

L'Ère Numérique en Famille : Comprendre, Accompagner et Réguler

Atelier pour **parents** et **ados avertis**
– Cultivons **l'esprit critique**



La Balance Numérique : Risques vs Opportunités

56% des parents estiment qu'Internet est à la fois un risque et une opportunité.

✓ Opportunités ✓

Autonomisation &
Indépendance

Développement de
l'estime de soi

Apprentissage et
compétences

Gestion des émotions



⚠ Risques ⚠

Contenus inappropriés
(40% des 7-14 ans
exposés)

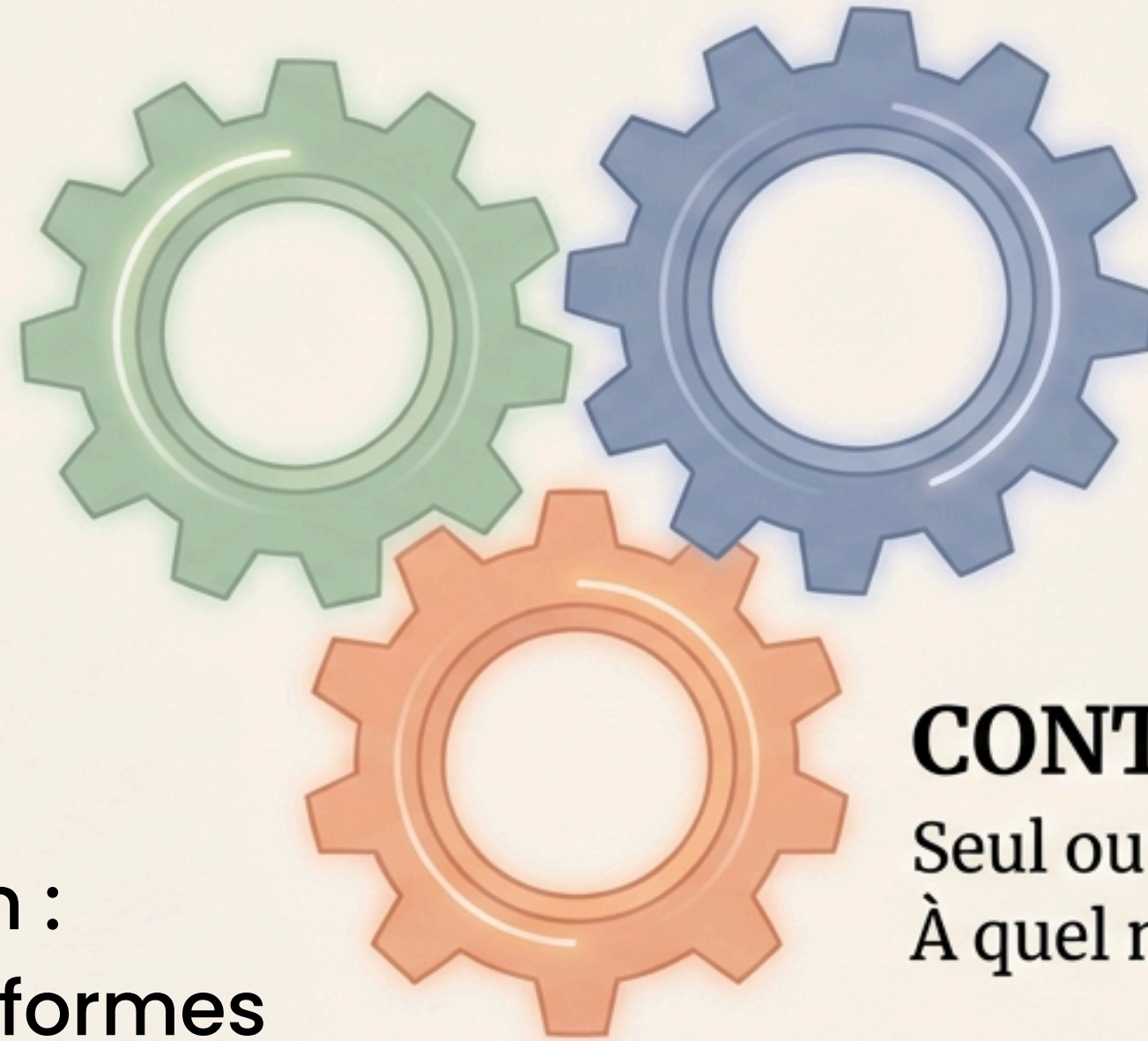
Cyberharcèlement

Sédentarité / Manque
de sommeil

Déconstruire le 'Temps d'Écran' : La Règle des 3 C

CONTENU

Que regarde-t-il ?
(Éducatif vs Passif)



CONTENANT

Quel outil ? (Tablette, Console, Smartphone)

CONTEXTE

Seul ou accompagné ?
À quel moment ?

+ consommation :
algorithmes des plateformes

"L'utilisation d'Internet en dessous de 2h par jour peut avoir des effets protecteurs." — Grégoire Borst, Chercheur au CNRS

Rappel

Il ne s'agit pas d'interdire

Mais de comprendre comment les écrans s'insèrent dans la vie des enfants/ados et d'accompagner leur usage de manière éclairée.

Message Clé

Les écrans ne sont pas "mauvais" en soi. Ils deviennent problématiques lorsqu'ils remplacent des besoins essentiels au développement de l'enfant.

Passion, Usage Intensif ou Addiction ?

Passion

Usage Intensif

Pathologie

~~X~~ Addiction

Incapacité de contrôler sa consommation malgré la conscience des effets néfastes.

Dépendance

Besoin physiologique/psychologique pour éviter le manque.

Signaux d'Alerte

- Sommeil perturbé
- Changement d'appétit
- Baisse des résultats scolaires
- Isolement social
- Agressivité soudaine

Le poids des mots :

Ce qu'il faut retenir ➤ L'**addiction** est une incapacité à contrôler sa consommation en ayant conscience des effets néfastes (trouble du comportement).

➤ La **dépendance** est un phénomène physiologique qui conduit à consommer à nouveau pour ne pas subir les effets désagréables du manque (physique et psychologique).

Ex : tétine et doudou (relation/outil - Objet transitionnel)

La plupart du temps, il s'agit de **pratiques excessives** (très courantes à l'adolescence).

Stratégies de Régulation : "Surveiller sans Étouffer"



Jusqu'à 9 ans

On regarde ensemble.
"Tu es petit, je veux savoir ce que tu vois".



Le contrat de confiance.

"Je connais tes codes, mais je ne fouille pas sans toi".



Tous les âges

Temps actif ou passif ?

Il n'y a pas que le temps d'écran

Déculpabilisons, une affaire de dosage : des questions à se poser

Sentiment de sécurité émotionnel, bien-être, valence émotionnelle (agréable, désagréable),
estime de soi et confiance en soi...

- Est ce que je me sens bien quand je regarde ce contenu ?
- Est ce que cela me permet de prendre soin de moi ?

Prendre connaissance du contenu, type de contenu... Garder des temps pour l'échange sur les usages pour faire bouger le cadre en fonction des besoins.

Règles de Vie à la Maison : Les 4 Piliers

**Pas d'écrans
à table.**
(Sanctuariser le repas).



**Pas d'écrans
avant le coucher.**
(Préserver le sommeil).

**Pas d'écrans dans
la chambre la nuit.**
(Éviter les tentations).

Limitation du temps global.
(Souplesse selon l'usage).

Conseil : Définissez des
"Zones Blanches" (lieux
sans wifi) dans la maison.

L'Importance de l'Exemple Parental

77%

des parents estiment
passer trop de temps
devant leurs écrans.



La première chose
qu'un adulte fait en
se levant est de
vérifier son portable.

Pour réguler l'enfant, le parent doit interroger
sa propre hygiène numérique.

Passer de la Contrainte à l'Accord : L'Outil Faminum

1. Définir ses besoins (Parents & Enfants).
2. Découvrir les recommandations.
3. Créer ses pratiques ensemble.

“
L'objectif : Ne pas imposer,
mais co-construire.
”



Quelques points de repères – outil

Réguler sans (sur)veiller...

“Paroles d’ados, regards de pros” en quelques mots...



Un outil pour les parents

« **Paroles d'ados, regards de pros** », se veut être un guide pratique pour les parents à l'ère du numérique.

Ce projet ambitieux se compose d'un ensemble de 6 podcasts audio accessibles à tout le monde, 6 grandes thématiques sont abordées : cyberharcèlement, données personnelles, réseaux sociaux, info/fake news, sexualité en ligne et jeux vidéo.

Chaque podcast met en avant la parole des jeunes, à laquelle un expert est invité à réagir, apporter son éclairage et proposer des outils et ressources aux parents. En complément de ces podcasts, des temps d'échanges avec les parents sont proposés autour d'un café.

Cyberharcèlement

Angélique Gozlan

Comment protéger nos enfants face à la violence numérique ?

Au programme, décryptage des mécanismes du cyberharcèlement, conseils pratiques pour réagir et soutenir un jeune victime et outils pour prévenir les comportements à risque.

Données personnelles

Jennifer Elbaz

Nos enfants comprennent-ils vraiment les enjeux de leurs données personnelles en ligne ?

Au programme, les risques liés au partage excessif d'informations, des astuces pour protéger ses données et respecter celles des autres et comment sensibiliser les jeunes à devenir responsable numériquement.

Info/Fake news

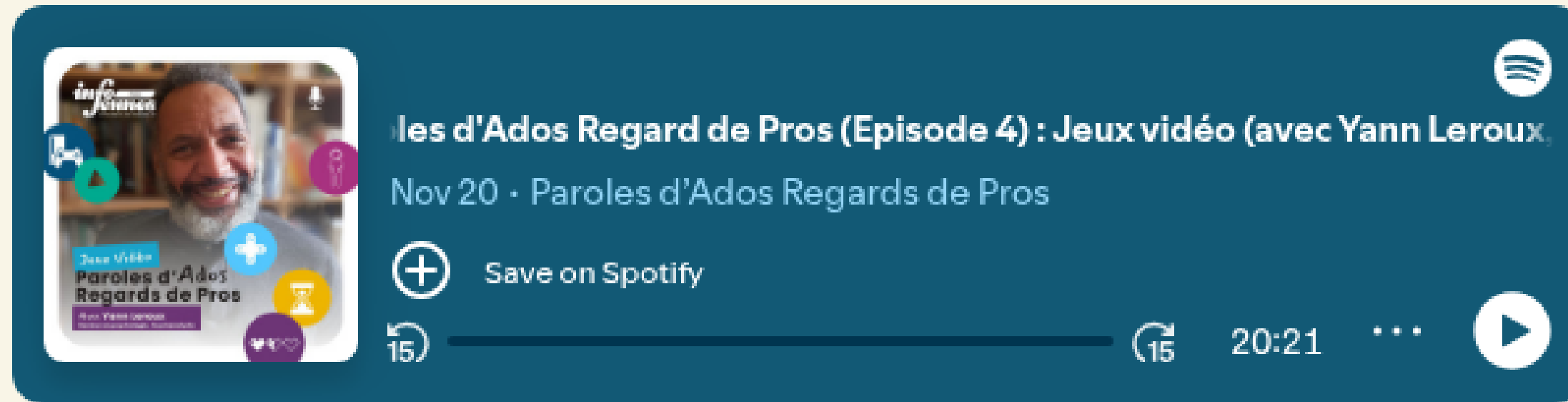
Virginie Sassoon

Comment nos ados distinguent-ils le vrai du faux dans un océan d'informations ?

Au programme, les mécanismes de la désinformation en ligne, des clés pour vérifier les sources et démêler le vrai du faux et comment accompagner les jeunes à avoir des pratiques d'information éclairées.

Jeux vidéo

Yann Leroux

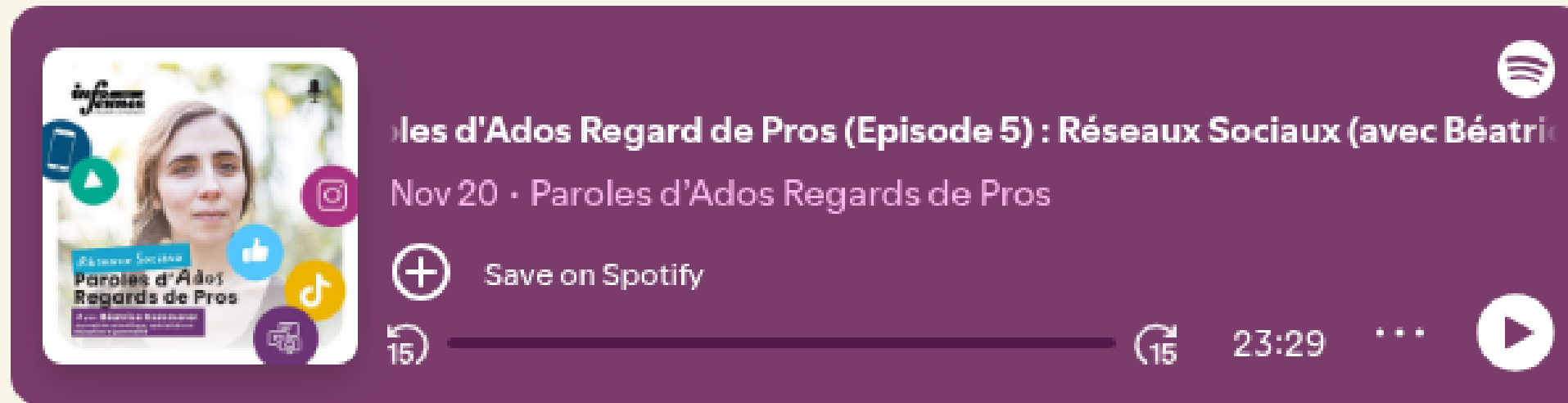


Les jeux vidéo, danger ou opportunité ?

Au programme, les bienfaits et les risques des jeux vidéo pour les jeunes, conseils pour accompagner une pratique équilibrée et positive et comprendre le rôle des parents face à ces pratiques. Un épisode indispensable pour lever les idées reçues et mieux dialoguer avec vos enfants sur leur univers virtuel.

Réseaux sociaux

Béatrice Kammerer

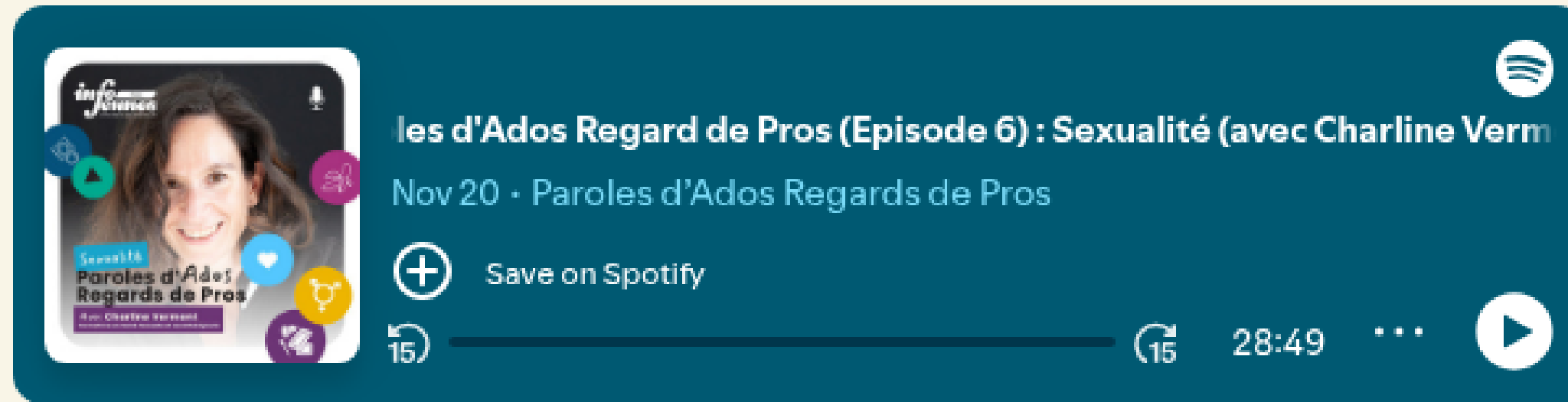


Les réseaux sociaux sont au cœur de la vie des adolescents, mais comment les utilisent-ils vraiment ?

Au programme, les impacts des réseaux sociaux sur la santé mentale et les relations sociales , comment fixer des limites et encourager des pratiques responsables et donne des clés pour mieux comprendre et dialoguer avec vos enfants.

Sexualité en ligne

Charline Vermont



Entre curiosité naturelle et risques du numérique, comment les adolescents explorent-ils leur sexualité en ligne ?

Au programme, l'impact du numérique sur la construction de la sexualité, conseils pour aborder ces sujets avec vos enfants sans tabou ni jugement et les ressources pour aider à prévenir les risques.

En résumé



 **Les PARENTS face à l'équation ADOS x ÉCRANS x JEUX VIDÉO** Avec Vanessa LA

Assurance Prévention

CYBERPREV
décode

AVEC NOTRE INVITÉE

Vanessa Lalo

Psychologue clinicienne
spécialisée dans
les pratiques numériques

Watch on  YouTube

Ressources...

pour aller plus loin

Boîte à outils : ressources pour accompagner les parents...

Les parents et le numérique : Des clefs pour les accompagner

Le rôle de l'OPEN est de vous transmettre des informations fiables, efficaces et des conseils concrets que vous pourrez vous réapproprier et intégrer à votre quotidien. Bien que la sensibilisation des enfants soit nécessaire, elle n'est pas suffisante. Il est primordial de mettre en œuvre des actions d'envergure à destination de tous les adultes qui entourent les enfants, car eux seuls ont la légitimité pour accompagner et éduquer les plus jeunes, y compris sur le sujet du numérique (espace parents, dossiers thématiques, études...).



Zoom sur...



Les Petites Causeries du Numérique



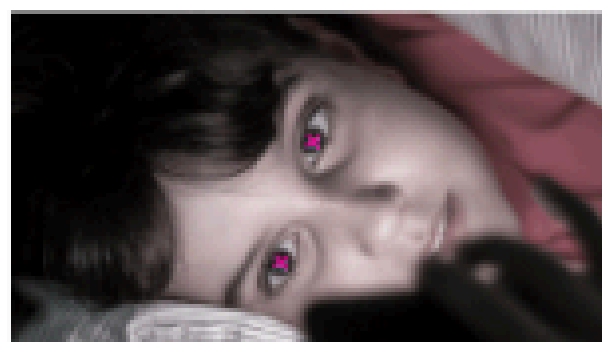
EPISODE 5

Harcèlement, cyber-harcèlement : décryptage

Podcast qui prend le micro pour aborder des sujets en lien avec les pratiques numériques accompagné de témoignages.

SEPTEMBRE 2022

ARTICLE



Pornographie & protection des enfants : l'hypocrisie des tubes pornographiques

Le 6 septembre 2022 se tenait au Tj de Paris l'audience relative à notre saisine de l'ARCOM aux côtés du Cofrade et de l'Unaf : décryptage.

« Parents, enfants & numérique »

Une étude de l'OPEN, l'UNAF et Google réalisée par IIPSOS, 2022



Découvrez notre étude sur l'impact de la crise sanitaire sur les comportements numériques au sein des familles.

À lire également

Depuis le Covid, les enfants passent encore plus de temps devant les écrans

Télécharger l'étude

Télécharger l'analyse

Boîte à outils : ressources pour accompagner les parents...



PédaGoJeux, le jeu vidéo expliqué aux parents

Le collectif PédaGoJeux diffuse des informations à destination des parents et des acteurs professionnels, po...

[PédaGoJeux.fr /](https://pedagojeux.fr/)



Je protège mon **enfant** dans son usage **DES ÉCRANS**

Je protège mon enfant dans son usage des écrans



Je protège mon **enfant** de la **PORNOGRAPHIE**

Je protège mon enfant de la pornographie



Webinaire Parents & Numérique Comment bien vivre le numérique en famille ? ⚡
Les Bons Clics

Bien vivre le numérique en famille

Webinaire

Watch on  YouTube

Avec l'intervention de 



Trouvez rapidement des solutions à vos questions de parents - 1,2,3 kiD

Toutes les clés pour favoriser le développement de vos enfants

[123kid.org /](https://123kid.org/)

Boîte à outils : ressources pour accompagner les parents...




éduscol



Je protège mon **enfant**



souris grise 

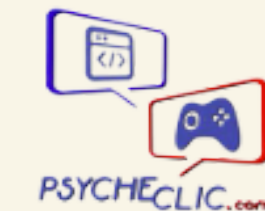
Geek Junior



Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique

1 2 3

kiD



Conclusion : Cultiver l'Esprit Critique



- Le numérique n'est pas le grand méchant loup.
- C'est une affaire de **dosage** et **d'accompagnement**.
- Privilégier la **qualité** du contenu sur la quantité.

Gardez le lien, restez curieux de leur monde numérique.

C'est déjà la fin

Avez-vous des questions ?



Ressources et Contacts Utiles



Numéro contre le
cyberharcèlement



e-Enfance



**Internet
Sans Crainte**



CLEMI



PédaGoJeux



Faminum



Promeneurs
du Net 31

Promeneurs du Net 31

Contact local : Melissa Khouader - melissa.khouader@crij.org