



NOS ENFANTS ET LES ÉCRANS

Livret d'animation

Objectifs

Ce jeu est un support d'expression destiné aux parents sur le thème des écrans.

Il a été conçu pour sensibiliser les familles aux enjeux du numérique. Ce thème fait l'objet de multiples interrogations de la part des familles et de toute la communauté éducative.

Cet outil vise ainsi à :

- Favoriser les échanges entre parents sur leurs préoccupations, leurs expériences, leurs connaissances et savoir-faire,
- Donner de l'information et des repères sur l'usage du numérique,
- Valoriser les compétences parentales.

Nombre de participants

Groupe composé de 4 à 10 parents d'enfants et/ou d'adolescents.

Durée

De 45 à 60 minutes.

Matériel

- Le livret d'animation de l'animateur
- Un grand plateau de jeu 50x50 cm
- 34 cartes REPÈRES
- 26 cartes TRUCS ET ASTUCES DE PARENTS
- 40 cartes QU'EN PENSEZ-VOUS ?
- Six pions
- Un dé

Règles du jeu

Chaque joueur choisit son pion et se place sur la case départ.

Le joueur qui obtient le plus grand nombre au lancement du dé commence.

Les participants jouent ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le premier joueur lance le dé et avance son pion en fonction du nombre de points indiqués. Il peut choisir la direction qu'il souhaite prendre.

Il tire une carte de la couleur indiquée sur la case.

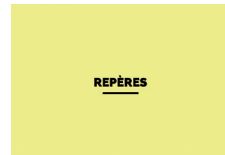
Il répond ou réagit à la phrase énoncée. L'animateur invite ensuite les autres participants à réagir et échanger.

C'est ensuite au tour du joueur suivant...

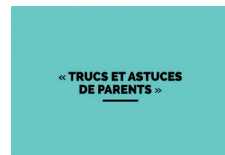
Les cartes

Les thèmes sont différenciés par 3 couleurs différentes.

Les cartes jaunes REPÈRES ont pour objectif d'apporter des informations, des repères d'usage des écrans.



Les cartes bleues TRUCS ET ASTUCES DE PARENTS permettent d'échanger autour du quotidien des parents, de valoriser les compétences des parents en leur permettant d'échanger sur leurs expériences, de favoriser la transmission de savoirs et savoir-faire par les pairs.



Les cartes rouges QU'EN PENSEZ-VOUS ? permettent d'amorcer des débats entre les participants autour de l'utilisation des écrans.



Rôle de l'animateur

⇒ L'animateur pose le cadre de l'animation et définit les règles de vie du groupe pour instaurer un climat de confiance :

- Confidentialité,
- Respect de chacun,
- Non jugement...

Ces règles peuvent être définies en collaboration avec les participants.

⇒ Il anime le débat : régule les échanges, distribue la parole, gère le temps, reformule ce que disent les participants pour s'assurer de la compréhension.

⇒ Il apporte des éclairages et dispense un peu de connaissances à travers les cartes REPÈRES.

⇒ Il adopte une posture bienveillante et porte un regard positif et de non-jugement. Il évite les discours culpabilisants. Il s'appuie sur les potentiels et les ressources de chacun. Il valorise les participants à travers le renforcement positif.

Conseils d'animation

- Proposer un cadre convivial.
- Toute animation doit être préparée et adaptée en fonction du public, du temps imparti et des objectifs fixés en amont.
- L'animateur peut sélectionner les questions avec lesquelles il se sent à l'aise en fonction de ses objectifs et des participants.
- La présence de co-animateur peut être pertinente lorsque le groupe est important.

Réponses aux cartes REPÈRES

1 Si un enfant de moins de 3 ans se trouve régulièrement dans une pièce ou un écran est allumé, qu'est-ce que cela peut produire chez lui ?

Même s'il ne la regarde pas directement, la télé, laissée allumée en permanence, altère les capacités d'attention de l'enfant. Les variations lumineuses de l'écran et le bruit de fond constant de la télé captent le cerveau du plus jeune enfant. Habitué aux mouvements vifs et non fixes, il cherchera que tout soit perpétuellement en mouvement. Le cerveau sera habitué à constamment être tenu en haleine.

2 Que sont les fake-news ?

Cette expression anglo-saxonne galvaudée recoupe en fait des situations bien différentes. Il existe différents types de fausses informations qui circulent, du simple canular à la désinformation volontaire : fausses informations, canulars, manipulation, sites sensationnalistes...

3 Qu'est-ce que le cyber-harcèlement ?

Le cyber-harcèlement est défini comme «*un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule*». Le cyber-harcèlement se pratique via les téléphones portables, messageries instantanées, forums, chats, jeux en ligne, courriers électroniques, réseaux sociaux, site de partage de photographies etc. Il peut prendre plusieurs formes telles que : les intimidations, insultes, moqueries ou menaces en ligne, la propagation de rumeurs, le piratage de comptes et l'usurpation d'identité digitale, la création d'un sujet de discussion, d'un groupe ou d'une page sur un réseau social à l'encontre d'un camarade de classe, la publication d'une photo ou d'une vidéo de la victime en mauvaise posture, le sexting (c'est la

contraction de « sex » et « texting ». On peut le définir comme « Des images produites par les jeunes (17 ans et moins) qui représentent d'autres jeunes et qui pourraient être utilisées dans le cadre de la pornographie infantile ».

www.nonaharcelement.education.gouv.fr

4 Vers qui puis-je m'orienter si mon enfant est accroc et passe trop de temps sur les écrans ?

Médecin, infirmière scolaire, Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP), Consultation jeune consommateur (CJC).

5 Quels sont les signes qui peuvent m'alerter si mon enfant est victime de cyber-harcèlement ?

Anxiété permanente, accès de colère inexplicables, repli sur soi et manque d'entrain, troubles du sommeil ou de l'appétit, résultats scolaires en baisse... Il convient d'être vigilant, à l'écoute et d'installer très tôt une communication de qualité dans la famille.

6 Vers qui orienter mon enfant s'il est victime de cyber-harcèlement ?

D'abord rassurez-le et apportez-lui votre soutien. Conservez les preuves et effectuez un signalement. Le ministère de l'Éducation nationale a mis en place un partenariat avec l'Association e-Enfance. À travers le numéro vert national Net Ecoute, elle propose des moyens techniques juridiques et psychologiques adaptés à la victime de cyber-harcèlement, à sa famille et au personnel éducatif. La victime ou ses parents peuvent prévenir la direction de l'établissement, l'infirmière ou le médecin scolaire. Et n'hésitez pas à consulter un spécialiste pour aider votre enfant à surmonter cette épreuve.

Numéro vert : 3020

7 Comment aider mon enfant à développer son esprit critique ?

Consultez ensemble l'actualité en prenant un support adapté à son âge* et instaurez une discussion, posez des questions et demandez-lui son avis. Ecouter sans juger. Avec les moins de 5 ans faites-le avec des histoires. La bibliothèque du quartier ou de la ville est un lieu intéressant pour éveiller la curiosité des enfants quel que soit leur âge.

* Il existe plusieurs revues destinées aux enfants et adolescents qui décryptent l'actualité (en version papier ou en ligne).

8 Est-ce que les parents passent moins de temps sur les écrans que leurs enfants ?

En moyenne 30h/sem pour les ados (tous types d'écran confondus) et plus de 40h/sem pour les adultes (ils n'ont cependant pas la même utilisation).

9 Quels sont les principaux avantages d'internet ?

C'est un outil de connaissance et d'ouverture sur le monde. Les réseaux sociaux permettent un élargissement des possibilités de communication.

10 Quels sont les plateformes et les réseaux sociaux les plus utilisés par les jeunes et quelle est leur utilité ?

→ n°1 : Youtube (89, 1%). Site de vidéos sur lequel les utilisateurs peuvent envoyer, évaluer, regarder, commenter et partager des vidéos ;

→ n°2 : Snapchat (61.1%) permet de partager en privé des photos ou vidéos qui se suppriment d'elles-mêmes en 10 secondes (possibilité de faire une capture d'écran) ;

→ n°3 : Instagram (51%). Application pour partage public de photos et de vidéos. L'application est gratuite et sans publicité ;

→ n°4 : Facebook (44,4%). Réseau social en ligne qui permet de publier des images, des photos, des vidéos.

(Adolescents interrogés de 11 à 18 ans en Nouvelle-Aquitaine)

11 A quel âge peut-on avoir légalement un compte sur les réseaux sociaux ?

En France, nous appliquons le droit américain avec la loi COPPA qui interdit aux sites de recueillir des données d'enfants de moins de 13 ans, sans consentement parental. Les jeunes peuvent s'inscrire en mentant sur leur âge sans conséquences. En dessous de 13 ans, ce n'est pas souhaitable car les enfants ne font pas la différence entre la vie publique et la vie privée. A partir de 13 ou 14 ans, en revanche, ils commencent à acquérir un esprit critique qui leur permet de prendre un peu de recul. Certains réseaux sociaux ont cependant des contenus qui ne sont pas adaptés pour les jeunes adolescents (Twitter par exemple).

12 Que risquent nos enfants s'ils tiennent des propos racistes, sexistes ou homophobes sur internet ?

La loi sanctionne la diffusion des propos injurieux, racistes, antisémites, homophobes et diffamatoires sur internet en général, et en particulier sur les réseaux sociaux. Pour les mineurs, les parents sont responsables des propos mis en ligne par leurs enfants. En fonction du type de propos, la sanction peut aller jusqu'à une amende de 12 000€. Apprenez à votre enfant à être respectueux envers ses interlocuteurs. Il est responsable de ses publications. Tout internaute peut être retrouvé via son adresse IP.

13 A partir de quel âge peut-on initier un enfant à internet ?

9 ans est un minimum avec un accompagnement au moins jusqu'à l'entrée en collège. L'accompagnement n'est pas seulement destiné à éviter que l'enfant soit confronté à des images difficilement supportables. Il doit lui permettre d'intégrer trois règles essentielles : tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce que l'on y met restera éternellement, et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution parce qu'il est impossible de savoir si c'est vrai ou faux.

14 A partir de quel âge l'enfant est-il en capacité d'aller seul sur internet ?

Internet seul à partir de 12 ans, avec prudence. Un accompagnement des parents reste nécessaire. Il faut définir avec l'enfant des règles d'usage, convenir d'horaires prédéfinies de navigation, mettre en place un contrôle parental...

15 A partir de quel âge peut-on laisser l'enfant jouer seul à la console de jeu ?

A partir de 6 ans, on peut lui faire découvrir ce loisir, de façon modérée et toujours avec lui. Par la suite, il est important de veiller à ce que le jeu respecte son rythme de développement. Pour les plus jeunes : des jeux qui se jouent à plusieurs, en familles. En grandissant, lui proposer des jeux variés pour qu'il développe sa curiosité.

16 Jusqu'à quel âge est-il recommandé d'éviter l'exposition à la télévision ?

Eviter la télévision avant l'âge de 3 ans. Pour favoriser son développement, l'enfant a besoin d'utiliser ses 5 sens, de manipuler et d'interagir avec son entourage et son environnement. La télévision n'est jamais interactive.

17 A quel moment de la journée est-il préférable d'éviter les écrans ?

Éviter l'écran le matin avant l'école, qui peut gêner ses capacités d'attention et de concentration. Le repas est un moment de partage. La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Et enfin, l'exposition aux écrans avant de se coucher peut nuire au sommeil. Il est recommandé d'éteindre les écrans au moins 1 heure avant d'aller au lit.

18 Quels signes d'alerte montrent qu'un enfant passe trop de temps sur les écrans ?

Il commence à jouer toute la nuit et perd la notion du temps ; il se replie au domicile et abandonne ses autres loisirs ; ses résultats scolaires connaissent une forte baisse ; il a des troubles de l'humeur, semble triste, voire parfois agressif quand il ne peut pas jouer ; ses relations sociales dans la vie réelle diminuent ; il se détourne de sa famille et est au centre des conflits familiaux. Cette opposition familiale dépasse des éléments de l'adolescence habituelle.

19 Le contrôle parental est-il 100% efficace ?

Il n'est pas rare que les pages censées être bloquées passent à travers les mailles du filet. A chaque instant, il se crée de nouveaux sites violents ou pornographiques et il est difficile d'en établir une liste exhaustive même si des logiciels de protection sont automatiquement mis à jour. Attention à la confidentialité du mot de passe permettant de paramétrer, voire de désactiver le contrôle parental. Changez-le souvent et n'optez pas pour le nom du chien, trop facile à deviner !

20 Qu'est-ce qu'un Youtubeur ?

Un Youtubeur est une personne qui diffuse via Youtube un contenu vidéo sur un thème spécifique : cuisine, maquillage, jeux-vidéos, humour... L'objectif d'un Youtubeur est d'atteindre un maximum de personnes et d'agrandir sa communauté. Pour cela, il poste régulièrement de nouveaux contenus.

21 Quels sont les principaux risques d'internet ?

Non-respect de la vie privée, accès facile à la pornographie, cyber-intimidation (voir cyber-harcèlement), prédateurs sur internet, Spam, désinformation (ou « fake news »), contenu violent/choquant, addiction aux jeux de hasard.

22 Quand je fais des recherches sur internet, les sites qui apparaissent en premier sont-ils les plus fiables ?

Les résultats qui s'affichent en premier lors d'une recherche ne sont pas forcément les plus pertinents ou les meilleurs. Pour apparaître avant tout le monde sur les moteurs de recherche, il existe toutes sortes de stratégies : date de parution, nombre de consultations, paiement pour être plus haut dans la liste...

23 Comment sensibiliser les enfants et les ados aux dangers d'internet ?

En tant que parent, vous avez en effet un rôle essentiel à jouer dans l'éducation au numérique. Experts ou moins, vos enfants ont besoin de votre écoute, de votre bon sens et de votre expérience pour développer un regard critique et mieux profiter des nouvelles possibilités qui leur sont offertes. S'intéresser à ce que font vos enfants ; les accompagner ; vérifier les paramètres de sécurité. Dites-lui de ne pas diffuser d'image de lui suggestive, dénudée ou même ridicule. Soyez vigilant aux rencontres en ligne de vos enfants.

Conseil pratique sur : www.internetsanscrainte.fr

24 Comment protéger mon enfant qui surfe seul sur internet ?

Mettez l'ordinateur dans une pièce commune ; ouvrez absolument une session utilisateur pour chaque membre de la famille ; assurez-vous que les mots de passe utilisés sont sécurisés et activez les paramètres de confidentialité ; apprenez tout de suite à vos enfants à se déconnecter quand ils quittent un compte ; accompagner votre enfant au départ ; apprenez lui à préserver ses données privées et à respecter sa vie privée et celle des autres ; installez un anti-virus, avec pare-feu, cela peut prévenir les intrusions sur l'ordinateur ; pensez au contrôle parental.

25 Qu'est-ce que la norme PEGI ?

Pan-European Game Information ce qui signifie Système Européen d'information sur les jeux. Les pictogrammes PEGI apparaissent sur le devant ou le dos de l'emballage et indiquent l'une des classes d'âge suivantes : 3, 7, 12, 16 et 18. Ils donnent une indication fiable du caractère adapté du contenu du jeu en termes de protection des mineurs. La classification par âge ne tient pas compte du niveau de difficulté ou des aptitudes requises pour jouer à un jeu.

26 Comment vérifier si une information est fiable ?

Identifier l'auteur du message : qui s'exprime ? S'agit-il d'un média connu, d'une personnalité publique ou bien d'un site internet dont vous n'avez jamais entendu parler ?

La date de publication peut aussi être un bon moyen de vérifier la véracité de l'information. Si par exemple, une image décrite comme ayant été prise lors des attentats de Paris en 2015 se retrouve dans un article publié en 2013 c'est que sa description est fautive. Il est toujours possible de vérifier une information en dehors d'internet : livres, dictionnaires ou en discutant avec une personne qualifiée de votre entourage.

27 De quelle manière peut-on se protéger sur les réseaux sociaux ?

Créer un mot de passé sécurisé qui comporte des lettres alphabétiques en majuscule et minuscule, des chiffres et surtout des caractères spéciaux ; accepter seulement les personnes que vous connaissez bien ; dans CONFIDENTIALITE possibilité de gérer les paramètres de confidentialité ; n'oubliez pas de fermer toute session active.

28 Quels sont les risques encourus si je diffuse des photos de personnes à leur insu ?

Le droit à l'image est applicable sur internet et quel que soit le mode de diffusion de la photographie et de la séquence vidéo.

29 Est-ce que les jeux gratuits sur internet le sont vraiment ?

Il n'est pas nécessaire de payer pour acquérir le jeu dans son intégralité, ni de souscrire à un abonnement et ce, quel que soit le support. Cependant, bien que le jeu soit rentable, il a bien fallu trouver un moyen de le financer. Des publicités sont alors présentes ainsi que des achats intégrés facultatifs d'objets, de services ou de fonctionnalités. Le jeu gratuit va alors chercher d'une manière ou d'une autre à frustrer ou aguicher le joueur pour le pousser à la dépense ou à visionner des pubs.

30 Qui sont les promeneurs du net ?

Les promeneurs du net sont des professionnels qui écoutent, informent, accompagnent, conseillent et préviennent. Et pour mieux accomplir sa mission, il entre en contact et crée des liens avec les jeunes des réseaux sociaux. Son but n'est jamais la surveillance, mais bien l'accompagnement des jeunes et la recherche de réponses à leurs interrogations.

Annuaire des promeneurs du net accessible en ligne :

www.promeneursdunet.fr/annuaire/list

31 Quelles sont les conséquences à la surconsommation d'écran chez les jeunes ?

La surconsommation d'écran nuit à l'attention, au développement du langage, à la qualité du sommeil. Elle a un impact sur la réussite scolaire et les comportements (agressivité, passivité, repli sur soi, estime de soi, stress, hyperactivité...). L'écran se substitue également à la pratique de jeux et d'activités physiques (sédentarité) et est susceptible d'entraîner déséquilibre alimentaire, problèmes de posture, donc un risque accru à long terme d'obésité, d'hypertension, diabète de type 2, problèmes cardiovasculaires...

32 Pornographie, violence... Comment protéger votre enfant des contenus choquants ?

Installer un logiciel de contrôle parental mais également un moteur de recherche adapté à l'âge de votre enfant. Installer un bloqueur de publicité pour éviter l'ouverture de fenêtres pop-up aux contenus parfois très crus. Le journal télévisé n'est pas un programme adapté aux jeunes enfants et cela peut les perturber. Soyez vigilant aux signalétiques (ex : PEGI) pour vous aider à choisir les programmes, jeux ou vidéos adaptés à leur âge. Ex. de moteur de recherche adapté pour les enfants : www.qwantjunior.com

33 Pourquoi est-ce important que les enfants jouent à d'autres jeux que sur les écrans ?

Le jeu joue un rôle essentiel dans le développement cognitif et social de l'enfant : il stimule l'attention, le langage, la résolution de problème, il structure la pensée, il développe la sociabilité (la gestion des émotions, la maîtrise de soi, la gestion des conflits...)

34 Qu'est-ce que la lumière bleue ?

La lumière bleue est une composante visible de la lumière. Cette lumière émise par les écrans perturbe le cycle du sommeil. Elle accroît la vigilance en inhibant la sécrétion de mélatonine, hormone clé de l'endormissement. Il est donc recommandé d'éviter l'exposition aux écrans avant de dormir.

Sources

➔ La famille tout-écran, série web de la CAF de 15 épisodes qui permet d'informer les familles et de prévenir les risques liés aux usages des écrans.

➔ www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

Site créé par l'UNAF - Union Nationale des Associations Familiales - pour aider à trouver un équilibre familial autour des écrans.

➔ www.naitreetgrandir.com

Soutient les parents dans le développement de leur enfant et offre une source d'information fiables et validées par des professionnels de la santé.

➔ www.nonaharcelement.education.gouv.fr

Apporte des informations et des ressources aux familles et aux professionnels sur la question du harcèlement.

➔ www.internetsanscrainte.fr

Visé à donner aux jeunes une plus grande maîtrise de leur vie numérique.

➔ www.clemi.fr

Site internet du Centre pour l'éducation aux médias et à l'information.

➔ L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques, Institut de France Académie des sciences, avril 2019.

NOS ENFANTS ET LES ÉCRANS est un outil développé par l'Ireps Nouvelle-Aquitaine avec la contribution de :

- ➔ l'Association Bandiat Passions
- ➔ le centre social de l'ASERC
- ➔ Line Huchet, designer industriel
- ➔ Ophélie Guillet, stagiaire éducatrice spécialisée, Service AEMO de la Charente



Financé par

