

# e-enfance

3018

Ensemble, agissons pour un monde numérique responsable

Association Reconnue d'Utilité Publique

## LES 4 PAS



### Pas le matin

Pas d'écran avant l'école pour une meilleure attention et concentration en classe



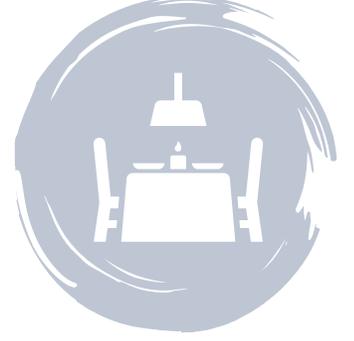
### Pas dans la chambre

Pas d'écran seul dans la chambre, privilégiez d'autres activités, développer la créativité et l'imagination de l'enfant



### Pas avant de s'endormir

Pas d'écran 2h avant de dormir pour un sommeil réparateur



### Pas pendant les repas

Pas d'écran pendant les repas pour privilégier des discussions familiales

**Pourquoi pas mettre en place un 5e PAS avec son enfant ?**

**A chacun de créer son propre cadre, chaque famille est différente, chaque cadre aussi.**

# QUEL ÂGE POUR QUEL ÉCRAN : LE 3-6-9-12



## Eviter les écrans

A cet âge, l'enfant construit sa personnalité et son cerveau. Plus il passe de temps devant les écrans et moins il en a pour les activités interactives et d'autres expériences cognitives sociales fondamentales

## Pas de console

« Pas de console personnelle avant 6 ans » signifie ne pas offrir avant 6 ans d'outil numérique personnel à l'enfant, car cela rend quasiment impossible sa régulation. Les outils numériques doivent être familiaux.

## Internet avec accompagnement

C'est l'apprentissage des règles du jeu social. Expliquons-lui le droit à l'intimité et le droit à l'image. Intéressons-nous et intéressons notre enfant aux outils de création numérique. Invitons l'enfant à créer avec les écrans.

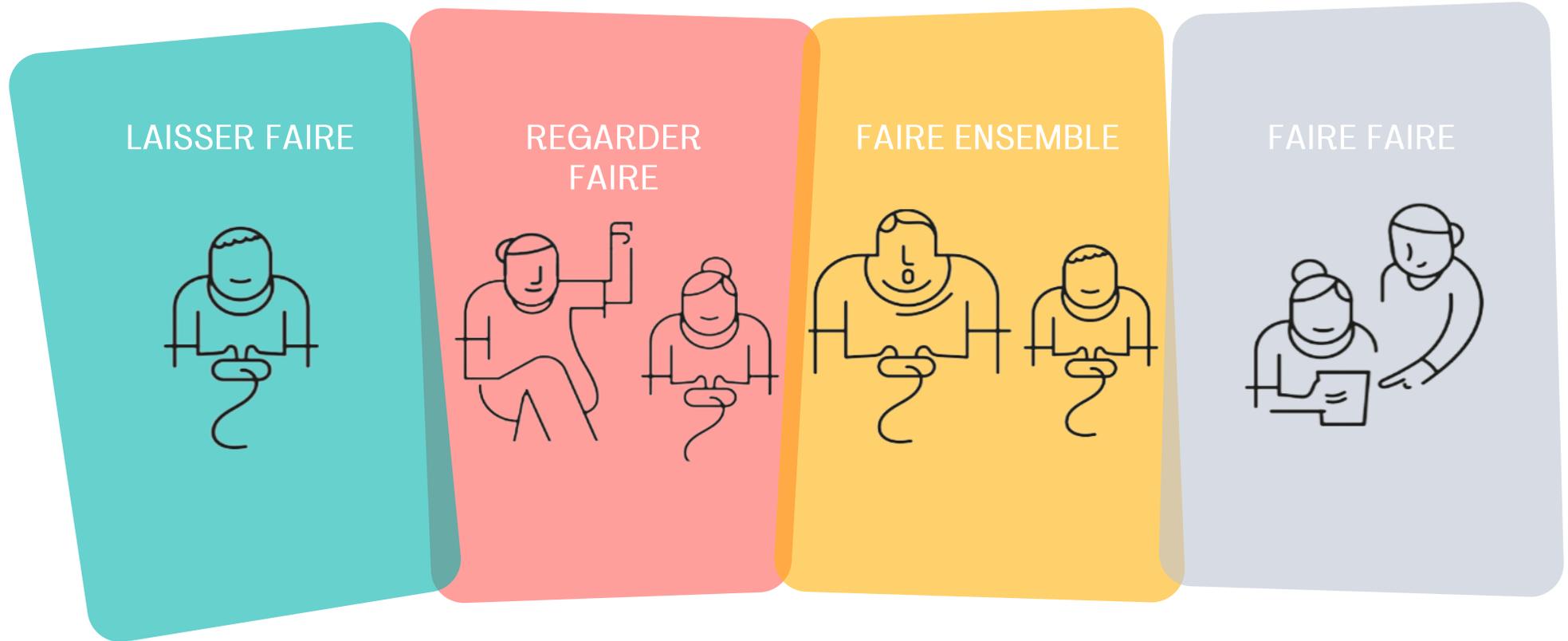
## Internet seul avec prudence

Apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges  
Parlons aussi avec lui de ce qu'il voit et fait avec les écrans.  
Et expliquons-lui les 3 règles d'Internet : tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public, restera éternellement, et il ne faut pas forcément croire tout ce que l'on y trouve.

## Internet oui mais ?

Chaque famille a ses propres règles, chaque enfant est différent, à vous d'inventer une règle en fonction de l'âge de vos enfants

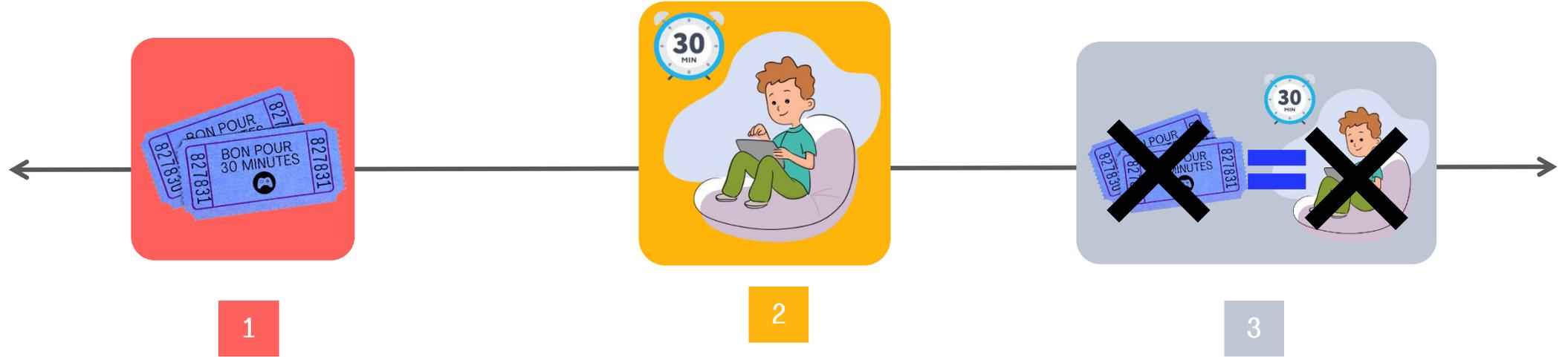
# LE POSITIONNEMENT



Un équilibre des 4 positionnements, même si on n'y connaît rien !

# MÉTHODE DES TICKETS

Guider votre enfant vers une utilisation raisonnée des écrans et l'accompagner vers l'autonomie :



1

## FIXER LES RÈGLES

Enfants et parents décident d'un nombre de tickets et de temps par semaine

Exemple : 10 tickets de 30 min par semaine

2

## TEMPS DE JEU

Dès que l'enfant souhaite utiliser un écran il vous donne un ticket et doit respecter le temps indiqué par le ticket.

3

## PLUS DE TICKET PLUS DE JEU

Lorsqu'il n'a plus de ticket, plus d'écran jusqu'à la fin de la semaine.

L'objectif étant de responsabiliser l'enfant : qu'il garde en tête le temps qu'il passe sur les écrans et qu'il apprenne à échelonner ses tickets.

# QUELQUES PLATEFORMES D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT



PEGI : <https://pegi.info/fr>



# CONSEILS

## Âge et thématiques

Il est important de vérifier si le jeu vidéo auquel votre enfant veut jouer est adapté à son âge. Pour ça référez-vous au PEGI

## Pas de Carte bleue

N'enregistrez pas votre carte bleue dans la console → préférez offrir une carte prépayée avec le montant souhaité

## Contôles parentaux

Utilisez les contrôles parentaux pour limiter le temps d'écran (il existe des contrôles parentaux sur tablettes, téléphone, consoles...)

## Intéressez-vous

Prenez le temps de jouer/regarder jouer vos enfants

## Autonomie

Utilisez par exemple la méthode des tickets pour accompagner vers l'autonomie

## Pas d'interdiction totale

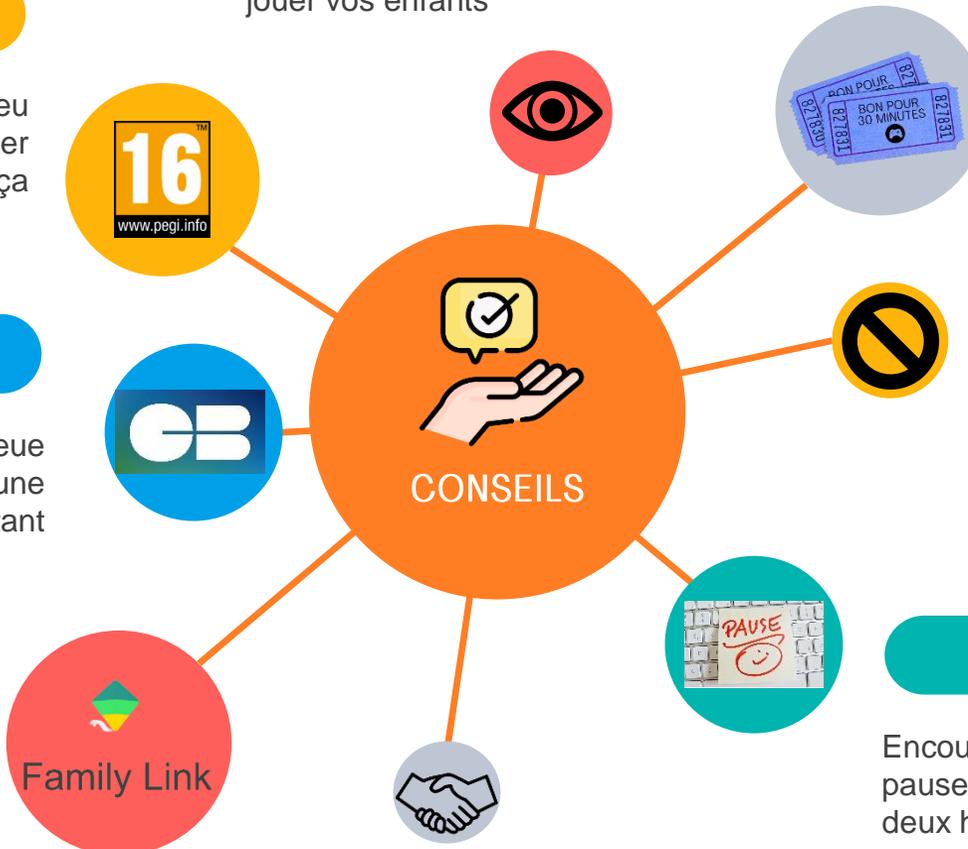
L'interdiction totale n'est pas la solution → votre enfant trouvera un moyen de contourner l'interdiction et ne vous préviendra pas en cas de problème

## Faire des pauses

Encouragez vos enfants à faire des pauses : 15 min minimum toutes les deux heures d'écran maximum

## Confiance

Faites vous confiance et faites leur confiance

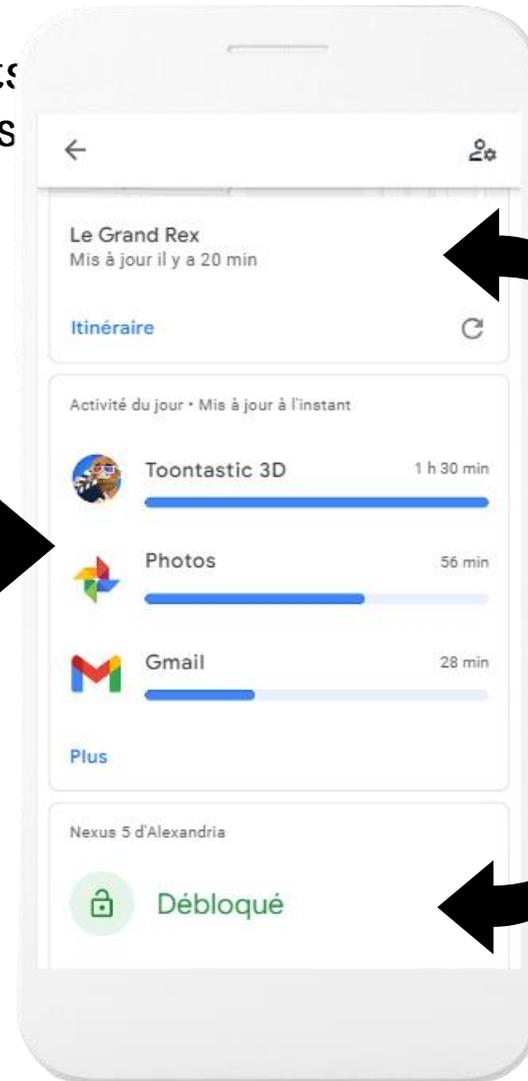


# CONTRÔLES PARENTAUX CONSEILLÉS PAR E-ENFANCE

Family Link, donnez à vos enfants  
de bonnes habitudes numériques

Accompagnez-le dans ses  
explorations :

- Gardez un œil sur ses activités
- Gérez ses applications
- Contentez sa curiosité



## Family Link

Regardez où il se trouve

Contrôlez le temps que votre  
enfant passe devant son écran :

- Fixez des limites
- Verrouillez son appareil

# CONTRÔLES PARENTAUX CONSEILLÉS PAR E-ENFANCE

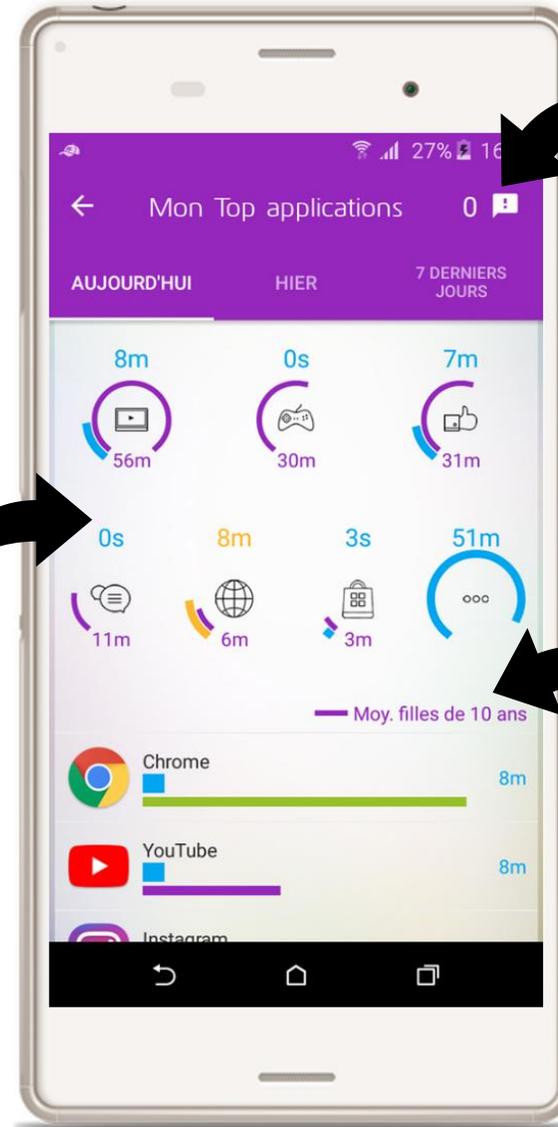
**Digital Coach**, donnez de l'autonomie à vos enfants

**Temps passé :**  
Le coach leur montre les applications qu'ils utilisent le plus et combien de temps ils y consacrent (par jour et par semaine)

## Des enfants responsabilisés

Les enfants prennent conscience du temps qu'ils passent sur leur appareil

Après 30 jours, les statistiques montrent une diminution de 20% du temps d'écran !



**Coaching temps réel :**  
Des notifications informent les enfants dès que cela devient utile

**Comprendre les usages :**  
Vos enfants peuvent comparer leurs usages à la moyenne des enfants du même âge pour mieux s'auto-évaluer

# CONSEILS

## Âge

Les réseaux sociaux sont interdits avant l'âge de 13 ans

## Privé

Vos enfants doivent être en privé pour limiter les dangers

## Contrôle parentaux

Utilisez les contrôles parentaux pour limiter les téléchargements d'applications ou les temps d'écran

## Communication

Prenez le temps de discuter avec vos enfants et de comprendre ce qu'ils font sur les réseaux sociaux

## Autonomie

Utilisez par exemple la méthode des tickets pour accompagner vers l'autonomie

## Pas d'interdiction totale

L'interdiction totale n'est pas la solution → votre enfant trouvera un moyen de contourner l'interdiction et ne vous préviendra pas en cas de problème

## Faire des pauses

Encouragez vos enfants à faire des pauses : 15 min minimum toutes les deux heures d'écran maximum (contrôles parentaux)

## Confiance

Faites vous confiance et faites leur confiance



# CONSEILS POUR ACCOMPAGNER UNE VICTIME

**01** 

**ÉCOUTER / PARLER**

METTRE EN CONFIANCE  
NE PAS CULPABILISER  
METTRE LE TERME  
VICTIME  
NE PAS AVOIR HONTE  
EXPLICATION DE LA  
SITUATION

**02** 

**AGIR**

CAPTURE D'ÉCRAN  
CONTACTER LE 3018  
PRÉVENIR  
L'ÉTABLISSEMENT :  
- Connaissance du  
problème ?  
- Actions déjà mises en  
place ?

**03** 

**AIDER**

PROFESSIONNEL DE  
SANTÉ  
PORTER PLAINTÉ

# CONSEILS POUR ACCOMPAGNER UNE VICTIME

## N'UTILISEZ PAS DE TON ACCUSATEUR

« Pourquoi as-tu fait ça ? » « Pourquoi t'es-tu pris en photo ? »

« Pourquoi l'as-tu envoyée à quelqu'un ? »

## UTILISEZ UNE PÉDAGOGIE POSITIVE

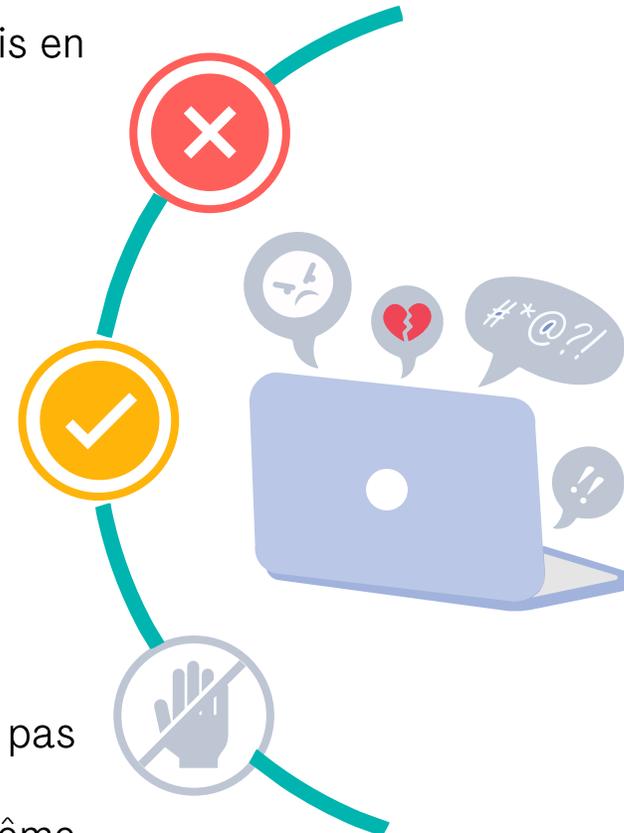
« Tu n'as rien fait de mal » « Tu n'as pas à avoir honte » « Nous sommes entièrement de ton côté » « Les coupables sont ceux qui ont partagé la photo ou la vidéo »

## NE SURTOUT PAS

Modifier les captures d'écran : elles ne seront pas recevables en justice

Aller parler aux enfants auteurs et victimes en même temps

Minimiser les conséquences



# CONSEILS POUR ACCOMPAGNER UN AUTEUR

**01** 

**ÉCOUTER / PARLER**

AMENER LA DISCUSSION  
PRISE DE CONSCIENCE  
DU COMPORTEMENT  
POUVOIR ÉVOQUER SES  
PROPRES DIFFICULTÉS :  
60% des enfants  
auteurs ont été victimes

**02** 

**AGIR**

AMENER SON ENFANT  
VERS UN COMPORTEMENT  
CITOYEN

- Savoir s'excuser
- Réparer ses erreurs
- Ne pas recommencer
- Dire aux autres d'arrêter

**03** 

**SANCTIONNER**

DEMANDER À L'ENFANT  
CE QU'IL MÉRITE COMME  
SANCTION

C'est à vous de  
sanctionner pour faire  
comprendre que le  
comportement n'est pas  
normal

# CONSEILS POUR ACCOMPAGNER UN AUTEUR

## SANCTIONNER

Exemple de sanction : Faire un exposé en classe sur le harcèlement.

## NE CULPABILISER PAS

Un enfant auteur de harcèlement n'est pas forcément un enfant mal élevé

## BIEN DIFFÉRENCIER

La sanction n'est pas une punition mais une mesure éducative



# CONSEILS POUR ACCOMPAGNER UN TÉMOIN

**01** 

**ÉCOUTER / PARLER**

AMENER LA DISCUSSION  
PRENDRE CONSCIENCE  
DE SES RESPONSABILITÉS  
(CITOYENNETÉ/EMPATHIE)

**02** 

**AGIR**

PRENDRE DES CAPTURES  
D'ÉCRAN  
APPELER LE 3018

**03** 

**VALORISER**

DÉFENDRE SES  
CAMARADES  
RAPPORTER UNE  
SITUATION DE  
HARCÈLEMENT N'EST PAS  
ÊTRE UNE BALANCE

# CONSEILS PORNOGRAPHIE

## Communication

Plus vous libérez la parole au sujet de la sexualité, plus ce sera facile pour vos enfants de venir vous en parler

## Déconstruire

Expliquez aux ados que la pornographie n'est ni un guide ni un mode d'emploi pour les relations sexuelles, ce n'est pas la réalité

## Contôle parentaux

Utilisez les contrôles parentaux pour limiter les accès à ces sites (il existe des contrôles parentaux sur tablettes, telephones, consoles...)

## Rassurer

Rassurez les plus jeunes s'ils tombent sur des contenus pornographiques, ce n'est pas leur faute

## Respecter l'intimité

Respectez la vie privée de vos enfants, ne posez pas de questions indiscretés et n'abordez pas votre propre vie sexuelle

## Pas d'interdiction totale

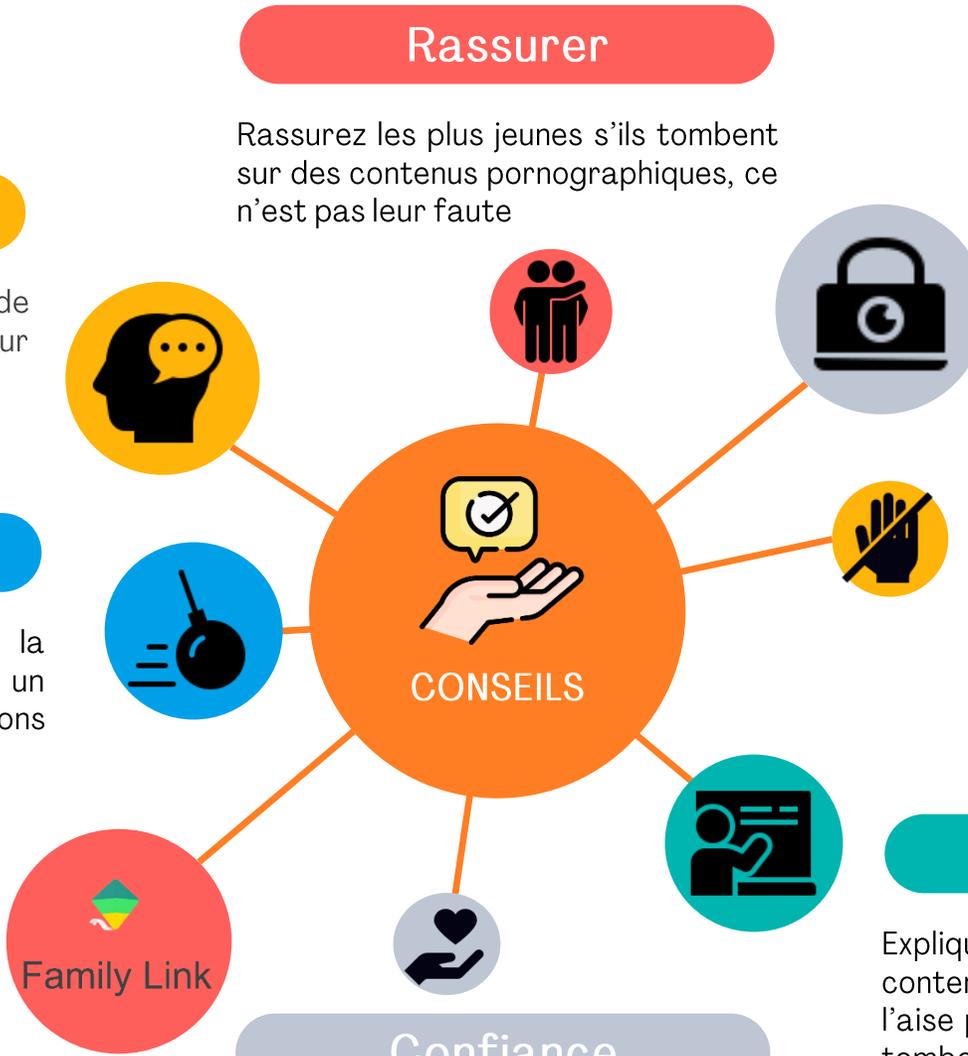
L'interdiction totale n'est pas la solution → votre enfant trouvera un moyen de contourner l'interdiction et ne vous préviendra pas en cas de problème

## Sensibiliser

Expliquez aux plus jeunes que ces contenus existent pour qu'ils soient à l'aise pour vous en parler si jamais ils tombent dessus

## Confiance

Faites vous confiance et faites leur confiance



# COMMENT PARLER DE SEXUALITÉ À MON ADO

Faire savoir à son enfant qu'on est disponible pour parler si il le souhaite

L'éducation à la sexualité peut se faire de manière plus complète au moment à la **puberté**. On peut présenter un professionnel de santé à son enfant : médecin, infirmière scolaire, gynécologue ou urologue.

L'idée n'est pas de rentrer dans les détails du rapport sexuel, mais de parler de:

01 PLAISIR



02 BIENVEILLANCE



03 RESPECT



04 CONSENTEMENT



05 PROTECTION



# LA SEXUALITÉ : SE RENSEIGNER

## LES SITES FIABLES

### FIL SANTÉ JEUNES

Appels et chat **anonyme et gratuit** pour les 12 - 25 ans + forum sur des sujets comme :

Contraception, IST, sexualité, grossesse, IVG, mal être, séduire, aimer, rompre, santé, drogues...



0800235236



### PLANNING FAMILIAL

Des questions au sujet de : contraception/ sexualité / grossesse / IST / difficultés relationnelles / IVG



0800081111

## LES LECTURES



### POUR PARLER AVEC LES + PETITS

Tatie la Tortue (bons et mauvais secrets), en PDF centre canadien de la protection de l'enfance  
Le secret de Mia Peter Ledwon (prévention des agressions sexuelles)



### PARLER AVEC LES MOYENS

Le Guide du Zizi sexuel, Hélène Bruller et Zep  
Ma sexualité de 6 à 9 ans, Jocelyne Robert  
Ma sexualité de 9 à 11 ans, Jocelyne Robert



### PARLER AVEC LES GRANDS

Le sexe et l'amour dans la vraie vie - le sexe expliqué aux ados, sans tabous, ni cliché Ghada Hatem, Clémentine Du Pontavice



### POUR VOUS

Corps, amour, sexualité : les 100 questions que vos enfants vont vous poser, Charline Vermont



# CONSEILS REVENGE PORN/CHANTAGE

## Ne pas culpabiliser

Adoptez un comportement positif, soyez ouvert d'esprit pour ne pas le braquer

## Soutenir son enfant

Essayez de comprendre comment la situation a dérapé, s'il comprend ce qui est arrivé et pourquoi

## Être à l'écoute

Votre enfant vit une épreuve difficile, soyez à l'écoute, proposez lui un accompagnement avec un professionnel de santé si besoin

## Déposer plainte

Si votre enfant le souhaite, accompagnez le pour porter plainte au commissariat

## Appeler le 3018

Le 3018 peut vous aider à faire supprimer un contenu sur les réseaux sociaux mais aussi vous donner des conseils et vous aider à porter plainte

## Bloquer l'auteur

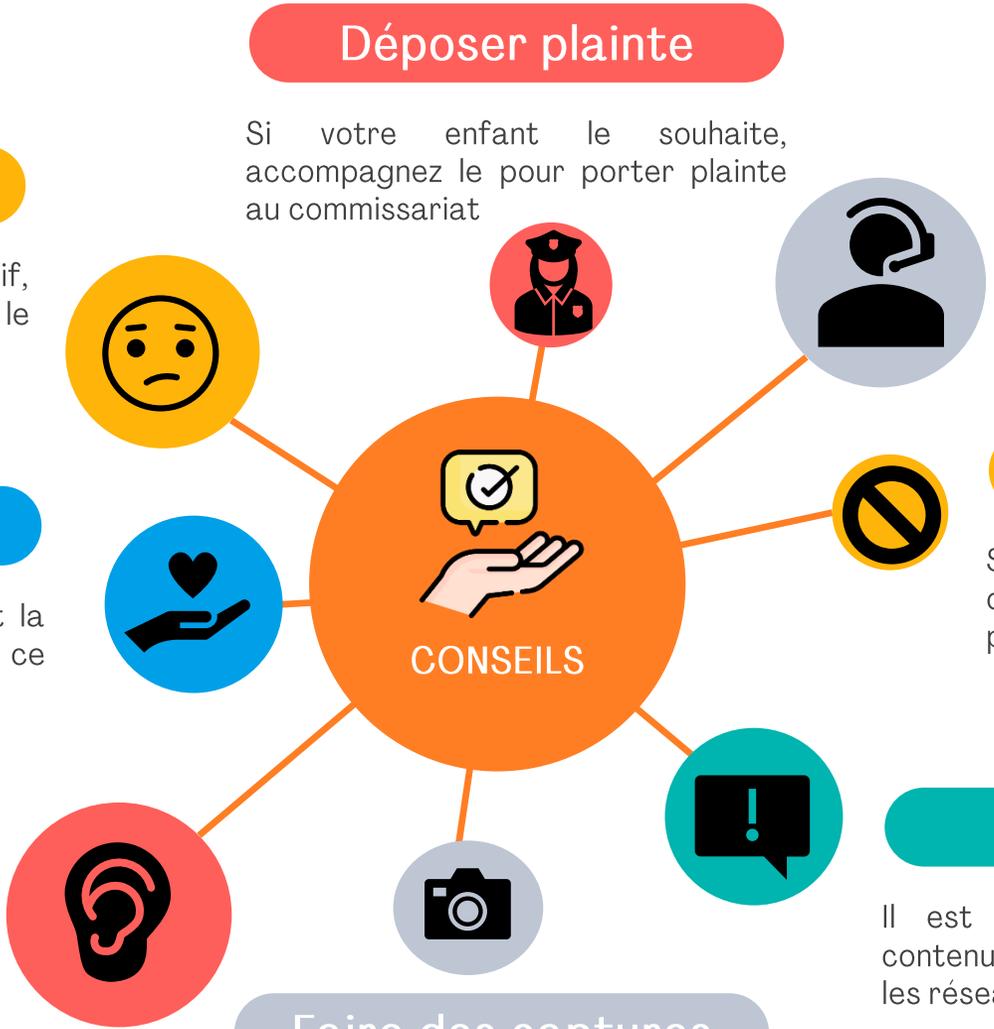
Sur chaque réseau social il y a une option pour bloquer les comptes des personnes malveillantes

## Signaler les

Il est important de signaler les contenus qui n'ont pas leur place sur les réseaux sociaux

## Faire des captures

Une capture d'écran est une preuve, faites en avant de signaler et de bloquer



# CONSEILS ARNAQUES

## Adresse expéditeur

Vérifiez l'adresse de l'expéditeur, une adresse officielle termine par exemple par .gouv.fr et non par Hotmail ou gmail

## Lien mail inconnu

Ne cliquez pas sur les liens sans avoir vérifier l'adresse et l'objet du mail

## Vérification site

Utiliser une recherche internet en tapant le nom du site si vous avez un doute, le vrai site apparaîtra presque toujours en premier dans les recherches

## Code

N'envoyez jamais vos codes, peu importe qui vous le demande

## Capture d'écran

Gardez des preuves et signalez

## Opposition

Si vous êtes tombés dans le panneau, faites directement opposition à vos cartes

## Mots de passe

Changez vos mots de passe régulièrement

## Double

Activez la double authentification sur vos écrans pour maximiser la sécurité



# CONSEILS FAKE NEWS

## Qui est l'auteur ?

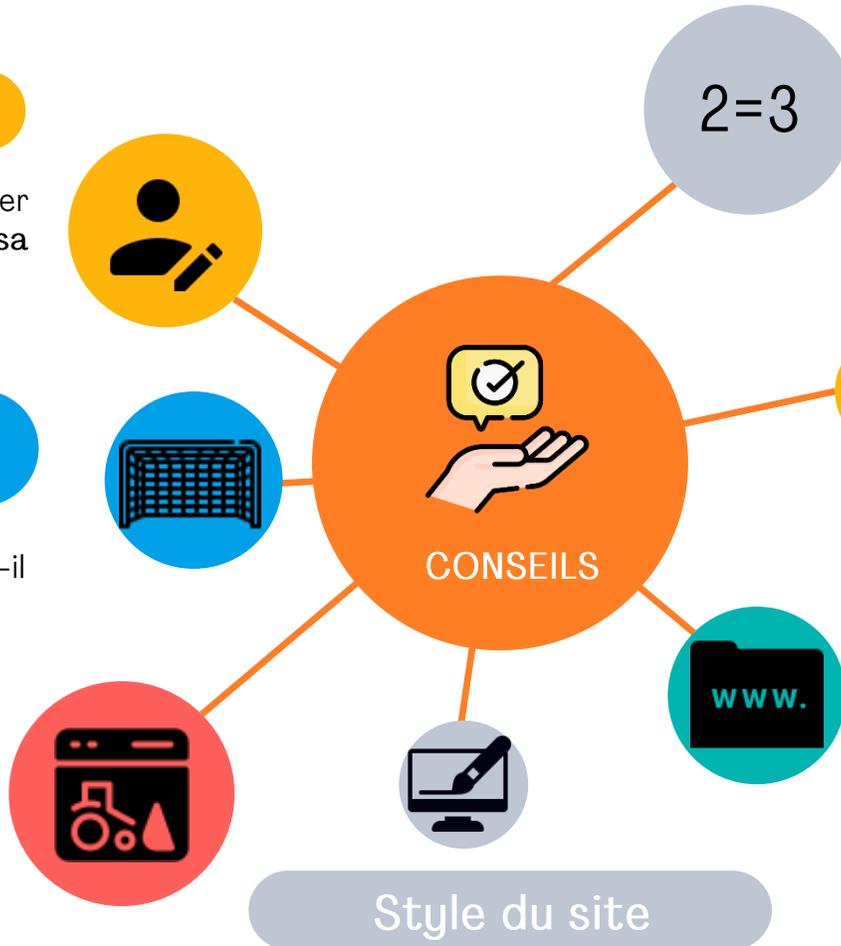
L'article est-il signé ? Vérifier l'existence réelle de l'auteur, sa légitimité, ses autres écrits.

## Quel est l'objectif de l'auteur ?

Relate-t-il des faits ou exprime-t-il une opinion ?

## Nature du site

Site d'information, site de divertissement, site parodique...



## Incohérences

2=3

L'information présente-t-elle des incohérences ? Des détails qui ne concordent pas, une image qui ne correspond pas à la légende ...

## Date

Quelle est la date de la publication ? Une information sortie de son contexte peut tromper le lecteur.

## Source de

Les sources d'une information permettent de déterminer sa véracité. Il est essentiel de les croiser.

## Style du site

Le look, le type de publicités... la présentation d'un site est parfois révélatrice de la crédibilité des informations qu'on y trouve.

# L'APPLICATION 3018

## Contacter le 3018



## Le coffre-fort



## Quiz « suis-je harcelé ? »



## Fiches conseils



# e- enfance

3018

Ensemble, agissons pour  
un monde numérique  
responsable

Association Reconnue d'Utilité Publique