

# 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**

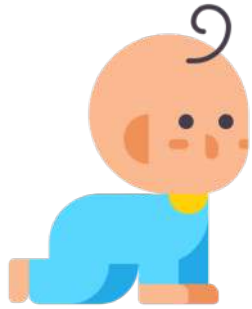
**S'informer**

...



# 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***



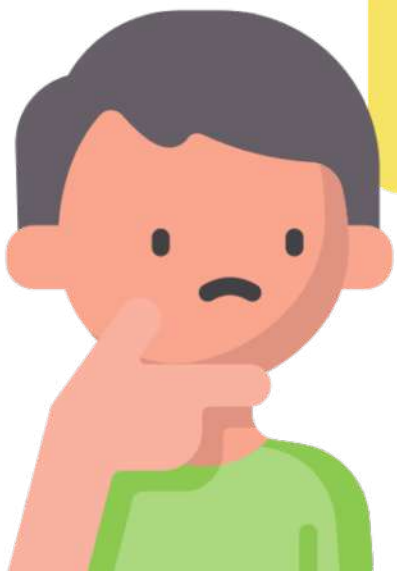
2

# 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**.

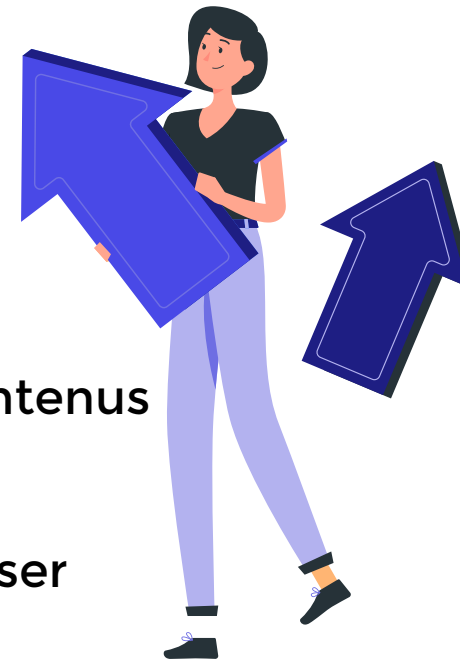
## Pistes

- 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.