



UN GUIDE SUR LES APPLICATIONS POUR LES NUNAVUMMIUT

BIEN-ÊTRE MENTAL



CALM

Une application qui propose de la méditation guidée pour toute une gamme de problèmes (troubles du sommeil, stress, etc.) Elle peut être très utile aux enfants plus âgés et aux adolescents pour les aider à gérer le stress dans leur vie. Cependant, de nombreuses fonctionnalités coûtent de l'argent pour les utiliser, alors assurez-vous que votre enfant connaisse vos règles en matière de dépenses en ligne.



HEADSPACE

Une option alternative à Calm, qui propose un programme de méditation personnalisé pour les utilisateurs



CALMHARM

Application gratuite visant à réduire les comportements d'automutilation. Les utilisateurs peuvent ouvrir l'application et choisir parmi une panoplie d'activités pour les aider à surmonter leur pulsion, avec un outil de suivi inclus afin qu'ils puissent suivre leurs progrès au fil du temps.



SIKU

Une application développée par des Inuits qui permet aux utilisateurs de communiquer leurs connaissances traditionnelles, de partager des informations sur les conditions des terres et d'utiliser d'autres outils tels que la préservation de la langue. Il s'agit d'un outil formidable pour les enfants/adolescents plus âgés, surtout s'ils apprennent à chasser ou passent du temps dans la nature.



UQALIMAARLUK

Une application destinée aux enfants qui présente des histoires et des chansons racontées en inuktitut.



TITIRARIUQSAUTI

Une application destinée aux jeunes enfants, qui enseigne comment écrire l'inuktitut en syllabaire.



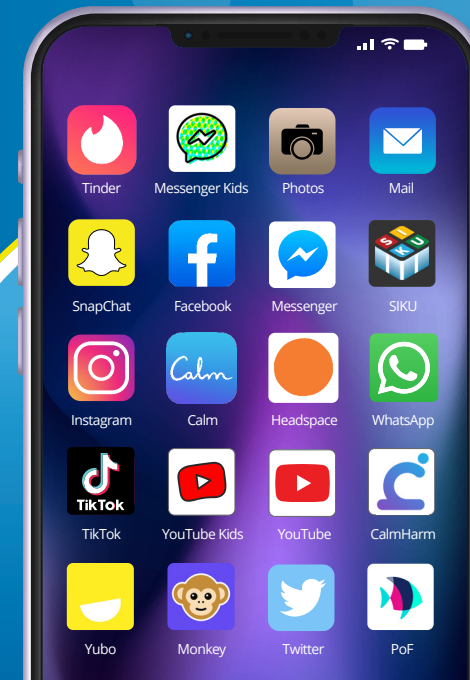
UQAUSIIT PINNGUARUTIIT

Elle est basée sur l'application Titirariuqsauti, qui comprend l'écriture romaine, et propose également un mode en inuinnaqtun.



ΔΥΒΙΛΙΛΙΛ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ
EMBRACE LIFE COUNCIL
CONSEIL SAISIS LA VIE

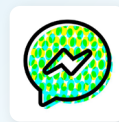
inuusiq.com





FACEBOOK/FACEBOOK MESSENGER

Les règles de Facebook stipulent que vous devez avoir au moins 13 ans pour avoir un compte, mais les jeunes peuvent facilement contourner ces règles en indiquant qu'ils sont plus âgés. Du contenu pour adultes est fréquent, et les utilisateurs peuvent être contactés par des étrangers par le biais de Messenger, même s'ils ne sont pas connectés à l'application.



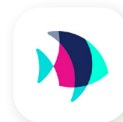
MESSENGER KIDS

Fonctionne de la même manière que Facebook Messenger, mais les parents ont le contacté est partagé, il demeurera visible pour les parents et les services de police.



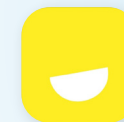
TWITTER

Les utilisateurs publient des « gazouillis », des messages de 280 caractères maximum, qui peuvent ensuite être partagés et commentés par d'autres utilisateurs. Populaire dans toutes les tranches d'âge, mais est couramment utilisé comme un outil de harcèlement et de cyberintimidation.



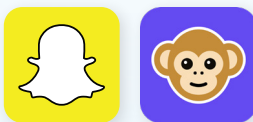
PLENTY OF FISH

Plenty of Fish est une application destinée aux adultes à la recherche de relations amoureuses qui utilise les informations personnelles fournies par les utilisateurs pour suggérer des correspondances. Elle ne doit pas être utilisée par des jeunes de moins de 18 ans.



YUBO

« Tinder pour les adolescents ». Yubo a été conçu pour que les jeunes puissent entrer en contact avec des étrangers en utilisant un modèle de « j'aime/je n'aime pas » similaire à celui de Tinder. Les jeunes qui utilisent cette application doivent être prudents, car il n'y a aucun moyen de vérifier l'authenticité des personnes à qui ils parlent.



SNAPCHAT/MONKEY

Les jeunes peuvent utiliser cette application pour partager et visualiser des photos, des vidéos et des messages, qui disparaissent après peu de temps. Il peut donc également être utilisé par des prédateurs pour diffuser des contenus inappropriés. Monkey est une autre application qui utilise Snapchat pour jumeler des profils, ce qui permet de communiquer avec des étrangers.



INSTAGRAM

Comme pour Facebook, Instagram exige que vous ayez au moins 13 ans pour avoir un compte. Il s'agit d'une plateforme permettant le partage de photos et de vidéos, et les utilisateurs peuvent également s'envoyer des messages privés. Pour assurer la sécurité des jeunes lorsqu'ils utilisent Instagram, il leur est recommandé de garder leur compte privé et de bloquer les demandes de messages provenant d'utilisateurs qu'ils ne connaissent pas en personne.



WHATSAPP

Une application de messagerie qui utilise une connexion Internet pour envoyer des messages textes plutôt qu'un forfait de téléphone cellulaire. Elle peut être idéale pour rester en contact avec ses amis et sa famille par le biais de discussions de groupe, mais comme toujours, il est possible pour des étrangers d'entrer en contact avec votre enfant au moyen de cette application.



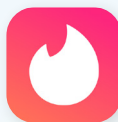
YOUTUBE/YOUTUBE KIDS

Une plateforme qui permet aux gens de télécharger des vidéos de presque n'importe quoi. Il existe beaucoup de contenu intéressant, notamment de la musique, des vidéos informatives et des émissions de télévision, mais sans supervision, les jeunes peuvent facilement trouver et regarder du contenu inapproprié, même s'ils ne les recherchent pas. Le mode « Kids » (enfants) bloque la plus grande partie du contenu pour adultes, mais la supervision est tout de même suggérée.



TIKTOK

Une application pour créer et partager des vidéos, souvent humoristiques, des astuces ou des défis. Cependant, il n'y a pas de filtre d'âge. Il faut donc veiller à éviter le contenu à caractère sexuel ou qui pourrait autrement être dangereux pour les jeunes. Comme les commentaires sont autorisés sur les vidéos, les jeunes doivent également être conscients du risque de cyberintimidation au sein de l'application.



TINDER

Tinder est utilisé par des adultes de tous âges (18 ans +) pour trouver un partenaire romantique ou sexuel. L'application présente des profils aux utilisateurs qui sont dans leur région et ils peuvent les rejeter ou les aimer afin de « correspondre » et d'entamer une conversation. Tinder ne doit pas être utilisé par des personnes de moins de 18 ans.

ASTUCES

Assurez-vous que votre enfant est au courant qu'il est plus sûr de garder privé son profil en ligne. Par exemple, ils doivent éviter de fournir des informations telles que leur numéro de téléphone, leur lieu de résidence ou leur lieu de travail sur leurs profils en ligne.

La plupart des applications vous permettent de rendre votre profil privé, et de désactiver la géolocalisation. Ainsi, les étrangers ne pourront pas avoir accès à autant d'informations sur votre enfant, et l'application n'indiquera pas où se trouve votre enfant.

Discutez avec votre enfant de la sécurité sur Internet et expliquez-lui qu'il peut toujours venir vous voir si quelqu'un en ligne le met mal à l'aise ou lui fait peur.

