

Conférence

Mon enfant et les écrans : la rentrée du numérique en famille



Un événement proposé par **WETECHCARE**

Avec la participation de



Mot d'introduction



Béatrice Piron

**Députée des Yvelines
Co-présidente du Groupe d'études : illettrisme et
illectronisme à l'Assemblée nationale**

Animatrice



Elvire Feuillebois

Cheffe de projet
WeTechCare

Intervenante

Axelle Desaint

Directrice du pôle
éducation au numérique et
d'Internet Sans Crainte
chez TRALALERE



Intervenant

Olivier Gerard

Coordinateur Médias-Usages
Numériques à l'Unaf

Responsable du projet
PedaGoJeux.fr



Objectifs de la conférence



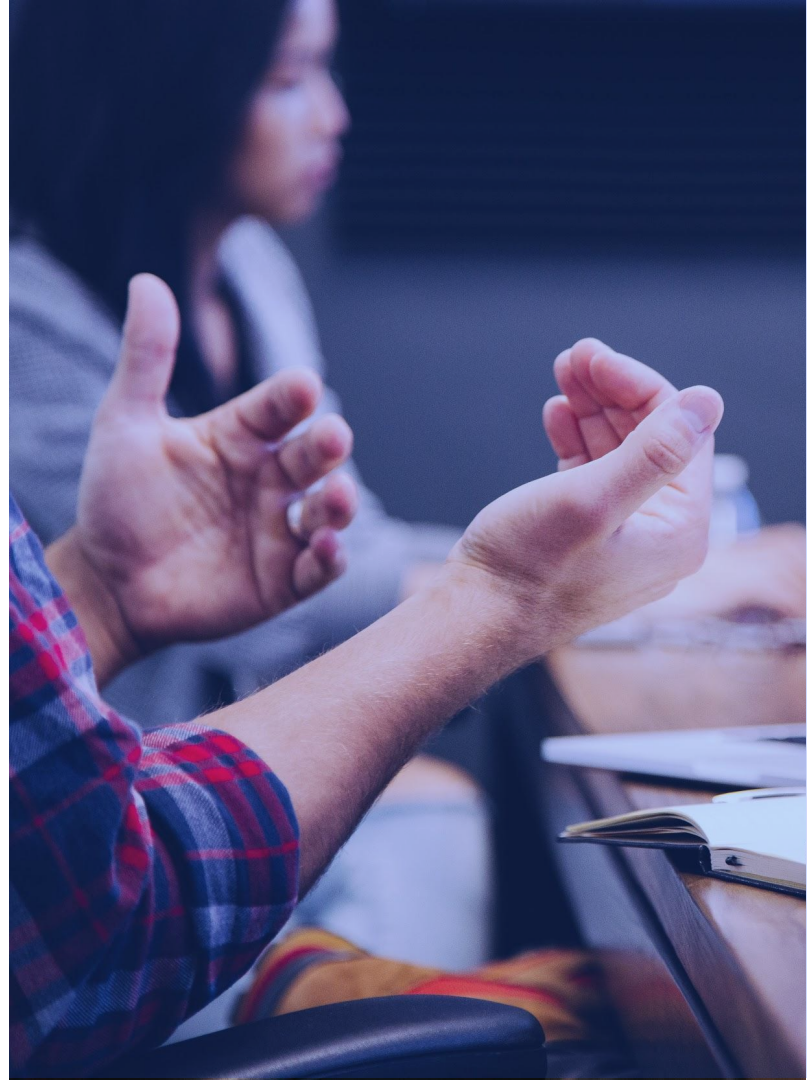
Découvrir des outils et bonnes pratiques pour vous sentir plus en confiance dans l'éducation au numérique de vos enfants



Identifier des ressources utiles dans l'accompagnement des enfants sur les écrans



Rencontrer des parents qui se posent les mêmes questions !



**Combien de parents en France
ne se sentent pas en confiance
pour encadrer les pratiques numériques
de leur(s) enfant(s) ?**

- 1. 28%**
- 2. 44%**
- 3. 58%**

Combien de parents en France ne se sentent pas en confiance pour encadrer les pratiques numériques de leur(s) enfant(s) ?

44%

44% des parents ne se sentent pas ou pas assez accompagnés dans l'encadrement de la pratique numérique de leur(s) enfant(s)

Ensemble des foyers accédant à Internet dont le chef de foyer est âgé de 18 ans et plus et parent d'enfants de 0 à 14 ans.

Cette donnée est extraite du livre blanc de l'Unaf (Union nationale des associations familiales) et de l'Open que nous vous invitons à découvrir et télécharger. Vous y retrouverez des conseils et outils pour agir au quotidien.

Télécharger le Livre Blanc
« Parents, enfants & numérique »



PLAIDOYER

Livre blanc « Parents, enfants & numérique », Enjeux éducatifs, contradictions et recommandations

L'Unaf, experte de la parentalité, publie un Livre blanc intitulé « Parents, enfants & numérique ». Ce livre blanc, appuyé par une enquête quantitative confiée à Médiamétrie et une enquête qualitative confiée à l'association Anthropoado, aborde les enjeux éducatifs du numérique, apporte un regard croisé d'experts et propose des recommandations.

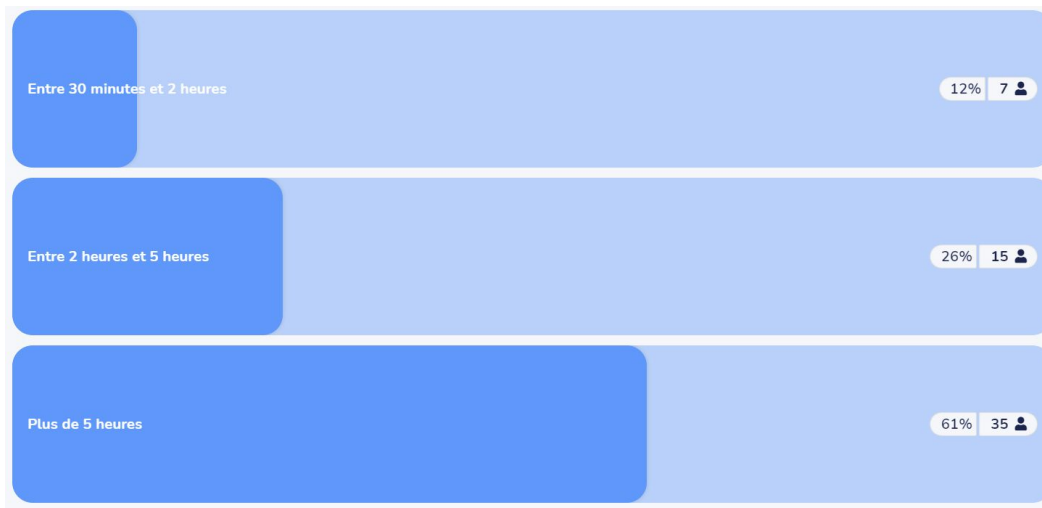
VOIR TOUS LES PLAIDOYERS

Combien de temps en moyenne passez-vous sur vos écrans par jour ?

- 1. Entre 30mn et 2h**
- 2. Entre 2h et 5h**
- 3. Plus de 5h**

Combien de temps en moyenne passez-vous sur vos écrans par jour ?

5h07 en moyenne par jour



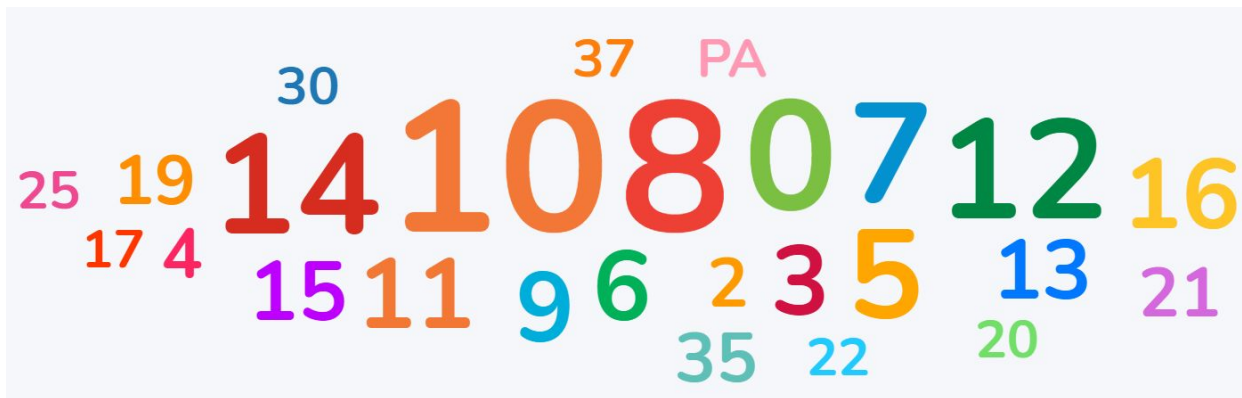
Enfants et adultes : les écrans font partie de notre quotidien. Un adulte passe en moyenne 5h07 sur son écran par jour.

Les parents sont les premiers initiateurs à l'usage des écrans. Il est donc important de prendre du recul sur ses propres pratiques pour pouvoir ensuite mettre en place des actions au quotidien avec ses enfants !

Quels âges ont vos enfants ou petits-enfants ?

- 1. Moins de 5 ans**
- 2. Entre 5 et 10 ans**
- 3. Plus de 10 ans**

Quel âge ont vos enfants ?



Peu importe l'âge de vos enfants, vous êtes au bon endroit puisque les enjeux de la parentalité à l'ère du numérique concerne tous les âges avec en effet des spécificités.

Quelques chiffres pour illustrer ce propos :

- L'âge moyen du premier smartphone est avant 10 ans
- 10% des enfants de moins de 2 ans utilisent déjà un écran

Source : Le livre blanc - parents, enfants et numérique. Enjeux éducatifs, contradictions et recommandations (Unaf-OPEN 2022)

WeTechCare

Ouvrir les opportunités
du numérique au service
du plus grand nombre



 [Notre site](#)

Nos métiers



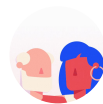
Sensibilisation

Nous décryptons les enjeux de l'inclusion numérique et mettons en lumière des initiatives inspirantes



Solutions numériques

Nous développons des plateformes et ressources pour aider les professionnels et les publics en situation de fragilité numérique



Conseil

Nous accompagnons les collectivités territoriales, opérateurs de services essentiels et les structures dans la construction de réseaux d'inclusion numérique

Les Bons Clics c'est quoi ?



Une plateforme
gratuite
pour progresser sur
le numérique
depuis chez vous

+ de 70 ressources

 Découvrir

Comment y accéder ?

1

Rendez-vous sur la page d'inscription

<https://www.lesbonsclics.fr/>

2

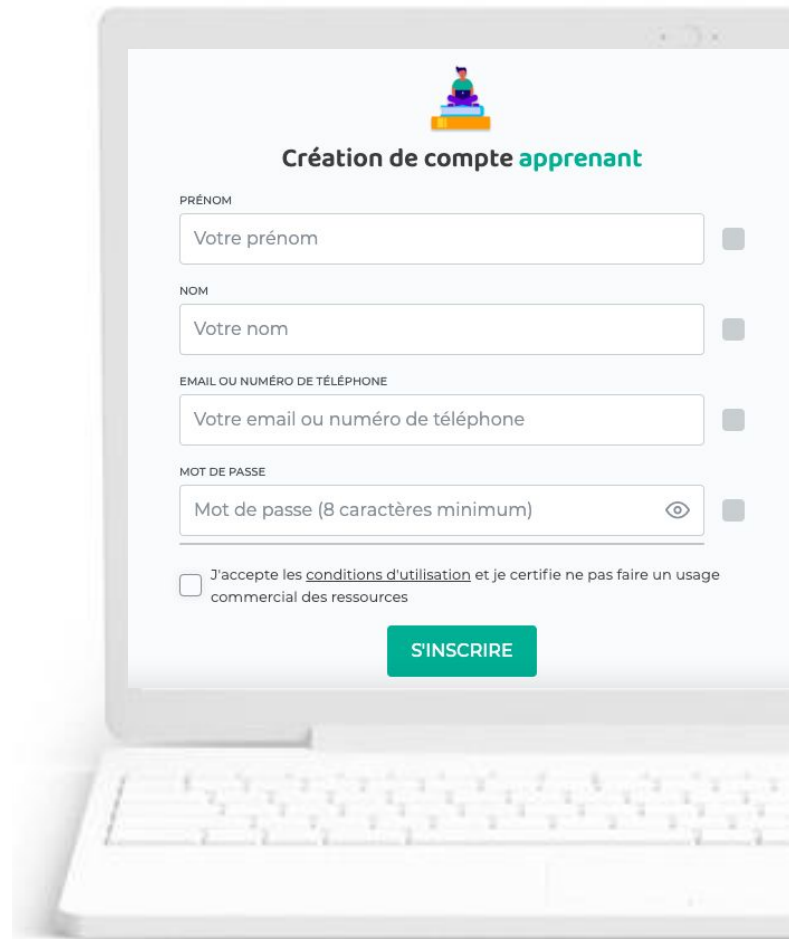
Créez un compte

Nom et prénom

Mail ou numéro de téléphone

Mot de passe

Terminé !



Comment trouver une formation ?

Vidéo explicative

1

Choisir une thématique

LES BONS CLICS

RETOURNER SUR L'ESPACE AIDANT

CAROLINE

ÊTES-VOUS ACCOMPAGNÉ ? Oui, je renseigne mon code

Ex.: 123456

Valider

Bonjour !

Que souhaitez-vous faire aujourd'hui ?

Je trouve la formation qui correspond à mon besoin



Communiquer sur Internet

Accéder aux contenus >



Gérer son argent sur Internet

Accéder aux contenus >



Faire ses démarches sur Internet

Accéder aux contenus >



Accompagner son enfant sur les écrans

Accéder aux contenus >



Trouver un itinéraire

Accéder aux contenus >



Gérer sa consommation d'énergie

Accéder aux contenus >

2

Choisir un module

Accompagner son enfant sur les écrans



Intermédiaire

Découvrir le livret scolaire en ligne et Pronote

Formation interactive

Découvrir les outils numériques scolaires pour l'apprentissage

Formation interactive

Quiz - Parentalité et numérique

Exercice ludique

Numérique en famille - Partie 1

Formation interactive

Numérique en famille - Partie 2

Formation interactive

Comment se protéger des fausses informations ?

Formation interactive

Le contrôle parental : à quoi ça sert ?

Vidéo

10 astuces pour mieux vivre le numérique en famille

Vidéo

Quiz - info ou infox ?

Exercice ludique

Découvrir les formations

10 astuces pour mieux vivre le numérique en famille

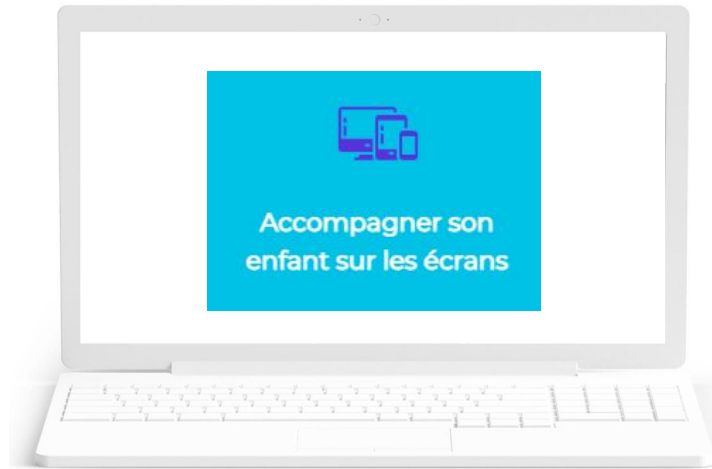
VIDEO

Découvrir l'univers des réseaux sociaux

FORMATION

Comment se protéger des fausses informations ?

FORMATION



Quiz : parentalité et numérique

QUIZ

Le contrôle parental : à quoi ça sert ?

VIDEO

Découvrir le livret scolaire en ligne et Pronote

FORMATION

De nombreux acteurs et ressources clés sont à votre disposition



Je protège mon **enfant**



souris grise 



Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique

Geek Junior





Olivier Gerard

**Coordinateur Médias-Usages
Numériques à l'Unaf**

**Responsable du projet
PédaGoJeux.fr**



Qui sommes nous ?

Accompagner les familles sur l'ensemble des enjeux qui la concerne et particulièrement en matière de soutien à la parentalité

Depuis 2005, déploiement de ressources à destination des parents

- Guides et ressources pratiques
- Site [Mon enfant et les écrans](#)
- Dispositif [PédaGoJeux](#)

Depuis 2007, déploiement d'actions de terrain

Pilotage du label "P@rents, parlons numérique"



La parentalité numérique

Pourquoi (re)mobiliser les parents ?

Famille = 1er lieu d'accès

Les parents = 1er éducateur des enfants

La fonction parentale mise à l'épreuve

- De nouveaux acteurs de transmissions (pairs, leaders d'opinions, influenceurs ...)
- De nouvelles représentations/normes
- Des interactions hors-foyers ++ (réseaux sociaux, forums ..)

=> Impacts sur le bien-être parental

Pourquoi (re)mobiliser les parents ?

Un environnement des familles en mouvement

- Un environnement numérique omniprésent
- Des acteurs numériques et économiques puissants
- Des parents grands consommateurs

Les besoins des enfants qui n'ont guère changé

- Interagir avec son entourage
- Apprentissage et découverte des règles sociales
- Questionner les repères familiaux
- Construire son identité
- Appartenance à un groupe
- Autonomie ...

Pourquoi (re)mobiliser les parents ?

Des parents qui doutent – Inquiétudes mais agissent

- 4 parents sur 10 s'estiment pas ou pas suffisamment accompagné
- Seulement 12% des parents sereins quand à la consommation d'écrans
- 36% partagent des activités
- 4 parents sur 10 échangent avec leurs enfants sur leur activité numérique

Pourquoi (re)mobiliser les parents ?

Les parents sous-estiment les activités numériques de leurs enfants

L'accompagnement parental porté sur le contrôle, la surveillance, la question des risques au détriment des postures éducatives

La parentalité numérique

- **Environnement bienveillant** pour lui permettre d'utiliser Internet et les écrans en toute sécurité
- **L'accompagner vers l'autonomie**, lui transmettre les clés et aptitudes pour s'insérer, s'engager, communiquer et apprendre
- Agir (règles et bonnes pratiques) dans l'intérêt de l'enfant

=> **Replacer les parents au coeur de l'échiquier** et rassurer et soutenir leur capacité à accompagner les enfants

=> Apporter **conseils et soutiens pratiques pas d'injonctions**

Messages clés

Accompagner les enfants dès les premiers usages

- Ne pas attendre l'entrée en 6ème, ou les 1er accès aux réseaux sociaux
- Cet accompagnement s'adapte au fur et à mesure qu'il grandit et que ses pratiques évoluent.
- Prendre l'ampleur de l'impact des écrans

Approche éducative

- Ne pas se limiter à réduire/éviter les risques
- Mobiliser ses « compétences parentales » pour donner du sens
- Ne pas être dans le jugement mais à l'écoute

Messages clés

Il n'y a pas de recette magique mais des ingrédients essentiels
“A chacun son chemin”

- Dialoguer, communiquer
- Montrer l'exemple
- Règles et bonnes pratiques
- Partager
- Equilibre
- Valoriser

Messages clés

Le contrôle parental : pas suffisant !

- Les logiciels de contrôle parental peuvent aider à sécuriser la navigation notamment des plus jeunes
- Les logiciels ne sont pas infaillibles
- Vigilance, écoute et dialogue restent de rigueur
- Les installer sur l'ensemble des équipements utilisées
- Paramétrage adapté à l'âge et aux pratiques de l'enfant



Focus Jeu vidéo

Focus jeu vidéo : la question du temps



Pas de temps de jeu de référence

La question du temps ne doit pas focaliser l'attention au détriment du contenu et de la pratique

Ne pas confondre temps de jeu excessif et addiction caractérisée médicalement

Repérer les 1er signes

- Tendance à isolement de l'enfant
- Tendance à la baisse des résultats scolaires
- Communication familiale de plus en plus difficile
- Troubles psychiques

Dans les cas de dépendance présumée, la consultation est nécessaire

Focus jeu vidéo – Choisir un jeu adapté

La signalétique PEGI

3

www.pegi.info

Adapté pour tous les âges.
Légère violence dans un contexte
comique. Personnages
fantastiques. Aucun contenu
inapproprié.

LES LABELS D'ÂGES

7

www.pegi.info

Violence non réaliste, implicite,
cartoonesque, humoristique.
Scènes effrayantes
pour les jeunes enfants.

12

www.pegi.info

Violence réaliste envers
des personnages fantastiques
ou violence non réaliste envers
des personnages à caractère
humain. Langage grossier
modéré, nudité, horreur.

16

www.pegi.info

Violence réaliste envers des
personnages à caractère humain.
Action sportive avec présence
de sang. Langage grossier, usage
de drogues. Représentation
d'activités criminelles.

18

www.pegi.info

Violence crue/extrême envers des
personnages à caractère humain
sans défense ou innocents.
Idéalisation des drogues.
Expressions ou activités sexuelles.



Parents, en savoir plus sur la [signalétique PEGI](http://www.pegi.info)

Focus jeu vidéo – Choisir un jeu adapté

La signalétique PEGI



LANGAGE GROSSIER

Ce jeu fait usage
d'un langage grossier.

LES DESCRIPTEURS DE CONTENU



JEUX DE HASARD

Ce jeu apprend
et/ou incite à parier.



DROGUE

Ce jeu se réfère à la consommation
de drogues (boissons alcoolisées
et tabac inclus) ou y fait allusion.



SEXE

Ce jeu représente des corps
nus et/ou des comportements ou
des allusions de nature sexuelle.



ACHATS INTÉGRÉS

Le jeu permet d'acheter des biens
virtuels avec de l'argent réel.
Inclut des contenus aléatoires



VIOLENCE

Ce jeu contient des
scènes de violence.



PEUR

Ce jeu risque de faire peur
aux jeunes enfants.



DISCRIMINATION

Ce jeu contient des images
susceptibles d'inciter
à la discrimination.

Les messages clés

Créer un cadre propice pour une expérience positive

- # Bienveillance et Vigilance
- # Discussions autour du jeu vidéo – En douceur
- # Choisir des jeux diversifiées, adaptées aux enfants (Type de jeu, Mode de jeu ...)
- # Fixer des règles du jeu et les adapter à mesure que l'enfant grandit
 - Temps et moments du jeu
 - Encourager et valoriser les comportements positifs
 - Respect : ne pas céder aux propos haineux
- # Prendre en compte les dimensions sociales et positives du jeu vidéo

Les messages clés

Partager des moments de jeux vidéo

- Mieux connaître les jeux des enfants
- Proposer des activités de jeu en famille, il existe de nombreux jeux adaptés à cela !

Donner l'exemple !

- S'interroger sur son propre rapport aux jeux et aux écrans
- Les parents peuvent aussi montrer à leurs enfants d'autres facettes du jeu vidéo en leur faisant découvrir des jeux rétro ou indépendants.
- Équilibre des activités : lui proposer d'autres activités stimulantes.



Nos ressources et outils pour les parents

Mon enfant et les écrans

Il s'agit d'[un site internet](#) et d'[une page Facebook](#) qui donne des conseils pour aider les parents d'enfant de 3 à 13 ans à trouver un équilibre familial autour de l'usage des écrans autour des thématiques : famille, santé, mode d'emploi et dérives mais aussi de l'actu décodée, des astuces et ressources...

Le site Internet c'est

- plus de 120 articles publiés (conseils, ressources ...)
- une [newsletter](#) ouverte aux parents

Articles récents :

- [Éducation sexuelle sur Internet](#)
- [Pistage parental](#)
- [Haine en ligne : est-ce une fatalité ?](#)

La page facebook c'est

- plus 1000 publications (actu, conseils, évènements, chiffres clés)
- 1 réseau de plus de 10000 abonnés pour partager



Le dispositif PédaGoJeux

PédaGoJeux est un collectif d'acteurs privés et publics créé en 2008 avec un ambition : informer et sensibiliser les parents sur le jeu vidéo pour, in fine, créer les conditions d'une expérience positive et sereine au sein de la famille.

L'action de PédaGoJeux se décline autour :

- Un site internet « pedagojeux.fr » dédié aux parents et aux professionnels
- Un réseau d'ambassadeurs, partenaires terrains investis dans la prévention et la sensibilisation autour du jeu vidéo auprès des familles.
- Des fiches pratiques pour les parents : argent, temps de jeu, sommeil, âge, gestion des conflits, des jeux et des yeux, e-sport.
- Des fiches sur les jeux les plus sensibles
- Des fiches sur les jeux en famille
- Des affiches de sensibilisation
- Des outils ludiques pour animer des ateliers



Les ressources

Des guides pratiques

- [Votre enfant navigue sur Internet](#) - avec HADOPI
- [Enfants et écrans, reprenez la main](#) - avec le groupe de Pédiatrie Générale
- [Attention, le jeu d'argent peut nuire à votre famille](#) - avec l'ARJEL,
- [Vie numérique de vos enfants](#) - avec la CNIL,
- [Le bien-être numérique en famille](#) - diffusé dans le cadre de la tournée GOOGLE.
- [Les jeunes enfants et les écrans](#) - avec l'OPEN



Des outils ludiques de prévention : pour animer des ateliers

- [Jeu de cartes sur les écrans,](#)
- [Jeu de cartes sur le jeu vidéo,](#)
- [Jeu de la signalétique PEGI](#)



Un kit numérique pour les professionnels

- [Livrets conseils](#)
- [Fiches pratiques](#) et ressources
- [Affiches de sensibilisation](#)
- [Outils ludiques de prévention](#)
- [Livre Blanc Parents, enfants & numérique](#)

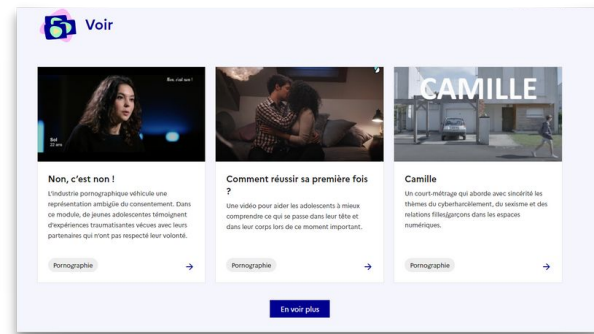
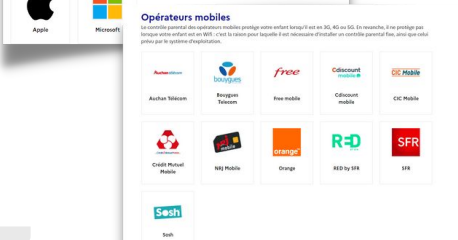
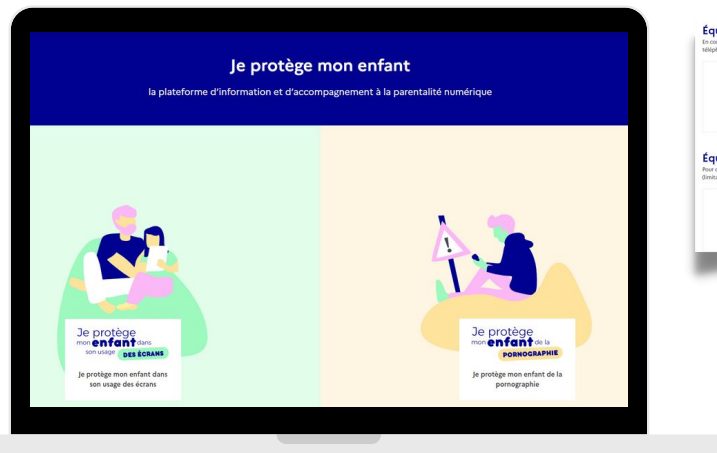


Je protège mon enfant

Je protège
mon **enfant**

Je Protège Mon Enfant est la plateforme d'information à destination des parents pour les aider à adapter l'éducation au numérique de leurs enfants.

Élaborée dans le cadre d'un partenariat national visant à fédérer les acteurs publics et privés, elle recense les différents outils de contrôle parental mais également un recensement des ressources élaborées par des professionnels de l'éducation pour accompagner les familles sur des questions liées à l'usage raisonné et raisonnable des écrans, ou à l'éducation affective et sexuelle dans un contexte numérique.





Merci

Contact : num@unaf.fr



Axelle Desaint

**Directrice du pôle éducation au
numérique et d'Internet Sans
Crainte chez TRALALERE**





Qui sommes-nous ?

- **Internet Sans Crainte** est le programme national de sensibilisation des jeunes au numérique, opéré par Tralalere depuis 2008, dans le cadre du Safer Internet soutenu par la Commission européenne
- Un centre de ressources pour accompagner les jeunes dans leur vie numérique + de **100 outils gratuits** sur www.internetsanscrainte.fr
- Expertise dans l'éducation au numérique des jeunes : dossiers, articles conseils, conférences, comité d'experts pour les ministères de l'éducation, intérieur, numérique...



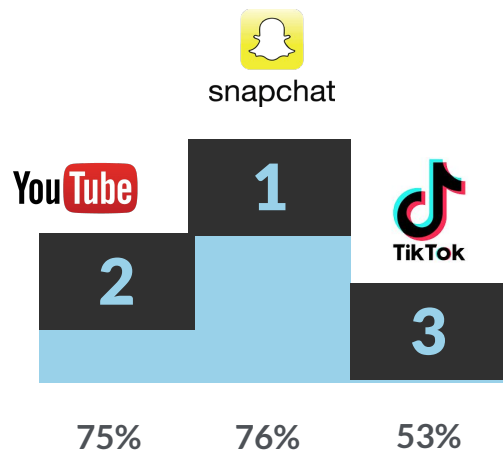


Les usages des jeunes sur les réseaux sociaux

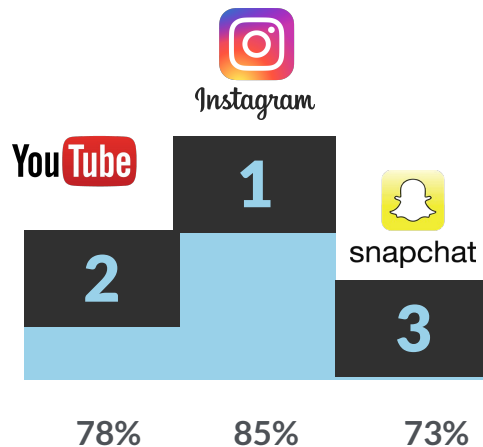


Les réseaux sociaux préférés des jeunes

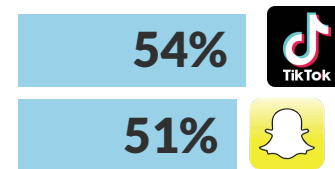
11 - 14 ans



15 - 18 ans

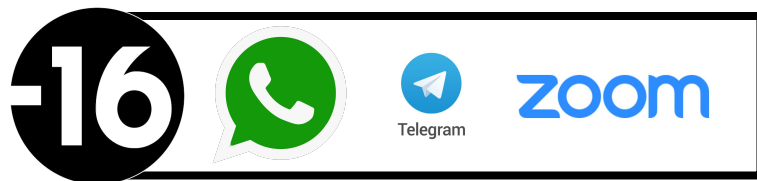


Et les 8 - 11 ans disposant d'un compte personnel :





Les réseaux sociaux : c'est interdit...





Sécuriser ses données personnelles et ses échanges

- En France, la majorité numérique est à **15 ans**.
- Avant cet âge, un·e mineur·e est jugé·e trop jeune pour **gérer ses données personnelles**. Il doit avoir l'accord de ses parents.
- Le responsable de ses données : ce sont **ses parents** !





Apprendre à paramétrer ses réseaux est essentiel



Guides gratuits

Paramétrez les réseaux sociaux de vos ados

-  **Gérer son temps d'écran**
-  **Installer un contrôle parental**
-  **Prévenir le cyberharcèlement**
-  **Gérer ses contacts**

Plus de supports sur notre site www.internetsanscrainte.fr

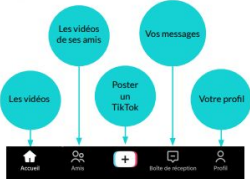
Internet Sans Crainte présente

TikTok : le guide des paramètres indispensables

Pourquoi faut-il paramétrer TikTok ?

Avec ses vidéos très courtes qu'on peut zapper à l'infini, TikTok demande de la vigilance : l'algorithme sans limites pousse des contenus aléatoires faits pour plaire - souvent sexualisés - et capter l'attention. Il y est extrêmement difficile de gérer son temps d'écran, mais aussi de protéger sa vie privée ainsi que d'éviter les contenus inappropriés, choquants ou pornographiques. Enfin, le succès de TikTok repose sur une forte dimension sociale (notifications, commentaires...) et la quête de popularité peut également devenir un enjeu.

Présentation de l'application



Les ados vulnérables sur TikTok

En France, 47% des 13-24 ans et 44% des 11-12 ans utilisent TikTok mais peu utilisent des comptes paramétrés. Les 4-18 ans y passent en moyenne 107 min par jour.

Produit en juin 2023 par TRALALERE pour

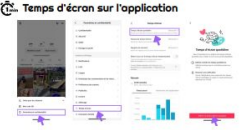
Gérer son temps d'écran

L'infinie scroll que propose l'application incite nos ados à y passer toujours plus de temps. Voici ce que propose TikTok pour y remédier :


- Temps d'écran sur l'application**
Lorsque la limite de temps d'écran fixée est atteinte, un code est nécessaire pour pouvoir continuer. Si vous avez défini un code secret via le contrôle parental de l'application, votre ado sera bloqué.e jusqu'au lendemain.
- Pause de temps d'écran**
L'application envoie une notification selon le temps que vous aurez choisi pour dire à votre ado qu'il est temps de faire une pause et de quitter l'application.

Paramétrages pas à pas

Temps d'écran sur l'application



Pause de temps d'écran



Etape 1 » Etape 2 » Etape 3 » Etape 4 » Etape 5

Produit en juin 2023 par TRALALERE pour

Le cyberharcèlement : comment prévenir ?





Définir le cyberharcèlement

Harcèlement : violences répétées avec intention de nuire et déséquilibre des forces

Cyberharcèlement : **cyber**violences répétées et déséquilibre des forces
(enfant seul face à ses cyber-agresseurs)

« Un acte **agressif, intentionnel** perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de **communication électroniques**, de **façon répétée** à l'encontre d'une personne (qui ne peut facilement se défendre seule) »

Définition du Ministère de l'Éducation nationale





Définir le cyberharcèlement

Le harcèlement et le cyberharcèlement sont deux dimension d'un **même phénomène** (ONU). Cependant, le cyberharcèlement à des caractéristiques additionnelles au harcèlement.

- L'**anonymat**
- L'**ampleur** de l'humiliation
- Le manque de **contrôle**
- L'**omniprésence**





Les différentes formes de cyberharcèlement

- Intimidations, insultes, moqueries, chantage, menaces en ligne, incitation au suicide
- Propagation de rumeur
- Piratage de compte, usurpation d'identité
- Création d'une page, d'un sujet de discussion ou d'un groupe sur un réseau à l'encontre d'une personne: compte Fisha
- Publication de photo ou vidéo dénudée ou sexuelle de la victime : revenge porn
- Chantage à la webcam, sextorsion





Les principales causes du cyberharcèlement

- nuire à l'image et à la réputation de la victime
- gagner en popularité

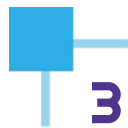




Quelques chiffres

- C'est entre **13 et 15 ans** que le cyberharcèlement touche le plus les jeunes (51% des filles)
- Les risques de harcèlement sont plus fréquents **en fin d'école primaire et au collège**
- Le **portable** est le moyen le plus utilisé pour le cyberharcèlement, via les **réseaux sociaux** (50%) et les **SMS** (20%)
- **Steam, Discord, Twitch** puis TikTok et Snapchat sont les réseaux où il a le plus de cyberharcèlement en France
- Appartenance à une **minorité** (orientation sexuelle, religieuse, éthique...) plus exposés





3 catégories de cyberviolences dans la loi

1. **Harcèlement / Cyberharcèlement**
(loi du 4 août 2014)
2. **Revenge porn / Atteinte à l'intimité de la vie privée**
(loi du 7 octobre 2016 pour une république numérique)
3. **Harcèlement de meute / Raid numérique**
(loi du 3 août 2018 dite loi Schiappa)

Le cyberharcèlement est un **délit**.

Peine encourue : jusqu'à 3 ans d'emprisonnement et 45 000€ d'amende.



La responsabilité des mineur·es... et des parents

- La **responsabilité pénale** en France est à **13 ans**. Les sanctions peuvent avoir lieu avant 13 ans
- **Les parents ne sont pas pénalement** responsables des infractions pénales commises par leurs **enfants mineurs** (amende, peine de prison).
- En revanche, ils sont **civilement responsables** des dommages causés par leurs enfants mineurs (dommages et intérêts).





Pour se protéger du cyberharcèlement

- Se parler **poliment** et avec **respect**
- Activer le **filtrage des commentaires** sur ses réseaux sociaux pour empêcher ou masquer les commentaires insultants
- **Ne pas répondre** aux provocations en ligne, bloquer et signaler le contact
- Privilégier **la qualité** des contacts plutôt que la quantité
- **Signaler** et **en parler** dès les premières moqueries ou insultes.





Comment s'informer et en parler avec ses enfants





Nos outils pour accompagner la parentalité numérique



Un module d'autoformation à la parentalité numérique

Parcours d'autoformation

La parentalité numérique

Accompagner les jeunes dans leurs usages des écrans



Réalisé par
TRAIJÈRE

pour   Co-funded by the European Union

Avec le soutien de 





Faminum.com pour créer ses bonnes pratiques numériques familiales

BIENVENUE
SUR
FAMINUM

FAMINUM, c'est une **expérience familiale guidée**,
personnalisable, **engageante** pour accompagner
les usages du numérique à la maison.

DÉCOUVRIR FAMINUM !



Réalisé avec le
soutien de :



Mission interministérielle
de lutte contre les drogues
et les conduites addictives





Une série vidéo pour répondre en 2 min aux questions de parents

Comment
aider mon ado
à se déconnecter la nuit ?



Pourquoi
mettre en place
un contrôle parental
à la maison ?



Comment
lui parler
de ses "amis" en ligne ?



Comment
expliquer à mon enfant
qu'il n'a pas l'âge
pour être sur un réseau social ?



Comment
apprendre à mon enfant
à gérer son temps d'écran ?





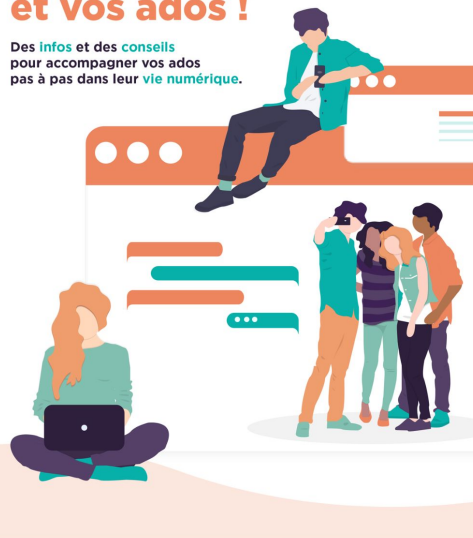
Des guides parents-enfants / parents-ados



Les écrans, les réseaux... et vos ados !

PDF interactif

Des **infos** et des **conseils** pour accompagner vos ados pas à pas dans leur **vie numérique**.



TEMPS D'ÉCRAN

Comment aider vos ados à équilibrer leur temps d'écran ?

Le saviez-vous ?

Il est parfois difficile de décoller ses yeux des écrans, notamment sur les réseaux sociaux.

Voici quelques éléments à avoir en tête :

- Les réseaux sociaux affichent leur contenu en les faisant **défiler sans interruption (scrolling)**. Ils retiennent ainsi fortement notre attention.
- Les **notifications** ont pour but de nous inciter à **revenir le plus souvent possible sur les réseaux**.
- Si la lumière naturelle nous aide à réguler notre corps, la **lumière bleue des écrans** peut **perturber et altérer le sommeil**.
- Le problème n'est pas **uniquement** le temps passé devant un écran mais ce que votre ado en fait.
- **Autant que possible, il s'agit de trouver un équilibre** entre les activités numériques et les autres loisirs.

Y-a-t-il un « bon » temps d'écran ?

«La société canadienne de pédiatrie recommande d'éviter toute exposition avant deux ans, de limiter le temps passé devant un écran à moins d'une heure par jour entre deux et quatre ans, à deux par jours pour les enfants et jeunes de 5 à 17 ans.

L'académie américaine de pédiatrie, pour sa part, ne spécifie plus de limites quotidiennes par tranche d'âge mais insiste plutôt sur le fait qu'il incombe aux parents de fixer des limites.»

Source : drogues.gouv.fr



Un tout nouveau guide pour les parents d'enfants entrant au collège #BienvenueLes6e





Suivre l'actualité d'Internet Sans Crainte



internetsanscrainte.fr > tous les outils et articles conseils



[@BetterInternetF](https://twitter.com/BetterInternetF) > notre actualité : nouvelles ressources et événements



[@internetsanscrainte](https://www.facebook.com/internetsanscrainte) > notre actualité : nouvelles ressources et événements



[@InternetSansCrainte](https://www.instagram.com/InternetSansCrainte) > accompagnement à la parentalité numérique



youtube.com/internetsanscrainte > didacticiels outils, ateliers, conférences

Merci !



Axelle Desaint
Directrice d'Internet Sans Crainte
axelle@tralalere.com



Merci et à bientôt

Retrouvez nous sur wetechcare.org





Association qui œuvre pour la prévention et l'information des parents et des enfants sur les usages du numérique. Mise en place du 3018 pour accompagner les jeunes, victimes de violences numériques et aider leurs parents et les professionnels dans leur rôle d'éducation.



Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information est chargé de l'éducation aux médias et à l'information (ÉMI) dans l'ensemble du système éducatif français. Le (Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse)



Des ressources en ligne à destination des parents d'élèves pour leur permettre de s'informer sur les grandes étapes de la scolarité de leurs enfants. Disponible sur le site Eduscol, le site Web officiel français d'information et d'accompagnement des professionnels de l'éducation.



Je protège
mon enfant

Plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique (usage des écrans et lutte contre l'exposition aux contenus pornographiques) mis en place par le gouvernement.



L'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique (OPEN) est la première association française 100% mobilisée autour de l'accompagnement des parents et des professionnels sur les sujets de parentalité numérique...



L'Union nationale des associations familiales (Unaf) a créé le site « Mon enfant et les écrans » qui propose une mine d'informations claires, pratiques et mises à jour régulièrement.



Programme national de sensibilisation des jeunes de 6 à 18 ans au numérique opéré par TRALALERE depuis 2008 sous l'égide de la Commission européenne.



Plateforme qui s'adresse aux parents pour leur donner des clés afin d'accompagner le développement de leurs enfants. Le site réunit plus de 500 outils et ressources pédagogiques et ludiques.



Geek Junior est un site d'information high-tech et de sensibilisation aux technologies du numérique à destination des adolescents



Chaîne d'esprit critique pour les ados... et les plus grands : biais cognitifs, théories du complot, éducation aux médias et à l'information



La Souris Grise œuvre depuis 2010 pour une utilisation active, créative et intelligente des écrans (ressources et animations culturelles).