

[Parents parlons numérique] avec le [#TECHcompagnon](#) [#UNAF](#)
[#parentalité](#) numérique [#fédérationafp](#)

21 septembre 2023



[Parents parlons numérique] avec le [#TECHcompagnon](#) [#UNAF](#)
[#parentalité](#) numérique [#fédérationafp](#)

21 septembre 2023

LE TECH COMPAGNON

C'est ton conseiller numérique.
Tu y trouveras toutes les clés
pour une vie digitale épanouie,
le tout porté
par la parole de Dieu.

Sensibilisations, astuces,
outils, informations
et plus encore !



[Parents parlons numérique] avec le [#TECHcompagnon](#) [#UNAF](#)
[#parentalité](#) numérique [#fédérationafp](#)

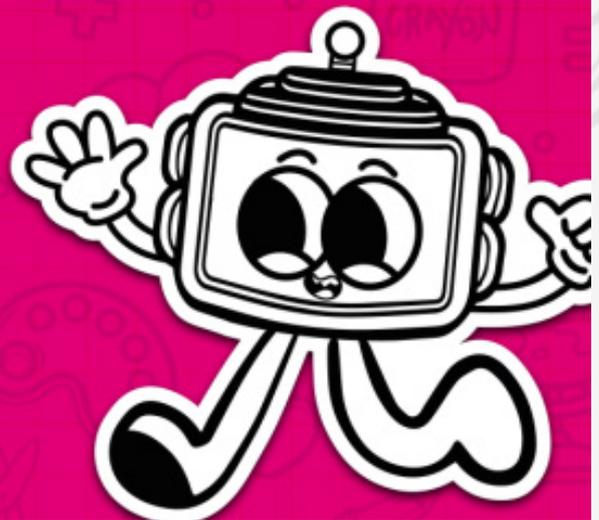
21 septembre 2023

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

@federation_afp



Associations
Familiales
Protestantes



[Parents parlons numérique] avec le [#TECHcompagnon](#) [#UNAF](#)
[#parentalité](#) numérique [#fédérationafp](#)

21 septembre 2023





Associations
Familiales
Protestantes

[Parents, Parlons numérique]

Les écrans font partie intégrante de notre quotidien, et nos enfants sont attirés par eux. Il est donc nécessaire en tant que parent de trouver un équilibre et de montrer l'exemple. Voici quelques idées pour une meilleure utilisation des écrans pour toute la famille.

- *Établissez des règles claires : fixez des limites de temps. Montrez à vos enfants que les écrans ne doivent pas être présents en permanence.*
- *Privilégiez les activités en famille : proposez des activités alternatives qui favorisent les interactions sociales ou stimulent l'imagination et la créativité.*
- *Soyez un modèle : limitez votre propre temps et montrez à vos enfants que vous êtes capable de vous déconnecter.*
- *Communiquez ouvertement : Discutez avec vos enfants des avantages et des inconvénients des écrans.*

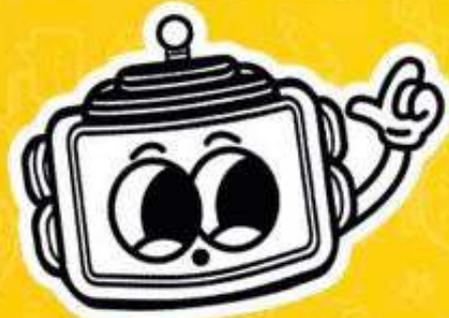
Ensemble apprenez à gérer sereinement l'utilisation des écrans.

[#parentalité](#) [#écrans](#) [#exemple](#) [#équilibre](#) [#techcompagnon](#) [#unaf](#)

27 septembre 2023

LE SAVAIS-TU ?

93% des enfants et adolescents dépassent les 2h de temps d'écran recommandées par jour (source : ONAPS)



[Parents, Parlons numérique] Avec le TECHCOMPAGNON.

"3 sites à connaître pour une vie numérique sans danger" □

La sécurité en ligne est essentielle de nos jours, voici donc trois sites ressources qui peuvent vous fournir des informations précieuses afin de protéger votre vie numérique et surtout celle de vos enfants.

1 Site 1 : [[Je protège mon enfant](#)]

2 Site 2 : [[Internet sans crainte](#)]

3 Site 3 : [[Faminum](#)]

Ces sites offrent de nombreuses ressources pour enseigner aux enfants comment naviguer en toute sécurité sur Internet. Ils proposent des jeux éducatifs et des conseils pour les parents afin de protéger leurs enfants en ligne. N'oubliez pas de visiter ces sites et de partager ces informations avec vos amis et votre famille.

La sécurité en ligne est l'affaire de tous !

[#techcompagnon](#) [#SécuritéEnLigne](#) [#VieNumérique](#) [#ProtégezVousEnLigne](#) [#Unaf](#) [#numériqueresponsable](#)

4 octobre 2023

LE SAVAIS-TU ?

93% des enfants et adolescents dépassent les 2h de temps d'écran recommandées par jour
(source : ONAPS)



[Parents parlons numérique] avec le [#TECHcompagnon](#)
[#numerique](#) [#Ecran](#) [#information](#) [#federationafp](#) [#UNAF](#) [#famille](#)

27 septembre 2023



[Parents, Parlons Numérique]

Tout comme nous leur apprenons à marcher en toute sécurité, il est essentiel de guider vos enfants dans leur exploration numérique.

Ensemble, nous pouvons les aider à devenir des utilisateurs avertis et à profiter pleinement des opportunités offertes par la technologie.

Prenons le temps d'enseigner nos enfants sur les bonnes pratiques en ligne et de les guider dans leur exploration des écrans avec le Techcompagnon.

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#educationnumerique](#) [#numeriqueresponsable](#)

[#parentalitenumerique](#)

11 octobre 2023



[Parents, parlons numérique]

Être parent peut parfois être épuisant.

Nous pouvons nous sentir déchargés, incompatibles comme si le temps s'était arrêté.

Entre les responsabilités quotidiennes, les défis éducatifs et les moments de stress, il est important de trouver des moyens de se ressourcer, de recharger les batteries...

Connaissez-vous la technique de la recharge inversée sans fil, un procédé par lequel un téléphone portable compatible est utilisé pour recharger un autre appareil. Et si on l'appliquait à nos vies de parent ? Le rêve non ?

En réalité ce procédé atteint vite ses propres limites.

En effet, cette technologie de recharge est lente, coûteuse, nécessite de prévoir une certaine compatibilité matérielle et un niveau de batterie assez haut.

Mais pas d'inquiétude Jésus lui possède un service bien supérieur qui n'a aucune limite pour recharger nos batteries.

« Mais maintenant il a obtenu un ministère d'autant supérieur qu'il est le médiateur d'une alliance plus excellente, qui a été établie sur de meilleures promesses » Hébreux 8 : 6

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#vivreavecDieu](#) [#bible](#) [#parentaliténumérique](#)

18 octobre 2023



[Parents, parlons numérique]

Le cyber harcèlement ne prend pas de congé !

C'est malheureusement vrai même pendant les vacances, il est important de rester vigilant quant à la sécurité en ligne de nos enfants.

Le cyber harcèlement ne prend pas de pause, et nos enfants peuvent en être victimes, même lorsqu'ils sont en vacances. Les réseaux sociaux, les jeux en ligne et les applications de messagerie sont autant de plateformes où le harcèlement peut se produire. Il est crucial de parler à nos enfants de ce phénomène, de les sensibiliser aux dangers, et de les encourager à signaler tout comportement inapproprié.

En tant que parents, nous devons rester attentifs et offrir un soutien constant pour protéger nos enfants, même pendant les vacances.

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#stopcyberharcèlement](#) [#cybersecurity](#) [#SafeSurfing](#)

25 octobre 2023

LE TECH COMPAGNON

Contenus choquants et
inappropriés en ligne...

6 bons réflexes à adopter.



[Parents, parlons numérique]

En tant que parent, il est important de prendre des mesures pour protéger nos enfants contre l'exposition à des contenus choquants et inappropriés en ligne.

Voici quelques bons réflexes à adopter :

1.Communiquiez avec votre enfant :

Parlez ouvertement avec lui de l'importance de rester vigilant en ligne et expliquez-lui les risques potentiels.

2.Utilisez des logiciels de contrôle parental :

Installez des logiciels de contrôle parental qui permettent de limiter l'accès à des contenus inappropriés comme le logiciel NAOMI (capable de reconnaître les images et textes choquants) ou OpenDNS (qui filtre les contenus adultes et bloque les adresses concernées)

3.Accompagnez votre enfant dans ses premières recherches et enseignez lui les bonnes pratiques :

Apprenez-lui à ne pas partager d'informations personnelles, à ne pas cliquer sur des liens suspects et à signaler tout contenu inapproprié qu'il pourrait rencontrer.

4.Encouragez une utilisation responsable des réseaux sociaux : *Expliquez à votre enfant l'importance de ne pas accepter des demandes d'amis de personnes inconnues et de ne pas partager de photos ou de vidéos compromettantes.*

5.Evitez l'isolement. *Placer votre ordinateur de préférence dans la pièce de vie et ne pas laisser votre enfant seul face aux écrans.*

6.Restez informé : *Tenez-vous au courant des dernières tendances et des nouvelles menaces en ligne afin de mieux protéger votre enfant.*

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#contenusmalveillant](#) [#preventionnumerique](#) [#contenusinterdits](#)

1 novembre 2023



Votre enfant est-il prêt pour avoir un smartphone ?



[Parents, parlons numérique]

La décision d'équiper son enfant d'un smartphone ne peut pas être prise à la légère. Elle dépend de nombreux facteurs tels que l'âge de l'enfant, sa maturité, la nécessité d'un téléphone pour rester en contact...

Vous hésitez ??

Voici quelques questions qui vous aideront à évaluer si votre enfant est prêt :

Votre enfant saura-t-il repérer et respecter les limites du forfait du téléphone (minutes, messages, données, etc.) ?

Votre enfant sait-il comment utiliser un portable de manière appropriée ?

Votre enfant peut-il suivre une conversation sans utiliser le langage corporel pour comprendre ce que les autres veulent dire ?

Pourquoi votre enfant a-t-il besoin d'un téléphone portable ?

Votre enfant passe-t-il beaucoup de temps seul à la maison après l'école ?

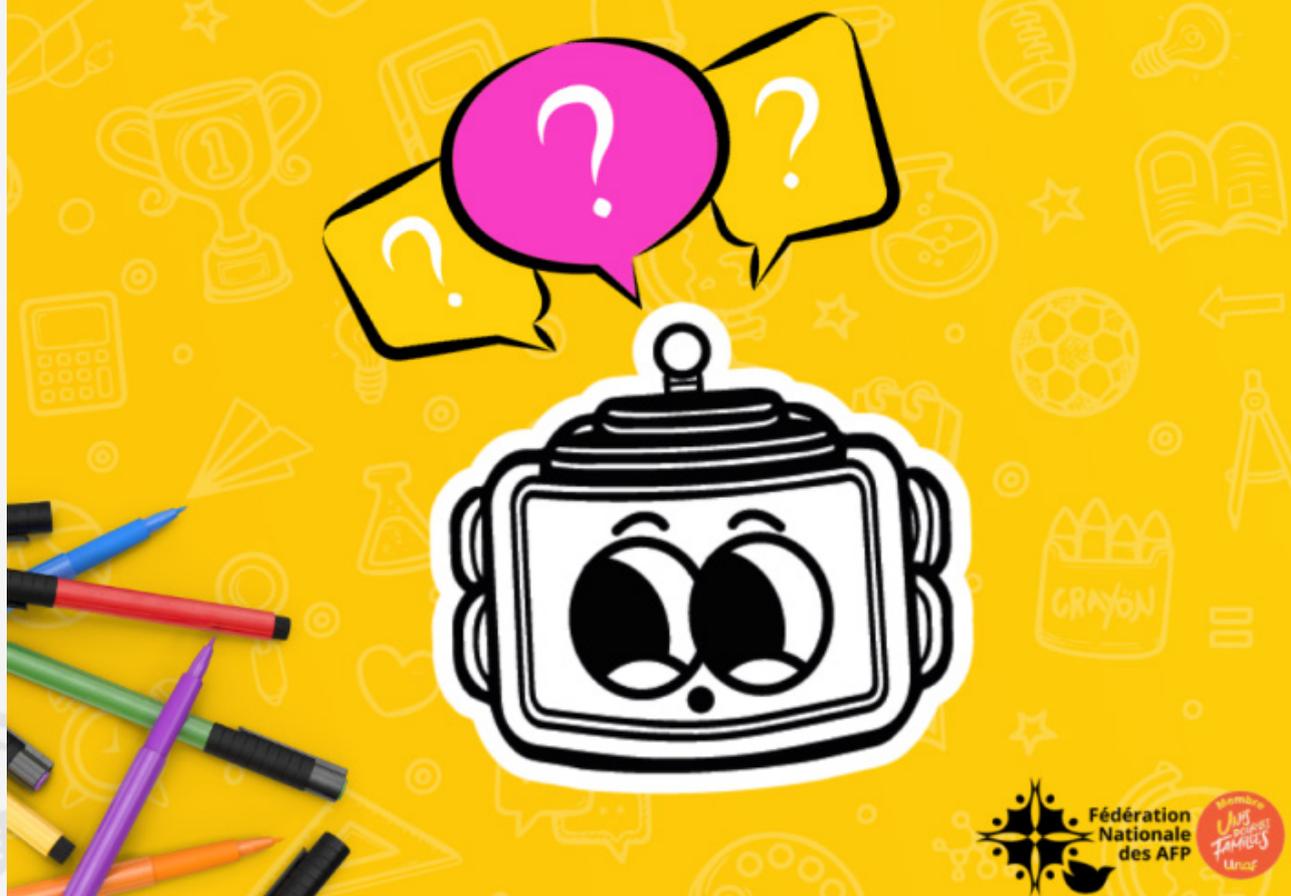
Comment votre enfant souhaite-t-il utiliser l'appareil ?

En tant que parent, avez-vous suffisamment de temps et d'intérêt pour apprendre à votre enfant à utiliser correctement un portable ?

Si vous décidez qu'il est temps d'équiper votre enfant d'un smartphone, pensez à l'accompagner dans ses premiers pas et fixer ensemble des règles concernant l'utilisation.

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#enfantetsmartphone](#) [#preventionnumerique](#)

E-PARENTALITE ?



[Parents, parlons numérique]

Etre parent à l'ère du numérique implique de se poser de nouvelles questions

Qu'est ce que l'e-parentalité ? Quelle place occupe t-elle dans ma relation à mon enfant ?

L'e-parentalite, également connue sous le nom de parentalité numérique, fait référence à l'accompagnement de son enfant dans l'utilisation du numérique.

En effet, la prolifération des outils numériques a profondément changé les relations de nombreuses familles.

Pour autant, il n'est pas question de bannir les écrans, mais de connaître certains outils et astuces afin de pouvoir guider notre enfant dans le monde du numérique.

L'e-parentalité encourage d'ailleurs une utilisation responsable d'Internet et des médias sociaux, et favorise un équilibre sain entre la vie en ligne et hors ligne.

Internet reste une ressource énorme d'information mais c'est aussi le lieu de plusieurs dangers.

Il est donc important de connaître les défis et les opportunités liés à la technologie et ainsi enseigner à nos enfants les bons réflexes.

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#parentaliténumérique](#) [#eparentalité](#)

15 novembre 2023



[Parents, parlons numérique]

Aujourd'hui , il est facile de se laisser emporter par nos appareils numériques au détriment de l'attention que nous devrions accorder à nos proches, en particulier à nos enfants. Rappelons nous de l'importance de notre présence et de l'interaction réelle avec nos enfants.

Les moments partagés en famille sont précieux, et il est crucial de consacrer du temps de qualité à nos enfants, en dehors de l'influence des écrans.

En prêtant attention à nos enfants, en les écoutant et en interagissant avec eux, nous renforçons nos liens affectifs et contribuons à leur développement émotionnel et social.

Ce message nous encourage à être conscients de notre usage des écrans et à faire preuve de modération, afin de prioriser l'attention que nous portons à nos enfants.

Rien ne peut remplacer le lien authentique et chaleureux qui se crée lorsque nous regardons nos enfants dans les yeux et que nous partageons des moments de complicité.

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#separation](#) [#ecran](#) [#partage](#)

22 novembre 2023



[Parents, parlons numérique]

Connaissez-vous Family Link ?

Family Link est un outil essentiel pour les parents soucieux de la sécurité en ligne de leurs enfants. Avec la prolifération des appareils connectés, il est devenu crucial de mettre en place des mesures de contrôle parental pour protéger les jeunes utilisateurs des contenus inappropriés et des interactions potentiellement dangereuses.

Family Link offre aux parents la possibilité de gérer les applications et les activités en ligne de leurs enfants, de fixer des limites de temps d'écran et de surveiller leur utilisation des appareils mobiles. En permettant aux parents de définir des règles claires et de suivre l'activité en ligne de leurs enfants, Family Link favorise un environnement numérique plus sûr et plus sain pour les jeunes utilisateurs.

L'importance d'un contrôle parental tel que celui offert par Family Link ne peut être surestimée. En plus de protéger les enfants des contenus inappropriés, cela leur permet également d'apprendre de bonnes habitudes en matière d'utilisation des appareils numériques.

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#FamilyProtection](#) [#parentalcontrol](#) [#proteckid](#)



[Parents, parlons numérique]

Adoptons la déconnexion festive et fraternelle !

En cette période de Noël, où la chaleur des festivités enveloppe nos cœurs, prenons un moment pour réfléchir à l'importance de la vraie connexion en famille sans jamais oublier ceux et celles qui traversent des moments difficiles.

Noël, c'est bien plus que des cadeaux et des décorations scintillantes, c'est un moment privilégié pour partager des instants précieux avec nos proches, avec celui que l'on peut accueillir à notre table.

C'est une occasion idéale pour se déconnecter des écrans et se reconnecter les uns aux autres, pour se reconnecter à l'essentiel en nous rappelant le vrai sens de Noël.

Les écrans ne devraient jamais devenir des membres de la famille à part entière.

Adoptons la déconnexion festive et fraternelle !

Éteignons les écrans pendant un moment et laissons la lumière de la vie pénétrer nos cœurs.

Gardons en mémoire que Noël célèbre pour les chrétiens la venue de Jésus-Christ, c'est le message de la bonne nouvelle à tous les hommes.

[*#techcompagnon*](#) [*#unaf*](#) [*#NoëlEnFamille*](#) [*#DéconnexionFestive*](#) [*#Ensemble*](#)

20 décembre 2023



[Parents, parlons numérique]

Nouvelle année, nouveaux défis en famille.

2024 est là, et c'est le moment parfait pour prendre de bonnes résolutions, adopter des habitudes en ligne plus saines et renforcer les liens familiaux.

Grâce à Faminum, une plateforme gratuite, choisissez pour cette nouvelle année, vos bonnes pratiques des écrans à la maison.

Faminum vous aidera en 4 étapes à créer la charte numérique qui correspond à votre famille.

Comment ça marche ?

1- Je définis mon profil famille.

2- J'accède à une collection de bonnes pratiques personnalisables classées par thème et par âge.

3- Je sélectionne et personnalise mes préférés après avoir échangé avec ma famille.

4- Je partage et/ou imprime ma sélection.

Ma charte numérique est prête !!!

Ensemble, faisons de 2024, une année riche en harmonie et en connexion où la technologie renforce nos liens familiaux plutôt que de les distancer.

(...) Tu achèves en beauté une année de bonté(...)

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#BonneAnnéeEnFamille](#) [#Résolutions2024](#) [#Faminum](#) [#chartenumérique](#)

3 janvier 2024



[Parents, parlons numérique]

Il y a quelques mois, le Tech Compagnon a fait son entrée sur les réseaux sociaux de la Fédération Nationale des Associations Familiales Protestantes avec pour mission de vous accompagner dans la parentalité numérique.

Dans ce monde connecté, où nos enfants grandissent au rythme des avancées technologiques, notre rôle en tant que guide bienveillant est primordial.

Restons attentifs aux activités en ligne de nos petits explorateurs et cultivons un environnement numérique sain et responsable.

“Protéger nos enfants en ligne, c’est comme leur donner une carte au trésor numérique avec des routes sûres”.

Parents, n’oubliez pas que l’enfant apprend par l’exemple !

“Veille sur toi-même et sur ton enseignement; persévère dans ces choses, car, en agissant ainsi, tu te sauveras toi-même, et tu sauveras ceux qui t’écouent.” (La Bible)

Merci d’avoir exploré la parentalité numérique avec le Techcompagnon.

[*#techcompagnon*](#) [*#unaf*](#) [*#parentaliténumérique*](#) [*#bible*](#) [*#AFP*](#)

10 janvier 2024



[Parents, parlons numérique]

Les longues soirées d'hiver sont souvent synonymes de belles soirées ciné en famille. Ces moments sont précieux pour se détendre et partager des moments de complicité. Mais afin que tout le monde puisse profiter sans se soucier des scènes inappropriées, il est important de choisir des contenus adaptés à tous les membres de votre famille. Les films peuvent contenir des scènes violentes, des images choquantes ou des thèmes inappropriés pour les jeunes spectateurs.

En contrôlant l'accès à ces contenus notamment grâce à la signalétique ARCOM (Autorité de régulation de la communication audiovisuelle ou numérique), on protège la sensibilité des enfants et on favorise leur épanouissement.

Pour une soirée ciné réussie et mémorable choisissez donc des contenus adaptés à toute la famille.

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#arcom](#) [#momentfamille](#) [#contenu](#)

29 novembre 2023



[Parents parlons numérique]

Avant le coucher : Une pause Écran pour un sommeil étoilé

Les vacances de fin d'année c'est souvent le moment où les soirées s'éternisent, où les couchers sont repoussés.

Savez-vous que l'exposition à la lumière bleue des écrans peut perturber notre horloge biologique et nous empêcher d'atteindre le sommeil profond.

Voici quelques astuces pour des soirées douces et reposantes :

1 Une heure avant le coucher Faites de cette dernière heure un moment sans écran. Lisez un livre, écrivez dans un journal...

2 Mode nuit activé : *Si vous ne pouvez pas résister à l'appel de l'écran, activez le mode nuit pour réduire la luminosité et la lumière bleue.*

3 Aurevoir Notification : *Mettez vos téléphones en mode « Ne pas déranger » pour éviter les interruptions nocturnes.*

4 Ecrans hors de la chambre : *Faites de votre chambre un lieu dédié au sommeil en laissant les écrans à l'extérieur.*

Il est temps de faire une pause digitale, n'oublions pas l'importance de protéger notre sommeil, source de notre énergie pour savourer pleinement chaque journée.

Alors prêts à faire de vos nuits de vacances une véritable expérience réparatrice ?

Mais n'oubliez pas : "Je me couche et je m'endors en paix, car toi seul, o Éternel ! tu me donnes la sécurité dans ma demeure." (Ps 4.8)

[#techcompagnon](#) [#unaf](#) [#pauseécran](#) [#sommeil réparateur](#) [#vacancesereines](#)