



# Mon enfant, les écrans, nos règles

Atelier pédagogique conçu pour accompagner les parents d'enfants de 6 à 16 ans, dans la gestion des écrans au quotidien. Ensemble, nous explorerons des stratégies pratiques pour établir un équilibre numérique sain dans votre famille.

# Choisir le premier téléphone portable

Le choix du premier téléphone doit répondre à des critères adaptés à votre enfant :

- Type d'usage envisagé (appels, réseaux sociaux, applications)
- Âge et maturité de l'enfant
- Budget disponible
- Besoins en matière de sécurité
- Options de contrôle parental disponibles



Un comparatif complet des outils de contrôle parental (Family Link, Apple Screen Time, Qustodio, etc.) vous aidera à faire un choix éclairé.



# Le contrat d'utilisation : un outil de dialogue

## Co-construction

Impliquez votre enfant dans la création du contrat pour renforcer son engagement et sa compréhension des règles.

## Définition des règles

Établissez clairement le temps d'usage, les lieux autorisés, les contenus appropriés et les conséquences en cas de non-respect.

## Dialogue continu

Utilisez le questionnaire fourni pour réfléchir ensemble aux habitudes numériques et responsabiliser votre enfant dans un cadre bienveillant.

# Signature du Traité Officiel du numérique



# À lire ensemble : les bonnes pratiques



Cette section spéciale est conçue pour être lue conjointement avec votre enfant. Elle aborde :

- L'entretien et le nettoyage du téléphone
- Les lieux à éviter (salle de bain, cuisine)
- Le respect des autres en public
- La posture corporelle à adopter
- Les dangers des distractions numériques en marchant ou à vélo

Ce moment de lecture partagée renforce la communication et la confiance.





# Reconnaître les signes de dépendance



## Signes émotionnels

- Anxiété lorsque le téléphone n'est pas accessible
- Irritabilité lors des limitations d'usage
- Besoin constant de validation par les "likes"



## Signes comportementaux

- Isolement social au profit des interactions en ligne
- Consultation compulsive des notifications
- Abandon progressif d'autres activités auparavant appréciées



## Impacts sur le quotidien

- Difficultés à s'endormir et sommeil perturbé
- Baisse des performances scolaires
- Perte de concentration et difficultés à terminer des tâches

Notre guide recense 50 comportements pour vous aider à détecter une utilisation excessive des écrans.



# Défis familiaux pour retrouver l'équilibre



## Soirée sans écran

Organisez une soirée hebdomadaire dédiée aux jeux de société, lectures ou discussions en famille.



## Activités extérieures

Planifiez des balades en nature, séances de sport ou excursions sans téléphone.



## Ateliers créatifs

Cuisinez ensemble, lancez-vous dans des activités manuelles ou des projets artistiques familiaux.

# Réglages utiles pour limiter la captation d'attention

- Activation du mode avion pendant les repas et la nuit
- Suppression des notifications non essentielles
- Utilisation de l'affichage en niveaux de gris
- Configuration des limites de temps d'écran par application
- Mise en place du mode "Ne pas déranger" pendant les heures d'étude
- Simplification de l'écran d'accueil pour réduire les tentations



Ces réglages simples permettent de réduire considérablement le pouvoir addictif des écrans tout en maintenant leur utilité.



# Se protéger des arnaques et fausses informations



## Vérifier la source

Apprenez à identifier les sites officiels et à rechercher l'origine de l'information avant de la partager.



## Reconnaître le phishing

Identifiez les signes d'emails, SMS ou messages frauduleux qui tentent d'obtenir vos informations personnelles.



## Développer l'esprit critique

Pratiquez ensemble notre jeu de questions/réponses pour aiguïser votre capacité à détecter les fake news et rumeurs.

Notre guide propose des exercices pratiques à faire en famille pour apprendre à naviguer dans l'océan d'informations avec discernement.





# Les biais cognitifs à l'ère numérique



15 biais cognitifs expliqués pour mieux comprendre nos comportements numériques :

Biais d'autoréférence	Tendance à surestimer notre importance dans le flux d'informations
Biais de conformité	Besoin d'adopter les comportements numériques de notre groupe social
FOMO	Peur de manquer quelque chose d'important sur les réseaux
Récompense variable	Mécanisme qui nous pousse à vérifier constamment nos notifications

Pour chaque biais, nous proposons des stratégies familiales pour les contrer efficacement.

# Comprendre les réseaux sociaux



## Instagram & TikTok

Plateformes visuelles privilégiées des adolescents. Risques principaux : comparaison sociale, image corporelle, contenu inapproprié.



## YouTube

Plateforme de vidéos avec algorithmes puissants. Attention aux contenus recommandés et au temps passé à regarder des vidéos en continu.



## Snapchat

Messages éphémères et localisation en temps réel. Importance de configurer la confidentialité et d'aborder la notion de permanence numérique.

Notre guide détaille le fonctionnement de chaque plateforme et propose des conseils d'utilisation adaptés à l'âge de votre enfant.

# Protection des données privées



## Sécurité de base

- Création de mots de passe forts et uniques
- Activation de l'authentification à deux facteurs (A2F)
- Utilisation d'un Wi-Fi sécurisé à la maison



## Gestion des applications

- Vérification des autorisations demandées
- Limitation des données partagées
- Révision régulière des paramètres de confidentialité



## Éducation aux risques

- Reconnaissance des tentatives de phishing
- Prudence face aux offres trop belles pour être vraies
- Protection des informations personnelles sensibles



Notre guide propose 20 recommandations pratiques adaptées à chaque tranche d'âge pour protéger efficacement les données de votre enfant.



# Faire face aux risques sociaux en ligne

## Le cyberharcèlement

- Identifier les différents types (insultes, rumeurs, exclusion, usurpation d'identité)
- Reconnaître les signes chez un enfant victime
- Connaître les ressources d'aide (3018, 119, Net Écoute)
- Comprendre les lois protégeant les mineurs

## Image de soi et influence

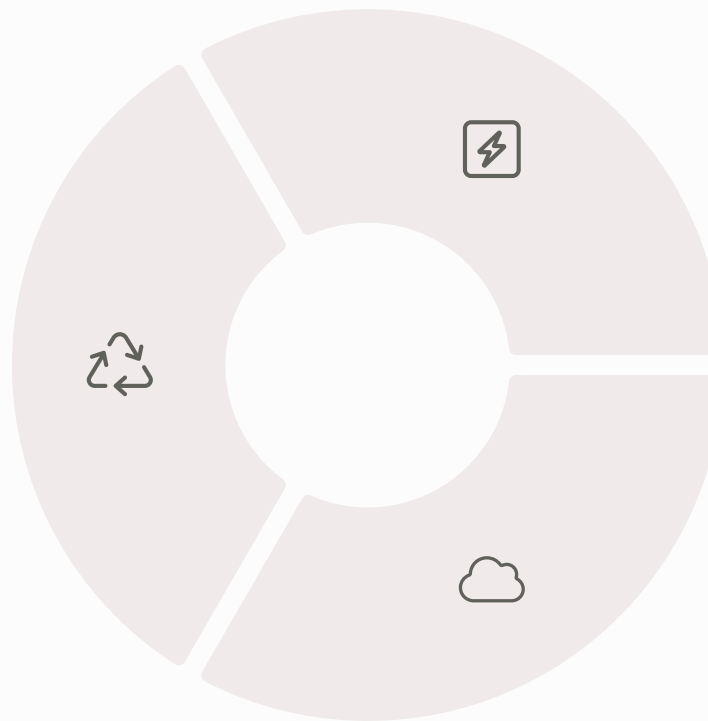
- Développer l'esprit critique face aux influenceurs
- Gérer son image en ligne de façon responsable
- Se protéger contre le "revenge porn"
- Construire une estime de soi solide hors des réseaux

Notre guide propose 10 conseils pratiques pour se protéger et une charte d'éthique numérique à établir en famille.

# Vers une utilisation éco-responsable

## Cycle de vie

Privilégiez les appareils durables, réparables et recyclables. Sensibilisez votre enfant à l'impact environnemental de la production d'appareils électroniques.



## Consommation d'énergie

Réduisez l'impact énergétique en optimisant les réglages (luminosité, Wi-Fi, streaming) et en limitant le temps d'écran non essentiel.

## Empreinte numérique

Adoptez des pratiques de sobriété numérique : stockage raisonné, nettoyage régulier des données, limitation des emails et pièces jointes.

# Dico 2.0 : Parler le même langage

<b>A2F</b>	Authentification à deux facteurs, méthode de sécurité exigeant deux preuves d'identité
<b>Phishing</b>	Technique d'arnaque visant à obtenir des informations personnelles en se faisant passer pour un tiers de confiance
<b>FOMO</b>	"Fear Of Missing Out", peur de manquer quelque chose d'important sur les réseaux sociaux
<b>VPN</b>	Réseau privé virtuel qui protège la confidentialité des données lors de la navigation



Ce glossaire pédagogique vous permet d'établir un vocabulaire commun avec votre enfant pour faciliter les discussions sur les technologies numériques.