

De 9 à 12 ans



Privilégiez les jeux vidéos à plusieurs

30 minutes par jour maximum



L'âge de l'autonomie

Télévision autorisée, avec des programmes adaptés



Ecran interactif pour contribuer au développement



Initiez vos enfants aux dangers d'internet



30 minutes par jour maximum

De 6 à 9 ans

Télévision autorisée, uniquement programmes adaptés pour enfants

Ecrans autorisés en co-visionnage



Jeux vidéos à usage modéré



Pas d'internet ni de réseaux sociaux



Ecran interactif avec des contenus pédagogiques et éducatifs



20 minutes par jour maximum

De 3 à 6 ans

Jamais d'écran le matin, dans la chambre, le soir ou à table

Télévision déconseillée

Pas d'internet ni de réseaux sociaux



Jeux vidéos à limiter et seulement avec un adulte



Avant 3 ans

Pas d'écrans passifs

Usage actif



Contenus éducatifs

Occasionnel

Pendant une courte durée

Avec un adulte qui interagit avec l'enfant



La parentalité numérique : pour un usage raisonné et sécurisé des écrans

Les écrans sont aujourd'hui incontournables dans nos quotidiens et leur utilisation peut avoir de nombreux avantages, tels que l'accès à l'information, l'accès à la culture ou encore le maintien des relations sociales.

Toutefois, cela est conditionné à un usage raisonné par les utilisateurs et ce dès le plus jeune âge. Les parents ont ainsi un rôle fondamental à jouer dans l'accompagnement de leurs enfants dans l'univers numérique.

Dédiaboliser les écrans

Les écrans permettent un accès à un vaste panel d'informations dans de nombreux domaines ! Pour nos enfants, ils représentent une occasion en or d'apprentissage et d'ouverture d'esprit.

Pour cette génération hyperconnectée, il est primordial de savoir se servir de ces outils. Dans un premier temps, au travers des applications ou jeux pédagogiques, l'usage du numérique peut renforcer les compétences scolaires. D'une manière plus générale, le recours au digital leur permet de développer des compétences comme le traitement de nombreuses informations, la recherche par mots clefs ciblée, la créativité, la stratégie ...



L'importance du dialogue avec votre enfant

Il est primordial pour les parents de comprendre l'intérêt de leur enfant pour les appareils et applications numériques. Déterminer la finalité de l'utilisation qu'il souhaite en faire afin d'établir avec lui un programme, un cadre d'utilisation qui lui permettra de s'épanouir dans un environnement sain.

Mais comment protéger votre enfant de l'utilisation abusive des écrans et des contenus sans pour autant le marginaliser vis-à-vis des autres ?

S'assurer des contenus appropriés

La signalétique PEGI (*Pan European Game Information*) détermine l'âge minimum à partir duquel un jeu vidéo peut être conseillé : 3, 7, 12, 16 ou 18 ans. Les 5 logos par âge s'appuient sur un code couleur qui reprend le principe des feux de signalisation. La signalétique PEGI n'indique pas la difficulté du jeu mais signale la présence éventuelle de contenus pouvant heurter la sensibilité des enfants.

Des pictogrammes viennent accompagner ces logos colorés. Ils illustrent les contenus qui risquent de choquer votre enfant ou d'être inadaptés.

Pour en savoir plus : <https://pegi.info/fr/page/que-signifient-les-logos>



Le contrôle parental et la gestion du temps d'écran

Cet outil permet de gérer le temps d'écran des enfants, de restreindre les contenus et de contrôler les téléchargements. Il permet également d'empêcher l'enfant de se connecter à certaines heures.

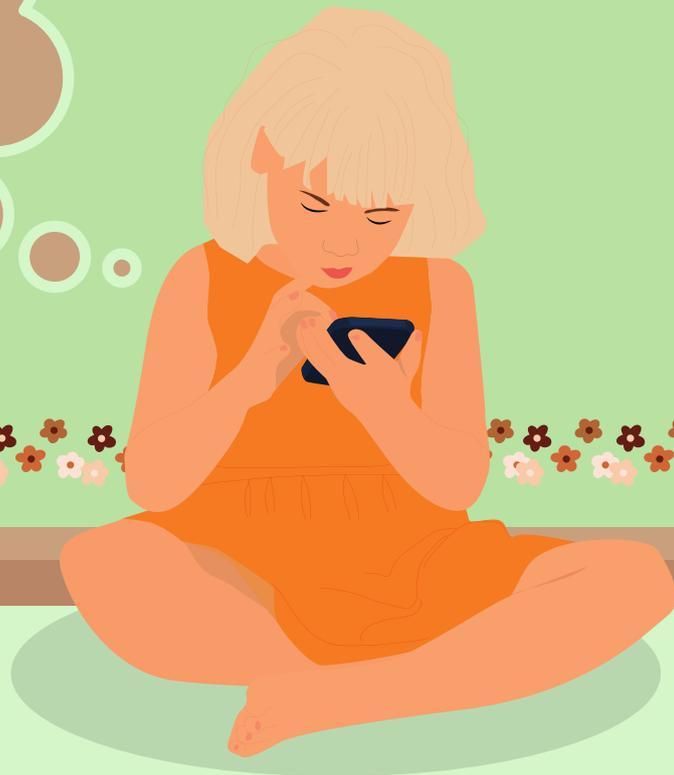
Comment ? Les paramètres des smartphones, tablettes etc. contiennent des possibilités de restrictions, ces derniers sont souvent détaillés sur internet ou sur la notice de l'appareil. Il est aussi possible de restreindre les contenus directement sur les applications utilisées par votre enfant.

Retrouvez la marche à suivre pour les principales applications via ce lien <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-outils-ecran/>



Les outils numériques sont omniprésents dans notre quotidien et ceux de nos enfants. Il existe de nombreuses façons comme vu précédemment de maintenir la surveillance parentale sur l'usage qu'il en est fait. Un usage raisonné et surveillé permet de ne pas associer les écrans à une situation de conflictualité. Il peut être intéressant de faire en sorte d'avoir une utilisation familiale de ces derniers. L'écran devient alors un objet de partage et de bon temps et non un objet d'isolement.





Envie de découvrir et de familiariser les enfants aux outils numériques? La médiathèque de l'IFC vous propose une session d'initiation au numérique par petit groupe : jeux vidéos sur diverses consoles, applications sur tablettes, réalité virtuelle ...

mediatheque@institutfrançais-cambodge.com