



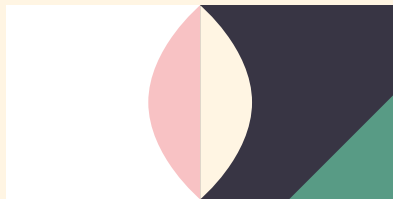
# Contrôle parental & gestion du temps d'écran



L'opération « Centres Sociaux Connectés du Nord Pas-de-Calais » est cofinancée dans le cadre de la réponse de l'Union à la pandémie COVID-19.



# 01.



## Animer avec les familles

Des outils pour parler du numérique avec les familles.



# Ressources Internet Sans Craintes

Internet Sans Craintes met à disposition gratuitement des outils, des déroulés d'ateliers pour les professionnels et les familles pour sensibiliser les plus jeunes aux dangers d'internet.

**Équilibrer son temps d'écran**

Cycle 4-Lycée

Déroulé de l'atelier clés en main :

- 1 Introducing sur les temps en ligne** (15m)  
Vidéo : Culture Décade ; Existe-t-il une cure détox pour Internet ?
- 2 S'interroger sur ses usages et faire évoluer ses pratiques** (15m)  
Parcours : Les écrans et moi

**Comment accéder à la ressource ?**  
Site ISC > Ressources > Code-décode > Existe-t-il une cure détox pour Internet ?

**Objectifs pédagogiques :**  
Cette vidéo courte et ludique permet aux élèves de prendre du recul sur leur consommation des écrans : entre l'ordinateur, la tablette et le smartphone, en France, les enfants et adolescents passent plus de 2 heures par jour en ligne ! Or l'utilisation intensive d'Internet peut engendrer des comportements proches de l'addiction chez les jeunes comme chez les adultes. Comment y faire face ? La cure détox est-elle la seule solution ?

**Comment accéder à la ressource ?**  
Site ISC > Ressources > Les écrans, les adultes et moi > Les écrans et moi Cycle 4 / Lycée

**Objectifs pédagogiques :**  
Ce parcours, accompagné d'une fiche pédagogique, invite les jeunes à comprendre et repenser leurs usages du numérique en s'interrogeant sur leur utilisation des écrans et le temps passé dessus. Il se déroule en 4 étapes : introduire le sujet en observant un visuel et en recueillant les avis des élèves ; questionner leurs usages ; analyser des documents pour prendre du recul ; formuler de bonnes pratiques pour inviter à se fixer ensemble de nouvelles règles.

**Chercher et vérifier l'information en ligne**

CE2-Cycle 3

Déroulé de l'atelier clés en main :

- 1 Introduire sur la recherche d'informations** (15m)  
Vidéo : Attention canular
- 2 Apprendre à décrypter les images** (1h)  
Parcours : Info Hunter Cycle 3
- 3 Réinvestir les connaissances acquises** (15m)  
Activité : Je cherche l'œuvre d'art

**Comment accéder à la ressource ?**  
Site ISC > Ressources > Yutu et Lou > Attention canular

**Objectifs pédagogiques :**  
Cette vidéo, accompagnée d'une fiche pédagogique, permet de faire comprendre aux élèves l'importance de vérifier une information avant de la croire et/ou de la partager.

**Comment accéder à la ressource ?**  
Site ISC > Ressources > Info Hunter > Parcours Cycle 3 - Analyse de l'image

**Objectifs pédagogiques :**  
À travers un parcours, accompagné d'une fiche pédagogique, les enfants vont acquérir les réflexes pour décrypter les images : source, cadrage, retouche d'image, biais cognitif et légende. La démarche d'Info Hunter repose sur un décryptage pas à pas de fausses informations pour adopter les bons réflexes d'analyse de l'information.

**Comment accéder à la ressource ?**  
Site ISC > Ressources > Yutu et Lou > Je cherche, j'ouvre l'œil

**Objectifs pédagogiques :**  
Ce jeu, sous forme de carte recto/verso, permet aux enfants de mobiliser les connaissances qu'ils ont acquises sur la vérification de l'information, en reliant chaque phrase à la vignette correspondante. Vous pouvez vous servir de la correction de cette activité pour transmettre aux enfants les messages clés à retenir de l'atelier.

Lien du site : [Les ressources - Internet Sans Crainte](#)

# Animation : Les Z'écrans



## Jeu Parents / Enfants

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

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 !

Ressource : [Rencontres Audiovisuelles | Site officiel \(rencontres-audiovisuelles.org\)](https://rencontres-audiovisuelles.org)

# Animation : Le Mémo

Revisité ici en "prévention écran". Les cartes sont illustrées avec des écrans. S'ils arrivent à en retourner deux identiques, il leur faudra répondre à la question correspondante pour gagner les cartes !



**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.

-10

-12

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

-16

-18

**Difficile** : Que peut-il arriver si on ne respecte pas ces limitations d'âge ?

Ressource : [Rencontres Audiovisuelles | Site officiel \(rencontres-audiovisuelles.org\)](https://rencontres-audiovisuelles.org)

# Quiz : Tim et Lina nous questionnent

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

**Avant 3 ans**



**3/6 ans**



**6/9 ans**



**9/12 ans**



**Après 12 ans**



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



**Avant 3 ans**  
Questions

- 1 Regarder la télévision, est-ce une activité recommandée pour Tim et Lila, 2 ans 1/2 ?  
A. Oui  
B. 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'écouler  
B. Manipuler  
C. Explorer ce qui l'entoure  
D. Être scotché devant la télévision



**3 à 6 ans**  
Questions

- 1 Tim réclame une console de jeu. À votre avis, à quel âge est-il conseillé d'en offrir une ?  
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 À 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
- 5 Selon vous, est-ce que jouer à la console apporte autant que le coloriage, la peinture et le découpage ?  
A. Oui  
B. Non
- 6 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 choies  
C. Les dessins animés



Petit questionnaire au sujet de l'utilisation des écrans par les enfants, est à destination des parents. Les questions sont adaptées en fonction des tranches d'âge des enfants.

Ce questionnaire s'inspire des travaux du psychiatre **Serge Tisseron**, et de sa fameuse règle du « 3-6-9-12 »

Ressource réalisée par [Parent62.org](http://Parent62.org) | [Le Réseau Parentalité sur le territoire 62](http://LeReseauParentalite62.org)

# 02.



## Conseiller les familles

Des outils pour rediriger,  
conseiller les familles si besoin.



# Charte numérique avec Faminum'



Lien du site : [Faminum](https://www.faminum.com)



# Dépliant enfants et écrans



## Enfants et écrans

Le guide des parents

**Besoin d'aides ?**

**Le 3018**  
Numéro national pour accompagner les jeunes victimes de violences numériques et aider leurs parents.  
Gratuit, anonyme et confidentiel, accessible 8 jours sur 7 de 9h à 20h.  
[www.laminum.com](http://www.laminum.com)  
Plateforme qui vous permet de réaliser votre charte numérique pour toute la famille.

[jeprotegeunenfant.gouv.fr](http://jeprotegeunenfant.gouv.fr)  
Plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique.

[www.internetsanscrainte.fr](http://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.

## 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.



## Quelques conseils

Ne pas installer de télévision dans les chambres réservées à l'usage des écrans pour les espaces communs.

Fixer à l'avance et observer avec enfants le temps d'écran autorisé. Par exemple :  
- Des épisodes de dessin animés, pas plus de 1 h.

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.

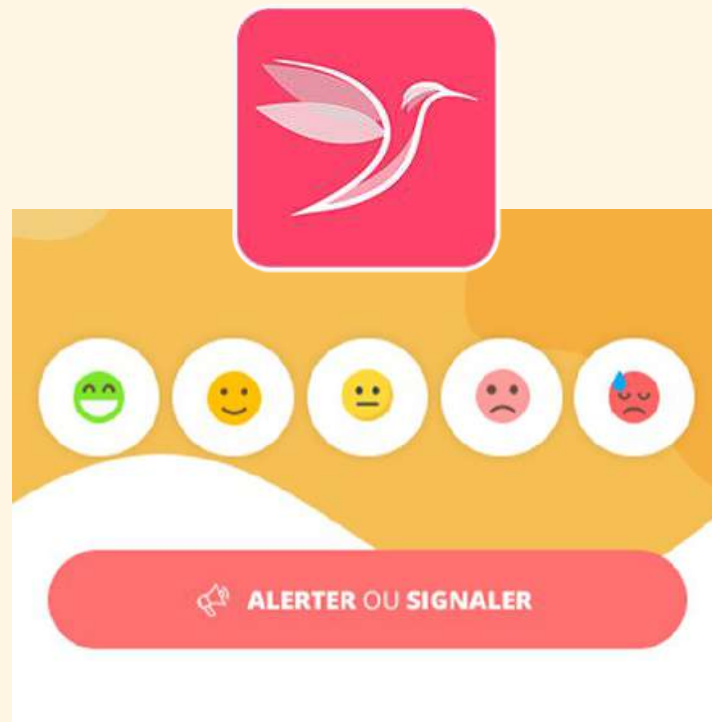
Repousser le plus possible l'âge d'équipement des enfants (tablette, console,...).

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

# Application Kolibri

L'association Marion la main tendue, créée en 2014, gratuitement, l'application Kolibri pour lutter contre le harcèlement scolaire et le cyberharcèlement.

- Alerter ou signaler
- La météo des émotions
- Les contacts de confiance



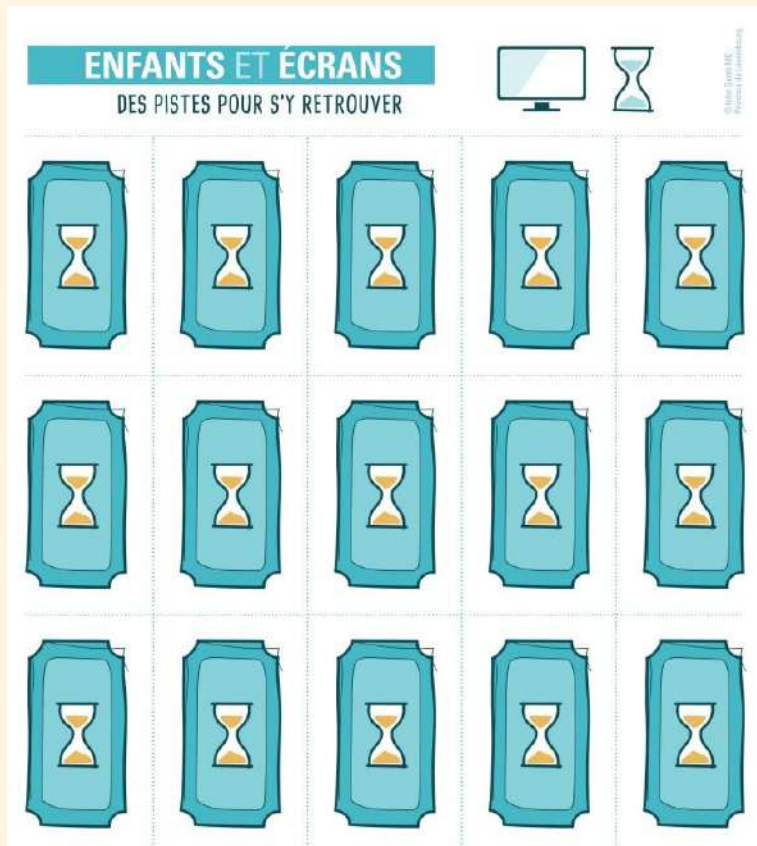
Lien du site : [Kolibri](#)

# Outils pour gérer son temps d'écran

## 01. Tickets de temps

- Décidez du temps que représente chaque ticket (ex: 10min, 30 min...)
- Remettez à votre enfant un nombre de tickets pour la semaine ou la journée.
- Proposez une boîte spécialisée pour récupérer les tickets utilisés
- Ajoutez d'autres règles si besoin :

*(pour obtenir un ticket de 30 min, il faut avoir lu un livre avant pendant 30 min, il faut avoir aidé aux tâches ménagères au moins une fois...  
Un ticket n'est valable que pour la Switch ou pour aller sur les Réseaux Sociaux...)*

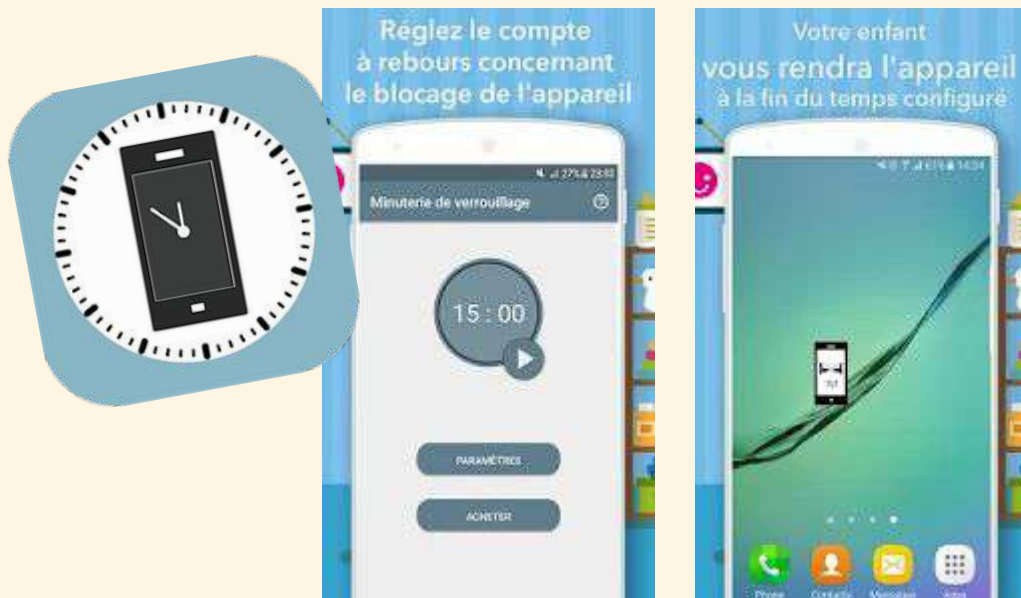


Ressource : [Enfants et écrans | Mutualité chrétienne \(mc.be\)](https://www.mutualite.christienne.be)

## 02. Minuterie

Il existe des applications qui permettent de mettre en place une minuterie pour restreindre le temps d'écrans des enfants.

**Application : “Minuterie de verrouillage pour les petits enfants”**



Lien du site : [minuteur enfants – Applications Android sur Google Play](#)

# Défis

Se lancer des défis en famille ou le faire avec le centre social !



## LE MOIS DES DÉFIS MAITRISONS NOS ÉCRANS

	<b>1</b> Ce matin : pas d'écran avant d'aller à l'école !	<b>2</b> Ce soir, on dort avec tous les écrans hors de la chambre !	<b>3</b> Les écrans ne sont permis que si tu es accompagné !	<b>4</b> Ce soir, plus d'écrans à partir de 20h !	<b>5</b> Aujourd'hui, on ne mange pas devant un écran !	<b>6</b> Interdit d'utiliser un écran dans ta chambre !
<b>7</b> Aujourd'hui, pas de réseaux sociaux ! (TikTok, YouTube...)	<b>8</b> Choisis un écran, tous les autres sont interdits aujourd'hui !	<b>9</b> Aujourd'hui, tu as droit à 20 minutes par écran maximum !	<b>10</b> Fais un jeu de société avec ta famille ou des amis !	<b>11</b> S'il fait beau, va jouer dehors au moins une heure !	<b>12</b> Aujourd'hui, tu aides tes parents à faire la cuisine !	<b>13</b> Aujourd'hui, lis un livre durant au moins 30 minutes !
<b>14</b> Aujourd'hui, tu dois faire du sport !	<b>15</b> Aujourd'hui, pas de téléphone portable !	<b>16</b> Aujourd'hui, pas de télévision	<b>17</b> Aujourd'hui, pas de jeux vidéos !	<b>18</b> Aujourd'hui, pas de tablette !	<b>19</b> Aujourd'hui, pas d'ordinateur !	<b>20</b> Seule la télé est autorisée aujourd'hui !
<b>21</b> Tu n'as le droit qu'à 30 minutes d'écran dans la journée !	<b>22</b> Tu ne peux utiliser un écran que pour écouter de la musique !	<b>23</b> Aujourd'hui, pas de réseaux sociaux ! (TikTok, YouTube...)	<b>24</b> Ce soir, plus d'écrans à partir de 19h !	<b>25</b> Interdit d'utiliser un écran dans ta chambre !	<b>26</b> Aujourd'hui, pas de télévision	<b>27</b> Les écrans ne sont permis que si tu es accompagné !
<b>28</b> Tu ne peux utiliser un écran que 10 minutes !	<b>29</b> C'est bientôt terminé ! Aujourd'hui, aucun écran !	<b>30</b> Les écrans ne sont permis que si tu es accompagné !	<b>31</b> Pour ce dernier jour, tu ne peux utiliser aucun écran.			