



# LE PREMIER TÉLÉPHONE DE VOTRE ENFANT

## Liste de vérification pour les parents

Que ce soit pour activer le contrôle parental ou avoir une conversation sur la façon de mieux équilibrer le temps d'écran, utilisez cette liste de vérification pour vous aider, votre famille et vous, à réussir.

### Clarifiez les règles et les attentes

L'établissement de règles de base claires au sein de votre famille favorise l'utilisation équilibrée du temps d'écran. Il est important de discuter des attentes tout en créant un espace sûr pour que vos préados ou ados puissent parler de leurs expériences.



#### 01 Discutez ensemble de l'utilisation des écrans

Discutez ouvertement de la façon d'utiliser un téléphone de manière responsable, notamment du moment et de l'endroit où l'utiliser, et des risques et des responsabilités liés à la présence en ligne.



[Guide de  
conversation](#)



#### 02 Créez un plan médiatique familial

Établissez en famille des règles sur l'utilisation des écrans.



[Société canadienne  
de pédiatrie pour  
commencer](#)

# Gardez le contrôle

Découvrez le contrôle parental intégré à vos appareils pour surveiller, limiter et interrompre le temps d'écran et aider votre famille à maintenir un rapport équilibré avec la technologie.

## 03 Activez le contrôle parental intégré au téléphone

Les fabricants offrent des options pour configurer le contrôle parental de votre appareil afin de vous permettre de limiter le temps d'écran, d'ajouter des restrictions d'achat et de contenu, et de connaître l'emplacement de votre enfant.

[Apprenez à configurer le partage familial d'Apple](#)

[Apprenez à configurer la fonction Family Link de Google](#)

[Apprenez à configurer la fonction Family Space de Motorola](#) (en anglais seulement)

## 05 Configurez le contrôle parental des applis préférées de votre enfant

Gérez l'expérience de votre enfant sur les applis courantes de médias sociaux et de jeux en configurant les paramètres de confidentialité et les limites de temps, tout en veillant à ce que le temps qu'il ou elle passe en ligne soit positif et adapté à son âge.

[Learn how to set up parental controls in various apps](#)

**Vous avez suivi toutes les étapes? Parfait! Maintenant, poursuivez la conversation. Parlez à votre enfant de ses expériences et modifiez le contrôle parental à mesure que votre jeune grandit et que ses habitudes changent.**

## 04 Configurez le contrôle parental de votre Internet

En créant un profil utilisateur dans l'appli Rogers Xfinity, vous pouvez configurer le contrôle parental, comme les limites de temps d'écran et les plages de temps d'inactivité.

[Apprenez à ajouter un profil utilisateur](#)

[Apprenez à configurer le contrôle parental](#)

[Apprenez à définir une plage de temps d'inactivité](#)

[Apprenez à configurer des limites de temps d'activité](#)

Vous pouvez aussi configurer le contrôle parental du service Internet résidentiel 5G en utilisant l'appli Nokia WiFi ou NaviGate Companion pour créer des profils utilisateurs, établir des plages de temps d'inactivité et bloquer des sites web particuliers.

[Apprenez à configurer le contrôle parental sur l'appli Nokia WiFi](#)

[Apprenez à configurer le contrôle parental sur l'appli NaviGate Companion](#)

## 06 Surveillez l'utilisation des données à partir de MonRogers

Surveillez l'utilisation de données de votre enfant et interrompez ou limitez son utilisation de données, au besoin.

[Apprenez à gérer vos données sans-fil](#)