



Les enfants, les adolescents et la maturité pour utiliser les téléphones intelligents

Environ 50 % des enfants ont leur propre téléphone à l'[âge de 11 ans](#), mais est-ce trop tôt? De nombreux parents et de nombreux professionnels de la santé le pensent.

Les enfants ont-ils « besoin » d'un téléphone cellulaire?

Au premier cycle du secondaire, les enfants peuvent réclamer leur propre téléphone. Entre autres, ils veulent probablement maintenir des liens avec leurs amis. S'ils n'ont pas de téléphone, ils peuvent craindre d'être exclus.

Puisque les téléphones sont portables, ils ont tendance à être souvent utilisés. Ils donnent accès à des sites Web, aux médias sociaux, aux applications et à bien d'autre matériel. L'utilisation sécuritaire et responsable d'un téléphone est un processus d'apprentissage que des enfants ou des adolescents plus âgés et plus matures auront plus de facilité à assimiler.

Votre décision à titre de parent dépend également de la nécessité, pour votre enfant, de détenir un téléphone pour des raisons de sécurité ou des raisons médicales. Par exemple, certains enfants et adolescents atteints de diabète se servent de leur téléphone pour obtenir de l'[information sur leur glycémie](#).

Des écoles, des conseils scolaires et des provinces ou territoires disposent désormais de politiques pour proposer à quel moment les élèves peuvent utiliser leur téléphone à l'école ou s'ils peuvent le faire.

L'évaluation de la maturité pour utiliser un téléphone intelligent

Les experts ne s'entendent pas sur le meilleur âge pour se procurer un téléphone intelligent, mais en général, le plus tard sera le mieux.

[Réfléchissez](#) aux questions suivantes avant de déterminer si votre enfant est prêt à détenir un téléphone :

- Comment votre enfant réagit-il lorsque vous fixez des limites à son comportement (par exemple, s'il joue à des jeux vidéo, pouvez-vous vous entendre sur une limite de temps)? S'il éprouve de la difficulté avec les limites sur les autres appareils, il sera difficile de contrôler son utilisation du téléphone.
- Sait-il ce qui peut être nuisible ou préjudiciable en ligne et qu'un tel comportement peut être considéré comme criminel?
- Est-il impulsif ou prend-il le temps d'évaluer ses décisions?
- Comprend-il qu'après avoir affiché une publication sur Internet, il est pratiquement impossible de l'en retirer?
- Est-il habile à lire les indices sociaux? Éprouve-t-il des difficultés sur le plan social?
- Se laisse-t-il facilement distraire? Fait-il attention à ses possessions ou les égare-t-il rapidement?

[Unplugged Canada](#) encourage les parents à attendre que les enfants aient au moins 14 ans avant de recevoir leur premier téléphone. Des organisations similaires qui s'adressent aux parents existent aux États-Unis et en Angleterre.

CONSEIL : [Créez un plan](#) avec votre enfant ou votre adolescent avant qu'il obtienne son premier téléphone. Cette étape le préparera à assumer la responsabilité associée à la possession d'un téléphone et l'aidera à utiliser son téléphone de façon plus sécuritaire et intentionnelle.



Centre pour une saine utilisation des écrans
DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE

