

Comment surveiller les activités de votre ado sur Internet

C'est bien connu, les ados sont attirés par Internet et les nouvelles technologies. On comprend pourquoi, car ces outils leur permettent de communiquer facilement avec leurs amis, de se renseigner sur des sujets dont ils sont trop gênés de discuter et de commencer à avoir des contacts plus personnels. Tout cela est bien sain pour les ados, mais l'usage de la technologie à ces fins n'est pas sans danger, car les ados se comportent plus librement avec la technologie et se permettent de dire et de faire des choses qu'ils ne diraient ou ne feraient jamais dans la vraie vie.

Les parents ne savent pas toujours sur quel pied danser vis-à-vis des activités internet de leurs ados. Comment assurer leur protection tout en respectant leur besoin d'intimité? Les conseils qui suivent aideront les parents à gérer cette question complexe.

▶ **Période cruciale**

L'adolescence est un stade de développement très important; c'est une période particulièrement propice à l'apprentissage. Le vécu d'un ado à l'adolescence aura une influence déterminante sur sa vie adulte.

▶ **Ça vous regarde!**

Surveillez votre ado sur Internet deviendra plus ardu à mesure qu'il cherche à acquérir son indépendance par rapport à ses parents. Internet et le téléphone cellulaire sont les instruments d'épanouissement social privilégiés des ados. Bien que ce ne soit pas facile, sachez toutefois que votre ado a encore besoin de surveillance et vous devez être vigilant, même si votre rôle ne se concilie pas facilement avec sa quête d'indépendance. Comme les ados sont généralement très sceptiques sur les motivations et les questions de leurs parents, ne vous étonnez pas de vous faire servir la célèbre phrase « Mêle-toi de ce qui te regarde! » Mais, dites-vous bien que « Ça vous regarde! »

▶ **Vous faites ce qu'il faut**

- C'est normal d'éprouver de la frustration. C'est parfois exténuant de composer avec un ado.
- C'est bien que votre ado cherche de l'intimité et revendique une plus grande indépendance.
- Vous avez raison de vouloir continuer de vous intéresser à ses activités et de le surveiller.

Vous aurez peut-être envie de croire que votre ado est maintenant assez grand pour se débrouiller tout seul. Surtout s'il paraît raisonnable et prêt à conquérir le monde. Mais ce serait prématuré, nous enseigne la recherche sur le développement du cerveau. Les adolescents ne sont pas capables de composer efficacement avec toutes les situations, car leur cerveau n'a pas encore atteint son plein développement.

Comment surveiller les activités de votre ado sur Internet (suite)

Par ailleurs, il peut être tentant de suivre votre ado à la trace et de chercher à savoir tout ce qui se passe dans sa tête ainsi que tous les détails de ses activités et celles de ses amis. Ce serait une tactique intrusive et exagérée de votre part qui pourrait compromettre vos relations avec votre ado. Il faut savoir quand prendre du recul et lui donner de l'air et quand une intrusion se justifie.

▶ S'aventurer sur un terrain glissant

Par exemple, une intrusion dans le monde d'un ado se justifie lorsque :

- vous sentez le besoin de surveiller ses activités;
- vous trouvez qu'il ou elle n'a pas l'air dans son assiette;
- vous avez des attentes par rapport à son comportement;
- vous établissez des conséquences en cas de non-respect des limites;
- vous lui prodiguez des conseils pour lui éviter des ennuis.

▶ Protection des ados sur Internet — Bonnes nouvelles

Il y a de nombreuses solutions à votre portée pour vous aider à exercer votre vigilance et à assurer la sécurité de votre ado sur Internet sans avoir à le confronter. Vous connaissez peut-être déjà certains facteurs de protection qui contribuent à la sécurité et à la formation de l'identité chez les ados. Par exemple :

Facteurs **DIRECTS** de protection :

1. **Utilisez des logiciels antivirus, de filtrage et des pare-feu.** Tenez tous vos logiciels à jour.
2. **Revenez souvent sur le fait qu'Internet est un lieu public.** Dites à votre ado de faire attention aux photos et aux informations qu'il ou elle envoie sur Internet, car dès l'instant qu'elles s'y retrouvent, il ou elle perd tout contrôle sur ce qu'il en adviendra.
3. **Parlez des risques associés aux webcams.** Dites à votre ado d'être prudent avec les webcams, car il ou elle pourrait se faire photographier ou filmer à son insu (capture de photo, enregistrement vidéo). Rappelez à votre ado qu'une webcam inutilisée doit être déconnectée.

Comment surveiller les activités de votre ado sur Internet (suite)

Facteurs **INDIRECTS** de protection :

Les facteurs suivants sont d'importants moyens pour garder la communication ouverte avec votre ado et d'être présent dans sa vie. Entretenir une bonne relation avec votre ado pourra l'aider à se construire une identité positive.

1. **Votre ado a besoin de votre soutien affectif.** Soyez attentifs à son état d'âme. Les ados communiquent à travers leur comportement. Faites preuve d'empathie. Invitez votre ado à se confier lorsqu'il en ressent le besoin.
2. **Votre ado a besoin de se sentir bon à quelque chose.** Aidez-le à se trouver une activité qui lui procurera le sentiment d'accomplir quelque chose, de servir à quelque chose. Par exemple : études, musique, sports, art, technologie et innovation, leadership (clubs jeunesse, équipes scolaires, etc.). Même si votre ado est réticent ou résiste à l'idée, aidez-les à trouver des moyens d'éprouver un sentiment de réussite.
3. **Votre ado a besoin de ressentir qu'il ou elle est une bonne personne.** Aidez-le à acquérir de bonnes valeurs qui lui procureront le sentiment d'être une bonne personne. Le sens des responsabilités, la patience, la gentillesse, l'honnêteté, la générosité et l'humilité (modestie) sont des valeurs qui renforcent l'estime de soi. Donnez l'exemple, car les ados sont très sensibles à l'hypocrisie. Ils le remarqueront si vous ne pratiquez pas ce que vous prêchez. Complimentez votre ado lorsque son comportement témoigne d'un bon sens des valeurs.
4. **Votre ado a besoin d'éprouver un sentiment d'appartenance.** Aidez votre ado à combler son besoin d'appartenance. Par exemple avec ses amis d'école ou à travers des activités parascolaires ou des groupes jeunesse, des clubs, etc. L'intervention des parents est d'autant plus souhaitable lorsqu'un ado a de la difficulté à se faire des amis. Il arrive qu'un ado n'ait pas de sentiment d'appartenance à un groupe de pairs à l'école. Il devra peut-être alors combler ce besoin en dehors de l'école (groupe jeunesse, activités parascolaires, etc.). Cela s'avère parfois difficile pour certains ados, mais ne vous découragez pas!
5. **Votre ado a besoin de se sentir aimé de sa famille.** Trouvez des occasions de passer de bons moments avec lui ou elle à faire des activités de son choix (sports, cinéma, magasinage, restaurant, etc.). Une heure par semaine, par quinzaine ou même par mois vous aidera à vous rapprocher. Si vous rencontrez de la résistance, persévérez, car il est bon que votre ado sente que vous vous souciez de lui ou d'elle.



Comment surveiller les activités de votre ado sur Internet (suite)

Portez attention au comportement de votre ado pour savoir quand intervenir

Comme parent, vous connaissez votre ado mieux que quiconque. Si vous sentez qu'il y a quelque chose d'anormal et que vous observez des changements dans le comportement de votre ado, fiez-vous à votre instinct! Vous n'avez pas lieu, toutefois, de sauter aux pires conclusions, car toutes sortes de raisons peuvent expliquer un tel changement de comportement.

Voici quelques indices qui vous aideront à déterminer si vous avez lieu d'intervenir. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Tout comportement qui devient excessif ou nuisible mérite votre attention puisque ce pourrait être un signe que votre enfant éprouve de la détresse.

- **Comportement inhabituel.** Votre ado vous semble-t-il plus renfermé, sensible, sur ses gardes, agressif, de mauvaise humeur ou cachottier que d'habitude? Le trouvez-vous tout aussi cachottier lorsqu'il va sur Internet ou qu'il parle au téléphone?
- **Augmentation importante du temps de présence en ligne ou de l'utilisation d'autres technologies.** Votre ado a-t-il beaucoup augmenté la fréquence et la durée de ses visites sur Internet? Certains ados passent des heures sur Internet parce qu'ils ont des besoins à satisfaire. Non, ils ne vont pas sur Internet en quête de conseils de sécurité. Ils y vont pour rencontrer du monde et s'amuser! Les ados, faut-il le rappeler, sont animés d'un sentiment d'invincibilité et d'égoïsme. Ils s'imaginent à tort qu'ils sont infaillibles.
- **Non-respect des limites.** Votre ado semble-t-il obnubilé par Internet? Vous paraît-il inquiet? Respecte-t-il les limites établies pour la fréquence et la durée de ses visites sur Internet?
- **Internet est vu par un ado comme un espace privé pour communiquer avec ses amis.** Internet crée une fausse impression d'intimité. Les ados ont cette perception erronée alors même que leur besoin d'intimité occupe le devant de la scène. Ils réclament plus d'intimité et estiment souvent que cela leur est dû. Beaucoup d'ados oublient qu'Internet est un lieu public. Souvent, ils ne se rendent pas complètement compte des ramifications mondiales d'Internet ni des dangers et des risques de manipulation qu'entraîne le partage d'information par des moyens technologiques. Par exemple, une adolescente pourrait se mettre dans une situation difficile en communiquant avec un individu qui la fait sentir bien dans sa peau sans vraiment se rendre compte que cet individu la manipule subtilement et cherche à l'utiliser pour son plaisir sexuel.
- **Internet nuit aux activités normales.** Votre ado se désintéresse-t-il de ses activités normales? Sacrifie-t-il ses autres responsabilités et intérêts au profit d'Internet?
- **Cadeaux.** Votre ado reçoit-il des cadeaux (argent, webcam, appareil photo numérique, téléphone cellulaire, etc.)? Reçoit-il des appels téléphoniques nocturnes d'interlocuteurs inconnus? Vos comptes de téléphone cellulaire comportent-ils des anomalies (numéros inconnus, appels interurbains)?



Comment surveiller les activités de votre ado sur Internet (suite)

Et maintenant?

Ne vous affolez pas. Attardez-vous aux changements que vous observez. Il se peut que votre ado s'aventure au-delà des limites raisonnables sur Internet et ait besoin qu'un adulte les lui rappelle. Il ou elle a peut-être besoin d'aide pour remettre les choses en perspective et rétablir l'équilibre entre Internet et la vraie vie. Les ados ont tendance à outrepasser les limites, surtout s'ils croient agir à l'insu des adultes. Le seul fait de savoir qu'un adulte le surveille de plus près est parfois tout ce qu'il faut pour ramener un ado dans la bonne voie.

1. **Si vous n'observez aucun comportement suspect :** Si votre ado ne montre aucun signe de conduite anormale, consultez notre section sur les facteurs de protection à intégrer dans la vie quotidienne par mesure de prévention.
2. **Si vous observez des comportements à risque :** Si votre ado se livre à des comportements un tant soit peu préoccupants, tâchez d'agir en amont. Exercez une plus grande vigilance à l'égard des activités internet de votre ado. Expliquez-lui calmement vos inquiétudes, limitez ses heures à l'ordinateur et surveillez attentivement ses activités. Votre seule vigilance suffira peut-être à faire changer les choses. Continuez d'exercer une surveillance indirecte et de trouver du temps pour vous rapprocher de votre ado : c'est l'un des plus importants facteurs de protection des jeunes.
3. **Si vous observez de nombreux comportements à risque :** Si vous observez de nombreux comportements à risque chez votre ado, tâchez d'intervenir avec la plus grande vigilance. ***Si vous craignez que votre ado coure un danger immédiat, appelez la police. En cas de doute et pour d'autres informations, appelez Cyberaide.ca au 1 866 658-9022.***



Comment intervenir dans le cas de comportements à risque

Si vous observez des comportements à risque chez votre ado, vous pouvez lui venir en aide de diverses manières. Votre ado se livre peut-être à des comportements à risque parce qu'il a des besoins à satisfaire. Les ados trouvent toujours des moyens de satisfaire leurs besoins. Voyez si votre ado s'y prend de manière constructive ou destructive. Nous vous proposons une démarche en quatre étapes :

- **Étape 1** : Rapprochez-vous de votre ado. Apportez-lui un soutien affectif et ouvrez le dialogue. Persévérez malgré ses réticences. Les ados ont coutume de tester les limites, mais c'est aux parents de les fixer.
- **Étape 2** : Surveillez plus attentivement votre ado, ses activités sur Internet et ses appels téléphoniques. Vérifiez ses historiques de conversation sur ses réseaux de socialisation et ses comptes de messagerie instantanée.
- **Étape 3** : Fixez des limites en ce qui concerne l'utilisation d'Internet et d'un téléphone cellulaire. Si le niveau de risque le justifie, songez à priver votre ado d'Internet pour un certain temps.
- **Étape 4** : Développez votre relation avec votre ado. Cela ne sera pas facile, car votre ado se montrera probablement réticent. Ne vous laissez pas décourager : continuez de multiplier les occasions. En dépit de ses réticences, votre ado sentira que vous vous souciez de lui, et c'est là un important facteur de protection.

