

Quel est son jeu vidéo préféré?



Les Z'écrans Question PARENT

Quel est son dessin animé préféré?



Les Z'écrans Question PARENT

> Quel est son écran préféré ?



Les Z'écrans Question PARENT

À quel moment préfère t-il utiliser les écrans ?



Les Z'écrans Question PARENT

Que préfère t-il faire sur internet ?



Les Z'écrans Question PARENT

A-t-il déjà eu peur à cause d'un écran ?



Les Z'écrans Question PARENT

> Utilise-t-il les réseaux sociaux ?



Les Z'écrans Question PARENT

Pourquoi aime t-il les écrans?



Question PARENT

Aimerait-il utiliser les écrans encore plus ?



Quel est l'écran qu'il utilise le plus souvent ?



Question ENFANT

Utilise t-il les écrans pour travailler?



Les Z'écrans Question ENFANT

Aime t-il les jeux-vidéo ?



Les Z'écrans Question ENFANT

À quel moment préfère t-il utiliser les écrans ?



Les Z'écrans Question ENFANT

Utilise t-il les écrans tous les jours ?



Les Z'écrans Question ENFANT

Joue t-il aux jeux-vidéo ?



Les Z'écrans Question ENFANT

Trouve t-il que tu fais trop d'écran ?



Les Z'écrans Question ENFANT

> Regarde t-il la télévision le soir ?



Question ENFANT

Utilise t-il un ordinateur ?



## Les Z'écrans

Il s'agit d'un jeu simple, mais efficace pour **impliquer le parent et l'enfant dans la** réflexion au sujet des écrans.

Les enfants sont mis à l'écart, et les parents piochent une série de questions au sujet des usages des écrans de leur enfant. Une fois ce questionnaire terminé, les enfants reviennent dans le jeu et répondent à leur tour aux questions une à une, ce qui permet de comparer l'usage des écrans qu'ont les enfants, et la vision qu'en ont les parents. Une fois cela effectué, on inverse les rôles.

























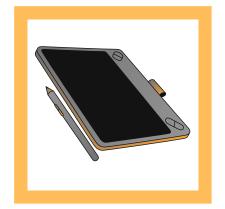














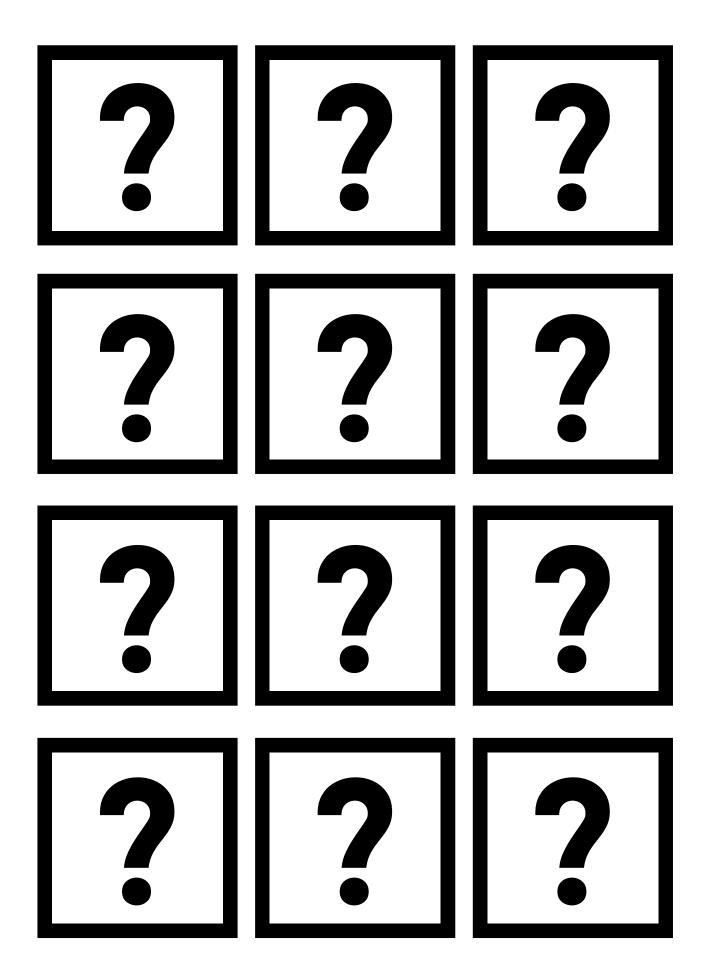


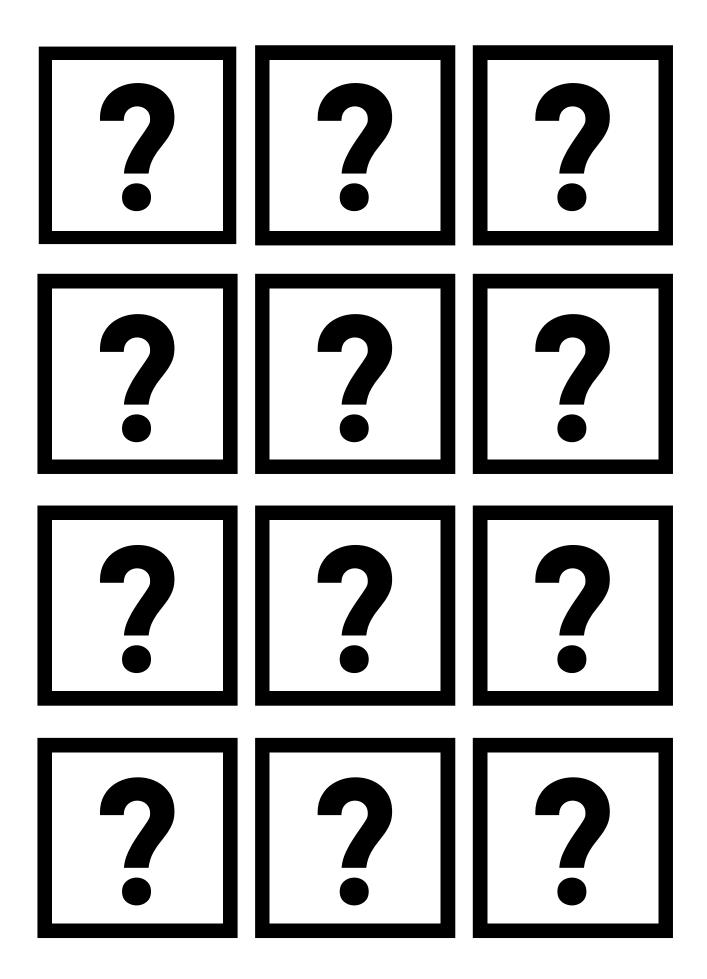












# Si tu trouves la paire, et que tu réponds juste à la question : félicitation, tu gagnes un point !



**Facile**: Trouve trois choses qu'on peut faire avec un ordinateur!

**Difficile**: Vrai ou faux, quand on regarde un écran, il faut faire des pauses toutes les 25 minutes.



**Facile** : Les yeux peuvent-ils être abîmés par l'écran du téléphone ?

**Difficile** : Vrai ou faux, il est très dangereux de regarder un écran dans le noir



Facile: Que veux dire ce "12"?

**Difficile**: À ton avis, pourquoi un jeu peut-il être interdit aux moins de 12 ans? Trouve trois raisons!



**Facile**: Est-ce une tablette ou un jeu vidéo?

, **Difficile** : À quoi sert cette tablette assez spéciale ?



**Facile**: Que fabrique cette

marque?

**Difficile** : Vrai ou faux, Apple a inventé les téléphones tactiles !



**Facile**: Trouve trois noms de

sites internet!

**Difficile**: Vrai ou faux, "www" signifie "world wide web".



**Facile**: Penses-tu que trop utiliser la tablette est dangereux?

**Difficile**: Vrai ou faux, regarder une tablette le soir empêche de bien dormir ensuite.



n

**Facile** : Vrai ou faux, on peut voir ces symboles à la télé.



13

**Difficile**: Que peut-il arriver si on ne respecte pas ces

limitations d'âge?



**Facile**: À quoi sert cette drôle de machine?

**Difficile**: Vrai ou faux, les casques de VR peuvent donner mal à la tête.



**Facile**: Vrai ou faux, bien dormir est indispensable pour grandir!

**Difficile** : Vrai ou faux, trop d'écrans empêche de s'endormir.



**Facile** : Saurais-tu trouver le nom d'un réseau social ?

**Difficile**: Vrai ou faux, les réseaux sociaux sont interdis aux moins de 13 ans en France.

**Facile** : D'après toi, ton corps préfère les écrans ou le sport ?

**Difficile**: Lequel des deux est indispensable pour vivre: le sport, ou les écrans?



## Mémory

Mémory est un jeu bien connu, **revisité ici à la sauce "prévention écran"**. Les cartes sont illustrées avec des écrans ou des pratiques, et les enfants ont chacun leur tour le droit d'en retourner deux. S'ils arrivent à en retourner deux identiques, il leur faudra encore répondre à la question correspondante afin de gagner les cartes!

Pour chaque duo de cartes, on trouve une question facile (niveau maternelle) et une question difficile (niveau primaire). À adapter en fonction des enfants participants au jeu.

TÉLÉ, ORDI, TABLETTE, TÉLÉPHONE...
TIM ET LILA NOUS QUESTIONNENT...



Jeu de questions réponses pour parents enfants, professionnels autour de l'usage des écrap



### Télé, Ordi, tablette, téléphone... Tim et Lila nous questionnent...

- « Grâce à internet j'apprends plein de choses, c'est même mon enfant qui m'apprend à m'en servir ! »
- « Ils sont toujours scotchés à la télé! »
- « A quel âge le 1er téléphone ? »

Télévision, ordinateur, tablette, téléphone... Les écrans font désormais partie de notre quotidien.

Mais leur utilisation pose souvent question : Comment utiliser au mieux ces nouvelles technologies au sein de la famille ? Comment bien les maîtriser, et éviter conflits et dangers ?

Un groupe de parents et de professionnels du bassin minier\* a travaillé sur ces questions pendant plusieurs mois, en organisant réunions, ateliers et conférence sur le territoire. Le groupe s'est notamment inspiré des travaux de l'éminent psychiatre Serge Tisseron, et de sa règle du « 3-6-9-12 », permettant d'apprivoiser les écrans en donnant des conseils adaptés à l'âge de l'enfant.

Afin de pouvoir s'informer tout en s'amusant, des papas, des mamans, des travailleurs sociaux et des enseignants ont imaginé ce jeu de questions-réponses, avec Tim et Lila en personnages principaux, enfants qui grandiront au fil des pages et vous questionneront en vue d'une bonne utilisation des écrans.

#### Vous souhaitez plus d'information?

Rendez-vous sur le site parent62.org! (accès direct grâce au flashcode au dos du jeu).

<sup>\*«</sup> Groupe de travail du Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents » Comité Local « Familles en sol mineur », territoires de Lens, Liévin, Hénin et Carvin.

## $\bigcirc$

## Avant 3 ans Questions

- 1 Regarder la télévision, est-ce une activité recommandée pour Tim et Lila, 2 ans 1/2 ? A. Oui
  - A. OUI R. Non
- 2 Bébé, pour grandir, n'a pas besoin ...
  - A. De câlins
  - B. De la télévision
  - C. D'attention
  - D. De jouer avec ses parents
- 3 Quelles activités seraient adaptées à Tim, 18 mois?
  - A. Des jeux de puzzles sur une tablette tactile
  - B. Des jeux de ballons
  - C. Des puzzles en bois
- 4 Les parents de Tim lui lisent une histoire chaque soir...
  - A. C'est dépassé
  - B. C'est un moment privilégié
  - C. C'est important dans le développement de l'enfant
- 5 Quand Lila prend le téléphone de papa, c'est pour...
  - A. Appeler ses copains comme papa?
  - B. Le mettre à la bouche?
  - C. Le faire tomber dans les toilettes et voir s'il flotte?
  - D. Jouer en ligne?
- 6 Chercher l'intrus : ce qui aide bébé à grandir...
  - A. S'ennuyer
  - B. Manipuler
  - C. Explorer ce qui l'entoure
  - D. Etre scotché devant la télévision



### Après 12 ans Réponses



1 Réponse D

Les ados utilisent des codes, un langage particulier... A nous, parents, de nous intéresser à ce langage pour essaver de les suivre au mieux.

2 Réponse B

Il faut avoir 13 ans pour s'inscrire, selon les conditions d'utilisation de ce réseau social. Avant cet âge, il faut « tricher » sur sa date de naissance...! Un conseil pour ce réseau social : refuser d'être « l'ami » de votre jeune!

3 Réponses B et C

Les risques encourus pour « atteinte au droit à l'image » : 1 an de prison et 15000€ d'amende... Des peines sont également prévues pour de la diffamation ou des propos litigieux, et le collège peut également sanctionner le coupable.

- Des signes peuvent vous alerter et vous inciter à prendre conseils (auprès d'une association, de l'établissement scolaire...): Troubles du sommeil, pensées obsessionnelles, perte de concentration, chute des résultats scolaires, maux de tête, désordre alimentaire, isolement, augmentation de l'agressivité...
- 5 Réponses A et B

Utiliser un filtre, ou contrôle parental, peut-être très utile. Prenez aussi l'habitude de parler en famille du sujet, au même titre que toutes les découvertes de votre enfant. Lui apprendre à ne jamais divulguer son adresse ou son numéro de téléphone, ni accepter de rendez-vous, à bien faire la différence entre réalité et virtuel.

6 Réponses A, B et C

Si Lila joue en ligne en respectant les horaires définis dans votre famille, ainsi que les règles de sécurité tel l'anonymat, les jeux peuvent en effet être un bel espace de créativité pour votre ado.

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur www.parent62.org



## Avant 3 ans Réponses

1 Réponse B

Les écrans sont une gêne au développement : retard de langage, ralentissement des acquisitions... La règle : pas de TV avant 3 ans !

2 Réponse B

Pour grandir, bébé a besoin de contact, d'attention, de langage, de relation et de moments d'échanges avec son entourage.

3 Réponses A, B et C

Privilégier les activités stimulant les sens (jeux traditionnels).

La tablette tactile peut être utilisée er complément, toujours accompagnée, et er limitant à 10 minutes par jour.

4 Réponses B et C

C'est grâce au livre que l'enfant va pouvoir développer son langage, son imaginaire.

5 Réponses A, B, C

Le tout petit est dans l'imitation de l'adulte, il fait semblant. De mauvaises habitudes sont vite prises...

6 Réponse D

Bébé est un explorateur qui a besoin de toucher, sentir, manipuler, explorer ce qui l'entoure. S'ennuyer lui permet de rêver, imaginer, créer. Seul devant la télévision, bébé est captivé par le rythme. Il est intérieurement bouleversé une fois l'écran éteint

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur www.parent62.org



## Après 12 ans Questions



- 1 Quel mot ne se rapporte pas à une photo?
- A. Selfie
  - B. Snapchat
  - C. Instagram
    D. Follower
- Quel est l'âge règlementaire pour s'inscrire sur Facebook ?
  - A. 10
  - B. 13
  - C. 15
  - D. Pas d'âge minimum
- 3 Au collège, des photos de Lila, 14 ans, prises dans les vestiaires de la piscine, ont été publiées sur un réseau social : que risque le responsable ?
  - A. Rien : on ne peut pas savoir qui est l'auteur
  - B. Une amende
  - C. Des sanctions au collège
- 4 Tim, 15 ans, passe tout son temps à jouer en réseau : comment savoir si c'est trop ? Citez 3 signes qui peuvent vous alerter.
- 5 Pour protéger mon ado de la pornographie, je peux :
  - A. Installer un contrôle parental
  - B. Discuter de ce qu'il regarde
  - C. Le suivre partout à la trace
- 6 Que peuvent apporter les jeux vidéo en ligne à Lila, qui semble y prendre beaucoup de plaisir ?
  - A. De l'amusement
    - B. Un espace de création
    - C. Une ouverture sur le monde
    - D. Des problèmes de vue





## 3 à 6 ans Questions

1 Tim réclame une console de jeu. A votre avis, à quel âge est-il conseillé d'en offrir une ? A. 2 ans

A. 2 ans B. 4 ans

C. 6 ans

2 Tim, 5 ans, passe 1h par jour devant les écrans, Lila 30 minutes. Quel est le temps d'écran conseillé à cet âge ?

A. 30 min B. 1h C. 4h

3 A l'école, Tim raconte à ses copains qu'il choisit son programme télé, ses jeux vidéo, sans l'avis de ses parents. Selon vous, peut-on laisser un jeune enfant choisir seul son programme ou ses

jeux vidéo ? A. Oui B. Non

4 Quel objet est le plus à sa place dans la chambre de Lila ?

A. Le livre B. La télévision

- C. La console de jeu vidéo
- C. La console de jeu vidéo

5 Selon vous, est-ce que jouer à la console apporte autant que le coloriage, la peinture et le découpage?

A. Oui

B. Non

- Quel type de programme l'enfant de moins de 6 ans peut-il regarder ?
  - A. Les émissions de télé-réalité
  - B. Le journal télévisé et ses images chocs
  - C. Les dessins animés



### 9 à 12 ans Réponses



#### 1 Réponse C

Certaines infos sont vraies, d'autres non... Faites comprendre à votre enfant que l'on trouve sur internet des choses formidables et d'autres carrément fausses. Surfer sur le net, cela s'apprend pour en profiter dans de bonnes conditions et ne pas se faire piéger!

#### 2 Réponse C

Autour de 10 ans, il est important que l'enfant ne s'enferme pas dans un monde virtuel : n'hésitezpas à établir des règles claires sur le temps passé devant les écrans, et permettez lui de sortir, faire des activités, voir ses amis, explorer son environnement.

#### 3 Réponses A, B, C et D

A vous de voir en famille et avec votre enfant l'âge qui vous paraît le plus adapté! (ni trop tôt ni trop tard, avec quel forfait, avec des numéros bloqués, avec quel type de téléphone...)

#### 4 Réponse C

Tim a choisi de se représenter pour son jeu vidéo par son animal préféré ou par un personnage imaginaire, son avatar donc : en évitant d'utiliser sa propre photo, cela le protège !

#### Réponse B

Une règle de vie à adopter très tôt : pendant le repas pas de téléphone, ni pour le jeune, ni pour le parent ! Et si on en profitait pour discuter...?

#### 6 Réponse A

Il est conseillé 1h30 maxi par jour de temps d'écran à cet âge. Sur la semaine, cela représente tout de même 10h30.

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur www.parent62.org



## 3 à 6 ans Réponses

Réponse C

Pas de console de jeu individuelle avant 6 ans. Il est conseillé d'acheter une console où l'on joue à plusieurs, cela peut-être un support de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagné.

2 Réponse A

Entre 3 et 6 ans, 30 minutes par jour est un temps adapté à son âge, ses besoins et rythmes.

3 Réponse B

Il est fortement conseillé de choisir pour l'enfant les programmes ou jeux adaptés à son âge.

4 Réponse A

Il est préférable d'éviter les écrans dans la chambre pour empêcher le dépassement du temps d'écran et limiter les troubles du sommeil.

5 Réponse B

Les activités manuelles sont très importantes pour le développement sensoriel de l'enfant et pour stimuler sa créativité.

6 Réponse C Il est important de ne pas laisser l'enfant seul devant les écrans et de lui choisir des programmes adaptés.

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la



## 9 à 12 ans Questions



- 1 Après « être tombé » sur une publicité sur internet, Tim me soutient qu'un pot de pâte à tartiner Tunella fait maigrir...
  - Ce qu'on trouve sur internet :
    - A. C'est forcément la vérité
    - B. Tout y est faux
    - C. Cela dépend
- 2 Lila, 10 ans, vient d'avoir un nouveau jeu pour sa console. Elle y a pris goût, et pour pouvoir y jouer au maximum, elle ne veut plus aller au karaté. En tant que parents, vous...
  - A. La laisseriez faire : après tout, on ne va pas la forcer
  - B. La privez de son jeu : « si c'est comme ça, elle ne l'aura plus ! »
  - C. Trouvez un compromis : le jeu d'accord, mais pas au détriment de ses activités ou de ses copains
- 3 Tim rentre en 6ème : je lui achète un téléphone portable ?
  - A. Oui, pour qu'il m'appelle en cas de soucis
  - B. Oui, tous ses copains en ont un...
  - C. Non, il est trop jeune!
  - D. Il en a déjà un...
- 4 L'avatar est...
  - A. Le nom d'un jeu vidéo
    - B. Une marque de téléphone portable
    - C. Une représentation graphique de la personne
  - 5 Drrriiinnngggg ! Le téléphone de Tim sonne, mais en plein milieu du repas...Il décroche ? A. Oui, c'est hyper important !
    - B. Non, il pourra rappeler après manger
- 6 Entre la console, la télé, le téléphone et internet, quelle est la durée maximum que Lila, à 12 ans, ne devrait pas dépasser dans sa journée ?
  - A. 1h30
  - B. 3h
  - C. 3h30



## 6 à 9 ans Questions



« Encore 5 minuuutes ! » : pas moyen pour Lila d'éteindre sa console quand sa maman lui demande. Une idée pour l'aider?

A. Lui prendre des mains, tant pis pour la crise! B. Décider avec elle, avant de jouer, à quelle

heure elle doit s'arrêter... C. La menacer de lui interdire d'y jouer...

Tim ioue à « GDA 5 », interdit aux – de 18 ans . En quoi cela peut-il le perturber?

A. Il va confondre réalité et fiction

- B. Il pourrait faire des cauchemars C. Il pourrait devenir plus agressif
- 3 Lila et Tim, 6 et 9 ans peuvent-ils aller seuls sur Internet?

А Опі B. Non

- A vos crayons ! Dessinez 2 objets liés aux multimédias, utilisés par la famille dans la maison, mais à éviter dans la chambre de nos jeunes enfants
- 5 A la récré, Madame Céheudeux surprend Lila, en pleurs, car elle a vu « la guerre » hier soir aux infos, et elle a peur d'être attaquée elle aussi. Comment aider Lila?

A. La faire parler de ce qu'elle a vu

B. Eviter le journal télé devant les jeunes enfants C. Choisir avec elle un programme adapté

6 Tim, 7 ans, est trop petit pour jouer aux mêmes jeux sur la console que son grand frère au collège. Comment faire pour qu'il n'utilise pas son jeu, sans toujours être derrière lui...?

A. Paramétrer la console

B. Retirer les câbles C. Dresser Médor le chien pour qu'il ne s'en approche pas



## Jeu réalisé par les parents et professionnels des structures :

- Centre Culturel et Social Carpentier de Liévin
- Centre Culturel et Social Jules Grare de Liévin
- Centre Social des Brebis de Mazingarbe
- AREAS La sauvegarde du Nord
- · Association Le Sagittaire de Carvin
- Association Rencontres et Loisirs de Oignies
  - Education Nationale, Circonscription de Vendin-le-Vieil
- CAF du Pas-de-Calais, antenne de Lens
- Service Social en faveur des élèves
- L'équipe d'animation du Comité Local
- "Familles en sol mineur

Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents du Pas-de-Calais



## 6 à 9 ans Réponses

#### 1 Réponse B

Entre 6 et 9 ans, veillez à établir des règles claires sur le temps d'écran. A vous de les adapter en fonction de votre vie de famille et de votre enfant. qui sera ainsi responsabilisé.

## 2 Réponses A, B et C

Soyez vigilants aux âges recommandés sur les boîtes de jeu. Il existe une mention appelée "signalétique PEGI": cela permet d'adapter le choix du jeu en fonction de l'évolution de votre et ainsi d'éviter de fâcheuses conséguences (comme les troubles du sommeil et du comportement).

#### 3 Réponse B

Avant 9 ans, Internet est exceptionnel, et toujours encadré par un adulte. Mais on peut commencer à lui en expliquer le fonctionnement.

4 Evitez la télévision dans la chambre, de même pour l'ordinateur. Préférez qu'ils soient placés dans une pièce de vie commune.

#### 5 Réponses A. B et C

Le jeune enfant avant 10 ans va avoir du mal à gérer ses émotions et à les distinguer. Prenez l'habitude de mettre des mots sur ce qu'il ressent, de discuter en famille des images qu'il a vu, et évitez le journal télévisé comme les émissions avec des images trop violentes ou plutôt destinées aux adultes.

#### 6 Réponse A

Paramétrer votre console de salon permettra à chacun de jouer en toute sécurité. Comment faire? Infos et conseils sur parent62.org!

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur www.parent62.org



### Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.parent62.org ou scannez le flashcode



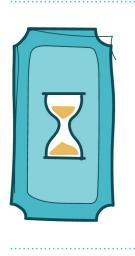
## **ENFANTS ET ÉCRANS**

DES PISTES POUR S'Y RETROUVER





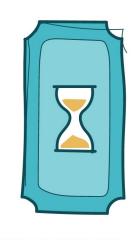
© Infor Santé MC









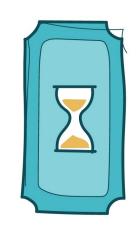




























### Vos tickets écrans... mode d'emploi

- Décidez du temps que représente 1 ticket (10 minutes par exemple)
- Remettez à votre enfant le nombre de tickets que vous acceptez qu'il utilise (chaque jour, pour toute la semaine,...). Ce nombre peut varier selon son âge.
- Prévoyez une boîte spéciale où votre enfant pourra glisser les tickets utilisés.
- Ajoutez vos propres règles si vous le souhaitez !

## Et le contrôle parental?





## Besoin d'aides?



#### Le 3018

Numéro national pour accompagner les jeunes, victimes de violences numériques et aider leurs parents.

Gratuit, anonyme et confidentiel, accessible 6 jours sur 7 de 9h à 20h.

#### www.faminum.com

Plateforme qui vous permet de réaliser votre charte numérique pour toute la famille.

### jeprotegemonenfant.gouv.fr

Plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique.

#### www.internetsanscrainte.fr

Programme national de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique.

#### Votre centre social

Vous pouvez également vous rapprocher du centre social le plus proche de chez vous pour faire remonter vos problématiques, un professionnel pourra vous guider vers un dispositif.

# **Enfants** et écrans

Le guide des parents



















## **Quelques chiffres**

### 9 ans et 9 mois

En moyenne, les enfants obtiennent leur premier téléphone/smartphone à cet âge.

#### 84%

Des enfants de 2 ans regardent la télévision au moins une fois par semaine.

## 82%

Des enfants de 10 à 14 ans indiquent aller régulièrement sur internet sans leurs parents.



**Avant 3 ans**PAS DE TÉLÉVISION.



Avant 6 ans
PAS DE CONSOLE DE JEUX.



Avant 9 ans PAS D'INTERNET.



Avant 12 ans PAS D'INTERNET SEUL.

# Des contenus adaptés

LES PICTOGRAMMES DE LA CLASSIFICATION PEGI

Le système PEGI (Pan-European Game Information) de classification par âge des jeux vidéo est utilisé dans 38 pays européens. La classification par âge confirme que le jeu est approprié à l'âge du joueur.



#### LA SIGNALÉTIQUE JEUNESSE

Mise en place par le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA). Ce dispositif oblige les chaînes à apposer à l'écran un pictogramme indiquant l'âge à partir duquel un programme peut être regardé: tous publics, -10, -12, -16 et -18.

**10101010** 

## **Quelques conseils**

Fixer à l'avance et annoncer aux enfants le temps d'écran autorisé. Par exemple : « Deux épisodes de dessins animés, pas plus! ». Ne pas installer de rélévision dans les hambres. Réserver rusage des écrans pour les espaces communs.

Éviter d'utiliser les écrans comme une récompense.

Mettre en place des temps sans écran et en famille : le matin, pendant les repas, avant de se coucher.

> Repousser le plus possible l'âge d'équipement des enfants (tablette, console,..).

Rester parent : oser fixer des règles et être ferme. Face aux écrans, les enfants ont besoin d'être protégés et parfois rassurés.