

**Les réseaux sociaux
et les jeux vidéo:**

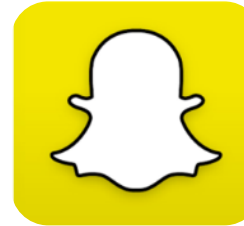
Un défi quotidien pour les parents
et leurs enfants



Internet peut être effrayant sans le soutien des parents



Panorama des médias sociaux



Social media landscape 2020



SYSK





Quels risques ?

Images choquantes

Contact avec des personnes inconnues

(Cyber-)harcèlement

Hyperconnectivité

Hyperconnectivité

CIAO.CH



action
innocence

Âges et recommandations

AGE ET MEDIAS SOCIAUX

13

	facebook		skype *		Yubo *
	twitter		hoop *		Houseparty
	snapchat		google hangouts		F3 *
	instagram		we chat *		
	Tik Tok		twitch *		
	WattPad		tumblr		
	Azar *		kik *		
	pinterest		peach		
	ask.fm *		youtube *		
	viber *		discord *		

16

	whatsapp		jodel
	linkedin		Zoom
	periscope		

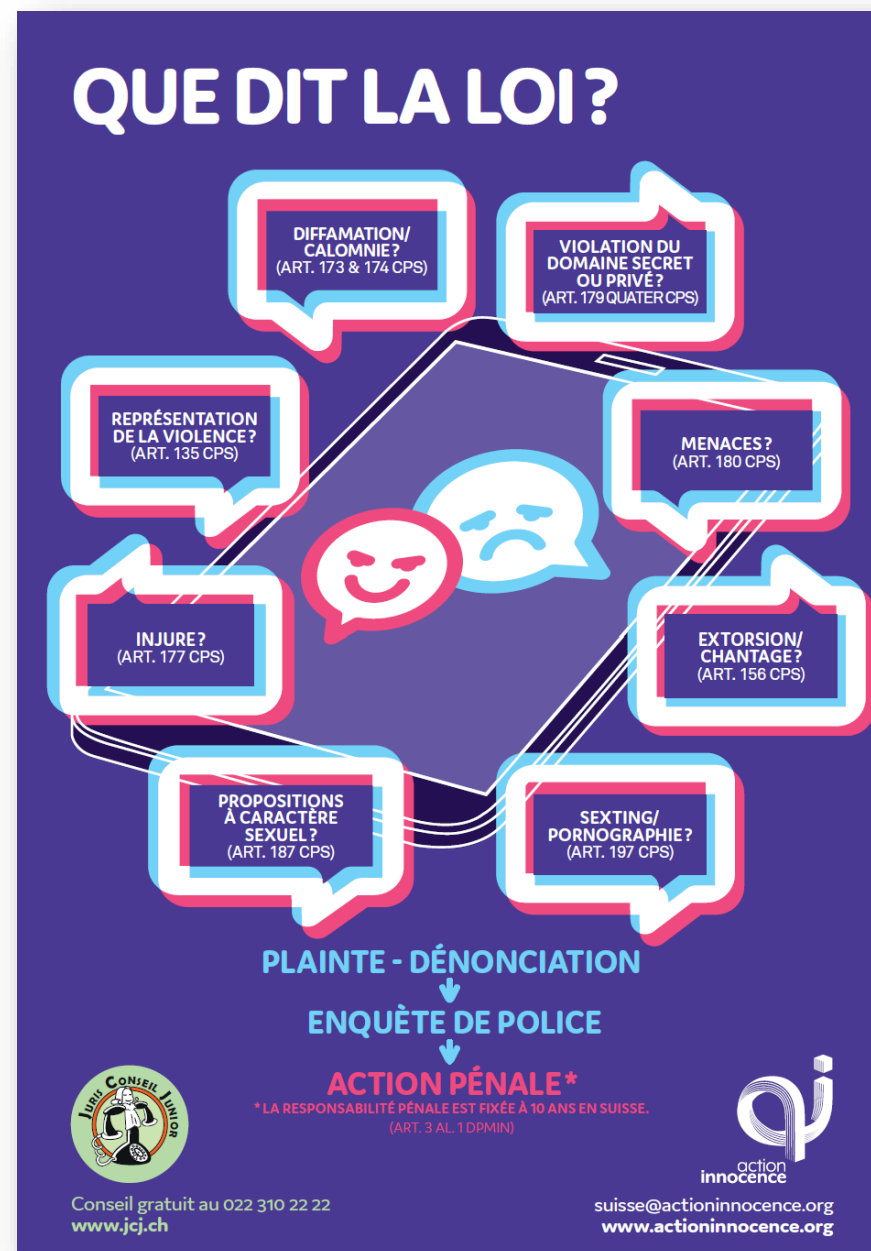
18

	badoo		happn
	tinder		okcupid
	meetic		

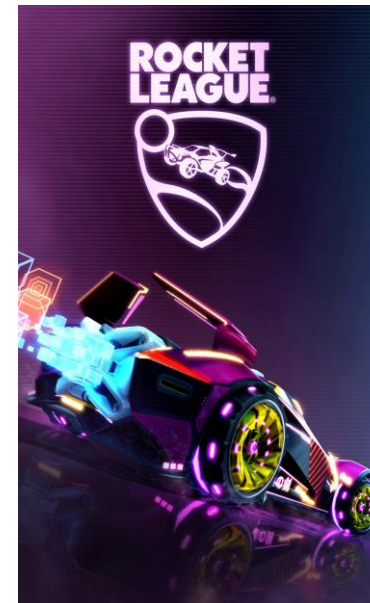
* Accord parental nécessaire pour les mineurs

Âges requis tels que spécifiés dans les conditions d'utilisation en Juillet 2020


 action
 innocence



Focus sur les jeux vidéo



Normes PEGI

DEUX NIVEAUX D'INFORMATION COMME GUIDE : LES LABELS D'ÂGE PEGI



LES DESCRIPTEURS DE CONTENU



Biais de compréhension

Il prend plaisir à
tuer!
Il va devenir
violent!



Et boom! En plein!
dans le mille!
Je vais **sauver la terre**
des envahisseurs!



Intéressons-nous et osons les questions

- ✓ **Donner du sens**

Qu'est-ce qui intéresse mon enfant? Qu'est-ce qu'il lui plait?
Pourquoi il y joue?

- ✓ **Echanger et débattre**

Parler du contenu, parler du ressenti, parler des aspects positifs et négatifs du jeu, partager ses craintes.

- ✓ **Découvrir**

Jouer avec son enfant. Demander à l'enfant comment ça marche?

- ✓ **Montrer l'exemple**

Se questionner par rapport à sa propre utilisation.

- ✓ **Fixer un cadre.**

Poser un cadre, discuter et négocier les règles ensemble.

Place aux questions

www.actioninnocence.org

suisse@actioninnocence.org



Les ressources d'Action Innocence

Lorsque j'utilise internet et les réseaux sociaux ...



JE SAIS QUE...

1. Mes publications (photos, vidéos, messages, etc.) resteront pour toujours sur Internet.
2. Ces publications vont me créer une e-réputation = l'idée que les autres se font de moi.
3. Les données personnelles que je poste peuvent être utilisées contre moi.
4. Les personnes que je rencontre sur Internet peuvent mentir. On ne sait jamais qui se cache derrière l'écran.
5. Je n'ai pas le droit de publier des photos et des vidéos sans le consentement des personnes qui y figurent.
6. Si une photo ou une vidéo de moi a été publiée sans mon accord, j'ai le droit de demander de la supprimer.

JE RETIENS QUE...

1. Avant de publier, je réfléchis bien à l'image que je veux donner de moi et des autres.
2. Je me rappelle que tout n'est pas vrai sur internet.
3. Je reste bienveillant-e avec les autres. Si j'ai des comptes à régler, je sais qu'internet est le pire endroit pour le faire.
4. Je change régulièrement mes mots de passe et je les garde secrets.
5. De manière générale, si je rencontre un problème, j'en parle à un adulte de confiance.

suisse@actioninnocence.org
www.actioninnocence.org



Les ressources d'Action Innocence

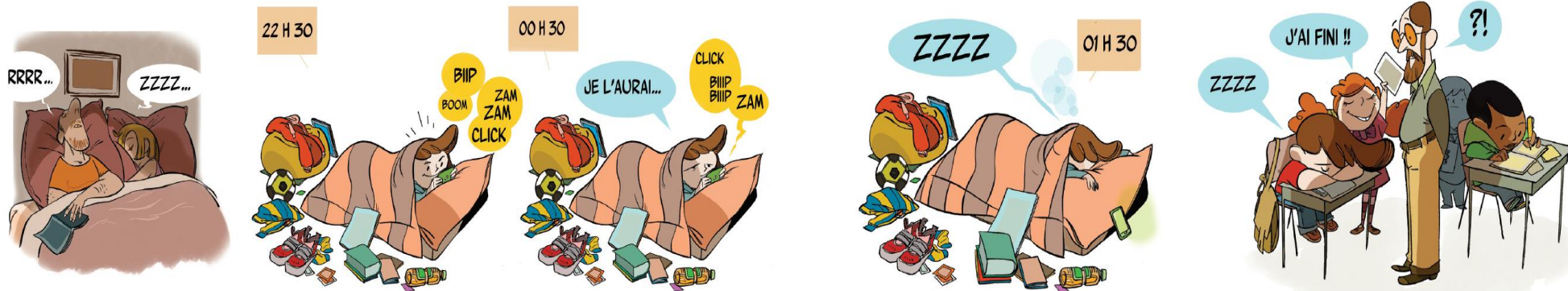


Les ressources d'Action Innocence

images choquantes



usage abusif



Repères



MÉDIAS NUMÉRIQUES : ACCOMPAGNER PLUTÔT QU'INTERDIRE

Les smartphones et les tablettes appartiennent désormais au quotidien des enfants et des jeunes. Toutefois, les médias numériques ne recèlent pas que des opportunités, mais présentent aussi des risques. Pour pouvoir évoluer en toute sécurité dans le monde numérique, les jeunes doivent apprendre à les utiliser de manière critique et responsable. À cet égard, les parents assument un rôle d'accompagnement essentiel. À quoi doivent-ils veiller particulièrement ?

ACCOMPAGNER – RECHERCHER LE DIALOGUE – ÊTRE UN MODÈLE Encadrer plutôt qu'interdire. Les enfants ont besoin de l'accompagnement de leurs parents dans la découverte du monde numérique. Discutez avec votre enfant de ses expériences avec ces médias.	Une discussion ouverte vaut mieux qu'un logiciel de filtrage. Parlez de sexualité et de violence avec votre enfant, de façon adaptée à son âge. Un logiciel de filtrage est certes utile, mais ne garantit pas une protection absolue.	Les enfants ont besoin de modèles compétents. Pour les enfants et les jeunes, les personnes de référence sont des exemples en matière d'usage des médias. Vérifiez par conséquent vos propres habitudes en la matière.	Équilibre entre activités de loisir avec et sans médias numériques. Organisez des activités de loisir sans médias numériques.
ÉTABLIR DES RÈGLES ENSEMBLE – EN CONTRÔLER LE RESPECT Fixez ensemble le temps passé devant l'écran. Déterminez avec votre enfant le temps qu'il peut passer par jour ou par semaine devant l'écran. Fixez des limites claires et veillez au respect de leur application.	Télévision, ordinateur et console de jeux n'ont rien à faire dans la chambre d'enfant. Installez ces appareils dans une pièce commune. Surveillez l'utilisation des smartphones et autres tablettes.	Regardez de près avec qui votre enfant tchatte. Les enfants ne devraient rencontrer les personnes dont ils ont fait la connaissance en ligne qu'en compagnie d'un adulte et dans des lieux publics.	Attention aux données privées sur le Web. Recommandez à votre enfant de ne pas communiquer de données personnelles (comme son nom, son adresse, son âge et son numéro de téléphone) sans vous en avoir parlé au préalable.
VEILLER AUX CONTENUS INADAPTÉS, TENIR COMPTE DES LOIS ET DES LIMITES D'ÂGE Soyez attentif aux recommandations d'âge. Pour les films (jeunesetmedias.ch), les jeux vidéo et les jeux en ligne (pegi.ch).	Discutez des interdits en matière de violence et de pornographie. Les représentations d'actes de cruauté et de pédopornographie sont interdits. La prudence s'impose également si des jeunes de moins de 18 ans produisent eux-mêmes des images érotiques et les diffusent. De même, rendre la pornographie accessible à des jeunes de moins de 16 ans constitue un acte passible de sanction pénale.	Fixez ensemble le temps passé devant l'écran. Déterminez avec votre enfant le temps qu'il peut passer par jour ou par semaine devant l'écran. Fixez des limites claires et veillez au respect de leur application.	Une discussion ouverte vaut mieux qu'un logiciel de filtrage. Parlez de sexualité et de violence avec votre enfant, de façon adaptée à son âge. Un logiciel de filtrage est certes utile, mais ne garantit pas une protection absolue.

Brochure «Compétences médiatiques – Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité» disponible gratuitement : www.jeunesetmedias.ch

Logo: JEUNES ET MÉDIAS, action innocence, zhaw Angewandte Psychologie, Elternbildung.ch, formation des parents, formazione dei genitori

LES RÈGLES D'OR

Encadrer plutôt qu'interdire.

Les enfants ont besoin de l'accompagnement de leurs parents dans la découverte du monde numérique. Discutez avec votre enfant de ses expériences avec ces médias.

Les enfants ont besoin de modèles compétents.

Pour les enfants et les jeunes, les personnes de référence sont des exemples en matière d'usage des médias. Vérifiez par conséquent vos propres habitudes en la matière.

La «règle des 3-6-9-12».

Pas de télévision avant 3 ans, pas de console de jeux personnelle avant 6 ans, Internet dès 9 ans et réseaux sociaux dès 12 ans.

Soyez attentif aux recommandations d'âge.

Pour les films (jeunesetmedias.ch), les jeux vidéo et les jeux en ligne (pegi.ch).

Fixez ensemble le temps passé devant l'écran.

Déterminez avec votre enfant le temps qu'il peut passer par jour ou par semaine devant l'écran. Fixez des limites claires et veillez au respect de leur application.

Équilibre entre activités de loisir avec et sans médias numériques.

Organisez des activités de loisir sans médias numériques.

Télévision, ordinateur et console de jeux n'ont rien à faire dans la chambre d'enfant.

Installez ces appareils dans une pièce commune. Surveillez l'utilisation des smartphones et autres tablettes.

Regardez de près avec qui votre enfant tchatte.

Les enfants ne devraient rencontrer les personnes dont ils ont fait la connaissance en ligne qu'en compagnie d'un adulte et dans des lieux publics.

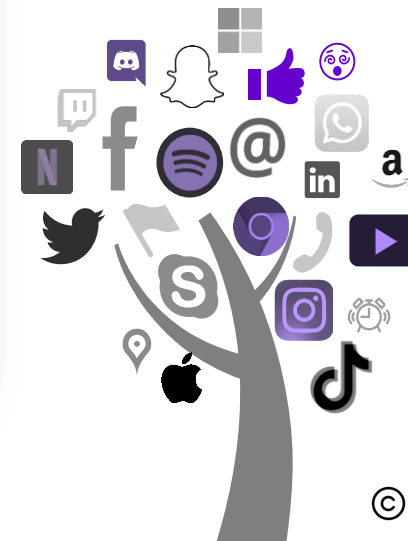
Attention aux données privées sur le Web.

Recommandez à votre enfant de ne pas communiquer de données personnelles (comme son nom, son adresse, son âge et son numéro de téléphone) sans vous en avoir parlé au préalable.

Une discussion ouverte vaut mieux qu'un logiciel de filtrage.

Parlez de sexualité et de violence avec votre enfant, de façon adaptée à son âge. Un logiciel de filtrage est certes utile, mais ne garantit pas une protection absolue.

Ces règles s'adressent plus particulièrement aux parents d'enfants de 0 à 13 ans, mais certaines d'entre elles restent très importantes pour l'encadrement des adolescents.



Repères

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels



De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles



De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social



De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde



Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Pas de TV avant **3** ans

Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.

“ J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”
Serge Tisseron

ères

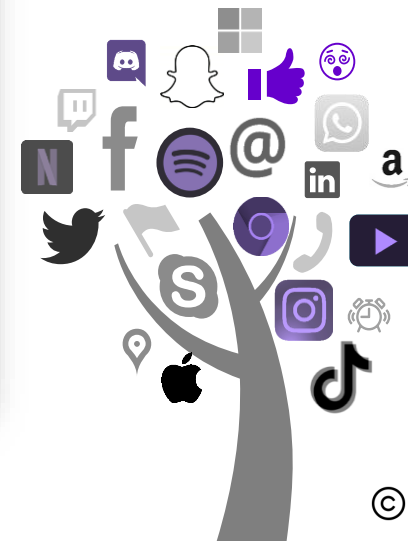
UN ECRAN... DES REPERES

app-enfant.com
Soutient l'éducation ludique par le numérique

A chaque nouvelle session, annoncer dès le départ le temps d'écran autorisé

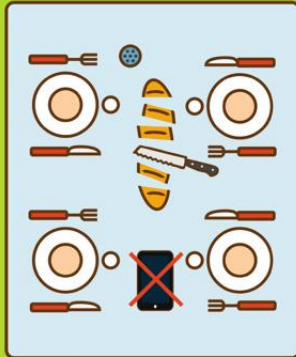
9 - 12 ans	6 - 9 ans	3 - 6 ans	Avant 3 ans
Durée Dissocier temps d'écran distractif et temps d'écran éducatif.	Durée Dissocier temps d'écran distractif et temps d'écran éducatif.	Durée Session de 20 minutes maximum.	Durée Session de 10 minutes maximum.
Contenu 1. Convenir ensemble des programmes et applications autorisées. 2. Autoriser ou non internet et l'accompagner.	Contenu 1. Choisir ensemble les programmes TV. 2. Choisir ensemble les apps éducatives et les apps ludiques.	Contenu Apps interactives : éveil aux chiffres et aux lettres, création, logique et livres interactifs.	Contenu Apps interactives : éveil, création, logique.
Dialogue 1. S'intéresser à ses activités sur écran. 2. Sensibiliser aux risques d'internet (images, sexe, violence, etc...).	Ensemble Jouer ensemble aux applications.	Ensemble Jouer ensemble aux applications.	Ensemble Jouer ensemble aux applications.
Contrôle Paramétrer un contrôle parental.	Dialogue L'enfant raconte son jeu.	Dialogue Echanger sur le jeu réalisé.	Dialogue Echanger sur le jeu réalisé.

Source : Afficher - Appréhender les écrans et le jeu - 3 - 6 - 9 - 12 de Serge Tisseron
Attention : ces repères sont indicatifs. Il reste de la responsabilité des parents et éducateurs de les adapter au contexte du développement de l'enfant et de son usage.



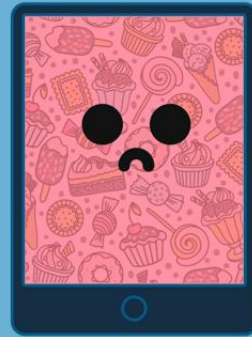
Repères

À TABLE, ON COUPE LE PAIN :
COUPONS AUSSI
LES ÉCRANS.



À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

LES ÉCRANS,
C'EST COMME LES BONBONS :
EN MANGER TROP,
ÇA REND RONCHON.



À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

NE RESTE PAS SEUL
AVEC TES ÉCRANS !

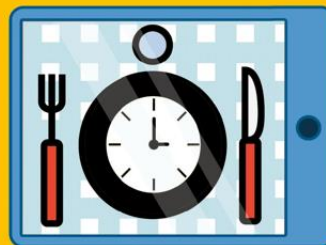


UN BON FILM,
UN BON JEU VIDÉO,
C'EST COMME
UN BON GÂTEAU :
ON LE PARTAGE
ET ON EN PARLE.

Illustrations : Blaise Jacob, Gauffier Le Bris

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

LES ÉCRANS,
C'EST COMME LES REPAS :
HORAIRE FIXE
ET QUANTITÉ LIMITÉE.



3 6
9 12

Apprivoiser
les écrans
et grandir

bayard

érès

MARRE D'ÊTRE
DES ZOMBIES ?
LÂCHONS NOS MOBILES
LA NUIT !



SUR LES RÉSEAUX,
TOUT EST PLUS BEAU,
TOUT EST PLUS FAUX.



SUR LES RÉSEAUX,
JE PARLE AUX AUTRES
COMME JE VOUDRAIS
QU'ON ME PARLE.



SUR INTERNET,
TOUT LE MONDE TE VOIT :
PROTÈGE TON INTIMITÉ !

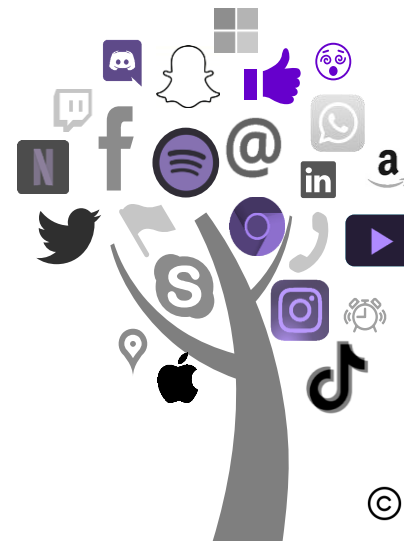


3 6
9 12

Apprivoiser
les écrans
et grandir

bayard

érès



Repères

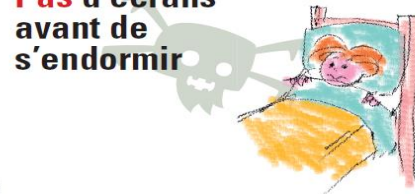
4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Pas d'écrans le matin



Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer ! Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

Pas d'écrans avant de s'endormir



Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement. L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE
L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant, il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

Pas d'écrans durant les repas



La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage. Le contenu anxigène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant



La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité. Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.



Rédaction : Sabine Duffo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique de Noisy-le-Grand
Pôle S005, docteur Noël Pommeroy, chef de pôle
Édition 2016

établissement
public de santé de
Ville-Evrard
spécialité pédiatrie
Seine-Saint-Denis

