EN LIGNE

- Discutez avec votre enfant s'il souhaite s'inscrire sur un réseau social : l'inscription requiert un âge minimal car il doit être capable de sens critique.
- Réfléchissez avant de publier des photos de vos enfants : ce n'est pas un acte anodin. C'est à l'enfant de choisir de s'exposer ou de ne pas s'exposer une fois adolescent.
- Sensibilisez votre enfant au fait que les images et informations qu'il publie peuvent être vues au-delà de son cercle d'amis et utilisées par d'autres.
- Pensez à lui rappeler les règles de prudence et de bien-vivre ensemble qui s'appliquent en ligne comme ailleurs, par exemple :
  - ▷ ne pas donner ses coordonnées personnelles (adresse, numéro de téléphone, etc.) à des inconnus ;
  - ▷ ne pas diffuser d'images et d'information qui pourraient lui nuire ou faire du tort aux autres.
- En cas de cyber-harcèlement ou d'exposition à des contenus nuisibles, utilisez les dispositifs de signalement mis en place par les plateformes et les réseaux.
- En cas d'exposition à des contenus illicites, utilisez la plateforme Pharos du ministère de l'Intérieur : ***www.internet-signalement.gouv.fr***
- Commettre une infraction en ligne revient à en commettre une dans la vie. Sur Internet aussi, il convient de respecter la loi et les droits de chacun.

DIALOGUER, UNE NÉCESSITÉ

Les écrans font partie de notre quotidien et de celui de nos enfants. Ils peuvent être source de découverte, d'enrichissement, d'apprentissage et de divertissement.

Les enfants doivent pouvoir profiter des écrans sans risque pour leur développement et leur bien-être. Pour cela, il faut éviter les excès. Dans tous les cas, discutons-en avec eux.

« Utiliser les écrans, ça s'apprend ! »

« Chers Parents,
Une utilisation adaptée des écrans par les enfants est primordiale pour leur santé et leur épanouissement. C'est aussi, en les guidant dans l'univers foisonnant des médias, les préparer à leur vie d'adulte et de citoyen. J'espère que ce dépliant, en vous fournissant repères et bonnes pratiques, saura utilement y contribuer ».

Olivier Schrameck
président du Conseil supérieur de l'audiovisuel

CSA
CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'AUDIOVISUEL

www.csa.fr

CSA
CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'AUDIOVISUEL

ENFANTS & ÉCRANS

UTILISER LES ÉCRANS, ÇA S'APPREND

UTILISER LES ÉCRANS, ÇA S'APPREND

Durant leur journée, nos enfants et adolescents passent alternativement d'un écran à un autre, de leur smartphone à l'ordinateur ou à la télévision.
Ils sont parfois seuls face à un flot continu d'images et de sons qui peut influer sur leur comportement, leur personnalité et leurs relations avec les autres.
Les accompagner dans leur rapport aux écrans permet de les protéger mais aussi d'encourager leur esprit de découverte et développer leur esprit critique.
Ce dépliant est conçu comme un mode d'emploi afin d'aider les plus grands à conseiller les plus jeunes.

Carole Bienaimé Besse
Membre du Conseil supérieur de l'audiovisuel

À CHAQUE ÂGE, SA PRATIQUE

Moins de 3 ans : veillez à préserver votre enfant des écrans (télévision, tablette et smartphone). L'interaction avec le monde qui l'entoure est essentielle au bon développement du tout-petit (langage, motricité, etc.).

10 ANS DE LA CAMPAGNE -3 ANS

▷ Une règle d'or : pas d'écran avant 3 ans.

De 3 à 8 ans : privilégiez des programmes adaptés sur un temps limité. Une consommation excessive d'écrans peut entraîner des troubles du sommeil, de la vue ou encore de la concentration.

▷ Veillez à ce que votre enfant ne regarde que des programmes pour enfants, en privilégiant des sessions courtes de visionnage et pas plus de 30 à 40 minutes par jour.

À partir de 8 ans : accompagnez votre enfant dans la découverte des écrans.

▷ Veillez à ce que les plus jeunes ne passent pas plus d'une heure par jour devant un écran, tous supports confondus.

Et quel que soit l'âge de votre enfant :

▷ pour une meilleure attention à l'école, éviter les écrans le matin

▷ pour des repas plus conviviaux, privilégier les repas sans écrans

▷ pour un sommeil réparateur, éviter les écrans avant le coucher et dans la chambre.

À CHAQUE ÂGE, SON PROGRAMME

Suivez les catégories d'âge indiquées par la signalétique des programmes à la télévision (-10 ans, -12 ans, -16 ans et -18 ans).

Avant 8 ans, soyez attentif à ce que votre enfant regarde des programmes jeunesse adaptés. Les journaux télévisés et les chaînes d'information sont déconseillés aux enfants de moins de 8 ans.

Au-delà de cet âge, il est préférable que le visionnage de ces programmes se fasse en présence d'un adulte. Celui-ci pourra, si besoin, expliquer le contexte dans lequel s'inscrivent certaines images ou propos susceptibles de heurter l'enfant.

Pour les jeux vidéo, vous pouvez consulter la signalétique européenne dite PEGI (Pan European Game Information). Les pictogrammes PEGI apparaissent sur l'emballage du jeu et indiquent l'une des classes d'âge suivantes : 3, 7, 12, 16 et 18. N'hésitez pas à tester un jeu avant de laisser votre enfant y jouer.