

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

FICHE 2

LES ÉCRANS

VIVRE AVEC RAISONNABLEMENT

Réalisée en partenariat avec Marie-Aude Viallon, psychologue

93% des jeunes passent plus de 2 heures par jour devant un écran. Ce temps considérable ne cesse d'augmenter, avec une moyenne quotidienne de 7h48, entre le travail, les jeux et communications. Dangers mais aussi outils précieux au quotidien, il est crucial de vivre avec, raisonnablement, sans pour autant diaboliser leur utilisation.



PROTÉGEZ VOS ADOLESCENTS

Cyberharcèlement

Soyez vigilants à propos de ses **changements d'humeurs ou de comportements**, de façon à répondre présent s'il en a besoin et de prévenir le cyberharcèlement.

C'est en restant connectés – votre ado et vous – que vous serez le plus à même de le protéger. A noter qu'il est toujours possible de se faire accompagner par des professionnels si la situation vous dépasse, ou si votre jeune est victime de pratiques malveillantes.

L'éducation aux écrans

Incitez-le à **réfléchir sur ses actions en ligne**. Soyez curieux sans être intrusif, partagez des moments agréables autour des écrans (films, séries, jeux vidéo en famille, s'amuser des filtres à la mode). **Accompagnez-le** dans cette facette de l'éducation, tout comme vous le faites pour sa scolarité et d'autres domaines, afin qu'il devienne un adulte épanoui.

SÉCURITÉ EN LIGNE



Pensez à vérifier avec votre ado :

- **Sécuriser ses comptes** : choisir un pseudo, un mot de passe fort, et activer authentification niveau élevée.
- **Paramètres de confidentialité** : déterminez qui peut voir ses publications.
- **Données personnelles** : limiter les informations partagées au strict nécessaire.
- **Connaître la procédure de signalement** pour limiter le flashing* et le cyberharcèlement.
- **Filtrer les contenus** en fonction de son âge et/ou de sa maturité.
- **Définir une durée d'utilisation** : globale, par applications, selon l'intérêt ou l'utilité.
- **N'avoir que des amis connus** dans la vraie vie (ou déjà rencontrés en personne).
- **Ne poster que des contenus** qu'il/elle sera capable d'assumer dans la vie quotidienne.

APPLICATIONS ET SITES UTILES



Applications

- **WeTechCare** : pionnière de l'inclusion numérique en France et en Belgique, WTC est une association née en 2016 qui agit auprès des aidants numériques, acteurs sociaux, opérateurs de services essentiels et collectivités territoriales pour les aider dans leur accompagnement auprès des publics fragilisés par l'essor du numérique.
- **FOREST Grow** : pour lutter contre l'addiction aux écrans. Un arbre grandit tant que vous n'utilisez pas votre écran. Une croissance complète = 30 minutes « d'abstinence ».

Sites

- **www.lesbonsclics.fr/fr** : ludique, intuitive et gratuite, c'est une plateforme pédagogique pour se former, accompagner ses proches ou encore des publics, vers l'autonomie à l'ère du numérique.
- **www.internetsanscrainte.fr** : programme national de sensibilisation des jeunes au numérique depuis 2008 soutenu par la Commission européenne. C'est un centre de ressources gratuites pour accompagner les jeunes dans leur vie numérique.
- **www.faminum.com** : un site pour créer en famille la charte d'utilisation des écrans.
- **https://e-enfance.org** : association de protection des mineurs sur internet qui informe sur les dangers potentiels.
- **www.pointdecontact.net** : service de signalement de contenus illicites rencontrés sur internet. En lien avec la ligne Net Ecoute. Il est possible de télécharger cette application sur votre smartphone ou celui de votre ado.
- **www.vinzelou.net/fr** : des petits jeux à faire en famille pour voir si vous êtes raccord avec vos ados.
- **https://lebonusagedesecrans.fr** : site créé par l'Institut d'Education Médicale et de Prévention (IEMP) pour proposer une campagne d'information sur l'usage adéquat des écrans selon les réglementations médicales.