

CONSEILS ET ASTUCES
POUR BIEN VIVRE AVEC
LES ECRANS EN FAMILLE



Les conséquences de l'usage excessif des écrans chez les enfants

Les conséquences invisibles : Les écrans peuvent entraîner des troubles du sommeil, favoriser le surpoids et accentuer la sédentarité, augmentant ainsi les risques cardiovasculaires.

Les problèmes ophtalmologiques : L'utilisation excessive des écrans peut provoquer une fatigue oculaire, une sécheresse des yeux, l'apparition ou l'aggravation de la myopie, et même un strabisme.

Les troubles cognitifs : L'exposition prolongée peut perturber le développement du langage et engendrer des difficultés de concentration.



Les réseaux sociaux : Le saviez-vous ?

L'âge minimum pour s'inscrire

La loi interdit l'inscription sur les réseaux sociaux avant 13 ans. En Europe, l'âge de la majorité numérique est fixé à 15 ans : avant cet âge, vos enfants doivent obtenir votre accord pour accéder aux plateformes en ligne. Respecter ces règles est essentiel pour leur sécurité.

Attention aux faux profils

Sur internet, on ne sait jamais vraiment qui se cache derrière un écran. Les informations peuvent être fausses, et certaines personnes mal intentionnées peuvent mentir sur leur identité. Apprenez à vos enfants à rester vigilants et à ne pas faire confiance aveuglément.

Fake news

Les informations trouvées sur internet ne sont pas toujours fiables. Certaines sont fausses ou trompeuses. Encouragez vos enfants à vérifier les sources avant de croire ou de partager quoi que ce soit.

Le monde virtuel n'est pas la réalité

Les réseaux sociaux ne montrent qu'une partie souvent idéalisée de la vie des gens. Rappelez à vos enfants que ce qu'ils voient en ligne ne reflète pas toujours la réalité.

Protéger son image et ses données

Il est déconseillé de publier des photos personnelles. Ces images peuvent être détournées, volées ou utilisées sans accord. Sensibilisez vos enfants à l'importance de préserver leur vie privée en ligne.

Les risques d'exposition

Sur les réseaux, vos enfants peuvent être confrontés à des publicités, des contenus choquants ou inappropriés. Surveillez leur usage pour limiter ces risques.

Prudence face aux arnaques et au chantage

Certaines personnes mal intentionnées utilisent les réseaux pour manipuler, tromper ou faire du chantage. Discutez avec vos enfants des dangers potentiels et encouragez-les à vous en parler s'ils rencontrent une situation inhabituelle.

En guidant vos enfants dans leur utilisation des réseaux sociaux, vous les aidez à développer de bonnes pratiques pour naviguer de manière sûre et responsable dans le monde numérique.

Les réseaux sociaux



Snapchat

Snapchat est utilisé pour la création de groupes de discussion (groupes classe par exemple) et pour la messagerie privée. Ce réseau inclut la possibilité de mettre des filtres sur les photos et vidéos. Snapchat est souvent, comme tik tok, utilisé par des enfants trop jeunes. Des problématiques de harcèlement et de photos dénudées se posent.



Facebook

Facebook permet à ses utilisateurs de publier des images, des photos, des vidéos, des fichiers et documents, d'échanger des messages, de joindre et de créer des groupes et d'utiliser une variété d'applications sur une variété d'appareils.



Instagram

Instagram est le réseau social le plus utilisé par les adolescents. Il intègre différentes fonctionnalités de communication et de partage de photos et de vidéos. Des soucis sont rapportés par rapport à des diffusions d'images et de vidéos pornographiques, par messages privés notamment.



Discord

Discord est une plateforme de "chat" textuel et vocal d'abord pensée pour le jeu vidéo. Discord est notamment utilisé pour discuter avec les autres joueurs lors d'un jeu multijoueur mais son usage s'est élargi avec la crise sanitaire puisqu'il permet l'organisation gratuite de visioconférences, des dépôts de documents ou des discussions sur un serveur créé pour l'occasion.



Youtube

Youtube est l'application incontournable pour visionner des contenus vidéo. Le problème peut provenir de publicités ou contenus inappropriés. Pensez à Youtube kids qui permet de filtrer les contenus en fonction des âges et des intérêts des enfants.



Twitch

Twitch est un service de diffusion de vidéo (streaming) que les utilisateurs commentent en direct. N'importe qui peut créer sa chaîne de diffusion. D'abord spécialisée sur les jeux vidéo, la plateforme est aujourd'hui investie par d'autres diffuseurs, journalistes, hommes politiques.



Tik tok

Tik tok est une application mobile de vidéos au format court. Cette application est la plus téléchargée au monde en 2020 et 2021. Les adolescents, notamment les filles, y passent beaucoup de temps à faire défiler (scroller) les vidéos ou pour certains à produire des contenus et même comme moteur de recherche. Un algorithme analyse leurs visionnages pour proposer des contenus adaptés aux désirs de l'utilisateur. Des problèmes de contenu violent, tendancieux, faux ou incitant à fréquenter des sites pornographiques sont fréquemment identifiés.

Souvenez-vous que les réseaux sociaux sont gratuits, parce que nous leur donnons de nombreuses informations très intéressantes à exploiter pour les publicitaires.

Avant un certain âge, l'esprit critique des enfants n'est pas encore suffisamment développé, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux manipulations et aux contenus inappropriés. Cependant, les outils numériques peuvent être d'une grande utilité, notamment pour maintenir un lien social.

Pour les plus jeunes, des messageries spécialement conçues pour leur sécurité existent, comme **Xooloo Messenger, Monster Messenger ou Messenger Kids**. Ces plateformes offrent des environnements contrôlés et adaptés, permettant aux enfants de communiquer tout en limitant les risques associés à l'utilisation des outils numériques classiques. Elles permettent aux parents de garder un œil sur les interactions et de favoriser un usage éducatif et responsable des technologies.

Les logos qui doivent vous mettre en garde : le PEGI

Classification PEGI par âge

Source : Guide PEGI-Sell - 2018



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



Violence non-réaliste ou implicite, cartoonesque ou humoristique.
Scènes pouvant effrayer les plus jeunes enfants.



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



Violence réaliste envers des personnages à caractère humains.
Action sportive avec présence de sang.
Langage grossier, usages de drogues.
Représentation d'activités criminelles ou sexuelles.



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

Descripteurs PEGI



Risque de faire peur aux jeunes enfants



Contient des scènes de violence



Fait usage d'un langage grossier



Apprend et/ou incite à parier



Présence d'achat intégrés



Contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination



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



Se réfère à la drogue (alcool et tabac inclus) OU y fait allusion



Lorsqu'un programme comporte des scènes qui risquent de choquer les plus jeunes ou lorsque le sujet abordé risque de les perturber.



Lorsqu'un programme risque de perturber les repères d'un enfant de moins de 12 ans, notamment parce qu'il recourt de façon répétée à la violence physique ou psychologique, ou évoque la sexualité adulte.



Lorsqu'un programme risque de perturber les repères des moins de 16 ans, notamment les programmes érotiques ou ceux qui présentent des scènes de violence particulièrement impressionnantes.



Les films interdits aux moins de 18 ans ainsi que les programmes pornographiques ou de très grande violence, réservés à un public adulte averti et qui peuvent nuire à l'épanouissement physique, mental ou moral des moins de 18 ans.

Etablir des règles au sein du foyer

Vous pouvez établir une charte de l'utilisation des écrans dans la maison que chaque membre de la famille signe et doit appliquer :

- des zones sans écrans (la chambre, la cuisine ...)
- des temps sans écrans (lors des repas et du coucher. Ces moments doivent être sans écrans)
- des appareils mis en veille en même temps (toute la famille met en même temps son téléphone a charger au même endroit (exemple une boîte dans le salon)
- équilibrer le temps avec et sans écrans
- le sommeil est primordial pour les enfants (penser à éteindre les écrans au moins 1h avant le coucher)
- activité physique (les enfants ont besoin de se dépenser).

Garder un bon comportement

Il est important d'apprendre aux enfants à garder un comportement correct même sur internet : ne pas dénigrer les autres, être poli ... attention au harcèlement.

Il faut que l'enfant puisse se confier s'il se sent mal à l'aise quant au message qu'il peut recevoir sur internet.

Pour choisir un film à regarder en famille

Pour trouver des films à regarder en famille, consultez :

<https://www.filmspourenfants.net>



Protéger son enfant

Aujourd'hui, de nombreux outils permettent de gérer et de sécuriser l'utilisation des écrans par les enfants. Ces dispositifs offrent des solutions variées pour :

- Limiter le temps passé devant les écrans : Vous pouvez définir des plages horaires ou des durées maximales d'utilisation pour chaque appareil ou application.
- Localiser votre enfant : Grâce à certaines applications, il est possible de savoir où se trouve votre enfant en temps réel, offrant une sécurité supplémentaire.
- Filtrer les contenus inappropriés : Les outils de contrôle parental permettent de bloquer l'accès à des sites web inadaptés ou dangereux.
- Gérer les applications : Vous pouvez autoriser ou interdire l'installation et l'utilisation de certaines applications.
- Superviser les recherches en ligne : Il est possible de restreindre certains mots-clés dans les moteurs de recherche pour éviter que votre enfant tombe sur des contenus inappropriés.

Quelques exemples d'outils :



Family Link



Controle parentale
Nintendo switch



Xooloo App Kids



Controle parentale
Playstation



Il existe aussi **Qustodio** (pour PC , application payante).

Ces outils offrent une interface simple pour surveiller et gérer l'activité numérique de vos enfants.

Cependant, bien qu'efficaces, ces outils **ne remplacent pas le dialogue avec votre enfant.**

Accompagner les jeunes dans leur utilisation des technologies reste essentiel pour les sensibiliser aux bonnes pratiques et les aider à adopter un usage responsable des écrans.

Recommandation du temps d'écrans

• Le collectif COSE

CoSE



www.surexpositionecrans.fr



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

**4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer**



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



• L'association 3 / 6 / 9 / 12 ans

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

Avant 3 ans

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

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

Évitez de laisser longtemps une télévision allumée dans la pièce où joue votre enfant. Cela peut nuire à ses apprentissages 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.

Ils peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez. N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.

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.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le 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.

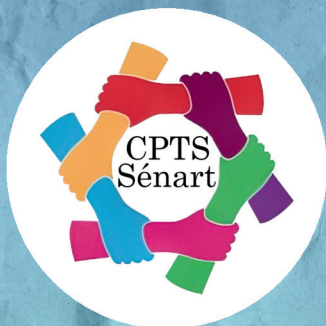
Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans. Rejoignez nous sur <https://3-6-9-12.org>

source : <https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/affiches/36912-Flyers-a-plat.pdf>





Les professionnels de santé de la CPTS Sénart se sont mobilisés pour créer ce livret, afin de vous accompagner dans la sensibilisation de vos enfants à un usage raisonné et équilibré des écrans.

