

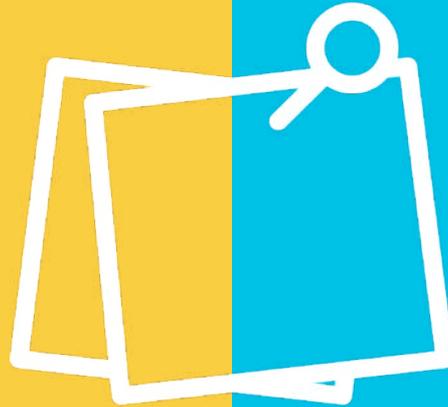
# Quels rôles, repères et astuces pour les parents ?

Explorons-le au travers des sujets suivants :

- 1 Temps d'écran et famille
- 2 Cyberharcèlement
- 3 Contenus choquants
- 4 Mauvaises rencontres
- 5 Fake news / Infox



# Dangers / Intérêts du numérique



Quelles craintes pour  
nos enfants par  
rapport à Internet ?

Quels apports  
d'Internet pour nous  
et nos enfants ?

# Dangers / Intérêts du numérique

## Crainites

**Abus /  
Dépendance**

**Cyberharcèle  
ment**

**Contenus  
choquants**

**Mauvaises  
rencontres**

**« Fake news »**

...

## Intérêts

**Apprendre**

**Communiquer**

**Se divertir**

**S'ouvrir sur le  
monde**

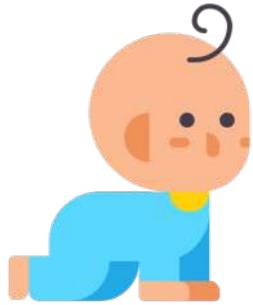
**S'informer**

...



# Temps d'écran et famille





# 0 écran avant 3 ans

- Les enfants ont besoin d'**interactions et d'échanges** avec les adultes pour grandir
- Les écrans **n'apportent rien** et sont une **barrière**
- L'exposition aux écrans entraîne un risque de **retards de développement**



## 3-6 ans : faire ensemble

- Utilisez les écrans **AVEC vos enfants**
- **Evitez la TV**, préférez les écrans interactifs (tablette, smartphone), et **jamais dans la chambre**
- Choisir des activités d'**éveil** et de développement
- Pas plus de **20 minutes/jour**, éviter **la console personnelle**



## 6-9 ans : faire en présence ✨

- Ecrans utilisés, en autonomie mais **en votre présence**, en maintenant des **temps de partage et d'échanges** sur ce qui s'y passe
- Votre enfant **sait lire** : restez attentifs aux contenus auxquels il peut avoir accès, **préparez-le sans lui faire peur** aux contenus choquants (violence, sexe ...)
- Donnez **des règles et repères** :
  - qu'est-ce qu'on fait avec l'écran ?
  - où et quand peut-il être utilisé ?
  - pendant combien de temps ?





## 9-12 ans : autonomie cadrée

- Continuez à avoir des **règles claires** sur l'utilisation de l'écran : quoi, où, quand, combien de temps.
- Parlez des particularités d'Internet :
  - Ce qu'on y met est **public** et **y restera** éternellement
  - Il ne faut pas croire tout ce qu'on y lit et **vérifier** ce qui paraît incroyable
- Internet ne doit pas devenir une « zone réservée ». **Parlez avec votre enfant** de ce qu'il y fait et de ce qu'il y voit, quel que soit son âge.



# Après 12 ans : garder le lien

- Convenez d'**horaires** à respecter (pas de connexion nocturne illimitée depuis la chambre)
- **Discutez ensemble** du téléchargement, du plagiat, de la pornographie, du harcèlement
- Préparez l'accès aux **réseaux sociaux** (à partir de 13 ans en France), notamment les intérêts et limites de l'**anonymat**. Expliquer qu'être « caché » derrière un écran **n'autorise pas tout**.



Les « 4 pas » (psychologue Sabine Duflo) :



Pas d'écran le **matin**

Pas d'écran pendant les **repas**

Pas d'écrans le soir **avant de s'endormir**

Pas d'écrans dans la **chambre**

**Contrat / Emploi  
du temps  
hebdomadaire  
des écrans**

1 heure d'écran = 1 heure  
d'activité en extérieur

Le **panier** de téléphones

## Quelques recommandations générales

- A partir de 3 ans, choisissez des applications ludiques **qui vous plaisent en tant qu'adulte** : c'est le meilleur moyen pour utiliser les écrans ensemble.  
Le site **SOURIS grise**  en référence beaucoup !
- Valorisez également les activités hors numérique et n'oubliez pas : « un enfant qui **s'ennuie** c'est un enfant qui **grandit** »
- Plus ils grandissent, plus ils ont besoin que vous vous **intéressiez** à leurs activités numériques. Demandez-leur comment s'est passée la dernière partie de jeu vidéo, de chercher un tuto pour une action à mener dans la maison, etc.
- Organisez des **moments sans écrans** au sein de la famille pour passer du temps ensemble, **respectés tous ensemble**.

## La puissance de l'exemplarité

*« Je ne réponds jamais au téléphone quand je suis à table avec les enfants. Et souvent ils me disent : “Tu ne décroches pas ?” Je leur dis : “Non, je suis à table avec vous, je profite de vous.”*

*Et je pense que c'est important de donner l'exemple si je ne veux pas que, plus tard, ils décrochent leur téléphone n'importe quand. »*

***Sarah, 2 enfants***



2

# Cyberharcèlement



◆ **D'après vous, que désigne  
« cyberharcèlement » ?**

Acte agressif, **intentionnel**,  
perpétré **en ligne** par une  
personne ou un groupe  
de façon **répétée**, à l'encontre  
d'une victime qui peut  
difficilement se défendre seule.



## Quels signes ?

### Changement de **comportement**

- Baisse importante des résultats
- Perte de l'appétit
- Troubles du sommeil
- Enfermement sur soi
- Eloignement social
- Eloignement des passions habituelles (sport, loisir, etc.)



Prévention : en parler à votre enfant pour qu'il ne soit ni **victime**, ni **bourreau**.

## Comment réagir ?

### Soutenir et déculpabiliser

En parler ensemble

Aider à signaler

net  
ecoute.fr  
0800 200 000

NON AU HARCÈLEMENT

Numéro d'appel national

3020





**3**

# **Contenus choquants**





# Nommer les risques

## Chez les plus jeunes

- On trouve des images violentes et/ou pornographiques sur Internet et sur les réseaux sociaux
- Beaucoup d'enfants ne sont **pas préparés** à tomber dessus sans les avoir cherchées
- Enjeu pour l'adulte : **préparer sans faire peur**

## Chez les adolescents

- Les jeunes sont exposés à la pornographie en ligne pour la 1<sup>ère</sup> fois **entre 10 et 14 ans\***
- Les images violentes sont présentes sur les réseaux sociaux, et **souvent partagées** par les adolescents
- Partager ces contenus, c'est **engager sa responsabilité**, même quand on est adolescent

## Situation :

Méline, 3 ans, a visionné  
à l'insu de ses parents  
un programme inadapté  
à son âge



# Éléments de réponse

## Constats

- A cet âge, difficile de maîtriser ses émotions
- « Violence » ressentie ne vient pas seulement du contenu : montage rapide et contrasté, environnement sonore...

## Pistes

- Rassurer, inviter à **dessiner** ce qu'elle a vu, remercier car le dessin permet de mieux comprendre ce qu'elle a vu
- **Reformuler** avec elle ce qui est dessiné, pour mettre des mots dessus



## Situation :

Méline, 3 ans, est confrontée  
aux images terrifiantes  
d'une catastrophe naturelle



# Éléments de réponse

- A cet âge, pas de repères spatiaux-temporels qui permettent de situer et relativiser une catastrophe.
- **Montrer** sur une mappemonde, expliquer que ces catastrophes sont rares.
- Expliquer que **les parents seront là** pour protéger en cas de drame. A cet âge, l'enfant a besoin de croire que les parents peuvent le protéger de tout.
- Evoquer aussi le rôle des pompiers et sauveteurs.



## Situation :

Théo, 8 ans, a vu des images  
pornographiques



# Éléments de réponse

## Pistes

- Féliciter Théo d'en parler / Ne pas le gronder ni blâmer le copain
- Lui dire qu'il a dû être bouleversé et qu'à sa place vous l'auriez été aussi.
- Expliquer que l'amour entre deux personnes ne ressemble pas à ça, est quelque chose de plus beau dans la réalité, qui implique beaucoup de respect mutuel



## Situation :

Théo, 8 ans, découvre la photo  
d'un enfant migrant mort



# Éléments de réponse

## Constats

- Théo a raison de ne pas croire sur parole ce qui est dit à la télé ou sur Internet. Le mieux est de **croiser des sources** différentes et crédibles.
- Théo a **le droit de croire** que cet enfant était seulement blessé et qu'il a été sauvé. Cela n'empêche pas que certains enfants n'ont pas forcément pu être sauvés.

## Pistes

- Sortir la mappemonde et **montrer le parcours** des réfugiés. ✦
- **Expliquer** les motifs qui poussent des personnes à quitter leur pays, et **l'importance d'accueillir** les personnes en souffrance.



## Situation :

Juliette, 16 ans, est sidérée  
par des photographies  
de camps nazis



# Éléments de réponse

## Constats

- Images de guerre d'actualité = prudence. Images d'archives = vérifiées. Ces événements se sont hélas produits.
- L'homme est capable du pire, mais il peut aussi risquer sa vie pour **résister à la barbarie**.

## Pistes

- Chercher ensemble sur Internet les **moments héroïques** de ces événements.
- Expliquer qu'il est toujours possible de **réagir humainement** à des situations inhumaines. ✨



## Réagir en cas d'accidents d'image

- Pour soulager un traumatisme, il faut en **parler**
- L'écoute ne doit pas juger mais **compréhensive**
- Si ce n'est pas avec vous, il faut **passer le relais** : membre de la famille ou professionnel (pédopsychiatre, etc.)
- Mieux vaut **prévenir** que guérir :
  - **Avertir** dès le plus jeune âge que cela peut arriver, que ce n'est **pas de leur faute** et qu'il faut **toujours en parler**
  - Pour les ados, avertir que **relayer** des contenus violents ou dégradants est **puni par la loi**
  - Pour les plus jeunes, il est possible d'utiliser des solutions de **contrôle parental**



# Le contrôle parental, qu'est-ce que c'est ?

Solution technique déployée par les parents pour :

- **Filtrer** certains contenus (*ex: filtrage de publicités pour des sites de rencontre pour adulte, blocage de contacts, etc.*)
- **Limiter** l'utilisation des outils ou certaines applications (*ex : fixer des plages horaires, bloquer l'accès à certains sites ou réseaux sociaux, etc.*)
- **Surveiller** les comportements des enfants (*ex : accès aux historiques de navigation, géolocalisation, etc.*)



**D'après vous :**



**Quels avantages du  
contrôle parental ?**

**Quelles limites et  
pièges ?**

# Avantages

**Fixe un cadre d'utilisation**

**Protège des contenus choquants**

**Adaptable à l'âge et à la maturité**

**Occasion d'un échange  
en famille**

# Pièges

**Jamais 100% fiable**

**Dès 8 ans, l'enfant contournera  
s'il n'adhère pas au cadre**

**Géolocalisation très intrusive**

**Peut menacer la relation  
d'échange et de confiance**

# Quelques solutions « gratuites »



Google  
Family Link



## Points d'attention :

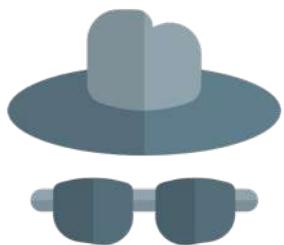
- Une ceinture de sécurité n'empêche pas les accidents
- N'installez pas sans prévenir l'enfant (confiance mutuelle)



**4**

# **Mauvaises rencontres**





# Nommer le danger

- Certaines personnes cherchent à profiter de **l'inexpérience** des enfants
- Leurs buts sont **variés** : harceler, soutirer de l'argent ou des informations (ou images) personnelles
- **L'anonymat** est leur outil. Certains créent mêmes des **faux profils** pour tromper les personnes avec qui ils échangent.



# Comment les protéger ?

- Demandez à votre enfant de **venir vous parler** si des propos ou images le choquent
- Vérifiez ensemble **quelles informations sont disponibles « publiquement »** sur ses réseaux sociaux
- Posez un **cadre** : les informations personnelles (téléphone, adresse, nom du collègue, club de sport fréquenté...) sont réservées aux personnes qu'il a **déjà rencontrées**
- Les **belles rencontres** existent, et l'interdiction absolue ne fonctionnera pas avec des adolescents. Conseillez-le : toujours donner rendez-vous dans un **lieu public**, y aller **à plusieurs**, s'assurer qu'il a du **réseau téléphonique**

5

## Fake news / Infox



# Comment réagir ?

## 1. Le respect d'abord – Ne pas mépriser

L'intérêt de votre enfant correspond à une démarche de recherche, certes « maladroite », mais respectable.

## 2. S'intéresser

Où a-t-il vu/entendu l'information ?

## 3. Eviter la confrontation frontale

Faire acte d'autorité ou opposer arguments contre arguments est contre-productif. Garder une attitude ouverte maintient le dialogue.

## 4. Différencier ensemble les faits des interprétations

Indiquer aussi qu'il y a une différence entre avoir des doutes (même nombreux) et avoir des preuves. L'absence de preuve n'est pas preuve.

## 5. Accepter le doute mais limiter le partage

Le doute ne pourra parfois pas être levé. On peut néanmoins se mettre d'accord pour être prudent en limitant le partage des infos sans preuve.

# Ressources pour en parler



Le jeu sérieux **Chasseurs d'infos**, qui permet de se mettre dans la peau d'un rédacteur en chef.



La vidéo Konbini « **5 conseils pour débusquer les fake news** »



Le quiz en ligne What The Fake adopte les **codes des ados** (swipe, humoriste) pour décrypter les fake news.



La chaîne Youtube **Hygiène mentale** décrypte les « fake news » et développe l'esprit critique.





# Conclusion



# Quels rôles pour les parents ?



Faire avec

Prévenir

Inspirer

Ecouter

Expliquer

Réguler

# La charte de confiance de la famille Tout-Ecran

**1** Je réfléchis à mon utilisation des réseaux : combien de temps, à quels moments, dans quels lieux.

**2** Je vérifie si ce que je lis n'est pas une fausse info ou une publicité (surtout si c'est gratuit).

**3** Je fais attention auprès de qui je diffuse mes photos, vidéos, infos ou avec qui je dialogue en webcam ou tchat.

**4** Je fais attention à ce que je partage pour respecter tout le monde comme dans ma vie de tous les jours.

**5** Je demande son autorisation à la personne dont je partage les photos.

**6** Je ne prends pas rendez-vous avec des inconnus, je préviens mes parents si un inconnu m'envoie des images choquantes.

**7** Je n'ouvre pas les messages ou fichiers provenant d'inconnus, je ne clique pas sur des liens que je ne connais pas.

**8** En cas de problème ou de questions, j'évite les conflits et je contacte un adulte de confiance que je connais.

**9** J'utilise un pseudonyme pour protéger ma vie privée.

**10** Je choisis un mot de passe un peu compliqué, je le garde secret et je le change de temps en temps.