

### Rester en contact à l'étranger : les enfants et la technologie

De nos jours, il semble que la capacité d'utiliser un ordinateur, de naviguer sur Internet et d'envoyer des messages textes à l'aide d'un téléphone intelligent soit innée chez les enfants. Si vous êtes affecté à un poste à l'étranger et que vos enfants vous accompagnent, la technologie peut être un outil important qui leur permet de rester en contact avec leurs amis et les membres de la famille demeurés au pays et les aide à se sentir soutenus dans ce qui peut s'avérer une période difficile dans leur vie. Or, cette technologie ne vient pas sans responsabilités parentales. Il est important que vous sachiez ce que font vos enfants en ligne, de fixer des règles pour l'utilisation de certains appareils technologiques et de vous assurer qu'ils ne remplacent pas la vraie vie par une vie virtuelle qu'ils peuvent trouver plus excitante et réconfortante.

#### Les outils

- Les services de voix sur IP (système de voix sur le protocole Internet) transmettent la voie et des données en temps réel au moyen d'une connexion Internet. Vous pouvez communiquer avec n'importe qui dans le monde à des tarifs très réduits, et si vous disposez d'une caméra Web, vous pouvez également *voir* votre interlocuteur. Skype est un fournisseur bien connu de ce type de service auquel vous pouvez accéder à l'aide d'un ordinateur ou d'un téléphone mobile.
- Les messages textes sont de brefs messages écrits que l'on peut envoyer ou recevoir à l'aide d'un téléphone mobile et qui donnent l'impression d'avoir une conversation.
- Les courriels permettent d'envoyer des messages plus longs et d'y joindre des photos et des documents, et se transmettent plus rapidement qu'une lettre envoyée par la poste.
- Grâce aux cartes téléphoniques ou à des forfaits interurbains avantageux, le téléphone peut également être un moyen abordable d'avoir des conversations personnelles et intimes.
- Les réseaux sociaux constituent un excellent moyen pour les enfants de rester en contact avec leurs amis à la maison et partout dans le monde.
- Les vidéos que vous filmez peuvent être un moyen amusant de documenter la vie de vos enfants : tournois sportifs, remise du diplôme d'études secondaires et autres étapes importantes... Ils vous permettent de capturer ces moments pour ceux qui sont loin, et de pouvoir revivre ces souvenirs pour toujours.

La technologie peut servir d'exutoire ou redonner de l'espoir aux enfants quand tout peut leur sembler compliqué et difficile. Le fait de communiquer en ligne régulièrement peut également créer un sentiment d'appartenance au sein d'une communauté qui apporte un appui inconditionnel, et servir d'épaule sur laquelle pleurer lorsque surviennent des périodes de stress.

### Surveiller l'utilisation que font vos enfants de la technologie

Bien que la technologie permette aux enfants de rester en contact avec les amis à la maison et les aide à faire face aux difficultés de vivre dans un pays qu'ils ne connaissent pas, si elle prend trop de place ou devient un moyen d'échapper à la réalité, elle peut également être néfaste. Une partie du plaisir de vivre dans une nouvelle culture est de découvrir et d'expérimenter de nouvelles choses, comme des aliments et des lieux, et de faire de nouvelles connaissances. Si un enfant utilise la technologie pour s'accrocher à son ancienne vie et refuse de s'adapter à sa nouvelle vie dans votre pays d'accueil, l'expérience des expatriés sera peine perdue. En outre, plus la période de non-adaptation est longue,

plus l'expérience peut être stressante pour l'enfant et toute la famille. En fait, les études montrent que les affectations de nombreux expatriés prennent fin prématurément lorsque les enfants ne parviennent pas à s'adapter et sont malheureux.

De plus, comme les amis à la maison ne comprennent pas ce que leurs amis expatriés vivent, il peut y avoir une rupture de communication entre eux. À force de les entendre se plaindre constamment, les amis à la maison peuvent tenter de convaincre leurs camarades expatriés de revenir au pays, en alimentant le sentiment de tristesse jusqu'au moment où l'enfant expatrié décide que cette expérience n'a rien de positif pour lui. En tant que parent, il est essentiel de toujours chercher à comprendre les sentiments de votre enfant.

- **Surveillez la quantité de temps que votre enfant passe en ligne.**
- **Respectez sa vie privée**, mais tenez-vous au courant des sites Web que votre enfant visite. Les enfants, en particulier ceux qui vivent de nouvelles situations stressantes, sont des proies faciles pour les prédateurs en ligne et risquent de s'engager dans des relations inappropriées.
- **Encouragez votre enfant à se trouver un nouveau groupe de soutien dans votre pays d'accueil.** Incitez-le à se joindre à des groupes locaux ou à des clubs, où il peut rencontrer des enfants qui vivent la même situation. S'il est réticent à le faire, dites-lui que vous lui accordez un certain nombre d'heures en ligne et que vous vous attendez à ce qu'il essaie une nouvelle activité hors ligne.
- **Parlez à votre enfant ou à votre adolescent des règles qu'il doit respecter :** expliquez-lui ce qu'il peut ou ne peut pas faire sur Internet, les sites qui sont interdits dans votre pays d'accueil, les jeux vidéo qui sont appropriés, etc.
- **Offrez à votre enfant des occasions de vous parler.** Tâchez de faire en sorte que votre enfant puisse engager la conversation avec vous, même si vous avez un horaire chargé. Plus que jamais, pendant votre affectation, votre enfant aura besoin de rester en contact avec vous. Pour ce faire, faites une promenade ou une activité ensemble et prévoyez du temps tous les jours pour discuter avec votre enfant.
- **Laissez votre enfant savoir que ses camarades de classe ou ses amis dans votre pays d'accueil sont les bienvenus chez vous.**
- **Expliquez à votre enfant qu'il doit continuer de contribuer à l'unité familiale** et de respecter ses engagements envers d'autres membres de la famille.

Au bout du compte, tout cela se résume à la nécessité de tisser des liens et de rester en contact. Plus vous maintenez un contact étroit avec votre enfant, plus il se comportera de façon responsable en ligne pendant votre affectation à l'étranger.

### Les jeunes et l'Internet en chiffres

- Les enfants âgés de 8 à 10 ans passent environ cinq heures et demie par jour à regarder la télévision et à naviguer sur Internet.
- 55 % des adolescents ont transmis des renseignements personnels à un inconnu, y compris des photos et des descriptions physiques d'eux-mêmes.
- 29 % des adolescents ont écrit des propos méchants, envoyé des photos embarrassantes ou répandu des rumeurs au sujet de quelqu'un en ligne.
- 43 % des adolescents affirment qu'ils changeraient leur comportement en ligne s'ils savaient que leurs parents les surveillent.

- Aux États-Unis, les adolescents envoient plus de 3 000 messages textes par mois, ou plus de 10 messages textes toutes les heures qu'ils ne sont pas à l'école ou en train de dormir.
- Les enfants de 12 ans et moins envoient environ 1 146 messages textes par mois, ou environ quatre messages textes toutes les heures qu'ils ne sont pas à l'école ou en train de dormir.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEF. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEF, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.

Les références :

<http://www.expatica.com/hr/story/relocating-with-teens-tips-for-expats-10457.html>

<http://www.expatinfodesk.com/expat-guide/keeping-in-touch/>

<http://expat-kids.com/>

<http://www.comunitelligence.com/clps/clitem.cfm?adsid=597>

<http://www.accenture.com/us-en/outlook/Pages/outlook-online-2012-social-media-technologies-accelerate-large-scale-change.aspx#>

<http://www.zdnet.com/social-networkings-nasty-habits-3040155290/>