



# Parents dans un monde d'écrans

Petit guide à destination  
des parents pour accompagner  
leurs enfants sur les écrans

# Introduction

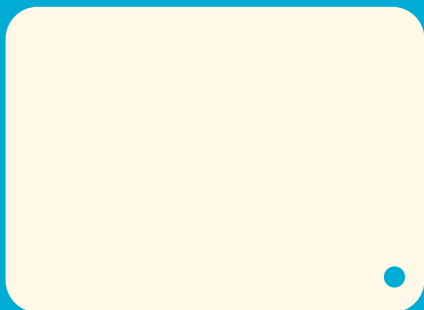
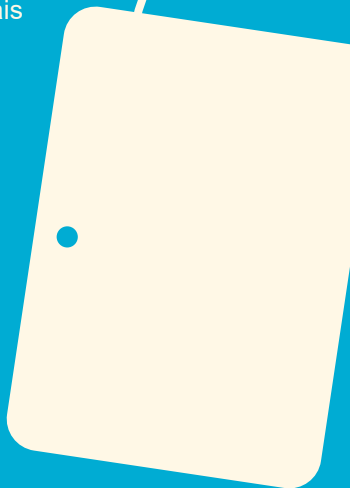
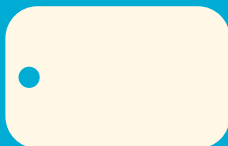
---

Les écrans prennent de plus en plus de place dans nos vies. Ils nous divertissent, nous permettent de communiquer, de jouer, de nous informer ou de travailler. Ces dernières années, l'augmentation du temps passé sur les écrans est notable, et ce, quel que soit l'âge.

Pour certains parents, gérer les usages des écrans est un casse-tête. Tenir les règles que l'on a fixées est complexe, d'autant plus lorsque l'enfant possède des outils mobiles, tablette ou téléphone.

Avec ce guide, deux associations spécialistes de la question des usages du numérique dans le Morbihan s'associent pour fournir des conseils afin de bien accompagner vos enfants sur les écrans. Nous avons voulu un guide accessible à toutes et tous, simple, mais complet.

Notre objectif est de faire en sorte que l'accompagnement des écrans devienne un temps d'enrichissement mutuel et de partage.



# Sommaire

---

## 1. Connaître

- P.02 **1.1** Usages
- P.03 **1.2** Les jeux vidéo
- P.04-05 **1.3** Les principaux réseaux sociaux

## 2. Comprendre

- P.06-07 **2.1** L'intérêt pour les jeux vidéo
- P.08 **2.2** L'intérêt pour les réseaux sociaux et la communication
- P.09 **2.3** La difficulté de limiter le temps passé

## 3. Accompagner

- P.10 **3.1** Les balises 3-6-9-12
- P.11 **3.2** S'intéresser et faire avec
- P.12-13 **3.3** Règles à la maison
- P.14 **3.4** Outils techniques pour maîtriser les usages
- P.15-16 **3.5** Les jeux vidéo
- P.17 **3.6** L'accès à Internet
- P.18 **3.7** Les réseaux sociaux et la communication

## 4. Protéger

- P.20 **4.1** Contenus violents
- P.21-23 **4.2** Risques pour la santé
  - Le sommeil
  - La vision et la fatigue visuelle
  - Problèmes de postures
- P.24 **4.3** Cyberharcèlement
- P.26 **4.4** Fausses informations
- P.27 **4.5** Pornographie

# Connaître

## 1.1 Usages

Les bénéfices des écrans ne sont pas les mêmes si nous passons 8h00 par jour à scroller (faire défiler) des vidéos de chatons trop mignons sur Tik Tok, ou si nous passons ce temps à faire des recherches sur Wikipédia. La question des usages est essentielle pour aborder la question des écrans avec vos enfants.

**Les usages des écrans peuvent apporter :**

### Du positif

- Culture générale
- Plaisir, divertissement
- Compétences sociales (coopération, compétition, habileté sociale...)
- Compétences cognitives (concentration, mémoire, logique, coordination...)
- Compétences psychosociales (estime de soi, esprit critique, savoir dire non...)

### Du négatif

(en cas d'usage inadapté ou abusif)

- Santé (vision, sommeil, postures)
- Bien être (dépression, isolement, harcèlement)
- Compétences psychosociales (estime de soi, esprit critique...)
- Qualité des relations familiales (agressivité, difficultés de communication)

Il est important de **varier les usages** sur les écrans pour développer le plus de compétences possibles et d'aider les enfants à **trouver des contenus riches et adaptés** à leur âge.



## 1.2 Les jeux vidéo

Les jeux vidéo sont un formidable moyen de développer de nombreuses compétences lorsqu'ils ne prennent pas trop de place dans la vie des enfants. Voici quelques exemples de compétences pouvant être acquises par les jeux vidéo en fonction des types de jeux :

Types de jeux	Sous-types	Exemples de jeux	Compétences
Action	Combat, plateforme, jeu de tir, espionnage, survie...	Super mario, Street fighter, Call of duty, Fortnite	Rapidité, prise de décision, habileté, coordination
Aventure	Action-aventure, point n click, fiction interactive, visual novel...	Tomb raider, Life is strange, Myst, GTA	Logique, mémoire, empathie
Jeux de role (RPG)	Jeux de rôle multi-joueurs (MMORPG), action-RPG, RPG-sandbox...	World of warcraft, Final fantasy, Dark souls	Gestion des ressources, coopération, stratégie
Simulation	Gestion, simulation de vie, simulation de vehicule	Sim city, les Sim's, Animal crossing, Flight simulator	Gestion des ressources, attente, prise de risques contrôlée
Réflexion	Labyrinthes, puzzles, objets cachés...	Candy crush, Tetris	Logique, réflexion
Stratégie	Jeu de stratégie en temps réel (RTS), MOBA, tower defense	League of legends, Civilization, Age of empires	Gestion des ressources, logique, rapidité, stratégie
Autres	Jeu de sport, de rythme, éducatif, de cartes	Fifa, Just dance, Hearthstone	Différentes en fonction des types de jeux

Il est important de **respecter les normes PEGI** (ou ESRB), même si vous êtes vous-même joueur(se) et que vous estimez qu'un jeu ne présente pas de risque particulier. Nous avons **en tant qu'adulte du mal à nous mettre à la place de ce que pensent les enfants** et la violence des images ne doit pas être le seul critère à observer.



## 1.3 Les principaux réseaux sociaux

**Pas de réseaux sociaux avant 13 ans !** En dessous de cet âge, l'esprit critique n'est pas suffisamment développé et les enfants peuvent être soumis trop facilement aux manipulations. Ils sont cependant des outils extrêmement précieux pour les enfants qui restent en lien permanent avec leurs camarades. Des messageries adaptées existent pour les plus jeunes\*. Souvenez-vous que les réseaux sociaux sont gratuits, parce que nous leur donnons en échange de nombreuses informations très intéressantes à exploiter pour les publicitaires.

\* Xooloo messenger, Monster messenger ou Messenger kids par exemple





- **Tik tok** est une application mobile de vidéos au format court. Cette application est la plus téléchargée au monde en 2020 et 2021. Les adolescents, notamment les filles, y passent beaucoup de temps à faire défiler (scroller) les vidéos ou pour certains à produire des contenus. Un algorithme analyse leurs visionnages pour proposer des contenus adaptés aux désirs de l'utilisateur. Des problèmes de contenu violent, tendancieux, faux ou incitant à fréquenter des sites pornographiques sont fréquemment identifiés.



- **Youtube** est l'application incontournable pour visionner des contenus vidéo. Le problème peut provenir de publicités ou contenus inappropriés. Pensez à Youtube kids qui permet de filtrer les contenus en fonction des âges et des intérêts des enfants.



- **Instagram** est le réseau social le plus utilisé par les adolescents. Il intègre différentes fonctionnalités de communication et de partage de photos et de vidéos. Des soucis sont rapportés par rapport à des diffusions d'images et de vidéos pornographiques, par messages privés notamment.



- **Snapchat** est utilisé pour la création de groupes de discussion (groupes classe par exemple) et pour la messagerie privée. Ce réseau inclut la possibilité de mettre des filtres sur les photos et vidéos. Snapchat est souvent, comme tik tok, utilisé par des enfants trop jeunes. Des problématiques de harcèlement et de photos dénudées se posent.



- **Discord** est une plateforme de "chat" textuel et vocal d'abord pensée pour le jeu vidéo. Discord est notamment utilisé pour discuter avec les autres joueurs lors d'un jeu multijoueur mais son usage s'est élargi avec la crise sanitaire puisqu'il permet l'organisation gratuite de visioconférences, des dépôts de documents ou des discussions sur un serveur créé pour l'occasion.



- **Twitch** est un service de diffusion de vidéo (streaming) que les utilisateurs commentent en direct. N'importe qui peut créer sa chaîne de diffusion. D'abord spécialisée sur les jeux vidéo, la plateforme est aujourd'hui investie par d'autres diffuseurs, journalistes, hommes politiques...

# Comprendre

## 2.1 L'intérêt pour les jeux vidéo

Les motivations des jeunes y sont d'abord sociales (être en lien, être « bon », apprendre, être un leader), émotionnelles (réguler ses émotions négatives, atteindre un état de plaisir appelé le « flow »), et enfin intellectuelles (devenir expert, être créatif, expérimenter plusieurs rôles).

Différents facteurs expliquent l'attrait pour les jeux vidéo.



### • La valorisation :

**Jouer aux jeux vidéo permet de gagner, et donc de se valoriser.**

Il peut contribuer à augmenter l'estime de soi. Les jeux multijoueurs permettent à certains de se démarquer au sein d'un groupe.

### • Le marketing :

L'industrie vidéo-ludique est le premier secteur culturel du monde. La publicité et la professionnalisation du e-sport font rêver certains jeunes.



### • La captation de l'attention :

Les concepteurs de jeux vidéo utilisent toutes les connaissances psychologiques actuelles pour **réussir à maintenir le joueur dans une volonté de jouer**. Bonus de connexion, récompenses aléatoires, équilibrage très fin de la difficulté en fonction des compétences, monde infini, notifications, travail sur les sons... sont autant de mécaniques pour prolonger le temps de jeu.



### • L'émulation et la communication :

Lorsqu'on interroge une classe sur les jeux utilisés, on remarque que les amis jouent très souvent aux mêmes jeux, ce qui favorise la communication et l'envie d'être meilleurs que les autres, donc de jouer plus souvent.



### • La certitude :

Le jeu vidéo est un espace cadrant, défini par des règles dont on ne peut pas s'échapper. L'environnement dans lequel évolue l'avatar est parfaitement maîtrisé et **donne un sentiment de sécurité**, à un âge où de nombreuses modifications perturbent l'évolution du jeune.







- **Le flow :**

L'état de « flow » est un **état de concentration et de bien-être intense, où on ne voit plus le temps passer.**

Cet état est atteint lorsqu'il y a un équilibre parfait entre le défi à résoudre et la capacité du joueur. Puisque tous les joueurs ne sont pas les mêmes, la quête des producteurs de jeux est de rendre le jeu amusant pour tous et qu'il s'adapte aux compétences du joueur. Les créateurs vont donc inclure des modulations de difficultés choisies par le joueur, des difficultés croissantes au fur et à mesure du jeu (et donc des compétences du joueur), des retours sur des objectifs clairs à atteindre et des perceptions de contrôle par le joueur qui souhaite que ses actions aient un impact sur le jeu. Vous comprenez maintenant pourquoi votre enfant vous dit « ha bon, ça fait déjà deux heures ? J'ai pas vu le temps passer ! ».

## 2.2 L'intérêt pour les réseaux sociaux et la communication



Les adolescents ont tous des besoins psychologiques. Les réseaux sociaux leur permettent de les assouvir. C'est l'âge où la volonté d'être en permanence avec ses amis est importante.



### • Le besoin d'affiliation :

Les jeunes ont besoin d'appartenir à un groupe et d'être reconnus dans ce qu'ils font. Les « likes » et les commentaires (positifs) valorisent ce sentiment.

### • Le besoin d'autonomie :

Les adolescents ont besoin de se sentir à l'origine de leurs actions. A cette autonomie importante lorsqu'ils utilisent les réseaux sociaux, s'ajoutent le besoin de partager leurs ressentis, intérêts et passions avec des personnes du même âge. Les possibilités de choix sont nombreuses sur les réseaux, même si elles sont illusoire car guidées par les algorithmes.



### • Le besoin de sentiment de compétence :

Les ados ont besoin de défis, d'exploration. Les réseaux sociaux sont un monde infini de découvertes et de partages. Par ailleurs, les jeunes ont **besoin d'encouragement et de confirmation d'efficacité**. Ils maîtrisent parfaitement cet univers du point de vue de l'usage et sont encouragés à poursuivre leur navigation par des mécanismes techniques mis en place par les entreprises (notifications notamment). Ce besoin éclaire également leur volonté de publier des photos d'eux-mêmes pour reprendre le contrôle de leur image, soumis à modifications à cet âge.



## 2.3 La difficulté de limiter le temps passé

**Nous nous sommes tous déjà perdus sur Internet ou un jeu vidéo,** ne voyant pas le temps passer, regardant des choses dont on se demande pourquoi nous y avons consacré du temps (ne vous mentez pas, repensez aux vidéos de chatons).

S'il est difficile parfois de se contrôler en tant qu'adulte, il faut avoir conscience que les humains ne peuvent totalement contrôler leurs impulsions qu'à partir de 20 - 25 ans. Nous pouvons lutter contre nous-mêmes en tant qu'adultes et aller nous coucher, les enfants n'en ont pas la capacité.

Les concepteurs de jeux vidéo, de réseaux sociaux ou de plateformes de streaming ont introduit des mécaniques destinées à garder l'utilisateur devant son écran.

### • Les algorithmes :

Programmes informatiques destinés à adapter le contenu proposé par rapport à nos choix passés. Vous restez plus longtemps à lire une publicité, même si vous ne cliquez pas dessus ? Vous la verrez plus souvent. Vous aimez le sport ? Youtube ou Facebook vous proposeront plus de vidéos de ce type.

### • Les notifications :

Parfois incessantes pour les jeunes, elles rappellent sans cesse à l'utilisateur ce qui se passe quand ils n'ont pas le nez collé à leur écran. Elles sont parfois difficiles à éviter, et ce même la nuit ou pendant les devoirs. Si vous n'utilisez plus un service, vous recevrez même de nombreux mails pour vous dire tout ce qui s'est passé d'incroyable en votre absence !



• **La lecture automatique** des vidéos suivantes sur votre dispositif de streaming par exemple.



• **Des pièges à clic** avec des informations incroyables sur lesquelles vous avez envie d'en savoir plus.



• **Des publicités** avec des prix abordables et bien d'autres stratagèmes.

À l'enfance et l'adolescence, **les jeunes ont besoin que ce soit vous en tant que parents qui définissiez le cadre de leur usage.**

Certains enfants plus conformistes ou sans trop d'intérêt pour les nouvelles technologies n'auront aucune difficulté à respecter les règles, quand d'autres vont toujours flirter avec les limites, ou les dépasser allègrement en se cachant de votre regard (et c'est beaucoup plus fréquent que vous ne le pensez).

# Accompagner

## 3.1 Les balises 3-6-9-12

3-6-9-12\* est un ensemble de principes destinés à donner des repères aux parents. Nous l'avons synthétisé en tableau. Ce ne sont pas des règles absolues, mais des repères pour un bon usage des écrans. Il est recommandé de ne pas exposer l'enfant à un écran avant trois ans.

\* [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)

	0-3 ans	3-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	12-15 ans
Réseaux sociaux					A partir de 13 ans
Jeux vidéo					
Messagerie instantanés				Si adaptées	
Téléphone portable					Si accompagné
Internet			Toujours accompagné de l'adulte		
Télévision		Programme choisi ayant un début et un fin	Programme choisi		
Heures d'écran max par jour	0	1	2	2	2

 Pas d'usage  Usage sous conditions  Usage possible

## 3.2 S'intéresser et faire avec

C'est sans doute le point le plus important de cette brochure.

**Pour bien accompagner son enfant sur les écrans, il faut s'intéresser à ce qu'il y fait !** Nous avons la croyance que les enfants maîtrisent parfaitement les nouvelles technologies, c'est faux ! Il ne faut pas confondre une maîtrise de l'usage et une maîtrise des risques.

Vous avez passé des heures à jouer à la dinette pour le bien de votre tout(e) petit(e), il peut en être de même avec les écrans :



- **Valoriser ses activités et progrès sur écran** (et ailleurs) afin de lui donner de l'estime de soi. Une estime de soi suffisamment bonne engendre moins de conduites à risques et de besoin de reconnaissance par les pairs à l'adolescence.

- **Discuter de ce qu'il regarde**, des discussions qu'il a avec ses amis, de ses intérêts.



- Rappeler que **si l'enfant est choqué par ce qu'il voit, il doit couper l'écran et venir vous en parler** tout de suite, même s'il a enfreint vos règles. Veiller en ce dernier cas à ne pas le gronder afin qu'il puisse revenir à nouveau vers vous si ça se reproduisait.

- **Discuter des risques** : harcèlement, contact d'inconnu(e)s, photos intimes, usage excessif...



- Expliquer et **expliquer encore les raisons qui vous amènent à définir des règles de temps.**



- **Expliquer les trois grands principes d'Internet** : La permanence (24h00 sur 24h00), le caractère public (tout est potentiellement accessible, même les espaces privés) et le fait que tout ce qui existe sur Internet n'est pas vrai (ça fonctionne aussi pour la télévision).



## 3.3 Règles à la maison

Ce sont des exemples de règles qu'on peut adopter de manière générale pour tous les membres de la famille :

- **Pas d'écran dans les chambres la nuit**

(il est prouvé que les écrans dans les chambres ont une incidence statistique sur la baisse du temps de sommeil).



- **Regrouper tous les dispositifs mobiles**

(tablette, téléphone, ordi portables) à une heure définie au même endroit dans la maison (les vôtres aussi ?).



- **Pas d'écrans à table**

- **L'ordinateur familial placé dans le salon** pour avoir une vue sur les usages.



- **Définir bien en avance l'âge d'acquisition du téléphone portable** et s'y tenir.

- **Faire attention à ce que voient les plus jeunes** quand les plus âgé(e)s jouent ou regardent l'écran.



- **Définir des « temps précieux »** : des moments pendant lesquels personne ne fait d'écran pour effectuer des activités en famille.

- **Acheter un réveil** et ne pas utiliser le téléphone comme tel.



## A quel âge les enfants peuvent-ils avoir un téléphone ?

Il n'y a pas de réponse précise car cela dépend de l'environnement de l'enfant (parents séparés par exemple), de la maturité de l'enfant ou des usages de ses amis !

**Nous pensons que de donner un téléphone connecté à Internet pour le passage en sixième, c'est trop tôt !** En effet, à 11 ans, les enfants ne sont pas armés pour se protéger sur Internet, les réseaux sociaux ou les services de streaming. Apprenez plutôt à l'enfant à se débrouiller en cas de pépin (retourner au collège pour appeler, se rendre chez un ami ou dans un commerce pour demander de l'aide...).

N'oubliez pas que les enfants peuvent utiliser une tablette familiale sur laquelle ils peuvent utiliser les messageries instantanées ou les réseaux (à partir de 13 ans) si besoin. A 14 ou 15 ans, les jeunes sont plus enclins à maîtriser leurs usages, avec votre aide !



## 3.4 Outils techniques pour maîtriser les usages

Il existe aujourd'hui de nombreux outils permettant de limiter le temps, savoir où se trouve votre enfant, filtrer les sites pour majeurs, autoriser les applications à installer...

Nous vous en proposons quelques uns :



- **Family link** (Android et ios) : L'application la plus utilisée. Vous l'installez sur votre dispositif mobile et sur celui de l'enfant. Une fois la connexion faite, vous pouvez définir un temps d'écran maximal par jour, définir une durée limite pour chaque application utilisée (pratique pour tik tok par exemple où les enfants peuvent rester des heures), géolocaliser l'enfant, être prévenu quand l'enfant veut installer une application et l'autoriser... Très ergonomique, cette application s'adapte bien aux évolutions en âge de l'enfant et à vos choix éducatifs.



- **Xooloo App kids** (Android et ios) : Pour les plus jeunes, cette application permet de transformer votre propre appareil quand votre enfant l'utilise. Il n'aura accès qu'à certains jeux et aux photos que vous choisissez. Une version payante ajoute un filtrage Internet et l'impossibilité de contacter d'autres personnes. Utile donc, si votre enfant est un brin fouineur.



- **Contrôles parentaux sur supports numériques** (tous supports) : La plupart des fournisseurs d'antivirus ou de systèmes d'exploitation ont inclus une fonction de contrôle parental afin de limiter les risques de contenus choquants non désirés. Bien d'autres contrôles parentaux existent en version gratuite. Ces filtres ne remplacent pas le dialogue parent-enfant et peuvent engendrer des « faux positifs », c'est-à-dire des pages web ne pouvant pas s'afficher alors qu'elles sont sans risque.

Pour apprendre à manier certains outils, vous pouvez vous rendre en médiathèque ou vous former auprès d'associations comme Défis.

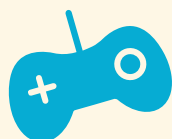




## 3.5 Les jeux vidéo

Quelques règles de bon sens permettent de limiter les risques liés aux usages des jeux vidéo :

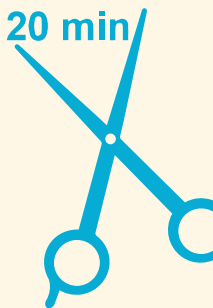
- **Utiliser les paramètres possibles** sur les consoles, les téléphones ou ordinateurs pour limiter le temps et les achats.



- **Jouer avec l'enfant**, ou au moins le regarder jouer, pour comprendre son intérêt et les mécaniques du jeu. Certains jeux peuvent être arrêtés à n'importe quel moment sans gâcher la partie, d'autres non !

- **Prévenir au moins 20 minutes à l'avance** que le temps de jeu va se terminer. Couper un jeune dans une partie équivaut à s'arrêter au moment de la révélation finale dans un film ou à 10 minutes de la fin d'un match sportif, c'est très frustrant !

20 min



- **Inciter les jeunes à prendre un temps seul après une session de jeu** pour faire baisser la tension et l'agressivité qui en découlent parfois.

- **Apprendre à l'enfant à s'autoréguler**, en utilisant une alarme qui indique la fin du temps de jeu.



## En cas d'usage excessif et s'il est difficile de cadrer le temps d'écran :

- Comprendre que **le temps d'écran n'est pas un indicateur fiable**. L'isolement, la baisse des résultats scolaires, les difficultés de communication, le manque de relations réelles, l'agressivité sont par exemple des symptômes qui indiquent une difficulté. Agir efficacement sur ces symptômes permettra dans un deuxième temps d'aborder la diminution de l'usage des écrans.

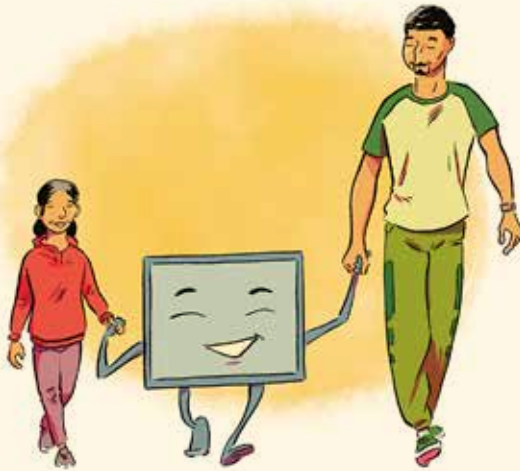
- **Un temps d'écran excessif peut cacher des difficultés ponctuelles** (déménagement, rupture...) **ou profondes** (phobie scolaire, dépression...). Parfois, le jeu vidéo peut faire du bien à l'enfant et ne doit pas forcément être diminué, car le jeu vidéo est utilisé pour ne plus penser à ses difficultés, discuter avec ses amis et se valoriser.

- **Passer un contrat entre le jeune et les parents**, qui indiquera sur papier le nombre d'heures, les horaires possibles d'écran, les horaires impossibles. Si le contrat est respecté, prévoir des récompenses.

- Certains jeunes veulent faire **carrière dans le jeu vidéo** ou auront des talents particuliers dans un jeu. Trop limiter le temps d'écran peut être inadapté pour ces jeunes.

- Si vos efforts ne portent pas leurs fruits, le jeune a sûrement de bonnes raisons de s'enfermer dans le jeu. **Vous pouvez l'orienter vers un service spécialisé** (Consultations Jeunes Consommateurs, maison des adolescents...).





## 3.6 L'accès à Internet

Lorsqu'on a l'habitude d'utiliser Internet, nous avons tendance à imaginer que son usage est simple. Pourtant, Internet, par les multitudes d'informations qu'il contient, est un espace difficilement maîtrisable par les jeunes.



- **S'asseoir à côté lors des recherches Internet**, pour expliquer comment cela fonctionne, les pièges à éviter, les sites d'intérêts et ceux interdits.

- **Créer des sessions différentes sur l'ordinateur pour les enfants**. Vous pourrez ainsi paramétrer les recherches Internet (contrôle parental) en fonction de l'âge des membres de la famille.



- **Installer un antivirus** (sur les téléphones aussi). Il existe de bons antivirus gratuits (Kaspersky, AVG, Avast...).

- **Expliquer quelles sont les sources d'informations fiables** (globalement et même si on entend souvent le contraire, wikipedia est une des sources les plus sérieuses ; les sites d'information professionnels...) et la nécessité de croiser différentes sources.



- Expliquer comment certains mots de la langue française peuvent avoir deux sens différents et apporter des résultats de recherche inappropriés. **Il vaut mieux demander aux parents avant.**



## 3.7 Les réseaux sociaux et la communication

Ses amis utilisent les réseaux sociaux, et votre enfant vous demande d'y accéder aussi. Rien de plus normal, mais comme toute application, vous devrez apprendre à votre enfant à l'utiliser :

- **Accompagner la création de son profil :**

**Paramétrer** le compte en privé avec l'enfant pour qu'il comprenne ce qui en découle.

**Choisir** un pseudonyme, un avatar, un mot de passe très sécurisé.

**Choisir** avec lui la photo de profil.



Au début, **valider** les photos qu'il ou elle souhaite publier, afin que le jeune puisse apprendre ce qui est de l'ordre du public et du privé. Aborder la question de l'intimité et du droit à l'image.



- **Apprendre à se méfier des inconnus.** Demander à bloquer tout contact inconnu sans chercher à savoir qui se cache derrière jusqu'à un certain âge (15-16 ans).

- Si votre enfant souhaite publier des vidéos, **valider les contenus en amont et expliquer quels sont les risques** (commentaires négatifs, viralité importante...).

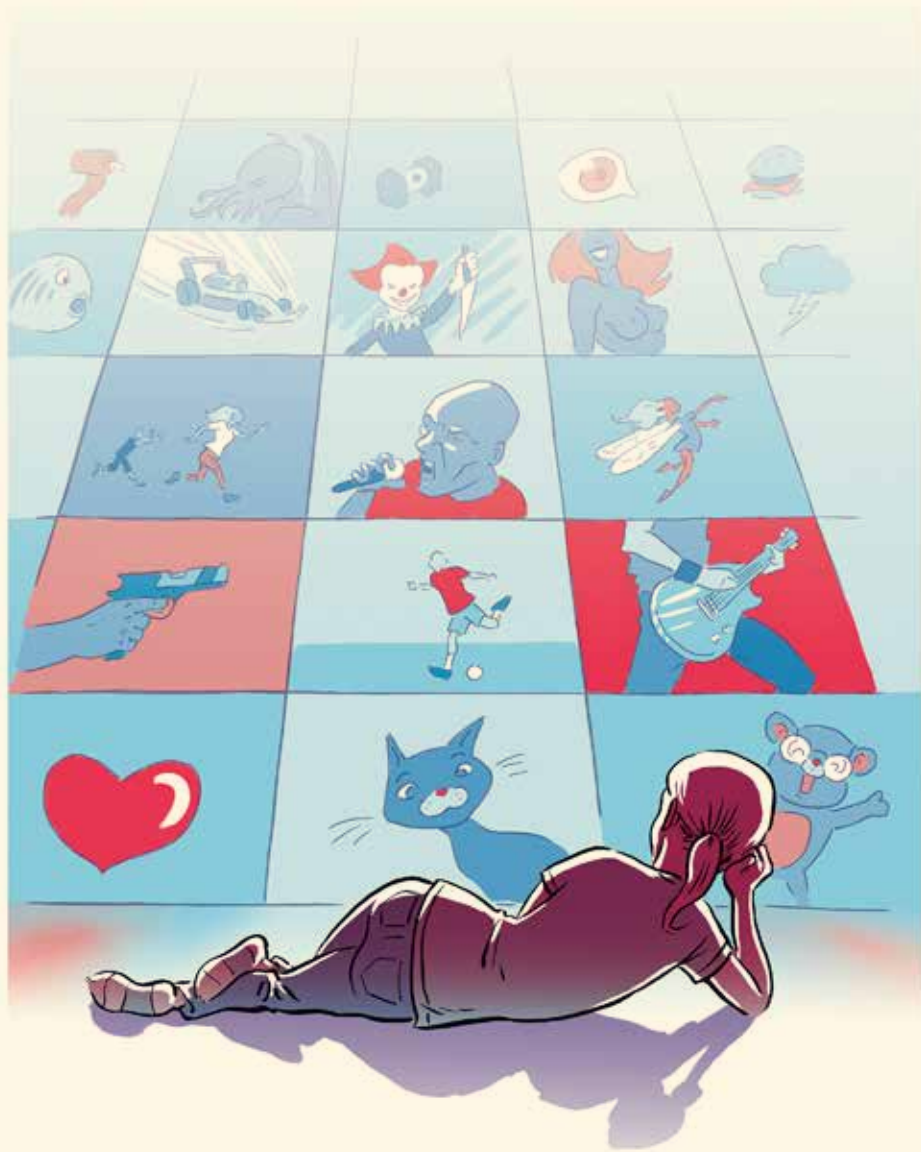


- **Demander à votre enfant de vous parler s'il se sent mal à l'aise** lors d'un visionnage, d'une conversation ou en cas de commentaire négatif ou harcèlement.

- **Apprendre au jeune qu'on se comporte plus méchamment sur les réseaux sociaux,** à cause de l'anonymat et la sensation de sécurité qu'ils permettent.

Un bon conseil est d'inciter à se comporter comme si la personne était en face de nous. Iriez-vous dire à un groupe de musique que vous n'avez pas apprécié que c'était nul ? Pourquoi le feriez-vous sur Internet ?





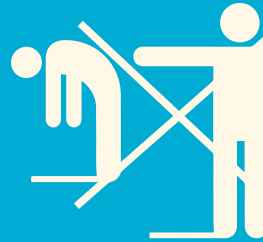
# Protéger

## 4.1 Contenus violents

Environ 70% des enfants en primaire ont déjà été choqués par ce qu'ils ont vu sur l'écran (images choquantes, humiliations, insultes...). Parfois, le jeune n'en parlera pas par peur des représailles ou parce que cela touche à l'intime. D'autres symptômes peuvent alors vous mettre sur la piste (cauchemars, peurs, repli sur soi, colère...).

Afin de limiter les risques, avoir une discussion (debriefing) le plus rapidement possible est indiqué en veillant à :

- **Ne pas culpabiliser l'enfant.** Eviter les « pourquoi tu as fait ça ? » car l'enfant se sentira jugé ou ne saura pas répondre.



- **L'inviter à parler de ce qu'il a ressenti sur le moment**, et ce qui lui reste depuis (dégoût, colère...).  
« Comment tu te sens ? ». « Qu'est-ce qui t'a dérangé le plus ? ».

- **Revenir de temps en temps sur cet épisode** pour savoir comment ses sentiments évoluent. Chaque être humain a en effet besoin de temps pour « digérer » un traumatisme.



- **Faire appel à un psychologue** si les symptômes persistent ou si vous n'êtes pas à l'aise pour aborder ce problème.

### Les jeux vidéo rendent-ils violents ?

Et bien non ! C'est une idée reçue très partagée par les media à chaque crime ou tuerie de masse mais le jeu vidéo, pris isolément, n'est pas un facteur de passage à l'acte. Il est vrai que le jeu vidéo, comme tout jeu ou sport d'ailleurs, peut engendrer de la frustration et un état de tension si important que de l'agressivité peut pointer. Mais vu l'augmentation massive de jeunes jouant à des jeux vidéo violents, s'il y avait un impact, nous en aurions déjà subi les conséquences. Or en France, même si le sentiment d'insécurité augmente ces dernières années, le taux de crimes et délits reste stable, voire baisse depuis 1984.

## 4.2 Risques pour la santé

### Le sommeil

Le sommeil est essentiel pour bien apprendre, rester concentré(e), mémoriser, avoir de l'énergie, être moins souvent malade, grandir... Les écrans perturbent le sommeil pour trois raisons :



- **La lumière bleue** émise par les écrans active les mêmes récepteurs dans le cerveau que lorsqu'il fait jour. Le cerveau produit alors moins de mélatonine. La mélatonine est la substance fabriquée par notre cerveau qui facilite l'endormissement et un sommeil de qualité.



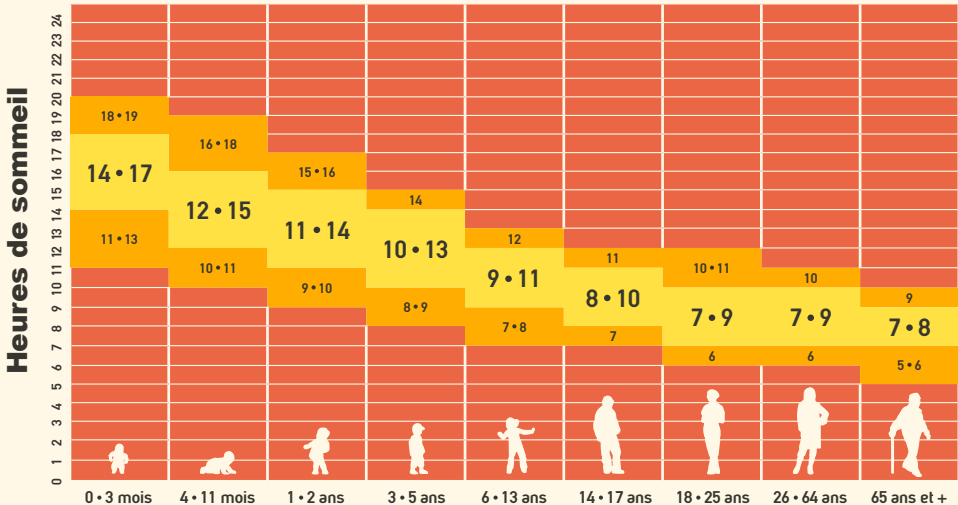
- **Il est parfois difficile d'éteindre l'écran pour se coucher**, parce qu'on a envie de terminer notre épisode, notre conversation ou notre niveau de jeu vidéo.

- **Nos usages des écrans stimulent notre activité cérébrale** à un tel point qu'il est difficile d'apaiser son esprit juste après. Une activité de lecture est beaucoup plus efficace pour trouver le sommeil.

Pour ces trois raisons, il est conseillé d'éteindre les écrans une heure avant de se coucher pour favoriser l'endormissement. Les filtres ou lunettes anti-lumière bleue ne sont pas suffisants.



### Durée de sommeil recommandée



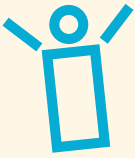
**Recommandé**



**Parfois approprié**



**Non recommandé**

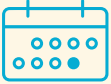


- **Plus on se couche tôt, plus le sommeil est réparateur.**

Par exemple si on dort 9h00 en se couchant à 22h00, on sera moins fatigué que si on dort 9h00 en se couchant à 1h00 du matin. Le sommeil dit « profond » est en effet plus présent en début de nuit.

- **Le meilleur sommeil est un sommeil à heures fixes.**

Si on doit décaler l'heure d'endormissement pour les enfants le week-end, il vaut mieux ne pas décaler de plus de 2h00 par rapport aux heures d'endormissement de la semaine.



- **Le week-end, on se repose aussi !** Nous remarquons en étant au contact des jeunes que les écoliers en primaire dorment souvent moins le week-end que la semaine.

- **Discuter des peurs de son enfant est important.**

Nombreux sont ceux qui gardent leurs peurs pour eux. Les rituels d'endormissement et la communication peuvent les apaiser.



- **Eviter toute médication sans prescription**

(même homéopathique) pour ne pas inculquer l'idée à l'enfant qu'il a besoin de « quelque chose » pour dormir.

- **Il peut être nécessaire de consulter un médecin**

quand les perturbations du sommeil ont un impact prolongé et significatif sur les performances dans la journée avec une fatigue dès le matin, une somnolence et des troubles de la concentration, de l'attention et de la mémoire dans la journée.





## La vision et la fatigue visuelle

**On clique cinq fois moins des yeux quand on regarde un écran.**

Nous pouvons ressentir de la fatigue, des sécheresses oculaires, des maux de tête ou des troubles de la vision en cas d'usage prolongé.



- **Eviter d'être trop proche de l'écran** pour réduire la survenue de symptômes et de myopie. Un téléphone portable ne devrait pas être regardé à moins de 40 cm (bras tendu).

- Lorsqu'on est proche d'un écran, **adopter la règle du 20 / 20 / 20**. Toutes les 20 minutes, pendant 20 secondes, regarder à au moins 20 mètres de distance (par la fenêtre, le plus loin possible).

**20 min** →



- **Adapter la luminosité à l'environnement ambiant.**

Très faible luminosité la nuit,  
forte luminosité le jour.

Laisser la lumière pour regarder la télévision la nuit.

## Problèmes de postures

Avec les technologies mobiles, il est très fréquent de rester des heures dans des positions inadaptées.

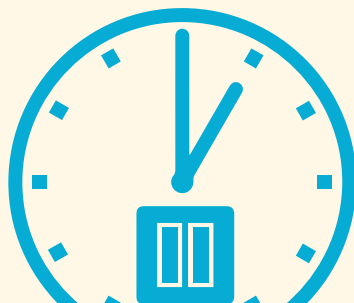
Des problèmes dorsaux peuvent apparaître :

- **Utiliser les écrans assis**, en veillant à conserver les pieds posés au sol et le dos droit



- **Surélever l'écran** pour qu'il soit à la hauteur de vos yeux

- **Faire des pauses toutes les heures** pour se lever et marcher



## 4.3 Cyberharcèlement

Le harcèlement est une **violence répétée** physique, psychologique ou verbale. Il n'est pas né avec Internet, qui agit comme une caisse de résonance (plus fort et en permanence). Les conseils donnés dans le chapitre sur les réseaux sociaux devraient permettre de limiter les risques.

Mais si votre enfant est harcelé en ligne :

- **Procéder à un debriefing** (comme évoqué en page 20) et dites à votre enfant que vous prenez la situation en main.



- **Bloquer toute possibilité de contact par les harceleurs** (bloquer et signaler sur les réseaux, bloquer les numéros de téléphone en contactant l'opérateur).

- Si besoin, **supprimer les profils de réseaux sociaux et en créer d'autres sous pseudonyme**, en expliquant à votre enfant qu'il ne doit donner ses identifiants qu'aux personnes de confiance.



- **Avertir l'école de la situation** afin de procéder aux aménagements nécessaires si les harceleur(se)s y sont également.

- **Contacter et prévenir les parents des harceleurs** s'ils sont connus (les parents ne sont sûrement pas au courant et ne cautionnent sûrement pas le harcèlement).



- En cas de traumatisme, il est important de **consulter un(e) psychologue**, ne serait-ce que pour quelques séances.

- Faire en sorte que **votre enfant ne se venge pas**.



- Le harcèlement est interdit par la Loi, il est **possible de porter plainte**.





## 4.4 Fausses informations

Ces dernières années, le nombre de fausses informations augmente considérablement sur Internet, et se répand rapidement via les réseaux sociaux. Les « fake news » sont créés pour diverses raisons, se venger, gagner des électeurs au niveau politique et la plupart du temps, pour gagner de l'argent en créant « le buzz » afin de susciter des revenus publicitaires. Elles deviennent de plus en plus élaborées à mesure que les nouvelles technologies progressent (on appelle ça des « deep fakes »). Afin de limiter les risques, on peut :

- Apprendre aux enfants à connaître et **regarder les sources d'informations sérieuses.**



- **Améliorer l'esprit critique** en éduquant à l'image (de nombreux contenus en ligne permettent de regarder des modifications de photos pour des magazines par exemple).

- Apprendre à **ne pas partager les médias** sur lesquels on a un doute.



- **Jouer au détective** à partir d'informations que vous aurez choisies, provenant de sources très différentes pour savoir si elles sont vraies ou fausses.

- Expliquer que **notre cerveau se trompe régulièrement** au contact d'informations.



## 4.5 Pornographie

L'exposition aux images pornographiques est plus précoce avec les nouvelles technologies. L'attrait pour la sexualité et la pornographie est tout à fait normale à l'adolescence. L'exposition à la pornographie peut engendrer des phénomènes de complexes, de perceptions biaisées de la sexualité ou de traumatismes lorsque le visionnage n'est pas désiré.

**Pour limiter les risques :**

- **Dialoguer autour de la sexualité et de la pornographie.**



- Apprendre au jeune que **la pornographie ne reflète pas la réalité de l'amour** entre deux êtres (soumission, consentement, violence...).

- Expliquer que **ce sont des acteurs**, qui font ça pour l'argent.

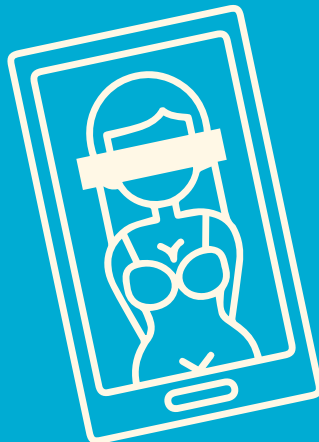


- **Discuter de la position de la femme** dans les films pornographiques, souvent présentée comme « objet ».



- Rappeler que **la pornographie est interdite aux moins de 18 ans.**

- **Interdire l'envoi de nudes** en expliquant qu'un envoi par Internet favorise la diffusion massive. Expliquer également que les petit(e)s ami(e)s peuvent vouloir se venger.



## **Crédits pictogrammes issus de The noun project**

thenounproject.com

### **Page 06**

*Brave* by Adrien Coquet  
*Billboard* by WEBTECHOPS LLP  
*Acquisition* by Mundo  
*Competition* by Adrien Coquet  
*Eye protection* by Vicons Design

### **Page 08**

*Affiliation* by JuliAya  
*Independence* by Yu Luck  
*Competence* by WEBTECHOPS LLP

### **Page 09**

*Algorithm* by Komkrit Noenpoempisut  
*Notification* by iconpixel  
*Automation* by Adrien Coquet  
*Clickbait* by Eucalyp  
*Advertising* by Anggara Putra

### **Page 11**

*Valor medal* by Eucalyp  
*Speaking* by Teewara soonorn  
*Shocked* by cataicon  
*Risk* by Becris  
*Certificate* by P Thanga Vignesh  
*Web* by Vectorstall

### **Page 12**

*Bed* by Lnhi  
*Tablet Family* by Viktor Ostrovsky  
*Diner date* by Tippawan Sookruay  
*Family Counseling* by IconTrack  
*Mobile* by iconpixel  
*Scary laptop* by Curve  
*Time is money* by Ben Davis  
*Wake up* by Chinnaking

### **Page 15**

*Settings* by shashank singh  
*Controller* by Astonish  
*Hair scissors* by Roman  
*Meditation* by Nithinan Tatah  
*Emotional control* by Annette Spithoven

### **Page 17**

*Sit* by Rudez Studio  
*Family show* by Gregor Cresnar  
*Antivirus* by Andi  
*Sourcing* by Eucalyp  
*Facial expressions* by ArmOkay

### **Page 18**

*Social media profile* by LUTFI GANI ALACHMAD  
*Stranger* by Matt Wasser  
*Harsh* by Eucalyp  
*Complaint* by Adrien Coquet  
*Bad review* by Ben Davis

### **Page 20**

*Shaming* by Luis Prado  
*Feelings* by Template  
*Feedback* by dilayorganci  
*Psychologist* by Tippawan Sookruay

### **Page 21**

*Wifi light* by IconTrack  
*Hitchcock* by Matthew Davis  
*Genius* by Fengquan Li

### **Page 22**

*Wake up* by iconix user  
*Times* by Nithinan Tatah  
*End of the week* by amy morgan  
*Nightmare* by Gan Khoon Lay  
*Sleeping pill* by Llisole  
*Doctor* by Juraj Sedlák

### **Page 23**

*Eyes* by Slidicon  
*Brightness* by José Manuel de Laá  
*Moderate Back Pain* by Zach Harris  
*TV Screen Up* by Bastien Delmare  
*Clock* by Michael Thompson

## Page 24

*Speaking* by Teewara Soontorn  
*Block people* by Ranah Pixel Studio  
*Trash* by Nicolas Morand  
*Call school* by Izwar Muis  
*Parent* by Gan Khoon Lay  
*Psychologist* by Tippawan Sookruay  
*Betrayal* by Luis Prado  
*Law* by The Icon Z

## Page 26

*Source* by Gregor Cresnar  
*Social media learning* by Eucalyp  
*Share* by Muhammad Ridho  
*Detective* by Eucalyp  
*Dysfunction* by Nithinan Tatah

## Page 27

*X* by Anton  
*Movie* by Adrien Coquet  
*Business* by Ravindra Kalkani  
*Feminism* by corpus delicti  
*Think of sex* by VINZENCE STUDIO  
*Nude photo* by DailyPM

### **Rédaction et comité de pilotage :**

Guillaume Jegousse (Douar Nevez)  
Sylvain Bedouet-Lallour (DéfiS)  
Laurent Pommereuil (Douar Nevez)

### **Illustrations :**

Galien

### **Graphisme et mise en page :**

Mathieu Bouland (Sfumato studio)

### **Impression :**

IOV communications

**Difficile de gérer les écrans à la maison !  
Surtout quand ils sont portables et  
que la chambre est le lieu privilégié de l'enfant  
ou de l'adolescent !**

**A travers ce petit guide, nous espérons  
vous donner quelques conseils qui permettront  
à chaque parent d'accompagner ses enfants  
pour un usage responsable des nouvelles  
technologies numériques.**

Cette brochure a été réalisée en 2022 par l'Association **Douar Nevez** (addictologie) et l'Association **DéfiS** (formation et inclusion numérique), avec le soutien financier de l'**Agence Régionale de Santé** et de la **Caisse d'Allocations Familiales du Morbihan**.

