un adulte.

Recommandations :

- 30 minutes maximum par jour
- Écran unique actuel
- Utilisation dans des espaces partagés
- Ne pas l'utiliser immédiatement après le lever
- Ne pas utiliser pendant les repas
- Arrêter d'utiliser 2 heures avant d'aller dormir
- Convenir du contenu à consommer

**RECOMMANDATION
GÉNÉRALE :** Lorsque les
enfants commencent à
utiliser les réseaux
sociaux ou les outils de
messaging, commencer
par le profil d'un adulte.



PHASE 2 : PORTABLE FAMILIAL (11 - 13 ANS)

Lorsque l'adolescent commence à se déplacer sans adulte ou à rester seul à la maison, il peut commencer à utiliser un portable à usage partagé uniquement avec le consentement de l'adulte.

Le moment est venu de définir la **convention d'utilisation**.

Recommandations :

Phase 1 + apprendre à prendre soin du téléphone : recharger la batterie, surveiller l'appareil, ne pas le perdre...

**RECOMMANDATION
GÉNÉRALE : Que l'appareil
dispose de prestations
minimales pour relier
l'adolescent à son
environnement de relation**



PHASE 3 : AU PREMIER TÉLÉPHONE À USAGE PERSONNEL (12-15 ANS)

Le premier mobile lui sera fourni au fur et à mesure que l'autonomie du jeune se développera

Recommandations :

- Phase 1 et phase 2
- Internet uniquement avec connexion WI-FI
- 1 heure maximum en semaine et 2 heures en jours fériés
- Convenir à l'avance de l'utilisation du mobile dans un espace non partagé



RECOMMANDATION GÉNÉRALE :
L'utilisation d'un portable
d'occasion est recommandée
car c'est la phase
d'apprentissage de la capacité
de surveillance de l'appareil.

PHASE 4 : TÉLÉPHONE D'USAGE PERSONNEL (15-18 ANS)

La phase finale, la phase la plus complexe du processus.

Disposer d'un portable avec des données permettant une connexion Internet à n'importe quel moment et n'importe où.

Recommandations:

- Identiques aux phases précédentes
- Limiter les données ou fixer un tarif avec peu de données.
- Une heure et demie par jour en semaine et un maximum de 3 heures le week-end.

RECOMMANDATION PRINCIPALE :
**Les données limitées
permettront une utilisation
consciente et il est conseillé de
consulter l'utilisation**



