LES écrans ET NOUS

Un guide pratique sur l'usage des écrans à la maison

Avec le soutien de la Caf de l'Isère

Communauté du Pays Voironnais

SOMMAIRE

Est-il vrai que les écrans peuvent avoir des effets néfastes sur le développement des jeunes enfants ? Comment faire avec des enfants d'âges différents ? 4

C'est difficile avec les enfants après un temps d'écran ; à chaque fois c'est la crise. Comment l'éviter ? 6

Pourquoi les jeunes passent-ils tant de temps sur leurs écrans ? Comment en parler avec eux ? 8

Nous achetons un smartphone à notre fils qui entre en 5e. Comment favoriser un usage sécurisé et raisonnable ? 10

Comment guider mes adolescents sur les réseaux sociaux ? 12

Et moi, comme parent, quel rapport ai-je avec les écrans ? Si je n'y connais rien, comment accompagner mes enfants ? 14

J'aimerais échanger avec mes enfants sur l'usage des écrans et leur apprendre à avoir un regard plus critique : quels films, livres ou sites pourrions-nous partager ? 16

Que proposer comme alternatives aux écrans ? 18

Fiche pratique n°1
Règles et outils pour une vie numérique sereine à la maison 20

Fiche pratique n°2
Protection des données : risques, bonnes pratiques, alternatives 22

Fiche pratique n°3
Droit à l'image, droit d'auteur, diffamation : rappels réglementaires 23

EN SAVOIR + 24

Les écrans sont partout dans nos vies. Les enfants sont habitués au numérique de plus en plus jeunes, et y trouvent de quoi jouer, s'instruire, se divertir, échanger. Les parents, eux, s'interrogent : comment leur donner accès à ces outils sans risque pour leur développement et leur bien-être ?

Dans le cadre du projet #Balancetonécran, le service Enfance Jeunesse Prévention Santé du Pays Voironnais a souhaité accompagner les familles à travers un guide pratique d'usage du numérique à la maison.

Ce guide a été conçu avec les parents. Durant plusieurs mois, ils ont échangé lors de réunions animées par une journaliste à travers le territoire, pour partager leurs doutes, leurs expériences, leurs idées et leurs astuces.
Cette matière a ensuite été complétée par les réflexions et témoignages de professionnels de l'enfance et de l'éducation du Pays Voironnais.

Voici des pistes pour répondre aux questions que vous vous posez le plus souvent. Et d'abord celle-ci : « Mais comment font les autres ? »

EST-IL VRAI QUE LES ÉCRANS PEUVENT AVOIR DES EFFETS NÉFASTES SUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS ?

De récentes études ont révélé certains effets des écrans sur les enfants de moins de 3 ans, susceptibles de nuire à leur développement et à leur santé.

SÉDENTARITÉ ET SANTÉ

Les enfants ont besoin de bouger au moins une heure par jour. La Fédération Française de Cardiologie alerte sur les risques liés à une trop grande sédentarité : surpoids, diabète, risques cardiovasculaires.
Attention donc au temps d'écran qui empiète sur les autres activités.

ACQUISITION DU LANGAGE

Une assistante maternelle : « Parmi les petits que je garde, je vois la différence entre ceux qui ont des écrans à la maison et les autres. Le développement du langage n'a rien à voir. »

D'après une étude menée sur des 3-6 ans[1], les enfants exposés aux écrans le matin avant l'école ont trois fois plus de risques de développer des troubles primaires du langage. Leur capacité d'attention et d'apprentissage diminue.

COMMENT FAIRE AVEC DES ENFANTS D'ÂGES DIFFÉRENTS ?

Une maman : « Pour protéger le petit, je laisse les grands regarder les dessins animés pendant sa sieste. »

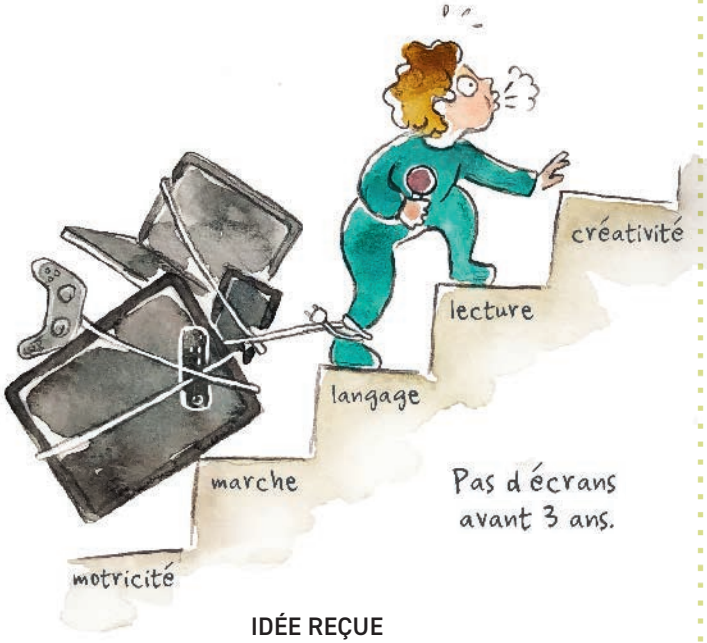
On peut aussi responsabiliser les plus grands et les inviter à protéger leurs petits frères et sœurs en les éloignant des écrans. L'idéal, si l'on peut, est de placer l'écran allumé pour les grands dans une pièce où ne sont pas les petits.

ET LES PARENTS ?

Une maman : « Certains parents sont trop sur leur smartphone et regardent moins leur bébé ; c'est dommage car lui sourire, parler et jouer avec lui est indispensable à son développement. C'est à nous aussi de nous réguler ! »

MOTRICITÉ

Les pédiatres soulignent le besoin pour les bébés d'explorer leur environnement par le toucher et la découverte sensorielle des objets, des matières.
L'écran lisse d'une tablette supprime ces sensations et freine le développement de leur motricité.



Une responsable de crèche : « Les tout-petits délaissent leurs jeux si un écran est allumé dans la pièce, et nous constatons des pertes de concentration et d'agilité dans les apprentissages. »

IDÉE REÇUE

On croit parfois que les enfants placés tôt devant les écrans savent mieux les utiliser plus tard. C'est l'inverse !
Ils ont d'abord besoin de développer leur connaissance physique, sensorielle du monde, pour apprendre tout le reste ensuite.

EN RÉSUMÉ

AVANT 3 ANS

- *Pas d'écran*
- *Proposer autant que possible des jeux pour bouger, des jouets à manipuler, raconter des histoires, des comptines, jouer ensemble*

AVANT 6 ANS

- *Pas de jeux vidéo*
- *Pas d'images 3D (risques pour la vue des enfants)*
- *Limiter l'écran à 30 ou 40 min. par jour*
- *Respecter les âges indiqués pour les programmes de télévision et les films*

AVANT 9 ANS

- *Pas d'Internet*
- *Respecter les âges selon la classification PEGI figurant sur les jeux vidéo : un logo indique l'âge minimum des joueurs, l'autre signale le type de contenu déconseillé selon l'âge (violence, peur, drogue…)*

POUR TOUS

Pas d'écran :
- *le matin avant l'école*
- *durant les repas*
- *avant de s'endormir*
- *dans la chambre*

[1] *Publiée par Santé publique France en janvier 2020*

C'EST DIFFICILE AVEC LES ENFANTS APRÈS UN TEMPS D'ÉCRAN, À CHAQUE FOIS C'EST LA CRISE. COMMENT L'ÉVITER ?

À chacun sa méthode pour éviter ces moments pénibles ; en voici plusieurs testées et approuvées par les familles.

Tous les parents partagent le constat de ce papa : « Quand on dit stop, la frustration est énorme, c'est la fin du monde. Couper l'écran, c'est le pire moment. »

DES OUTILS EN SOUTIEN

Une maman :
« Les minuteurs avec un temps programmé, ça marche. On prévient à l'avance du temps accordé, et ce n'est pas le parent qui coupe, mais la machine. »

Un papa :
« On n'utilise que Netflix et les supports qui permettent de décider la durée, sans pub ni proposition. Il faut désactiver les fonctions qui démarrent automatiquement un nouvel épisode après le précédent, c'est l'enfer ! »

ANTICIPER L'APRÈS ÉCRAN

Un peu en état d'hypnose devant l'écran, les enfants ont besoin d'en sortir doucement et d'évacuer les émotions créées par les images. Parler avec eux à la fin du programme de ce qu'ils ont vu, d'autre chose, ou bouger, permet de les « ramener » à la réalité.

Des parents :
« Avant de démarrer le temps d'écran, on discute de ce qu'ils feront après : du dessin, un jeu, une sortie au parc, prendre une douche, passer l'aspirateur, sortir les poubelles… Depuis qu'on fait ça, ils sont moins en transe quand on éteint et on arrive mieux à passer à autre chose. »

ASTUCE POUR LES JOURS DIFFICILES

Des chercheurs ont montré que les enfants acceptaient mieux l'extinction des écrans quand celle-ci était due à une coupure de WiFi ou à l'épuisement de la batterie.

Pas idéal d'un point de vue éducatif, mais à garder en dernier recours…

PRÉPARER LE TEMPS D'ÉCRAN

Une maman : « Tout a changé quand on a compris qu'il fallait que nos enfants se dépensent avant de passer du temps devant les écrans. Ça réduit l'énergie accumulée en eux, ils font beaucoup moins de crises après. »

POURQUOI LES JEUNES PASSENT-ILS TANT DE TEMPS SUR LEURS ÉCRANS ? COMMENT EN PARLER AVEC EUX ?

Les enfants d'aujourd'hui grandissent dans une société connectée. Difficile de leur reprocher d'être trop sur leurs écrans ! La question à discuter avec eux est donc surtout celle du temps passé et de leurs usages. Ont-ils toujours besoin de se connecter ou peuvent-ils trouver d'autres solutions ? Et comme souvent, ce sont les adultes qui donnent l'exemple : et vous, comme parents, combien de temps passez-vous sur les écrans ?

LA NOUVELLE SOCIABILITÉ

La sociabilité des adolescents ne peut plus se passer des outils numériques et des réseaux sociaux. Parlez avec eux de leurs échanges en ligne, et montrez de l'intérêt pour leurs pratiques. La confiance est indispensable pour aborder ensuite les potentiels effets négatifs et les « bonnes pratiques ».

3 À 4 HEURES

C'est le temps qu'enfants et adolescents passent en moyenne par jour devant un écran (les recommandations sont de 2 HEURES MAXIMUM)[2].

PERTE D'AUTONOMIE

Un animateur ludothécaire : « Des enquêtes montrent que les parents laissent beaucoup moins leurs enfants se déplacer seuls qu'avant et les surveillent constamment. L'autonomie des jeunes est réduite. Cela expliquerait qu'ils se replient sur les écrans. Mais est-ce moins dangereux que l'extérieur ? Il faudrait s'interroger sur cette problématique, qui est celle des parents, non des enfants. »

[2] *Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, 2022*

NOS CERVEAUX HAMEÇONNÉS

Les industriels du numérique mettent en œuvre des techniques pour nous garder captifs devant l'écran : les likes, le scrolling (défilement sans fin de l'écran), les notifications et suggestions stimulent les zones « de récompense » du cerveau et nous rendent accros.

D'anciens ingénieurs de Facebook, Google ou YouTube dénoncent ces pratiques et nous livrent quelques trucs pour les contourner : désactiver les notifications, ranger les icônes d'applis chronophages dans des dossiers moins accessibles, bloquer les sites les plus « tentateurs ». Des astuces à tester en famille, en comparant votre temps passé sur les écrans « avant/après ».

LE SMARTPHONE : LA TENTATION DANS LA POCHE

PETIT PROGRAMME « VIGILANCE » SPÉCIAL SMARTPHONE

> Expliquez à votre ado pourquoi vous préférez qu'il ne se fasse pas envahir et qu'il garde du temps pour autre chose. Rappelez-lui ses autres centres d'intérêt.

> Installez ensemble un minuteur pour prendre conscience des heures qui filent, et faites un tableau hebdomadaire pour suivre les évolutions. Vous pouvez faire de même pour vous et comparer vos usages (attention aux surprises).

> Fixez des règles pour protéger son sommeil : pas de smartphone le soir et la nuit ; trouvez un réveil « à l'ancienne » pour contourner le prétexte du lever. Expliquez-lui qu'il en va de sa santé, de son bien-être et de ses résultats scolaires.

> Discutez ensemble des stratégies des plateformes pour capter notre attention, et jouez à les déjouer.

Une maman : « Ma fille était sans cesse "appelée" par des notifications, on les a désactivées, et elle est passée de 2 heures par jour à 50 minutes. »

NOUS ACHETONS UN SMARTPHONE À NOTRE FILS QUI ENTRE EN 5E. COMMENT FAVORISER UN USAGE SÉCURISÉ ET RAISONNABLE ?

Vos enfants ont besoin de vos conseils et des règles que vous fixerez pour apprendre à maîtriser l'usage du smartphone. Entre autonomie et contrôle, le dialogue est primordial pour aborder les obstacles sur le parcours.

Une maman : « Mon fils de 13 ans a un portable avec contrôle parental. Ça fait un lien, je m'intéresse à ce qu'il regarde, même si ça me saoule ! »

DÉJOUER LES CYBER-RISQUES

Mieux vaut en parler pour éviter que ça n'arrive : smartphone en main, les jeunes sont des cibles pour les cybercriminels. Le piratage et la « sextorsion » (chantage aux images intimes) sont les risques les plus courants.
Pour les éviter, révisez ensemble les règles de prudence en ligne *(voir p.12 et Fiche p.22).*

Un papa : « Mon fils de 15 ans jouait en ligne jusqu'à ce que son "partenaire" lui demande son numéro de téléphone, et il s'est fait pirater. On a été les premiers surpris. »

Une CPE : « Un élève de mon lycée reçoit un message d'une fille qu'il ne connaît pas et discute avec elle. En quelques heures il lui envoie une photo de son sexe. Pour eux ce n'est pas un problème, ils mélangent tout. »

PRÉSERVER SA CONCENTRATION

Une infirmière scolaire : « Les lycéens présentent un état de stress croissant, lié à la difficulté de hiérarchiser les tâches et d'établir des priorités, comme s'ils étaient noyés par les sollicitations en vrac sur leur smartphone. »

Les neuroscientifiques expliquent que les écrans et les jeux vidéo stimulent les réflexes au détriment de la capacité d'organisation et de planification.
Apprenez à votre ado à trier les informations, à organiser ses activités, à anticiper (un minimum, il ne faut pas trop en demander…) plutôt qu'à réagir au dernier moment.

Une maman : « Surveiller les enfants via leur portable est peut-être rassurant pour les parents, mais la liberté aussi est importante pour se construire. Je préfère leur apprendre l'autonomie et la confiance. »

RESTEZ À L'ÉCOUTE

- Invitez-les à un échange serein et soyez à l'écoute de leurs émotions et interrogations. Les juger ou adopter un ton moralisateur risque de les culpabiliser et d'éteindre toute confiance.
- Tâchez de comprendre quelles questions ils se posent, et quelles réponses ils cherchent dans ces images. Cela peut être l'occasion de parler de sexualité d'une façon générale.
- Expliquez qu'il s'agit de fiction, avec des acteurs professionnels, comme pour tout autre film, et en aucun cas de la réalité. Nul n'est obligé d'imiter ce qu'il voit au cinéma.
- Rappelez que ces images d'adultes sont destinées à des adultes. Il est normal qu'elles choquent ou impressionnent des ados et des adultes d'ailleurs.

PORNO ET VIOLENCE : PARLONS-EN

Le smartphone est le support le plus utilisé pour visionner des vidéos pornographiques, et cette exposition intervient de plus en plus jeune. Les professionnels recommandent d'anticiper, en discutant avec ses enfants et en les invitant à se confier sur des images qui les perturbent ou les questionnent.

Une maman : « Je crois qu'il faut leur dire qu'on sait et qu'on peut en discuter ensemble. Mon aîné de 17 ans a regardé du porno et des films d'horreur, il est allé trop loin et est venu m'en parler. »

→ **Vos enfants peuvent aussi se confier au service dédié NET'ÉCOUTE, « le 3018 », qui saura les écouter et les conseiller**

→ **Les psychologues de PAROL'ÉCOUTE JEUNES sont là pour répondre aux questions des jeunes de 13 à 21 ans et vous accompagner** *(voir P.24)*

COMMENT GUIDER MES ADOLESCENTS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Les ados ne sont pas « naturellement » adaptés aux réseaux sociaux. Les professionnels recommandent de les accompagner, quitte à découvrir cet univers ensemble.

RAPPEL

La loi interdit aux

-13 ANS

d'ouvrir un compte sur un réseau social.

À QUEL ÂGE AS-TU EU TON 1ER RÉSEAU SOCIAL ?

Avant 10 ans	Entre 10 et 13 ans	A 13 ans ou plus
28%	62%	10%

MENS-TU SUR TON ÂGE POUR ACCÉDER À UN RÉSEAU SOCIAL ?

NON	OUI	JE NE CONNAIS PAS LES LIMITES D'ÂGE
22%	74%	4%

Sondage effectué par des élèves du collège La Garenne à Voiron auprès de leurs camarades. Décembre 2021.

Une maman : « On a donné un portable à notre fils en 4e, sans réseaux sociaux. On lui a montré des commentaires : il a compris et su expliquer aux copains pourquoi il n'avait pas de compte. »

BIEN PARAMÉTRER SES RÉSEAUX

> Étudiez ensemble les paramètres de sécurité, les fonctions activées par défaut, et discutez-en. Est-il souhaitable d'être géolocalisé en permanence ?

> Choisissez le profil « privé » accessible à ses seuls amis. Ne donnez pas d'informations personnelles (adresse, coordonnées…) dans son profil.

> Modifiez les préférences pour bloquer la personnalisation des messages (l'envoi de publicités ciblées).

> Désactivez la fonction « recherche publique » pour que Google n'affiche pas des contenus effacés – mais toujours conservés quelque part.

> Désactivez la fonction « identification de photos » pour que Google n'affiche pas de photos « taguées » avec le nom de votre enfant. Apprenez-lui à ne jamais nommer des personnes en photo.

Vous vous y perdez ? Consultez les pages « Aide » des réseaux sociaux.

PARTAGER LES RÈGLES DE BASE

> Ne fais pas en ligne ce que tu ne ferais pas dans la vie réelle.

> Ne publie rien que tu ne voudrais pas montrer à tes parents ou tes enseignants.

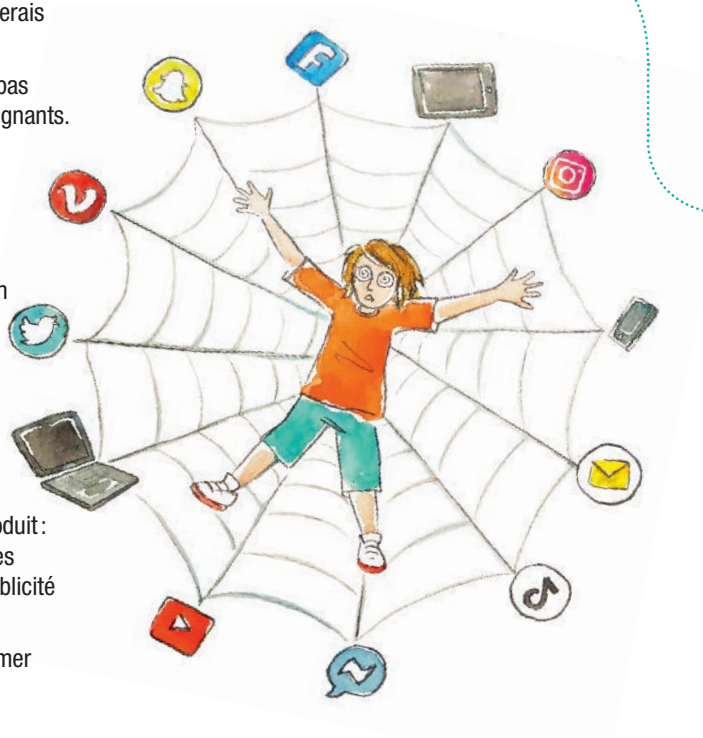
> Respecte les autres et toi-même : ni insultes ni moqueries.

> Ne crois pas tout ce qui se publie : les réseaux sont aussi un moyen de mettre en scène sa vie de façon irréelle, de diffuser de fausses informations ou de la publicité cachée.

> Ne donne jamais d'informations personnelles à des inconnus : sais-tu toujours à qui tu parles ?

> Quand c'est gratuit, c'est toi le produit : les réseaux enregistrent tes centres d'intérêt pour te proposer de la publicité ciblée et du contenu similaire.

> Attention à ne pas te laisser enfermer dans cette bulle : va voir ailleurs !



PRÉVENIR LE CYBERHARCÈLEMENT

Le cyberharcèlement peut toucher tout le monde et il n'y a pas de honte à en parler : si vos enfants en sont conscients, ils sauront réagir. Encouragez-les à réaliser des copies d'écran des messages problématiques et à se confier à un adulte. Apprenez ensemble comment faire un signalement au 3018 *(voir p.24)* et bloquer un interlocuteur.

Une institutrice :
« La Maison de la protection des familles, rattachée à la Gendarmerie, intervient à l'école pour sensibiliser à la violence et au harcèlement sur les réseaux sociaux. Ces problèmes touchent désormais les enfants très jeunes. »

QUELS SIGNAUX DOIVENT ALERTER ?

La règle d'or, c'est d'échanger avec vos enfants sur leur activité en ligne. Si vous constatez un brusque repli sur soi, une rupture des liens sociaux, n'hésitez pas à consulter des spécialistes *(voir p.24)*.

Des signaux doivent vous inciter à consulter : changements alimentaires et/ou de poids, perturbation du sommeil, automutilations, violence, comportements à risques, colères répétées, démotivation, baisse des résultats scolaires, anxiété voire dépression, consommation d'écran incontrôlable.

ET MOI, COMME PARENT, QUEL RAPPORT AI-JE AVEC LES ÉCRANS ?

Une maman : « Le papa joue sur son téléphone à table. L'exemple est un sujet tendu. »

Tels parents, tels enfants.
Ce n'est pas une surprise : une récente enquête de l'INSEE montre que moins les parents utilisent les écrans comme loisirs, plus les enfants en restent éloignés. À bon entendeur !

Une collégienne : « J'aimerais bien parler de mes problèmes avec ma mère, mais elle est tout le temps sur son Facebook. »

ATTENTION À NE PAS « TÉLÉSNOBER »

Quand les parents restent trop sur l'écran, les enfants peuvent se sentir rejetés et la communication devenir difficile, alertent les professionnels. Profitez des instants en famille pour interroger vos enfants sur leur journée, leurs envies, leurs doutes… et eux-mêmes ressentiront moins le besoin de se connecter.

LA NOUNOU IDÉALE ?

Quels parents n'ont jamais troqué un peu de tranquillité contre une session sur l'écran ? Sans doute des solutions sont-elles à imaginer, notamment pour accompagner les familles monoparentales. En attendant, l'enjeu est de trouver des alternatives adaptées à chaque situation : activités déconnectées *(voir p.18)*, systèmes de garde, responsabilisation des ados… Facile à dire, certes.

Une maman : « Mes aînés n'étaient pas sur les écrans, mais la dernière de 4 ans les regarde, ça me laisse du temps pour préparer les repas. »

Une maman : « J'élève seule ma fille. Après le collège, je préfère qu'elle soit à la maison avec son smartphone, plutôt qu'à traîner dehors. »

RESPONSABILITÉ PARENTALE

Entre confiance et rappel des règles, l'équilibre est d'autant plus nécessaire qu'Internet et les réseaux sociaux font émerger de nouveaux risques *(voir p.10-13)*. Dialogue et vigilance sont vos meilleurs atouts parentaux.

Un enseignant : « Certains parents refusent de "violer l'intimité" de leurs enfants en contrôlant leur smartphone, oubliant qu'il s'agit de protéger des mineurs. »

ÉCOLE ET NUMÉRIQUE : DES PARENTS TROP CONNECTÉS ?

Une enseignante : « Nos élèves s'angoissent parce que leurs parents suivent leurs notes "en direct" sur Pronote (ou École directe), avant qu'ils aient leurs copies. »

Il est préconisé aux parents de laisser leurs enfants raconter leur vie scolaire.

GARE AUX ASTUCES ANTI-SURVEILLANCE

Un Principal de collège : « Souvent des parents qui croient surveiller les réseaux sociaux de leurs enfants tombent des nues en apprenant qu'ils ont plusieurs comptes, sous divers noms. »

Des ados déjouent parfois la surveillance de leurs parents ! Gardez en tête leurs cyber-astuces : comptes multiples sous diverses identités, accès Internet via la console de jeux ou la télé connectée, désactivation du contrôle parental, voire achats en ligne avec la carte bancaire des parents. Faites savoir que vous connaissez les trucs, et engagez la discussion. Quant aux plus jeunes, attention, ils apprennent vite à enchaîner en douce les épisodes des dessins animés en ligne…

AU SECOURS, JE N'Y CONNAIS RIEN !

Pas de panique, il existe des ressources en ligne et des événements présentant les réseaux sociaux et les usages des jeunes, ainsi que des conseils et des réponses à toutes vos questions *(voir p.24)*.

J'AIMERAIS ÉCHANGER AVEC MES ENFANTS ET LEUR APPRENDRE À AVOIR UN REGARD PLUS CRITIQUE

Films, livres ou sites, les ressources ne manquent pas pour lancer une discussion autour des écrans. Voici quelques conseils des parents et professionnels du Pays Voironnais.

→ « DOPAMINE »

Ces courtes vidéos ludiques détaillent comment les applis sont conçues pour rendre « accro », en activant dans le cerveau la molécule responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction : la dopamine.
> Sur ARTE - www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/

D'autres sujets : les « fake news », « Adolescence et écrans »… sur :
> https://educ.arte.tv/je-protege-mon-enfant

→ « BLACK MIRROR »

Saison 3 épisode 1, « Chute libre »
Dans cette série d'anticipation qui dénonce les travers de la société connectée, cet épisode insiste sur la course aux likes et à la popularité sur les réseaux sociaux. Que se passerait-il si toute notre vie était notée ?
> Sur Netflix et les plateformes de rediffusion

→ « SAY NO ! » Campagne européenne contre la sextorsion

Cybercriminels et pédocriminels ciblent les ados sur les réseaux sociaux. Les services de police européens alertent à travers deux histoires, dans cette vidéo tournée comme un film policier. Un peu secouant mais instructif : à voir avec vos ados pour en discuter ensuite.
> Sur YouTube. Vidéo en français : « Say no Europol French »

Une maman : « J'essaie de lire le journal une fois par semaine avec mon ado, pour l'aider à trouver les bonnes informations, ailleurs que sur les réseaux sociaux. »

→ « DANS LA TÊTE DE JULIETTE »

Une bande dessinée qui présente plusieurs des écueils du numérique (surconnexion, collecte des données, fausses informations, cyberharcèlement…).
Présentée par le Clemi, réseau d'éducation aux médias et à l'information.
> www.clemi.fr/fr/bd_juliette.html

→ « RÉSEAUX SOCIAUX : SOMMES-NOUS ENCORE LIBRES ? »

C'est paradoxal mais efficace : un jeune Youtubeur fait une démonstration énergique sur les risques des réseaux sociaux, et nous invite à une « détox » numérique.
> Sur YouTube, chaîne « Partager, c'est sympa »

Des parents : « On aimerait leur expliquer qu'on les limite pour leur bien, mais on a besoin d'arguments, de faits précis, et ne venant pas des parents, bien sûr… »

→ « DERRIÈRE NOS ÉCRANS DE FUMÉE »

Ce documentaire réunit les témoignages d'anciens ingénieurs de Google, Facebook, Instagram, YouTube… qui dénoncent les pratiques de ces entreprises pour capter notre attention, piller nos données et modifier notre comportement.
> Sur Netflix et les plateformes de rediffusion

→ « TENDRE VERS LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE. JE PASSE À L'ACTE »

Un guide pratique de Frédéric Bordage qui met l'accent sur l'impact écologique du numérique : un argument qui devrait convaincre les ados (et leurs parents) de faire mieux avec moins d'écran.
> Éditions Actes sud (2021)

→ « LA FABRIQUE DU CRÉTIN DIGITAL. LES DANGERS DES ÉCRANS POUR NOS ENFANTS »

Le neuroscientifique Michel Desmurget n'y va pas par quatre chemins pour alerter sur les risques des écrans pour les plus jeunes.
Son livre fournit quantité d'informations, de résultats d'études et de conseils. « Établir des règles, ça marche ! », écrit-il. Vous pouvez aussi lire ses entretiens dans la presse, qui résument l'essentiel.
> Éditions du Seuil (2019)

QUE PROPOSER COMME ALTERNATIVES AUX ÉCRANS ?

Un temps creux, une pointe d'ennui, besoin d'une pause : les écrans sont le réflexe courant. Pour changer un peu du tout-numérique, voici quelques idées, expérimentées notamment par les parents du Pays Voironnais.

Une maman : « On a fait une boîte magique avec des idées de choses à faire, dans laquelle ils puisent quand ils s'ennuient. »

ACTIVITÉS MANUELLES ET CRÉATIVES

Dessin, pâte à sel, bricolage, couture, jardinage : les enfants ne demandent qu'à exprimer leur créativité. Un peu de matériel, des guides empruntés à la bibliothèque et c'est parti ! Ils seront les premiers surpris d'avoir oublié les écrans le temps d'un atelier…

Pensez aussi aux ateliers proposés par les MJC, centres sociaux ou associations, et encadrés par des animateurs.

Un papa :
« On a proposé à notre fils de 11 ans de lui payer une activité cette année plutôt qu'un téléphone. »

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

Sport et activité physique sont indispensables à l'équilibre. Les médecins en recommandent une heure par jour aux enfants, d'autant plus s'ils restent devant des écrans.

La bonne idée : inviter un copain ou une copine pour la balade en forêt qui ne les motive pas. Ça change tout !

ACTIVITÉS CULTURELLES

Même en râlant au début, les enfants apprécient la visite d'un musée, d'un site historique, d'une exposition, pour peu qu'on les invite à la découverte. Et ils sont en général partants pour un spectacle, un concert ou un ciné. Consultez les agendas culturels pour trouver les événements gratuits ou peu chers, ou des formules d'abonnement abordables.

TICKET

LECTURE ET JEUX

Les bibliothèques et ludothèques sont des mines, à explorer dès le plus jeune âge. Familiarisés avec les livres, les BD, les jeux, les enfants s'approprieront ces lieux où nourrir leur imaginaire. Sans oublier le plaisir de rapporter à la maison des livres empruntés ou de nouveaux jeux à tester.

Les médiathèques et ludothèques organisent aussi des événements pour tous les âges : heure du conte, ateliers, soirées jeux… Demandez le programme !

À VOS LIVRES !

Les 19 bibliothèques du Pays Voironnais sont gratuites pour les moins de 18 ans résidant sur le territoire.

PARTICIPATION AU QUOTIDIEN DE LA FAMILLE

Pourquoi ne pas profiter des routines quotidiennes pour partager des moments en famille ? Ranger la maison, s'occuper des plantes ou du chat ou préparer le repas sont autant d'occasions de discuter et de transmettre des savoir-faire utiles, même quand on a peu de temps.

Une maman : « En ce moment, on prépare les repas ensemble quand c'est possible. Ils aiment ça, et pendant ce temps ils lâchent leurs écrans. »

ENGAGEMENT ASSOCIATIF

L'adolescence est l'âge où l'on s'ouvre au monde. Vous pouvez inviter vos enfants à participer à des aventures collectives. Du scoutisme aux associations de protection de l'environnement en passant par les chantiers de jeunes ou le bénévolat dans un club sportif, le choix est vaste, pour tous les goûts et tempéraments.

ET SI ON S'ENNUYAIT UN PEU ?

L'ennui stimule l'imagination et l'autonomie des enfants ; il leur permet d'apprivoiser la solitude, de repenser à leurs récentes découvertes ou émotions, bref, de grandir.
Conclusion des psychologues : stop à l'« hyper-occupation », laissons un peu de place à l'ennui !

FICHE PRATIQUE #1

RÈGLES ET OUTILS POUR UNE VIE NUMÉRIQUE SEREINE À LA MAISON

ÉTAPE #1 : FAIRE LE POINT

En famille, dessinez les pièces de la maison, positionnez les écrans, indiquez les usages et le temps de chacun. Rien de tel pour prendre conscience de ses habitudes et partager une vision globale de la vie numérique familiale.

Si une consommation d'écran semble trop importante, discutez-en. Comprendre ce qui nous attire et échanger sur nos pratiques est le préalable à un rééquilibrage avec d'autres activités.

ÉTAPE #2 : DÉFINIR DES RÈGLES FAMILIALES

Règles strictes, charte familiale, contrat : à chaque famille de trouver sa formule. En voici quelques-unes expérimentées par les parents du Pays Voironnais. Points communs : des temps et des lieux sans écran et pas mal de discussions.

« À la maison, il n'y a qu'une règle mais on s'y tient : pas de téléphone à table. Même pour les parents ! »

« On a fait un conseil de famille pour fixer les règles ensemble. Ça marche à peu près, à condition de vérifier qu'elles sont respectées. »

« On a fixé deux principes : donne-toi un temps pour les écrans et sache pourquoi tu y vas. C'est assez souple, on n'est pas très stricts. »

« J'ai imposé à ma fille en CE1 de faire ses devoirs avant les dessins animés. Résultat : elle les expédiait plus vite. Finalement, on réserve les écrans au week-end et une fois dans la semaine. »

« On a remarqué que la règle "20 minutes par soir" installait une routine et un besoin, alors que spontanément les enfants ne réclamaient pas tous les jours. On a préféré définir un crédit mensuel, tous écrans confondus. À eux de bien le gérer. »

« Sur l'ordinateur familial, nous avons créé une session dédiée aux enfants avec sa propre configuration : les outils adaptés, les filtres, les limites horaires… »

ÉTAPE #3 : UTILISER DES OUTILS ADAPTÉS

Voici quelques outils protecteurs et adaptés aux enfants pour naviguer sur Internet.

> UN MOTEUR DE RECHERCHE : QWANT JUNIOR
www.qwantjunior.com
Permet aux plus jeunes de naviguer sur une sélection de pages web dont les contenus sont adaptés à leur âge, sans publicité ni collecte de données personnelles.

> UNE BOÎTE MAIL : MAILO JUNIOR
https://junior.mailo.com
Créer une boîte mail à vos enfants et leur apprendre à échanger en toute sécurité. Avec le contrôle parental, vous validez leurs correspondants et veillez à leur carnet d'adresses. Sans publicité ni profilage des utilisateurs.

> UNE PLATEFORME DE VIDÉOS : YOUTUBE KIDS
www.youtubekids.com
La version « enfants » de YouTube, avec des vidéos adaptées à l'âge. Les parents peuvent sélectionner les contenus et bloquer des sites ou des vidéos. Un minuteur permet de définir le temps d'écran et de quitter automatiquement l'application.

> DES OUTILS DE CONTRÔLE PARENTAL
Des modules, gratuits ou payants, à installer sur les supports numériques de la famille. Ils proposent des filtres de navigation, surveillance et analyse du temps passé, verrouillage à distance en cas d'abus…
Parmi les plus connus :
- Family Link *(attention, cet outil de Google collecte vos données personnelles)*
- Qustodio
- Microsoft Family Safety
- Norton Family
- Xooloo Digital Coach

Les fournisseurs d'accès Internet, opérateurs téléphoniques ou plateformes de réseaux sociaux offrent aussi des fonctionnalités de contrôle parental.

Vous trouverez la liste sur « Je protège mon enfant » :
https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-outils-ecran/

Vous pouvez paramétrer les navigateurs Internet pour bloquer la publicité. Si cela vous semble compliqué, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'amis ou de professionnels.

ÉTAPE #4 : DÉBRANCHER

Parfois la situation exige une solution plus radicale. De nombreux parents n'hésitent pas à débrancher quand leurs enfants ne contrôlent plus leur consommation d'écran, ou quand les émotions, trop fortes, les submergent de façon négative.

Une maman : « On coupe le WiFi à la maison la nuit. C'est radical, mais c'était devenu nécessaire car notre fils jouait en ligne très tard. Nous lui avons expliqué que c'était pour sa santé et son bien-être, et il semble soulagé de cette tentation. »

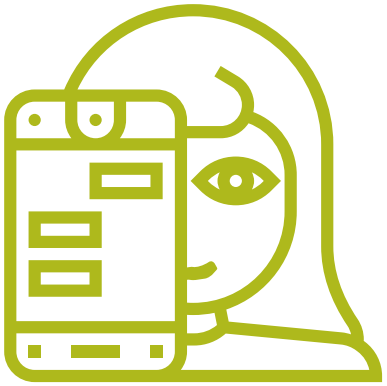
Une maman : « Malgré l'extinction des écrans une heure avant le coucher, notre fille se relevait plus tard pour consulter ses réseaux sociaux. Elle dormait mal et se levait fatiguée. Maintenant, on garde son smartphone quand elle se couche. »

Un papa : « Le blocage horaire sur la console de jeux nous a beaucoup aidés. C'est automatique, et notre fils est prévenu à l'avance. C'est ça ou rien ; on a arrêté de négocier quand il est devenu trop accro. »

FICHE PRATIQUE #2

PROTECTION DES DONNÉES : BONNES PRATIQUES

Les sites Internet ont interdiction de collecter les données des moins de 13 ans, et doivent demander l'autorisation des parents à partir de 15 ans. Dans les faits, difficile d'être sûrs dans la jungle numérique. Voici quelques règles simples pour la famille.



RÉFLÉCHIR AVANT DE PUBLIER

Sur Internet, tout circule : informations personnelles, photos, idées. Invitez vos enfants à ne jamais divulguer leurs coordonnées, leurs opinions politiques ou religieuses ou les photos gênantes de leurs proches et d'eux-mêmes.

SÉCURISEZ VOS RÉSEAUX SOCIAUX

Paramétrez vos profils sur les réseaux sociaux afin de maîtriser le partage d'informations (« mode privé »). Invitez vos enfants à utiliser un pseudonyme et un avatar, connus de leurs amis, plutôt que leurs vrais nom et photos.

BIEN CHOISIR SES OUTILS

Certains outils de contrôle parental ou moteurs de recherche sont fort intrusifs : collecte des données, géolocalisation… Lisez bien les conditions d'utilisation avant de choisir votre solution. Vous pouvez par exemple remplacer Google par Startpage ou DuckDuckGo.

UN PEU D'HYGIÈNE NUMÉRIQUE

Choisissez des mots de passe compliqués, différents selon les plateformes, et changez-les souvent. Ne les communiquez à personne et ne les enregistrez pas dans vos supports numériques. Effacez régulièrement vos historiques de navigation.

EN SAVOIR +

Voyez la CNIL, Commission nationale informatique et liberté :
www.cnil.fr/fr/maitriser-mes-donnees

FICHE PRATIQUE #3

DROIT À L'IMAGE, DROIT D'AUTEUR, DIFFAMATION : RAPPELS RÉGLEMENTAIRES

Sur Internet, comme ailleurs, les parents sont responsables des actes de leurs enfants mineurs. Rappel de quelques règles élémentaires.

DROIT À L'IMAGE ET PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE

Chacun peut refuser la diffusion sur Internet de son image et d'informations sur sa vie privée. Ce droit est protégé par la loi, avec de lourdes sanctions en cas de non-respect. Pour les mineurs, l'accord écrit des parents est obligatoire avant toute diffusion d'image.

Apprenez à vos enfants à toujours demander l'autorisation avant de publier des images et à faire respecter leur droit auprès de leurs amis. Cela vaut aussi pour les parents qui photographient les sorties et spectacles scolaires.

EN SAVOIR +

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32103

DROIT D'AUTEUR EN LIGNE

Même si Internet ressemble à une vaste médiathèque, les productions culturelles (musique, films, livres…) ne peuvent être consultées ou téléchargées qu'avec l'autorisation de leurs auteurs. Le téléchargement et le visionnage (streaming) illégaux exposent à des amendes.

Veillez à ce que vos enfants n'utilisent que des plateformes légales. Certaines sont payantes, d'autres gratuites.

GUIDE PRATIQUE

www.hadopi.fr/sites/default/files/sites/default/files/ckeditor_files/Livret_parents_Hadopi.pdf

PROPOS INJURIEUX ET DIFFAMATOIRES

La loi sanctionne les propos injurieux, racistes, antisémites, homophobes et diffamatoires sur Internet et les réseaux sociaux. Les parents sont responsables des propos mis en ligne par leurs enfants. La sanction peut aller jusqu'à une amende de 12 000 € (injures, diffamation).

Rappelez la règle, et rappelez à vos enfants qu'on n'est jamais anonyme sur Internet.

→ EN SAVOIR +

INTERNET SANS CRAINTE

> Programme national de sensibilisation des jeunes au numérique.

Conseils pour paramétrer les réseaux sociaux, pour organiser la vie numérique à la maison, pour accompagner les ados, tests à faire en famille.

> www.internetsanscrainte.fr

FAMINUM

> Plateforme familiale d'éducation au numérique.

Recommandations pratiques, outil pour concevoir une charte familiale en fonction des pratiques à la maison.

> www.faminum.com

SAFER INTERNET

> Programme national de prévention et d'éducation aux bons usages d'Internet.

Volet français du programme européen « Better Internet For Kids ».

> www.saferinternet.fr

E-ENFANCE

> L'association qui protège les mineurs sur Internet et gère le numéro d'appel 3018.

> www.e-enfance.org

3018 / NET'ECOUTE

> Numéro d'appel national pour les jeunes victimes de violences numériques, et leurs parents.

Gratuit, anonyme et confidentiel.

> www.3018.fr par tchat en direct, via Messenger et WhatsApp

POINT DE CONTACT

> Plateforme de signalement des contenus illicites ou choquants sur Internet.

> www.pointdecontact.net

JE PROTÈGE MON ENFANT

> Plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique du Gouvernement.

Articles thématiques, guide des outils de contrôle parental, ressources à partager en famille.

https://jeprotegemonenfant.gouv.fr

PÉDAGOJEUX

> Le jeu vidéo expliqué aux parents.

Guide de bonnes pratiques, conseils de sécurité, classement des jeux par âge, découverte des divers univers de jeu.

> www.pedagojeux.fr

ASSOCIATION PANGOLIN GRENOBLE

> Organise des temps d'échange avec parents et enfants autour de l'usage des écrans, du smartphone à l'adolescence ou des jeux vidéo.

> www.association-pangolin.org

PAROL'ÉCOUTE JEUNES VOIRON

> Des psychologues reçoivent ados et parents des communes du Pays Voironnais pour évoquer leurs difficultés et les soutenir.

Service gratuit et confidentiel.

> www.paysvoironnais.com/jeunes/parol-ecoute-jeunes-357.html

NEW-DEAL- RC Grenoble - Illustrations : Audrey Collomb, Shutterstock
Recueil des témoignages et rédaction : Ségolène Poinas - editions.segolene@free.fr

Avec le soutien de la Caf de l'Isère

Allocations Familiales Caf de l'Isère

Pays Voironnais
Communauté du Pays Voironnais