

SES PREMIERS ECRANS



PETIT GUIDE à l'usage des parents d'ados connectés

Les bonnes
pratiques du
numérique, on en fait
une affaire de famille !



Premiers écrans :

comment gérer son temps

Les smartphones et les tablettes sont des outils formidables. Et Internet offre des milliers de possibilités ! Mais, mal utilisées, les nouvelles technologies peuvent présenter des risques et des dangers pour vos jeunes ados. En tant que parents, comment les accompagner au mieux ? Comment les orienter vers les bons réflexes numériques ? Quelles règles fixer au sein de la famille ?



© iihh - stock.adobe.com

À chaque âge son usage !

Pour aider les parents, le psychiatre Serge Tisseron a développé les repères « 3-6-9-12 », correspondant aux grandes étapes de la vie de nos enfants :

Avant 3 ans : Jouez, parlez, arrêtez la télé.

Avec un tout-petit, évitez le plus possible les écrans. Lire des histoires ou partager des jeux est bien plus bénéfique !

Entre 3 et 6 ans : Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille.

Fixez des règles claires, notamment sur les temps d'écran. La tablette, la télévision ou l'ordinateur sont utilisés dans le salon, et pas dans la chambre.

Entre 6 et 9 ans : Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet.

Parlez des grands principes d'Internet, du droit à l'image, du droit à l'intimité...

Entre 9 et 12 ans : Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges.

Discutez de ce que votre enfant fait ou voit sur Internet.

Après 12 ans : Restez disponible, il a encore besoin de vous !

Continuez à fixer des horaires à respecter, même si votre enfant utilise Internet seul. Abordez des sujets comme le cyberharcèlement ou la pornographie.

Plus d'infos sur <https://www.3-6-9-12.org/>

Fixez vos règles

→ À vous de choisir ses équipements : tablette Wi-Fi ou data ? Simple téléphone ou smartphone ?

→ Avant d'acheter un téléphone portable à votre ado, établissez ensemble des règles à respecter (temps d'écran, choix des applis...), qui pourront évoluer en fonction de l'âge...

→ À la maison, définissez des moments et des lieux sans écran. Le matin ? À table ? Pendant les devoirs ? Avant de dormir ? Dans la chambre ? Pour éviter que votre enfant ne soit trop collé à son écran,

conseillez-lui par exemple de désactiver certaines notifications.

→ Attention, comme l'exemple donné par les parents est primordial, vous devez vous aussi respecter ces règles ! En pratique, vous pouvez par exemple tous déposer vos téléphones dans un panier avant de dîner ou avant d'aller dormir...

D'une manière générale, grâce à la discussion, aidez vos enfants à prendre conscience du temps qu'ils passent sur les écrans.



Chaque semaine, les **7-12 ans** passent en moyenne **6 h 10 sur le Web**, tandis que les **13-19 ans** sont connectés en moyenne **15 h 11**.

D'après l'étude « Junior Connect » (Ipsos) 2017.



Chez les **11-14 ans**, **68 % des filles** et **60 % des garçons** sont inscrits sur un ou plusieurs **réseaux sociaux**.

D'après l'étude « Les 11-18 ans et les réseaux sociaux 2017 », publiée par l'association Génération numérique.



Top 3 des usages des **11-18 ans** sur les **réseaux sociaux** :

1. **Discuter** avec les amis et la famille.
2. **Regarder** des vidéos.
3. **Publier** et partager.

D'après l'« Étude sur les pratiques numériques des 11-18 ans », publiée par l'association Génération numérique en janvier 2018.



81% des 13-19 ans possèdent leur propre **smartphone**.

D'après l'étude « Junior Connect » (Ipsos) 2017.

Comment accompagner mon ado dans sa nouvelle vie digitale ?

Votre ado apprendra très vite à se servir d'un smartphone... et sera même peut-être rapidement plus agile et averti que vous ! Mais, dans ce monde de réseaux, d'images et d'informations, votre présence est plus que nécessaire. Un seul mot d'ordre : dialoguer !



© iStock - stock.adobe.com

Parler des réseaux sociaux

Utiliser Snapchat, Instagram et les autres réseaux sociaux nécessite que l'on soit au courant de certains enjeux. Ensemble, discutez ouvertement des usages de vos ados, de la protection des données personnelles, du droit à l'image... et des limites que vous souhaitez fixer ! Un point est notamment essentiel : les conséquences proches

ou lointaines (par exemple lors d'une recherche d'emploi) de la publication de photos ou de vidéos. De plus, comme le cyberharcèlement peut avoir pour support les réseaux sociaux, parlez de ce risque. Si votre enfant est confronté à cette situation, de bons réflexes pourront être utiles, comme bloquer/signaler l'agresseur ou faire des captures d'écran des violences pour avoir des preuves.

Plus d'infos et de conseils sur :
www.nonauharcèlement.education.gouv.fr

Échanger sur ce qu'il/elle voit

Surfer sur le Web, c'est risquer de s'exposer à des images violentes ou pornographiques. Expliquez à votre ado que cela peut arriver... Mettez en place un climat de confiance pour que votre enfant vienne vous en parler s'il rencontre ce genre de contenus. Dans ce cas-là, répondez aux questions, et tentez de le rassurer. Enseignez à votre enfant de bons réflexes (ne pas

© George DigiGh - stock.adobe.com

cliquer n'importe où...), apprenez-lui à faire des recherches et consultez avec lui des sites intéressants et fiables.

Discuter de ce qu'il/elle apprend

C'est indispensable, pour aujourd'hui et pour le futur : apprenez à votre enfant à avoir un esprit critique sur ce qu'il lit et voit sur Internet. Expliquez-lui l'importance de l'origine d'une information et la nécessité de « croiser » les sources.

Un bon outil ?

Proposez-lui de jouer à « Chasseurs d'infos », le newsgame de FranceTV Éducation autour de l'information et de la recherche des sources. Avec les plus jeunes, regardez les vidéos de Vinz et Lou sur ces thèmes : www.internetsanscrainte.fr Avec les grands ados, vous pouvez consulter ensemble le Décodex : www.lemonde.fr/verification/

Bonnes infos

Où trouver des conseils pour bien accompagner mon enfant ?

→ <https://www.cleml.fr/>

Le Cleml (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information) propose de nombreuses ressources, dont le guide pratique « La Famille Tout-Écran ».

→ <http://www.internetsanscrainte.fr/>

Une mine d'infos, avec des espaces dédiés aux adultes et d'autres aux enfants (jeux, quiz, vidéos...).

→ <https://www.e-enfance.org/>

Le site de cette association contient également beaucoup de conseils, notamment en cas de cyberharcèlement.



Le contrôle parental, un outil utile

L'installation d'un logiciel de contrôle parental, sur le mobile et/ou sur l'ordinateur, peut être efficace pour bloquer certains contenus sensibles, mieux gérer le choix des applis ou le temps d'utilisation (plages horaires autorisées, mise en place d'un planning de l'accès aux écrans...). Expliquez bien le rôle de ce service avant de l'installer. Mais tout cela ne dispense absolument pas d'une vraie démarche de sensibilisation et d'éducation numériques !