

Livret Conseils

Le bien-être numérique en famille

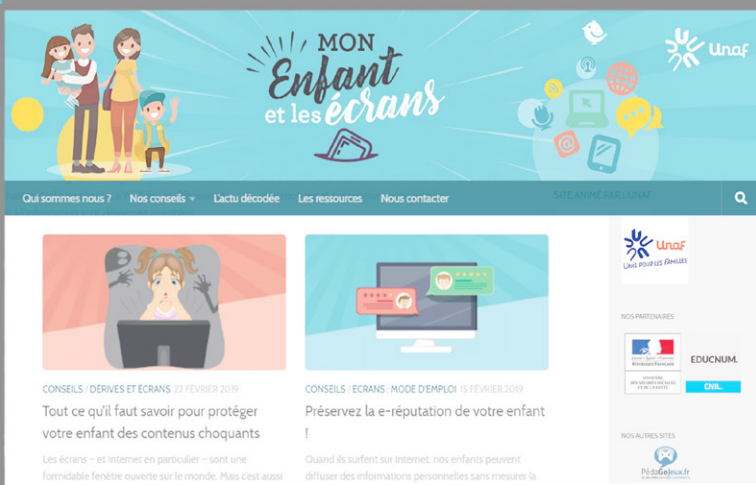
Famille & Ecrans



Mon enfant et les écrans



Le site qui propose aux parents une mine de conseils pour les guider dans leurs usages des écrans en famille, sans les culpabiliser !



MON
Enfant
et les *écrans*

Unaf

Qui sommes nous ? Nos conseils - Lactu décodée Les ressources Nous contacter

SITE ANIMÉ PAR L'UNAF

CONSEILS / DÉRIVES ET ÉCRANS 22 FEVRIER 2019
Tout ce qu'il faut savoir pour protéger votre enfant des contenus choquants

Les écrans – et internet en particulier – sont une formidable fenêtre ouverte sur le monde. Mais c'est aussi

CONSEILS / ÉCRANS - MODE D'EMPLOI 15 FEVRIER 2019
Préservez la e-réputation de votre enfant !

Quand ils surfent sur internet, nos enfants peuvent diffuser des informations personnelles sans mesurer la

NOS PARTENAIRES

EDUCNUM

NOS AUTRES SITES

Prévention.fr



Retrouvez tous nos conseils :
www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr





Le temps passé devant les écrans

Internet, télévision, jeux vidéo... les écrans sont très présents dans la vie des enfants. Or, leur usage peut devenir problématique passé un certain « temps d'écran ». Il importe donc de le réduire et de fixer quelques règles pour accompagner au mieux votre enfant.

Le « juste temps » d'exposition de votre enfant aux écrans n'est malheureusement pas dicté par la science. Il vous appartient de le déterminer en prenant en compte l'ensemble des équipements (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, console) et des différents paramètres comme son âge, son caractère, son temps scolaire, sa maturité mais également le temps consacré à ses autres activités.

- Nos Conseils -

Il est recommandé de fixer un temps très court quand votre enfant est jeune afin de pouvoir l'étendre graduellement jusqu'à son adolescence.

Comme base, vous pouvez vous référer à la capacité d'attention moyenne de sa tranche d'âge : # de 3 à 6 ans : 20 min # de 6 à 8 ans : 30 min # de 8 à 10 ans : 45 min # après 10 ans : 1 h

> **Des limites adaptées** : définissez-les en tenant compte de l'âge, du caractère de l'enfant, du temps scolaire et du temps consacré, au contenu et aux autres activités.

> **Des règles personnalisées** : mettez en place clairement des règles personnalisées et évolutives afin que votre enfant sache quand il a le droit de passer du temps devant un écran.

> **La qualité plutôt que la quantité** : fixez une limite temporelle qualitative plutôt qu'une limite rigide : si par exemple votre enfant veut regarder un épisode d'une série qui dure 35 minutes, la limite de 30 minutes n'est pas adaptée.

> **Des temps sans écran** : évitez les écrans à certains moments de la journée : le matin avant d'aller à l'école et le soir avant de s'endormir. Le temps du repas doit être également un moment convivial où les écrans n'ont pas leur place.

> **Des activités sans écran, en famille ou seul** : mettez en place des temps sans écran, en famille. Rendez vous également disponible et proposez d'autres activités à votre enfant. De plus, laissez votre enfant jouer librement hors écran afin qu'il développe son imaginaire... Parfois au prix d'un peu de désordre et de bruit dans l'espace familial.



Quel écran pour quel âge ?

Vous vous demandez à quel âge vous pouvez laisser votre enfant regarder la télévision ? Utiliser une tablette ? Jouer à un jeu vidéo ? Surfer sur internet ? Avoir un téléphone portable ? Voici quelques repères ...

- Nos Conseils -

> Avant 3 ans : jouez, parlez, éteignez la télé !

L'Unaf et de nombreux spécialistes déconseillent les écrans. Votre enfant a besoin de se construire des repères dans le temps et l'espace en utilisant ses cinq sens mais aussi d'interagir avec son entourage. Les écrans tactiles peuvent avoir des effets négatifs sur son développement psychomoteur.

Une utilisation excessive de la télévision, écran passif aura un effet négatif sur votre enfant : *problème d'attention, retard de langage, problème de concentration*. Elle est donc à proscrire.

Avant 3 ans, privilégiez plutôt les jeux hors écran faisant appel à ses 5 sens et générant une interaction.

> Entre 3 et 6 ans : limitez les écrans, partagez-les en famille !

À cet âge, votre enfant a surtout besoin de développer son imagination, jouer, bricoler avec ses mains, et comprendre son environnement. Il est donc encore trop tôt pour la console de jeux ! L'utilisation des écrans peut être intégrée de façon occasionnelle, toujours accompagnée d'un adulte et limitée dans le temps. Concernant la tablette, son utilisation même ludique ne doit en aucun cas monopoliser toute l'attention de l'enfant. Veillez à utiliser des logiciels adaptés.

> Entre 6 et 9 ans : l'écran peut devenir un outil d'apprentissage

On peut commencer à laisser plus de liberté et de temps à son enfant mais toujours en l'accompagnant et en dialoguant avec lui. Il est préférable de ne pas le laisser surfer seul sur Internet pour lui éviter de tomber sur des contenus inadaptés, notamment en regardant des vidéos sur Youtube. Evitez d'offrir à votre enfant un appareil personnel, tel que tablette, téléphone, télévision, ... Cependant, il peut prétendre à sa première console de jeu personnelle.

> Entre 10 ans et 13 ans : les premiers pas vers l'autonomie

Votre enfant ne peut pas accéder aux réseaux sociaux tels que Facebook, Instagram, Snapchat... L'accès à un téléphone personnel est fortement déconseillé en particulier s'il s'agit d'un smartphone qui donne un accès illimité et non surveillé à Internet et aux applications. En revanche, vous pouvez lui laisser encore plus de liberté d'accès à des jeux en réseau, le laisser découvrir Internet seul en restant vigilant et en lui ayant appris en amont à se protéger, à protéger ses échanges et sa navigation.

> À partir de 13 ans : l'autonomie dans le dialogue

Si votre enfant maîtrise internet et ses règles, il peut désormais naviguer seul, selon les horaires et dans les limites que vous avez définies avec lui. Dialoguez avec lui de ses loisirs sur les écrans pour repérer les points de vigilance à avoir.

> La signalétique selon les écrans

La signalétique PEGI, présente sur les boîtes de jeux vidéo et sur les plateformes de téléchargement vous informe de l'âge auquel un jeu peut être joué. Plus d'infos sur www.pedagojeux.fr.

Au cinéma et à la télévision, des pictogrammes vous conseillent sur l'âge auquel chaque film peut être visionné.

> En Bref :

- # L'introduction des écrans doit se faire de manière progressive, selon l'âge de votre enfant, et toujours avec votre accompagnement. Et leur utilisation doit rester modérée et encadrée, et ne pas empiéter sur les autres activités.
- # Choisissez des contenus adaptés à l'âge de votre enfant, en vous appuyant sur les systèmes de signalétique des différents médias.
- # Sachez que le bruit constant de la télévision allumée sans arrêt nuit aux apprentissages de votre enfant même si il joue à proximité sans la regarder.
- # Les écrans avant 3 ans ne sont pas nécessaires et sont même fortement déconseillés.
- # N'équipez pas votre enfant d'un portable avant le collège, ni d'un smartphone avant 14 ans.



Le contrôle parental



Malgré les avantages que représente Internet, votre enfant en surfant peut être confronté à des contenus choquants ou inadaptés à son âge. Les logiciels de contrôle parental sont là pour vous aider à sécuriser sa navigation. Mais ils ne sont pas infaillibles : vigilance et dialogue restent de rigueur...

- Nos Conseils -



> Un vrai dialogue

L'installation de ce type de logiciel, nécessite un vrai dialogue avec votre enfant. Il ne doit pas agir comme une punition : informez le sur l'intérêt de ce logiciel qui le protège de certains méfaits et images choquantes. Il ne s'agit pas d'un interdit mais d'une protection.

Discutez avec votre enfant sur les potentiels dangers d'Internet.

> Chacun son profil

Créez une session spéciale sur votre ordinateur pour chacun de vos enfants avec des limites adaptées à leur âge et à leur maturité.

Adaptez le contrôle parental selon l'âge de votre enfant.

Installez le contrôle parental sur les différents écrans que peuvent utiliser votre enfant.

Pensez à bien déconnecter votre propre session d'adulte en quittant l'ordinateur.

> Et pour encore plus de sécurité

Optez de préférence pour un moteur de recherche adapté aux plus jeunes (Qwant junior, Kiddle) ou activez la fonction « Safe Search » pour des recherches sécurisées sur Google.

Installez Mozilla Firefox qui est un navigateur libre et gratuit, protégeant davantage les données de vos enfants.

Installez un bloqueur de publicités intempestives (Adblock).

Pensez aussi à activer le contrôle parental sur votre box télé !

Téléchargez l'application YouTube Kids pour maîtriser les contenus consultés par vos enfants. Vous pourrez, par exemple, choisir les chaînes ou vidéos autorisées, et aussi maîtriser le temps passé sur l'application ...

Activez les paramètres restreints sur YouTube pour les plus grands.

Le contrôle parental reste avant tout un outil. Il n'est pas infaillible et ne se substitue pas à la vigilance, l'écoute et au dialogue avec votre enfant.



Gestion des écrans : Montrez l'exemple à votre enfant

Nos enfants sont un peu notre reflet ... Inconsciemment, ils nous imitent et calquent leurs comportements sur les nôtres. Pour les amener à un usage raisonnable des écrans, mieux vaut donc donner l'exemple !

- Nos Conseils -

> **Nos enfants ont besoin d'attention** : La présence envahissante des écrans interfère de plus en plus dans les relations familiales au point d'altérer les liens que les parents doivent tisser avec leurs enfants au cours des premières années de leur vie.

> **L'usage responsable des écrans** : Comment convaincre vos enfants de ne pas poster de photos en ligne si vous-même vous en postez d'eux ? Les convaincre de se protéger des ondes si vous-mêmes ne prenez aucune précaution ? Limiter le temps d'écran si vous ne savez plus jouer autrement que sur une tablette, téléphone, ou jeux vidéo ? Et ainsi de suite...

Toutes les recommandations que vous donnerez à votre enfant et toutes les règles que vous lui fixerez ne seront véritablement efficaces que si vous lui montrez l'exemple !

> Et si on montrait l'exemple ?

Partagez des moments avec vos enfants loin des écrans : rendez-vous disponible : ballade, jeu de société... autant de moments à partager ensemble loin des écrans.

N'invitez pas les écrans lors de vos repas en famille.

Installez un panier où chaque membre de la famille, dépose sa tablette ou son téléphone avant de passer à table et/ou à partir d'une certaine heure le soir. Vous pouvez aussi déterminer un lieu fixe dans la maison pour recharger l'ensemble des écrans de la famille.

N'hésitez pas quand vous êtes avec vos enfants, à laisser la messagerie de votre portable s'enclencher pour écouter le message plus tard.

> En Bref :

La présence des écrans peut interférer dans les relations familiales.

Les enfants ont besoin d'une attention pleine et entière.

Leur comportement face aux écrans est largement influencé par le nôtre.





L'Unaf, institution engagée avec et pour les familles depuis 1945, est l'expert des réalités de vie des familles. Reconnue d'intérêt général, elle est le porte-parole officiel des familles auprès des pouvoirs publics. Elle représente et défend les 18 millions de familles vivant sur le territoire français et gère des services d'intérêt familial. Pluraliste, elle regroupe 70 mouvements familiaux et 6 500 associations familiales d'une grande diversité. Elle anime le réseau des Udaf et Uraf qui mènent dans chaque département et chaque région des missions de représentation et de services aux familles.

Les parents ont un rôle fondamental à jouer dans l'accompagnement de leurs enfants dans la société numérique. C'est dans cet objectif que l'Unaf informe et accompagne les parents pour un pratique responsable du numérique.

www.unaf.fr - Twitter : @unaf_fr

- Sites utiles -

Mon enfant et les écrans : www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

Page Facebook : [@monenfantetlesecrans](https://www.facebook.com/monenfantetlesecrans)

PédaGoJeux : www.pedagojeux.fr



*Livret réalisé dans le cadre de l'opération Tournée Google :
Les clés du web en famille*