

PETIT GUIDE
POUR LES PARENTS
GRANDS-PARENTS,
TUTEURS...

ACCROCHEZ-MOI
SUR VOTRE FRIGO !

LES ÉCRANS À LA MAISON

Ouvrir le dialogue en famille,
cadrer leurs utilisations, s'informer, s'outiller....



Bibliothèques
Sans Frontières
BELGIQUE

Les
Cyber Héros.

POSER UN CADRE AUTOUR DES ÉCRANS



ACTIVITÉ

Voici 4 questions pour vous aider à réfléchir à un cadre et éventuellement créer une charte d'utilisation des écrans pour vos enfants.

1

MOMENTS

Quand peut-on être devant un écran ?

Après l'école, avant le souper, le weekend...

2

LIEU

Dans quels endroits peut-on utiliser l'écran ?

Dans le salon, la voiture, à la maison, chez les grands-parents...

3

TEMPS

Combien de temps peut-on rester devant un écran ?

30 minutes en semaine, 1h le weekend...

4

CONTENU

Que peut-on faire sur l'écran ? Le cadre varie-t-il selon l'activité ?

Musique, communication, jeux vidéos, devoirs, réseaux sociaux...



Le cadre peut varier en fonction du matériel (téléphone, télévision, ordinateur...) et de l'âge de vos enfants.

Léa, 5 ans, peut regarder la télévision après l'école pendant 30 min.

David, 14 ans peut utiliser son téléphone mais pas après 20h.



RÉFLÉCHISSEZ-Y !



Il n'y a pas de bon ou de mauvais temps d'écran.

Ce qui compte, c'est de trouver un bon équilibre entre les activités en ligne et hors ligne ! Discutez-en en famille. Un cadre est mieux respecté s'il est négocié ensemble et suivi par tous.

10 MOMENTS À PARTAGER EN FAMILLE AUTOUR DES ÉCRANS



ACTIVITÉ

Vous voulez discuter en famille de l'utilisation des écrans ?
Voici quelques idées d'activités et de sujets qui vous permettront d'instaurer le dialogue et d'initier une réflexion ensemble.

5 ACTIVITÉS À RÉALISER EN FAMILLE

Tapez votre nom sur un moteur de recherche et regardez les informations que vous trouvez sur vous. On appelle ça "l'empreinte numérique".

Regardez dans vos paramètres le temps moyen passé sur votre téléphone (dans vos réglages cherchez l'onglet "temps d'écran" ou "bien-être numérique").
Surpris ?

Chacun choisit une application qu'il aime ou utilise beaucoup et la fait découvrir aux autres.
Pourquoi avoir choisi celle-là ?

Jouez ensemble à un jeu vidéo.
Pas d'idée de jeu ?
Découvrez Interland, un jeu pédagogique pour les 8-13 ans sur la cybercitoyenneté
cybersimple.be/fr/interland

Créez ensemble une carte des écrans : dessinez sur une grande feuille tous les écrans de la maison et l'utilisation que chacun en fait.
Que remarquez-vous ?

5 SUJETS À DISCUTER À TABLE

Qui suis-tu le plus sur Youtube, Instagram, TikTok ?

Pourquoi t'intéresses-tu à son contenu ?

Comment s'est passée ta journée en ligne ?

As-tu appris quelque chose ?



D'accord ou pas ?

Sur Internet, je sais détecter les arnaques.

D'accord ou pas ?

Partager des photos sur Internet est dangereux.

D'accord ou pas ?

Nous avons aujourd'hui davantage d'interactions grâce à Internet.

QUELQUES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

Un problème, une question, une demande d'aide ?
Des professionnels vous accompagnent au téléphone.

Pour les enfants :

103

(Écoute enfant)

116 000

(Child focus)



Pour les parents :

0 800 955 80

(Écoute école)

116 000

(Child focus)

Les tutos des **Cyber Héros.**

DÉCOUVREZ NOS TUTOS !



Votre enfant est adepte de TikTok, Instagram ou Snapchat ?

Protégez-le en ajustant ses paramètres de confidentialité sur les réseaux sociaux. On vous explique comment faire grâce aux **tutos des Cyber Héros.**

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Découvrez nos autres dispositifs,
formations et liens utiles.

Des cahiers d'activités gratuits à télécharger sur www.bibliosansfrontieres.be
Des formations en entreprise ou à l'école. Contactez : cyberheros@bibliosansfrontieres.be
Des sites utiles : www.parentsconnectes.be / www.clicksafe.be / www.webetic.be

ABORDER LES ÉCRANS AVEC VOS ENFANTS

Internet est un outil extraordinaire qui a révolutionné l'accès à l'information, la communication, les apprentissages...

Et comme tout outil, **il est important d'apprendre à l'utiliser !**

En tant que parent, vous avez un rôle à jouer auprès de vos enfants.

Dans ce dépliant, vous trouverez **des activités à faire en famille**, **des tutoriels** pour gérer les paramètres de confidentialité de votre enfant, **des conseils** pour instaurer un cadre autour des écrans et plus encore.

Bonne découverte !



LE SAVIEZ-VOUS ?



1/5
DES INFORMATIONS
sur TikTok sont fausses
ou partiellement fausses ⁽¹⁾.

Tous les smartphones et ordinateurs proposent des options de **CONTRÔLE PARENTAL**. Elles peuvent être activées dans les paramètres.

PLUS D'1 ÉLÈVE SUR 3
(38%) en secondaire
passe plus de 4 heures
sur son smartphone les
jours d'école ⁽²⁾.

1 ENFANT SUR 5
dit avoir déjà
été victime de
cyberharcèlement ⁽²⁾.

Légalement,
les réseaux sociaux doivent
donner les informations
d'une **PERSONNE CACHÉE**
derrière un pseudo si elle est
la cible d'une **PLAINTÉ**.



(1) Étude NewsGuard - 2022
(2) Étude Génération 2020 - 2020

QUIZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES NUMÉRIQUES !



ACTIVITÉ

Avec votre enfant, répondez chacun à votre tour au quiz puis comparez vos réponses.

Qui est un véritable Cyber Héros ?

1

**COMMENT VÉRIFIER
UNE INFORMATION
SUR UN RÉSEAU SOCIAL ?**

- L** Je me fie à mon instinct.
- I** Je regarde si l'information a été partagée par beaucoup de personnes.
- O** Je regarde si d'autres sites en parlent.

3

**QUELLE CONSÉQUENCE
PEUT AVOIR L'UTILISATION
EXCESSIVE D'UN ÉCRAN ?**

- C** Les écrans émettent des ondes qui peuvent causer le cancer.
- H** Les écrans réduisent la capacité de concentration et d'attention.
- U** Les écrans nous rendent agressifs.

5

**QUELLE EST LA MÉTHODE
LA PLUS SÉCURISÉE POUR
VERROUILLER UN TÉLÉPHONE ?**

- R** L'empreinte digitale.
- N** Un code à 4 chiffres.
- B** La reconnaissance faciale.

2

**COMMENT RÉAGIR SI UN INCONNU
ÉCRIT UN COMMENTAIRE VIOLENT
SOUS MA PHOTO ?**

- M** Je supprime ma photo.
- A** Je lui réponds en disant qu'il ne peut pas dire ça.
- E** Je signale le commentaire et bloque la personne.

4

**POURQUOI L'ÂGE LÉGAL MINIMUM
D'INSCRIPTION SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX EST DE 13 ANS ?**

- S** Parce qu'il est interdit de faire de la publicité ciblée avant 13 ans.
- O** Parce que les réseaux sociaux ne devraient pas être utilisés en primaire.
- T** Parce que l'addiction aux écrans est plus susceptible de toucher les moins de 13 ans.

**Remettez les 5 lettres
que vous avez trouvées
dans le bon ordre.**

.....

*Vérifiez vos réponses
à l'intérieur du dépliant*

*Indice :
Vous l'êtes si vous avez réussi
toutes les questions !*