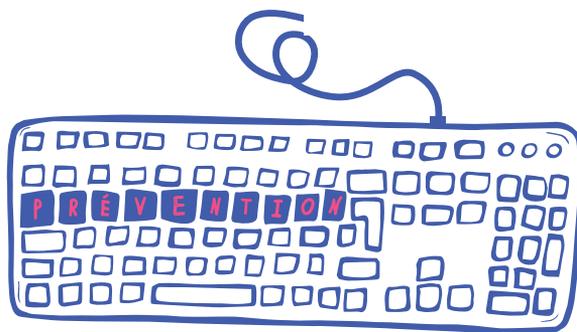


Parents
Enfants
LES ÉCRANS

Parlons-en!





Ce guide a pour but d'accompagner les parents dans la gestion des écrans (ordinateurs, jeux vidéos et smartphone).

De nos jours, la place des écrans dans le foyer n'est plus à prouver.

Ce nouveau mode de vie a creusé le fossé de compréhension entre les jeunes et les parents, créant souvent une source d'inquiétudes et de conflits. C'est pourquoi Entre Bièvre et Rhône Communauté de communes (EBER) a mis en place une cellule de veille numérique appelée « Écran Total ».

Les écrans sont devenus un enjeu éducatif, impossible de les ignorer. Les animateurs de la cellule de veille numérique mettent en place des actions régulières afin de sensibiliser les jeunes sur leurs usages et les risques qui y sont liés. C'est une mission collective qui concerne autant les enfants que les parents.

Cette plaquette a initialement été réalisée par le service communication de la ville de Salaise-sur-Sanne. Entre Bièvre et Rhône ayant mis en place la cellule de veille numérique « Écran Total », cette plaquette a été reprise, en accord avec la ville, par le service communication d'EBER.



au sommaire

Les écrans en famille	3
Le téléphone portable.....	6
Les jeux vidéos	7
Les réseaux sociaux	10
Les écrans et les tout-petits.....	13

les écrans en famille



**Même si je ne suis pas un GEEK¹,
je m'intéresse à ce que fait mon
enfant.**

Je lui donne ma vision d'adulte, sans dénigrer forcément ce qu'il fait, sous prétexte que cela ne m'intéresse pas. Je laisse la porte ouverte aux échanges.

**Éviter de placer des écrans
dans les chambres.**

Ils doivent rester le plus possible dans les espaces communs de la maison, afin de garder le contrôle et favoriser les moments d'échanges.

**Il est important de poser
des règles.**

Elles doivent être expliquées et comprises par l'enfant, elles permettent de définir un cadre. L'adulte est le garant de ce cadre.

**Le parent est un modèle
pour l'enfant.**

Il doit en être de même sur son usage des écrans. Je mets en pratique pour moi-même les règles que je donne à mon enfant. (Pas de téléphone durant les repas, je laisse mon téléphone à la cuisine quand je vais me coucher...).

**Il faut être vigilant face au
contenu visionné par les jeunes,
qu'il soit choisi ou subi !**

Internet est une source inépuisable de contenu, aussi bien enrichissante que néfaste. Il est important que l'enfant soit à l'aise pour venir questionner l'adulte s'il est confronté à du contenu inadapté à son âge (sexe, violence, horreur) : ne pas punir l'enfant, mais le rassurer.



¹ personne passionnée par l'informatique,
l'Internet et les jeux vidéos

Les parents sont souvent les initiateurs du téléphone.

Soit par désir de savoir leurs enfants joignables en permanence ou par influence extérieure. Les parents donnent à leur enfant l'outil qui va susciter leurs craintes futures, sans en avoir conscience. L'âge moyen d'acquisition du premier téléphone portable est passé à 10 ans.

Le logiciel de contrôle parental.

La quasi-totalité des appareils connectés disposent aujourd'hui de logiciels de contrôle parental. Tablettes, ordinateurs, consoles, smartphones et parfois téléviseurs connectés ! Il est possible d'activer ces garde-fous de façon simple (et le plus souvent gratuitement) afin de laisser ses enfants profiter de cette technologie en toute sécurité dans un environnement numérique en parfaite adéquation avec leur âge.

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Avant 3 ans

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

Un logiciel de contrôle parental, à quoi ça sert ?

- 👍 encadrer la navigation Internet
- 👍 définir un temps de jeu
- 👍 gérer l'accès aux bons jeux pour le bon âge
- 👍 protéger sa vie privée
- 👍 limiter les accès

Le contrôle parental n'est pas infallible.

Le contrôle parental est un précieux allié, mais il ne faut pas sous-estimer vos enfants et leurs amis, qui chercheront peut-être à le contourner. Il ne saurait donc remplacer votre présence à leurs côtés et le dialogue.

3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3. Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

Le téléphone portable



Quel âge pour son premier téléphone ?

Le passage au collège rime souvent avec téléphone portable, il rassure le parent au cas où l'enfant aurait besoin de le contacter. L'autonomie du jeune change, il prend le car le matin, ses horaires de sortie peuvent varier chaque jour. Ce sont autant de bonnes raisons qui peuvent motiver l'acquisition du téléphone portable. Mais cela s'accompagne rarement d'un mode d'emploi des usages qui vont avec. Il est important que le parent échange avec son enfant sur ceux-ci.

Le droit à l'image

Une des fonctions la plus utilisée par les jeunes est l'appareil photo. Il faut leur expliquer qu'ils n'ont pas le droit de détenir la photo d'une personne et encore moins de la publier sur les réseaux sociaux, s'ils n'ont pas l'accord de cette personne, et de ses parents si cette personne est mineure.

Le téléphone portable est un objet de valeur.

Il peut donc susciter un intérêt pour des personnes mal intentionnées. Quand on est collégien, est-il important de détenir le dernier smartphone à la mode ? Cela peut être source de racket. L'enfant n'a pas forcément conscience de la valeur de l'objet. Ce qui est important, c'est l'usage : un téléphone ne reste pas très longtemps en bon état dans les mains d'un jeune (casse d'écran, chute à répétition...). On peut trouver de bons compromis entre performance et coût.

L'acquisition du téléphone doit s'accompagner de règles

comme nous l'avons indiqué précédemment (voir page 3)

Le jeu vidéo

Il est le loisir numéro 1 des jeunes entre 8 et 25 ans.

Le jeu vidéo est avant tout un jeu, ce qui se joue derrière l'écran pendant une partie (divertissement, apprentissage) est identique à un jeu de société.

L'enfant fait très bien la différence entre le réel et le virtuel :

un enfant qui joue au gendarme et au voleur dans la cour de l'école ne deviendra pas plus tard un braqueur de banque. L'enfant a besoin de se raconter des histoires.



Il est important de veiller à ce que le contenu des jeux soit adapté à l'âge et au développement de l'enfant.

Pour cela, n'hésitez pas à aller sur internet pour voir les tests et avis sur le jeu que votre enfant souhaite acheter. Ce n'est pas parce que ses amis y jouent qu'il est approprié pour votre enfant.

Le classement PEGI vous aide à choisir un jeu adapté à votre enfant en vous informant :

1. sur l'âge minimum recommandé via 5 logos :



L'âge mentionné n'indique pas la difficulté mais l'âge à partir duquel le jeu peut convenir à l'enfant.

2. sur le type de contenu via 8 descripteurs :



Contient des scènes de violence.



Se réfère à la drogue (boissons alcoolisées et tabac inclus) ou y fait allusion.



Fait usage d'un langage grossier.



Apprend et/ou incite à parier.



Contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination.



Représente des corps nus et/ou des comportements ou allusions de nature sexuelle.



Risque de faire peur aux jeunes enfants.



NOUVEAU
Indique la présence d'achats intégrés.

Les logos descripteurs sont présents sur le boîtier des jeux vidéo et sur les sites internet.

Les types de jeu : il en existe un grand nombre

-  les **jeux de simulation sportive**
(FIFA, PES, Virtua tennis, Tony Hawk's pro skater)
-  les **jeux de courses**
(Gran turismo, Forza, Burnout)
-  les **jeux d'aventure**,
-  les **jeux de plateforme**
(Super Mario bros, Rayman, Sonic)
-  les **jeux de combat**
(Street fighter, Tekken, Mortal combat)
-  les **jeux de tir**
(DOOM, Counter Strike, Halo)
-  les **jeux de rôle en ligne**
massivement multi-joueurs
(MMORPG) (World of warcraft, League of legend)
-  les **jeux de simulation**
(animal crossing, les Sims)
-  les **jeux Battle Royale**
(PUBG, Fortnite)

Chaque type de jeu a ses spécificités, en termes de temps par exemple. Une partie de foot ou une course peut se terminer en 10 minutes, ce qui fait que ce type de jeu est adapté quand on a peu de temps disponible. A contrario, certains jeux ne se terminent jamais : vous jouez le rôle d'un personnage qui évolue sans cesse. Ces jeux se jouent en ligne avec des milliers de joueurs, répartis sur la planète entière : ce sont les MMORPG. Ils peuvent nécessiter d'être présent devant son écran à 4h du matin pour mener à bien une quête de son clan.

Le nombre et le type de joueurs sont en permanente évolution.

Les jeux sur tablette et téléphone portable (sudoku, Candy crush) font évoluer de façon importante l'âge moyen du joueur, qui se situe vers 35 ans. 45 % des joueurs sont des filles et 55 % des garçons.

La violence dans les jeux vidéos

Certains jeux peuvent contenir des images choquantes, la qualité des graphismes évolue sans cesse et les jeux sont de plus en plus réalistes. Un joueur « sain » comprend que ce qui se passe dans le monde du jeu n'a rien à voir avec la réalité. Il peut y avoir danger si un jeune avec des troubles psychologiques avérés joue à des jeux violents.

La violence n'est souvent pas le but recherché. L'important reste le divertissement et la victoire.

Il faut veiller à ce que des enfants ne subissent pas les jeux des autres membres de la famille plus âgés.

La plupart des jeux vidéos actuels utilisent la fonction de jeu en ligne.

Ce principe permet de renouveler sans cesse le contenu du jeu. Cela permet aussi aux joueurs d'échanger via des outils de communication propres à chaque jeu (chat vocal ou textuel). Il est important d'être vigilant, au même titre que sur les réseaux sociaux, car nous ne savons pas qui se cache derrière les pseudos des joueurs. Il est important de ne pas communiquer de renseignements trop personnels (son nom, son adresse, ses habitudes).

Le jeu ne doit pas être un facteur d'isolement.

Il faut faire la différence entre le temps que peut prendre le jeune pour vivre sa passion (ce qui peut paraître déjà énorme pour l'adulte) et quand cela prend la forme d'un repli sur soi, une désocialisation. Une pratique excessive ne signifie pas forcément qu'il y a addiction, il faut qu'il y ait une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités de la vie quotidienne (arrêt du sport, peur de sortir de chez soi, coupure du lien physique avec ses amis), et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables, ce qui est très rare.



Il est important de prendre du temps pour jouer avec son enfant au jeux vidéos.

Cela permet de créer un temps d'échange privilégié entre le jeune et le parent. Cela permet aussi de connaître les jeux auxquels votre enfant joue, et les mécanismes que cela met en avant (concentration, habilité motrice, anticipation, acceptation de l'échec). Vous ouvrirez alors la porte à des échanges sur ce qu'il aime dans le jeu vidéo et pourrez l'accompagner s'il est confronté à des situations problématiques durant ses parties (harcèlement, rencontre dangereuse).

La durée du jeu

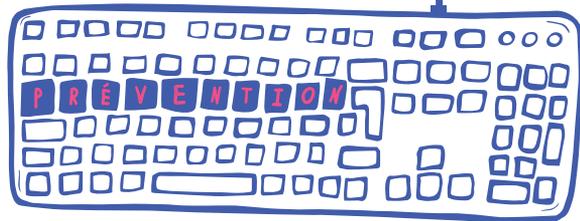
Il n'y a pas de durée idéale, elle est propre à chaque famille. Il est clair que pendant le temps scolaire, le temps de jeu doit être réduit de façon très importante, un petit moment après les devoirs pour se détendre. Il faut savoir adapter en fonction de différents facteurs : s'il fait très beau et que les copains jouent dehors, ou s'il pleut. Cela permet de discuter, faire des compromis, construire un cadre ensemble.

Les réseaux sociaux

Pour nos enfants, les réseaux sociaux sont devenus **LE moyen de socialisation** : ils correspondent à leurs besoins d'autonomie et d'émancipation.

Cet espace numérique leur permet de se retrouver, d'échanger entre eux, de se questionner sur leurs expériences et leurs sentiments en dehors de la sphère parentale et familiale. Il renforce leur sentiment d'appartenance au groupe, à un âge où leur personnalité est encore en construction.

Mais communiquer sur les réseaux, c'est aussi s'exposer à certains risques...



Les réseaux sociaux sont officiellement interdits aux moins de 13 ans.

Avant cet âge, la loi américaine interdit de collecter les données personnelles.

En France, une autorisation parentale est obligatoire pour ouvrir un compte entre 13 et 15 ans (loi RGPD).

Et pourtant, près de 60 % des 11-12 ans en France fréquenteraient un réseau (enquête IPSOS Médiamétrie 2015) avec ou sans l'accord de leurs parents !

Les réseaux sociaux sont avant tout un moyen de divertissement et de communication pour les jeunes.

Chaque plateforme a ses spécificités (discuter avec ses amis, regarder des vidéos, publier et partager des photos ou vidéos, s'informer sur l'actualité, la partager et même... faire des rencontres) : les jeunes sont donc inscrits en général sur plusieurs réseaux.

Les applis les plus utilisées par les jeunes



Tik Tok, application de partage de vidéos aux multiples fonctionnalités (sous-titres, musiques, effets spéciaux...). Cette application est très prisée chez les jeunes adolescents, offrant des contenus créatifs, courts et animés.



Snapchat, application de partage de photos et vidéos sous forme de « stories » ou via des chats entre amis. Les publications sont éphémères (24h seulement) et une messagerie est intégrée.



Instagram, application de partage de photos et vidéos sous forme de « stories » et via un mur personnel restant visible sans limitation de durée. Les abonnés (lorsque le compte est privé) ou simples visiteurs (compte public) peuvent les « liker » et les commenter. Ce réseau dispose aussi d'une messagerie.

Plusieurs points de vigilance sont à avoir :

Les données privées

Quand ils surfent sur internet, les plus jeunes peuvent diffuser des informations personnelles sans même en avoir conscience : des données exploitées par les réseaux sociaux à des fins publicitaires et commerciales.

La e-réputation

Photos, vidéos ou simples commentaires... les traces laissées sur les réseaux sociaux sont presque indélébiles. L'enjeu ? La réputation de nos enfants ! Vous-même, en tant que parent, ne postez pas de photos de votre enfant sur les réseaux sociaux, cela pourrait lui nuire à l'avenir !



Youtube, la plateforme de vidéos par excellence. On peut y retrouver toutes sortes de vidéos : clips musicaux, documentaires, expériences, tutoriels, conférence, web TV. Il est possible de « liker » et commenter des vidéos mais aussi de suivre des « youtubeurs » (utilisateurs connus) via leurs chaînes.



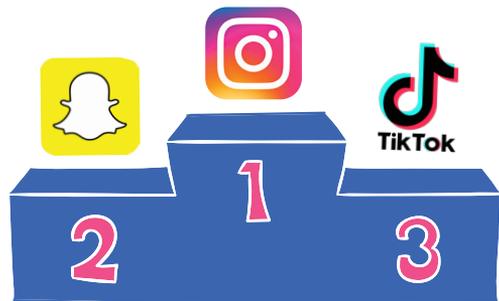
Twitch, plateforme de « stream² » de jeux vidéo.



Discord, plateforme qui permet de discuter par texte, voix ou vidéo en temps réel.



WhatsApp, messagerie (interdite depuis peu aux -16 ans), qui a détrôné Messenger et est en train de se faire rattraper par Discord.



Les réseaux sociaux les plus utilisés en 2023

Le cyberharcèlement

Propagation de rumeurs, diffusion de photographies humiliantes ou insultes en ligne, les cyber-harceleurs profitent des réseaux sociaux pour agir en toute impunité. Une fois encore, la vigilance est de mise !

² parties de jeux vidéos filmées et rediffusées en direct via cette plateforme.

N'attendez pas que votre enfant soit âgé de 13 ans pour discuter avec lui des risques liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

D'autant qu'il peut y être confronté par l'intermédiaire de ses amis et en votre absence. Appuyez-vous sur votre propre expérience des réseaux pour l'initier aux « règles de bonne conduite en ligne ». Une bonne façon de préparer l'avenir !

**Entre 13 et 15 ans :
une utilisation autorisée
« sous surveillance »**

Votre enfant a atteint l'âge réglementaire pour disposer de son propre compte sur un réseau social ? Ne le laissez pas livré à lui-même pour autant ! Continuez à échanger avec lui et assurez-vous qu'il adopte les bonnes pratiques :

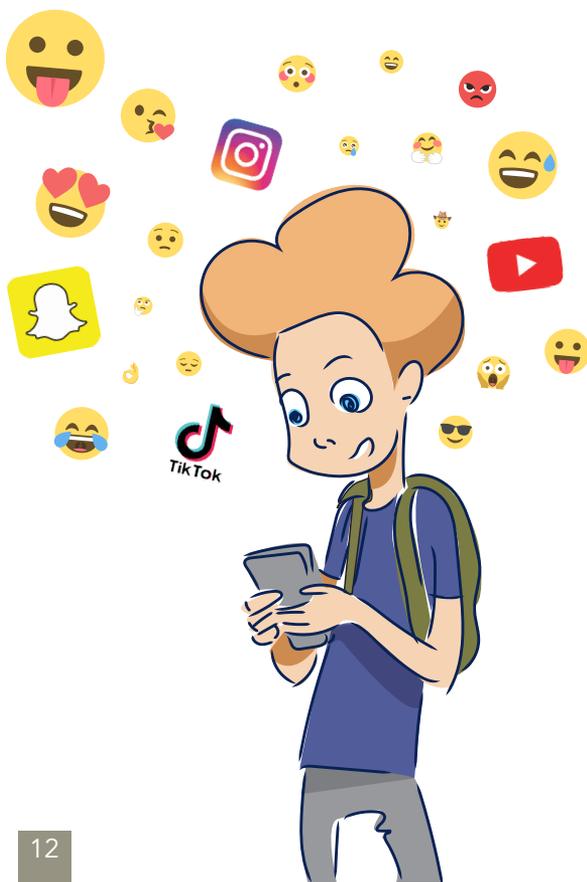
👍 Vous veillerez notamment au paramétrage de son compte, pour limiter la diffusion de ses données à un cercle restreint de personnes de confiance.

👍 En revanche, abstenez-vous de le demander comme ami. Il le vivrait comme une intrusion dans son intimité, ce qui serait contre-productif...

👍 Vous pouvez cependant vérifier régulièrement sa liste d'amis, et lui demander de vous montrer ce qu'il poste de temps en temps.

👍 Enfin et surtout, encouragez-le à vous solliciter si une information ou un fait advenu en ligne le perturbe !

Si bannir les réseaux sociaux de la vie de vos enfants est sans doute illusoire, la meilleure attitude à adopter est de superviser ses pratiques en ligne dans le respect de sa vie privée, afin de le préserver au mieux des risques potentiels.



Les écrans et les tout-petits

Avant 3 ans, l'écran n'a aucun intérêt pour l'enfant et ne

doit pas être utilisé comme « babysitter » (écran de télé allumé, avec du contenu approprié ou non pour l'enfant).

L'écran prend la place des interactions qui sont plus riches et plus bénéfiques pour le développement cognitif et social de l'enfant.

Les interactions entre l'adulte et l'enfant sont primordiales à cet âge.

Chez le jeune enfant, il est important de distinguer les types d'écrans, les différents usages, ainsi que les contextes d'utilisation, c'est le principe des 3C :

- **Contenu**
- **Contenant**
- **Contexte**

Il faut distinguer l'usage passif (regarder un dessin animé sur la télé) et l'usage interactif (jouer à une application sur la tablette).

Les questions que nous pouvons nous poser sur une bonne utilisation des écrans avec les tous petits :

- **Contrôlez-vous l'exposition à l'écran ?**
- **Contrôlez-vous le contenu que votre enfant regarde ?**
- **Commentez-vous et discutez-vous avec votre enfant du contenu de l'écran ?**

Il est important de noter que les écrans peuvent être utilisés à partir de 3 ans, mais ils doivent être en priorité des outils à la relation parent-enfant, avec une utilisation maîtrisée et réfléchie. Ils ne sont pas essentiels pour le développement de votre enfant.

Il n'est pas pour autant interdit d'utiliser les écrans, avec parcimonie, quand on a besoin de faire un break : il faut savoir s'autoriser une petite bulle d'air, pour revenir plus disponible pour l'enfant.

Des questions ?

Les « Promeneurs du net » sont là pour vous répondre

Les « Promeneurs du net » sont des professionnels de la jeunesse (animateur, éducateur...) dont les missions sont l'écoute, l'information, l'accompagnement et le conseil des jeunes et des parents sur l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux. Présents sur l'ensemble des réseaux sociaux utilisés par les jeunes, les « Promeneurs du net » sont là pour répondre à toutes les questions que les jeunes ou les parents peuvent se poser. Le but n'étant pas de surveiller mais bien d'être présent pour accompagner et créer du lien.



Promeneurs
du Net

Kelly Guillot,
médiateur numérique à la ville de Salaise-sur-Sanne

 Kelly Smjsalaise

 Kellysmjsalaise

 Kellysmjsalaise

Il est aussi ambassadeur PédagoJeux.

Kévin Simonnet,
animateur secteur jeunesse Centre Social de l'île du Battoir à Beaurepaire

 KévinCib Beaurepaire

 Kevin Cib Beaurepaire

 Kevincib38

Mehdi Ourguedi,
animateur secteur jeunesse Centre Social du Roussillonnais

 secteurjeunesroussillon

 Mehdi-sjeunes



Si vous avez une question concernant l'utilisation des réseaux sociaux, les usages des jeux vidéo, les différents outils numériques, que ce soit pour se divertir ou se former, vous trouverez près de chez vous un animateur qui saura répondre à vos questions.



C. social de l'Île du Battoir, Beaurepaire

pjj.cib@gmail.com

Maison des Adolescents, Le Péage-de-Roussillon/ Beaurepaire

accueil.ir@osj.asso.fr

Médiathèque ÉCuME, Saint-Maurice-l'Exil

numerique.ecume@entre-bievreethone.fr

Accro jeunesse, Saint-Clair-du-Rhône

accrojeunesse@mairie-stclairdurhone.com

Médiathèque ÉCuME, Saint-Maurice-l'Exil

numerique.ecume@entre-bievreethone.fr

C. social Les 4 Vents, Saint-Romain-de-Surieu

animation.jeunesse@csles4vents.fr

S. municipal Enfance Jeunesse, Salaise-sur-Sanne

smjsalaise@gmail.com

C. social Au Fil de Lambre, Sonnay

jeunesse@aufildelambre.fr

C. social du Roussillonnais, Roussillon

secteurjeune@centresocialroussillonnais.fr

Pass-R'ailes, Roussillon

passrailes@orange.fr

C. social OVIV, Vernioz

jeunesse@cs-oviv.fr

Des ressources ?

clemi.fr

pegi.info.fr

pedagojeux.fr

lesupermedia.fr

promeneurdunet.fr

internetsanscrainte.fr

lesjeunesetlenergie.fr

mon-enfant-et-les-ecrans.fr

Plus d'infos sur : entre-bievreethone.fr

> Services et Démarches > Enfance Jeunesse > Jeunesse > Cellule de veille numérique