

10

réponses
pour parents
d'enfants
connectés



Les
Cyber Héros.



Bibliothèques
Sans Frontières
Bibliotheken Zonder Grenzen

BELGIQUE

Chers parents,

Dès la fin du primaire, nos enfants se retrouvent connectés et confrontés à des défis comme le partage en ligne, les arnaques, les fake news, le cyberharcèlement, la confidentialité, etc. En les connectant, nous avons la responsabilité de les protéger. Issu d'une collaboration entre Bibliothèques Sans Frontières et Google, le programme « Les Cyber Héros » sensibilise les enfants de 8 à 14 ans à un usage sûr et critique du numérique.

Les cinq piliers de la citoyenneté numérique abordés par « Les Cyber Héros » sont :



Être Cyber Futé
Bien réfléchir avant de partager

Il s'agit d'accompagner au mieux votre enfant sur les réseaux sociaux pour qu'il comprenne ce qu'il peut partager sur Internet et les conséquences de ses « partages ».



Être Cyber Vigilant
Ne pas tomber dans le panneau

En ligne, les situations ou les personnes ne sont pas toujours ce qu'elles semblent être. Il est important de se méfier des fake news et des arnaques en ligne.



Être Cyber Secret
Un secret, c'est sacré !

Le respect de la vie privée est aussi important en ligne que dans le monde réel. Découvrez comment activer le contrôle parental et apprendre la confidentialité à votre enfant.



Être Cyber Sympa
Être gentil, c'est cool !

L'objectif de ce chapitre est de prévenir le cyberharcèlement et de discuter avec votre enfant de son comportement en ligne.



Être Cyber Courageux
En cas de doute, en parler !

Vous trouverez toutes les ressources et les associations qui peuvent vous accompagner en cas de souci, thématique par thématique.

Grâce à ce guide pratique, Bibliothèques Sans Frontières répond en 10 points aux questions des parents sur la sécurité en ligne et propose des outils simples à mettre en place pour mieux accompagner votre enfant dans sa découverte du numérique. L'objectif est de démontrer qu'il ne faut pas forcément être un spécialiste pour évoquer ces sujets en famille.

Sommaire



Cyber Futé

Question 1 :

Comment protéger mon enfant sur les réseaux sociaux ? 8

Question 2 :

Mon enfant partage tout en ligne, dois-je m'inquiéter ? 13



Cyber Vigilant

Question 3 :

Mon enfant croit tout ce qu'il lit sur Internet, que faire ? 16

Question 4 :

Comment apprendre à mon enfant à se méfier des inconnus en ligne ? 17



Cyber Secret

Question 5 : Faut-il activer un contrôle parental ? 20



Cyber Sympa

- Question 6** : Comment réagir si mon enfant se fait harceler en ligne ? 28
- Question 7** : Que faire si mon enfant est témoin de cyberharcèlement ? 31
- Question 8** : Mon enfant harcèle d'autres enfants, comment agir ? 33



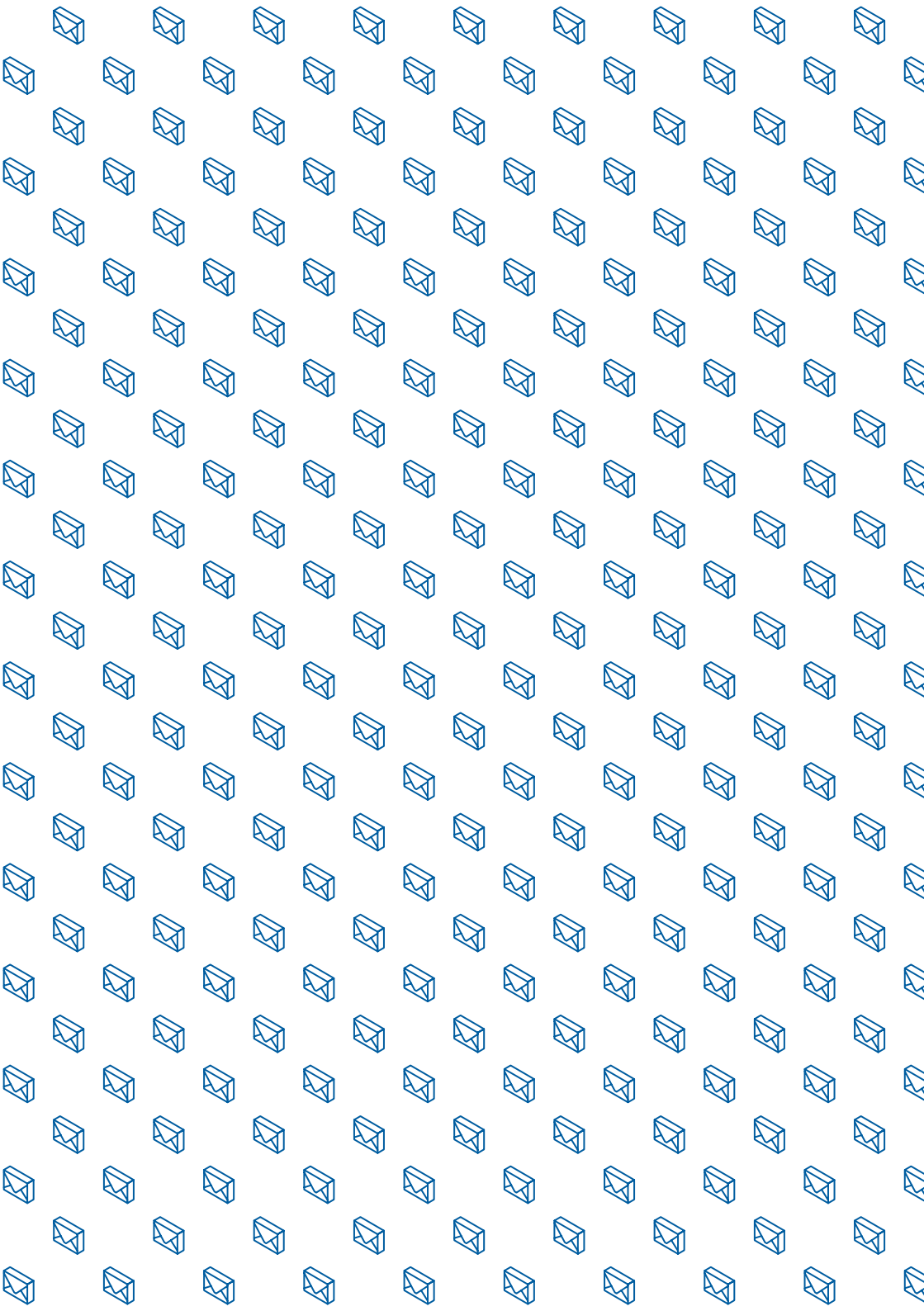
Cyber Courageux

- Question 9** : Vers qui me tourner si j'ai besoin d'aide ? 36
- Question 10** : Faut-il limiter le temps devant les écrans ? 38

BONUS

Où sont nos enfants lorsqu'ils sont en ligne ?
Tout savoir sur les applications favorites des 7-18 ans
La charte des Cyber Héros





Cyber Futé

Réfléchis bien avant de partager

Accompagner mon enfant sur les réseaux sociaux





1

Comment protéger mon enfant sur les réseaux sociaux ?

Votre enfant s'est inscrit sur Snapchat, TikTok ou Instagram et vous ne connaissez pas ces applications ? Ce n'est pas une excuse pour ne pas s'intéresser à ce qu'il y fait ! Demandez-lui de vous expliquer l'application, parcourez les paramètres avec lui.

Voici un résumé des fonctionnalités de base.

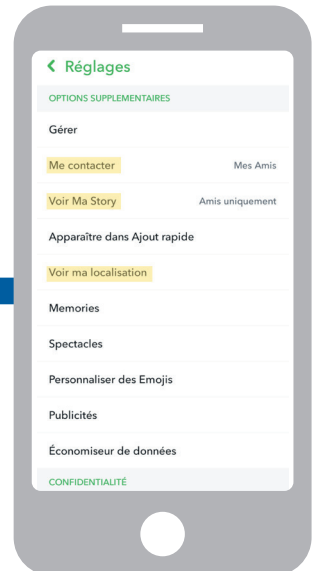
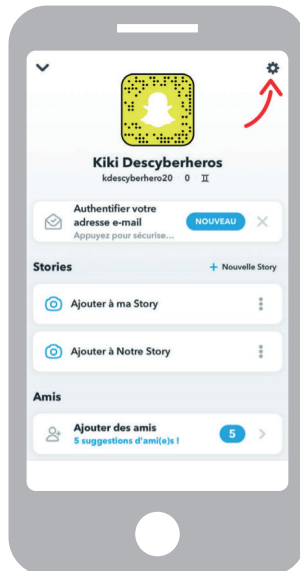


Snapchat

Une chose importante à savoir sur Snapchat : ce n'est pas parce que les messages ou les publications (les "snaps") disparaissent que le contenu n'est plus visible.

Votre enfant doit bien comprendre que ce qu'il envoie laisse des traces : un de ses contacts pourrait par exemple faire des captures d'écran. Normalement, Snapchat avertit l'utilisateur par une notification si un screenshot a été fait par un contact, mais il est possible de contourner cette alerte. Il faut donc être prudent avec les partages.

Les paramètres par défaut de l'application permettent uniquement aux contacts (ou « Amis ») d'envoyer des messages et d'appeler. Vous pouvez vérifier les réglages avec votre enfant : en allant sur la petite icône de réglages en haut à droite, vous faites défiler vers le bas pour arriver à « Qui peut... ». Pour que tout ce qu'il poste reste privé, il faut sélectionner « Mes amis » pour chaque option. Cette section peut par exemple permettre de choisir si la localisation en temps réel est partagée ou non avec les contacts.

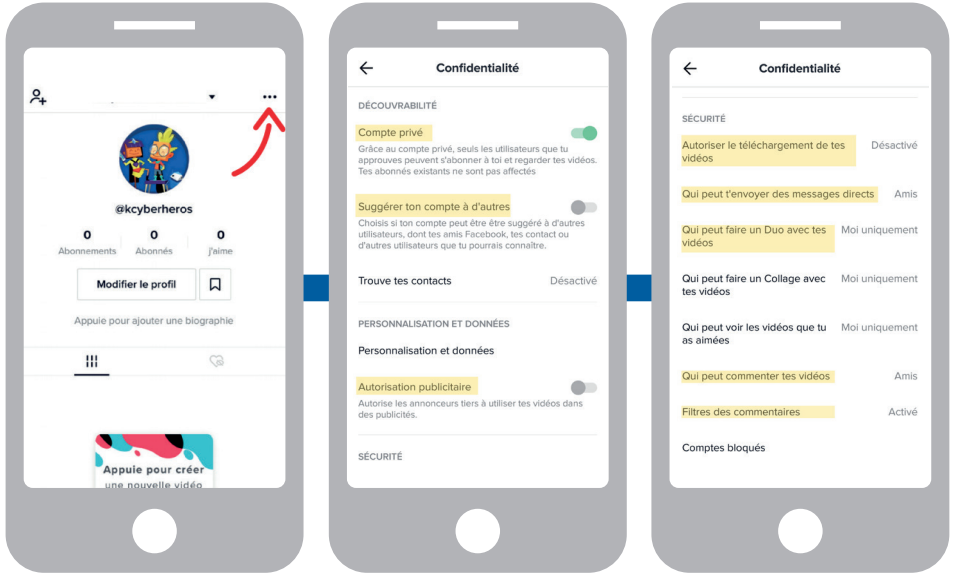




L'application a restreint les fonctionnalités pour tous les comptes des enfants jusqu'à 15 ans. Le mode privé est obligatoire pour ces utilisateurs, c'est-à-dire que seuls les amis peuvent voir les vidéos et les commenter. Les vidéos créées par les TikTokers de moins de 16 ans ne peuvent plus être téléchargées. Avant 16 ans, il est impossible de faire des lives avec son compte. Les fonctions « duo avec tes vidéos » ou « collage » sont indisponibles.

Mais attention : **ces restrictions reposent uniquement sur la déclaration d'âge de l'enfant lors de la création du compte.** D'où l'importance de parcourir les paramètres avec votre enfant si ce dernier n'a pas indiqué son âge véritable.

Pour régler les paramètres de l'application, dans l'onglet Profil, cliquez sur les trois points, en haut à droite de l'écran, « Confidentialité et sécurité ».



Il est possible de rendre le compte privé pour que seuls les amis approuvés puissent s'abonner et suivre les vidéos de votre enfant. Vous pouvez aussi faire en sorte que son profil ne puisse pas être retrouvé en tapant son pseudo dans la barre de recherche. Plus bas, dans « Sécurité », il est conseillé de désactiver la fonction « duo avec tes vidéos » pour éviter les moqueries. Enfin, les filtres de commentaires peuvent être activés.

À noter : il existe aussi un « Mode de Sécurité Famille » (voir question 5)





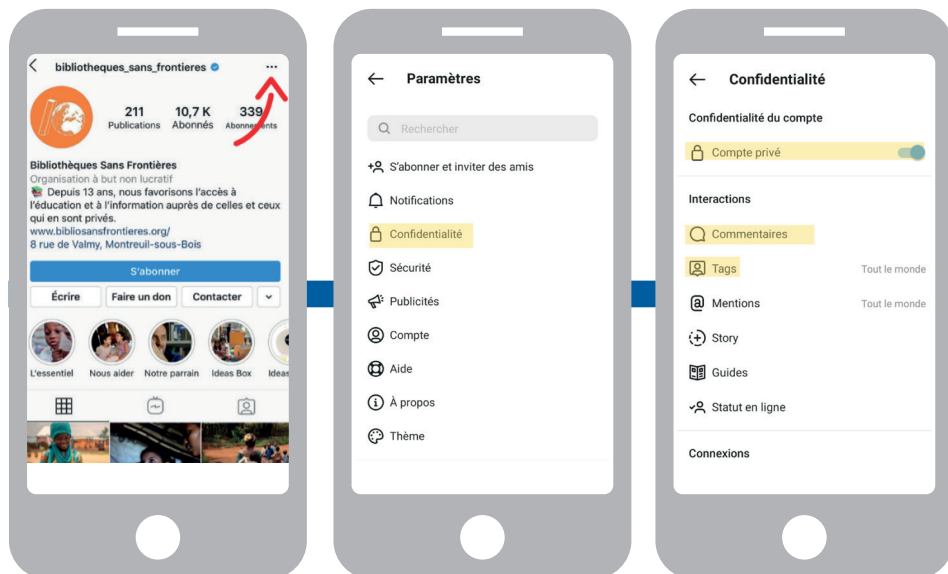
Instagram

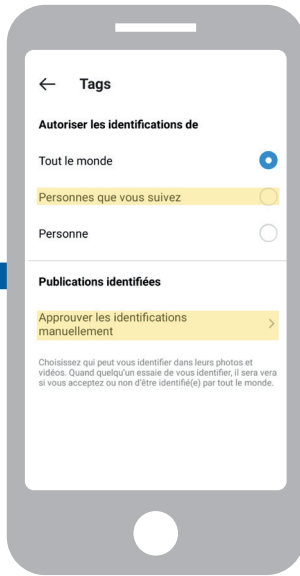
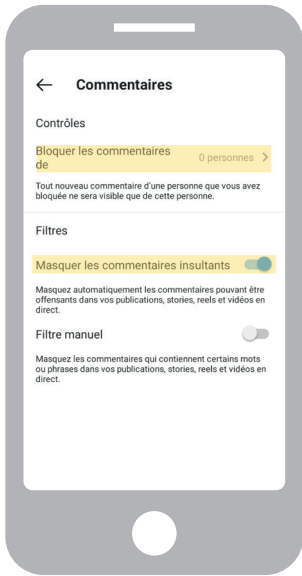
Il est possible de régler les paramètres de confidentialité dans la colonne en haut à droite du profil Instagram. Dans le menu, choisissez « Paramètres ».

Vous pouvez définir la confidentialité du compte dans la section « Confidentialité ». **Lorsque le compte est privé, seules les personnes approuvées par votre enfant pourront voir ses photos et vidéos.**

Dans « Commentaires », l'option « Masquer les commentaires insultants » doit être activée. Montrez aussi à votre enfant qu'il peut bloquer les commentaires d'une personne précise, au cas où.

Enfin, vous pouvez limiter les identifications (« Tags ») afin que votre enfant ne soit pas reconnu sur des photos s'il ne le souhaite pas. Pour ça, il suffit d'aller sur « Autoriser les identifications de » et choisir « Personnes que vous suivez » (ou « Personne ») et « Approuver les identifications manuellement ».







Mon enfant partage tout en ligne, dois-je m'inquiéter ?

Les réseaux sociaux sont devenus des lieux de socialisation essentiels pour les pré-ados et adolescents. C'est un moyen de créer de nouvelles formes de relations, de développer sa personnalité, de s'exprimer et de s'informer. Mais il est important de fixer un cadre pour prévenir les dangers.

Votre enfant doit comprendre ce qu'implique le partage d'informations. Une publication (ou une photo) qu'il estime drôle et inoffensive aujourd'hui, peut-être mal vue et mal interprétée par d'autres personnes dans quelques années. Une fois qu'un contenu est publié, il est très difficile de l'effacer.

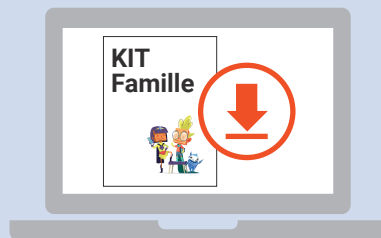
C'est ce qu'on appelle **l'empreinte numérique** : c'est-à-dire l'ensemble des informations en ligne qui vous concernent, cela peut être des vidéos, du texte, des likes ou des commentaires sur les profils des proches, etc.

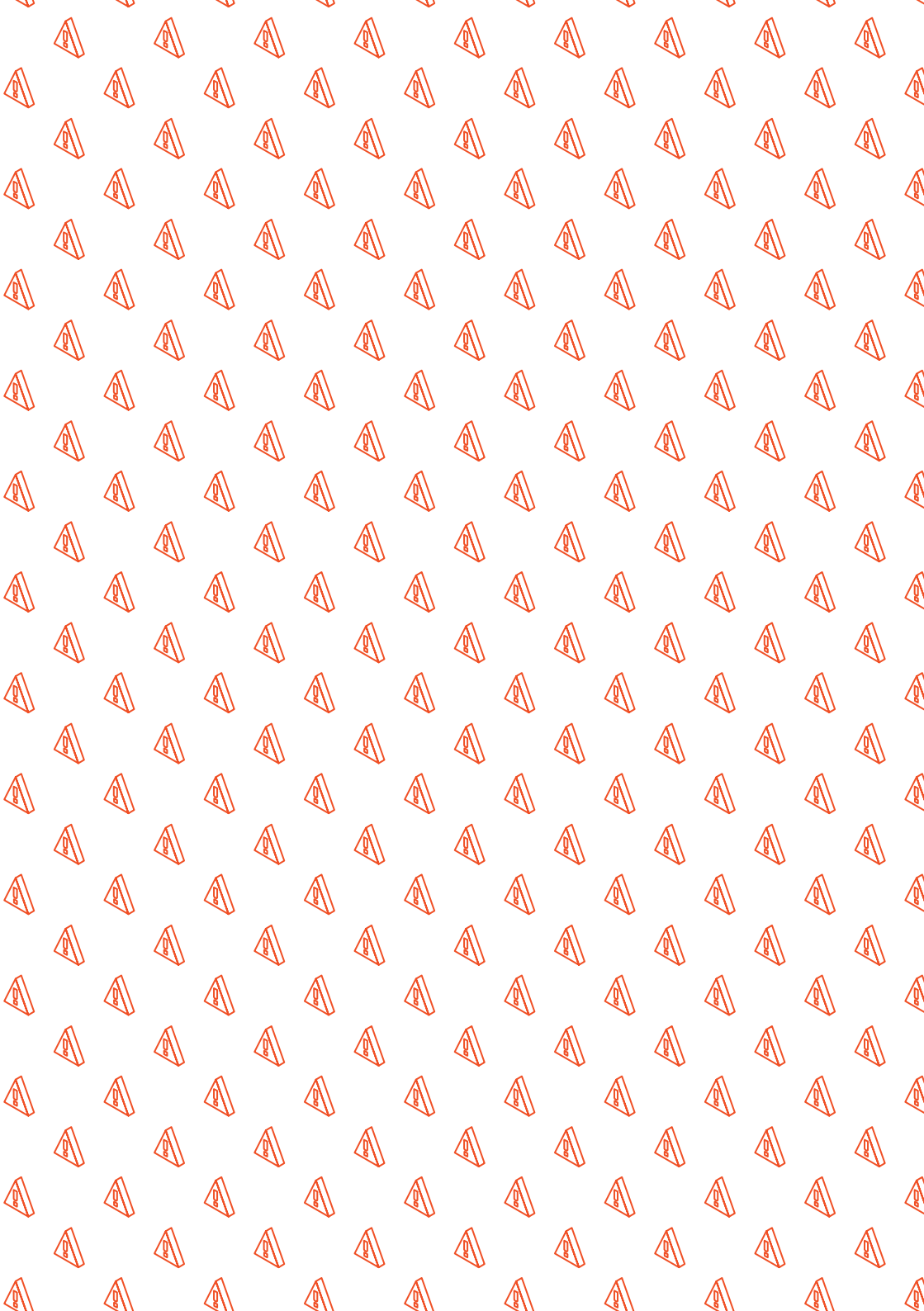
Pour les premiers pas sur les réseaux, une bonne option peut être de se mettre d'accord avec votre enfant pour qu'il garde son profil visible uniquement par ses amis (voir les paramètres décrits dans la question 1).

Attention, il faut garder en tête le droit à l'image : les photos de ses amis ou d'autres élèves ne doivent pas être postées sans leur consentement. **Il faut toujours demander l'autorisation avant de publier la photo de quelqu'un d'autre. Et réfléchir avant de partager !**

▼
Découvrez l'activité
« **Savoir quand ne pas partager** »
dans notre kit famille
à télécharger sur

www.bibliosansfrontieres.be





Cyber Vigilant

Ne pas tomber dans le panneau.

Faire attention aux fake news et aux arnaques en ligne





3

Mon enfant croit tout ce qu'il lit sur Internet, que faire ?

À tout âge, il est important de se poser des questions sur la véracité d'une information partagée sur Internet et de développer son esprit critique.

3 étapes de vérification sont utiles face à une information douteuse :

- 1 | Est-ce que cette information a du sens ?
Est-ce qu'elle vous paraît crédible par rapport à ce que vous savez ?
- 2 | Si vous tapez le sujet dans un moteur de recherche, est-ce que vous trouvez des sites d'information connus qui en parlent ?
Cherchez au moins trois médias auxquels vous faites confiance. S'ils évoquent l'information et donnent plus de précisions, il y a plus de probabilités qu'elle soit vraie.
- 3 | Enfin, si vous avez encore des doutes, voici des sites pratiques qui peuvent vous aider à distinguer le vrai du faux :
 - **Les Décodeurs, du journal Le Monde** : <https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/>
 - **Checknews, de Libération** : <https://www.liberation.fr/checknews,100893>
 - **Hoax Buster** : <https://www.hoaxbuster.com/>
 - **Faky.be, outil créé par la RTBF** : <https://faky.be/fr>
 - **Factuel, de l'Agence France Presse** : <https://factuel.afp.com/>



Retrouvez
« **Les conseils d'un journaliste pour éviter les fake news** »
en vidéo, à visionner sur la chaîne
YouTube de Bibliothèques Sans Frontières,
dans la playlist des Cyber Héros





4

Comment apprendre à mon enfant à se méfier des inconnus en ligne ?

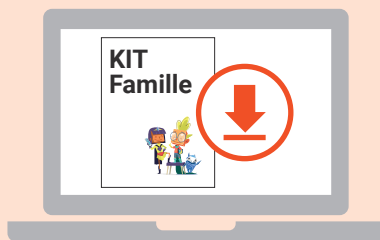
Il est difficile d'empêcher des personnes de rentrer en contact avec votre enfant que ce soit sur les réseaux sociaux, sur les plateformes de jeux en ligne ou de vidéo. Vous pouvez régler certains paramètres sur les applications (voir la question 1), mais rien ne sera sûr à 100%. C'est pourquoi votre enfant doit apprendre à vérifier l'identité d'une personne en ligne, ou à vous interpellier s'il a des doutes.

Pour commencer, il faut s'interroger :

- 1 | La photo de profil de la personne est-elle suspecte ? Est-elle floue ? Est-ce un avatar ? Trouvez-vous d'autres photos de la personne avec le même nom associé ? Vous pouvez aussi utiliser la recherche d'image inversée sur Google pour vérifier.
- 2 | Le nom de l'utilisateur est-il un pseudo ou sa vraie identité ?
- 3 | Le profil de la personne inclut-il une biographie ? La biographie indique-t-elle quoi que ce soit que vous pouvez vérifier en faisant une recherche ?
- 4 | Depuis combien de temps le compte est-il actif ? Est-ce un nouveau profil ? Si oui, méfiez-vous de manière générale, car souvent les faux comptes contiennent peu de posts, de commentaires ou d'échanges avec d'autres personnes.

Découvrez l'activité
« Mais qui est-ce exactement ? »
dans notre kit famille
à télécharger sur

www.bibliosansfrontieres.be





Cyber Secret

Un secret, c'est sacré.

Comprendre l'importance de la sécurité en ligne





Faut-il activer un contrôle parental ?

Le contrôle parental est un outil efficace, mais il ne remplace pas un dialogue et une éducation aux bonnes pratiques numériques. Il est nécessaire de se tenir au courant (sans pour autant surveiller 24h sur 24) des usages, des envies et des besoins de votre enfant lorsqu'il est connecté.

> Les réseaux et opérateurs mobiles

Renseignez-vous auprès de votre fournisseur d'accès à Internet ou de votre opérateur mobile. La plupart proposent un contrôle parental via une application gratuite à télécharger sur son smartphone ou sa tablette.*

> Les tablettes et smartphones

Sur iPhone et iPad, vous pouvez bloquer l'accès à certaines fonctionnalités des applications Apple ou à certaines catégories de contenus grâce à un code PIN. Il suffit d'aller dans la rubrique « Réglages », « Général », « Restrictions », « Activez les restrictions ».

Sur Android, Google Family Link permet le blocage des applications mobiles et le contrôle du temps global de connexion. Le service fonctionne via une application qui permet d'activer l'accord parental pour le téléchargement d'applications, offre la possibilité de verrouiller à distance le smartphone de votre enfant à toute heure de la journée ou de fixer une limite d'utilisation.

> Les ordinateurs

Sur Windows 10, cette option se trouve dans « Paramètres », « Mise à jour et sécurité », « Sécurité Windows », et « Options de contrôle parental ». Sur Mac OSX, il suffit d'aller sur le « Menu Pomme », « Préférences système » et d'activer le « Contrôle parental ».

*Le guide complet du contrôle parental sur le site de l'association française L'Unaf (Unis pour les familles) : www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/

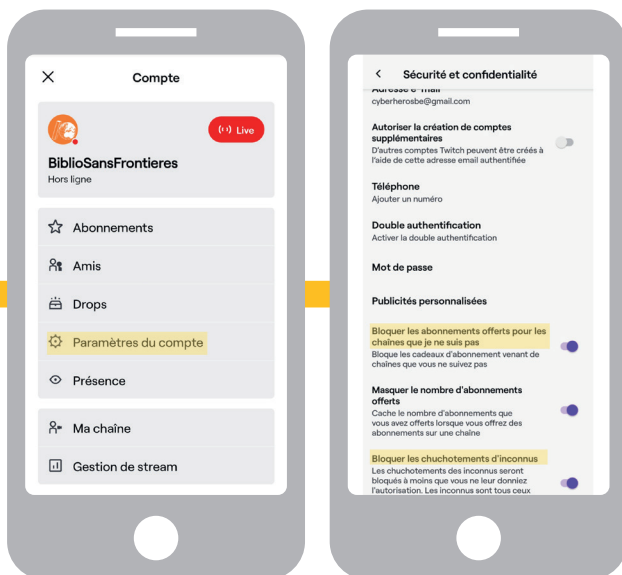
> Les plateformes de vidéo

Sur Twitch, votre enfant regarde d'autres joueurs jouer à des jeux vidéo, des compétitions et des tournois en direct. Il est aussi possible de relier Twitch à certaines consoles de jeux (Xbox ou PS4) où le contrôle parental permet de filtrer le contenu non approprié.

Si votre enfant regarde Twitch sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone, vérifiez avec lui les paramètres.

Dans l'onglet « Sécurité et Confidentialité », une option permet de bloquer les chuchotements (messages) d'inconnus. Vous pouvez aussi choisir les règles de publicités.

Si votre jeune diffuse lui-même des vidéos, il est possible de régler un modérateur virtuel (AutoMod) dans l'onglet « Chaînes et Vidéos » qui signale directement les commentaires non appropriés.

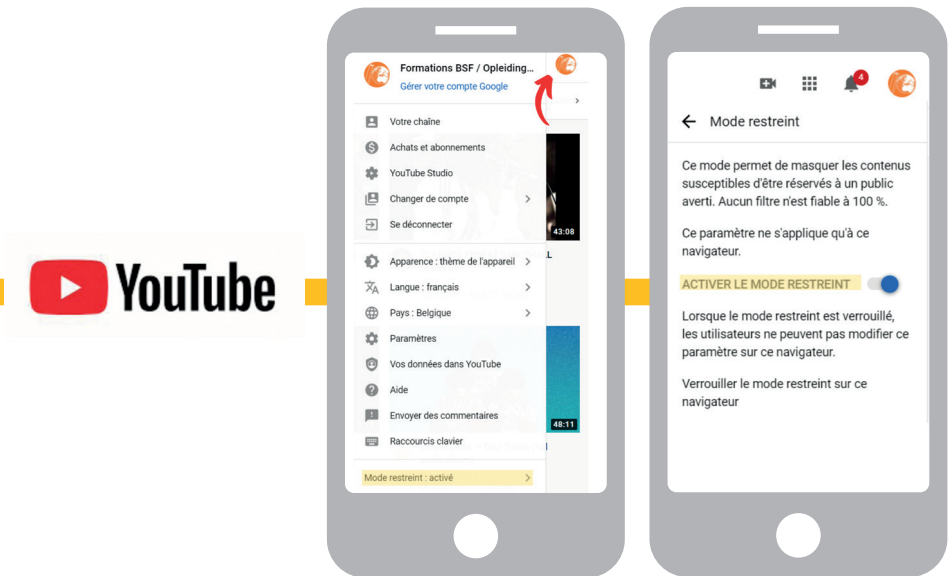




5

YouTube dispose d'un mode restreint mais il faut l'activer sur chaque appareil, chaque navigateur et sur chaque profil si plusieurs personnes utilisent YouTube sur un appareil. Ce mode restreint permet de filtrer les contenus non appropriés, violents ou pornographiques. Il empêche également les commentaires sous les vidéos.

Par ailleurs, avant 13 ans, il existe l'application **YouTube Kids** avec des contenus spécifiques pour les enfants, un accès par âge, des restrictions de temps et des publicités limitées.







5

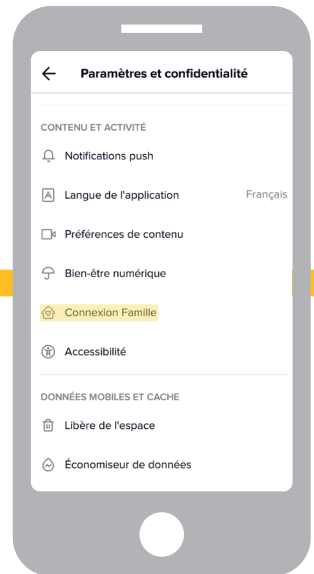
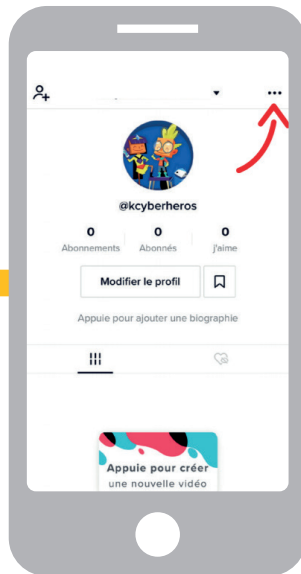
> Les réseaux sociaux

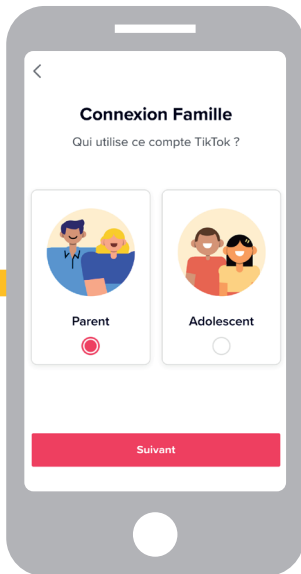
Tik Tok, l'application favorite des 8-13 ans, propose un « Mode Sécurité Famille » pour relier le compte TikTok d'un parent à celui de son enfant.

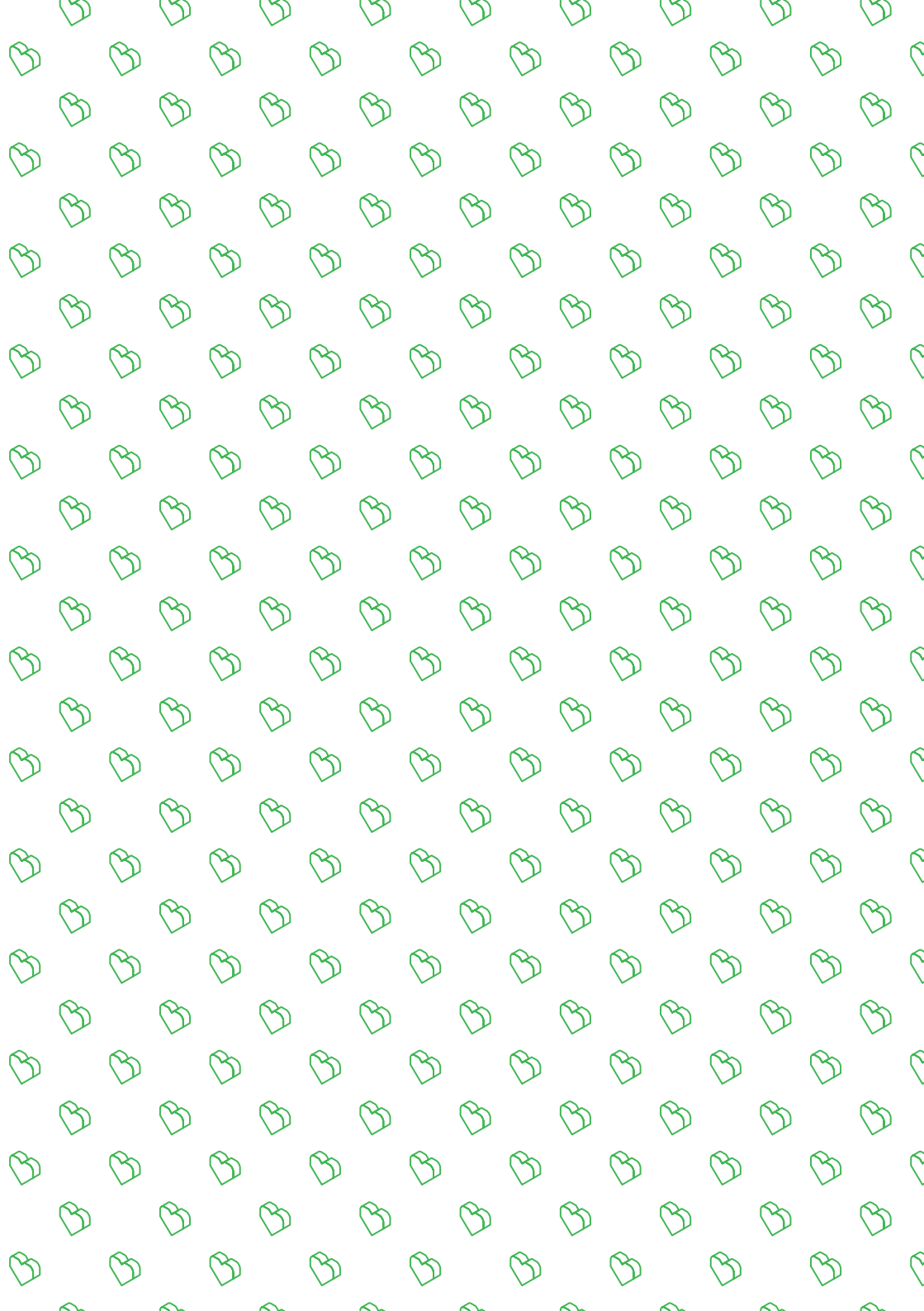
Lorsqu'il est activé, ce mode permet de garder un œil sur l'utilisation de son enfant en installant l'application sur son smartphone.

Trois fonctions sont disponibles :

- 1 | La gestion du temps d'écran permet de bloquer l'application au-delà de 40, 60, 80 minutes, etc.
- 2 | Avec le compte Parent, il est possible de décider de qui peut correspondre, via la fonction messagerie, avec son enfant (mais pas dans les commentaires).
- 3 | Enfin, le Mode Restreint contrôle l'apparition de contenus qui pourraient ne pas être adaptés à tous les publics.







Cyber Sympa

Être gentil, c'est cool !

Prévenir le cyberharcèlement et prôner la bienveillance en ligne






6

Comment réagir si mon enfant se fait harceler en ligne ?

Si vous avez des soupçons ou des doutes, faites comprendre à votre enfant que vous êtes ouvert au dialogue. Si votre enfant vous a fait part d'un problème avec d'autres utilisateurs, c'est déjà une bonne nouvelle : il est souvent difficile d'en parler aux adultes de peur de les rendre tristes, de les alarmer ou de les décevoir.*

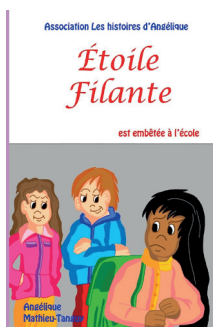
- 1 | Est-ce que votre enfant connaît le ou les auteurs ? Si oui, prévenez l'école ou le centre PMS pour interpellier les parents des auteurs.
- 2 | Conseillez à votre enfant **de ne pas répondre**, de **faire des captures d'écran pour avoir des preuves du harcèlement en ligne** et de **bloquer l'auteur** du harcèlement sur le réseau ou la plateforme concerné(e).
- 3 | 
Child Focus
(116 000) Vous pouvez **chercher de l'aide** auprès d'associations comme Child Focus qui dispose d'une ligne d'écoute joignable au 116 000 (7j/7, 24h/24) ou par mail à 116000@childfocus.org.
- 4 | Lorsque le cyberharcèlement devient dangereux et grave, **contactez la police au 101** ou allez directement porter plainte dans votre commissariat le plus proche avec des preuves (comme des captures d'écran, des copies des messages, etc).

*DEMOULIN, M., WALRAVE, M., HEIRMAN, W., & VAN DER PERRE, A., Cyberharcèlement : risque du virtuel, impact dans le réel, Observatoire des droits de l'Internet, 2009.

Pour introduire une discussion ou aller plus loin avec les enfants.

Des vidéos : la chaîne YouTube « Non au harcèlement » du ministère de l'Éducation nationale français propose des courts métrages percutants sur le cyberharcèlement/harcèlement à l'école.

Des livres et BD :



> **Étoile filante est embêtée à l'école**, Angélique Mathieu-Tanguy (ebook disponible en ligne).



> **Seule à la récré**, Ana et Bloz, Bamboo éditions, 2017 (bande dessinée).



> **Max et Lili – Tome 99 - Lili est harcelée à l'école**, Dominique de Saint Mars, Serge Bloch, Calligram, 2012.



> **La fille seule dans le vestiaire des garçons**, Hubert Ben Kemoun, Flammarion Jeunesse, 2013 (dès 12 ans).



6

Des films :



> « **Le Jour où j'ai brûlé mon cœur** »
de Christophe Lamotte, 2018.



> **Téléfilm**
« **Marion, 13 ans pour toujours** »
de Bourlem Guerdjou, 2017.

Des chansons :

- > **Tom** - Bilal Hassani, 2020.
- > **Fragile** - Soprano, 2019.
- > **L'effet de masse** - Maëlle, 2020.




Que faire si mon enfant est témoin de cyberharcèlement ?

Être témoin de cyberharcèlement, cela signifie voir des commentaires blessants sur une personne, être présent dans un groupe où des enfants disent du mal d'un autre, recevoir une photo ou une vidéo dérangeante sur une personne qui n'est pas au courant...

Si votre enfant est témoin et vous fait part du problème, il devient spectateur-acteur. Il est essentiel de l'encourager à parler pour aider à mettre un terme aux agissements des harceleurs. Chaque situation est différente, mais voici quelques conseils pour agir.

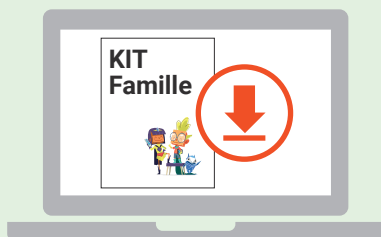
- 1 | Suggérez à votre enfant de **rédigier un commentaire** ou une réponse en opposition au mauvais comportement de la personne à l'origine du message négatif ou de son partage.



- 2 | Encouragez votre enfant à **témoigner de l'attention** envers la victime, afin qu'elle se sente soutenue.
- 3 | **Prévenez l'école** ou **le centre PMS** si la victime est un autre enfant de son école.
- 4 | Faites des captures d'écran avec votre enfant pour avoir des preuves du harcèlement en ligne.
- 5 |  Cherchez de l'aide auprès d'associations comme Child Focus qui propose une ligne d'écoute, **116 000** (7j/7, 24h/24), ou par mail à 116000@childfocus.org.
- 6 | Lorsque le cyberharcèlement devient dangereux et grave, contactez la police au **101** ou allez directement porter plainte dans votre commissariat le plus proche avec des preuves (comme des captures d'écran, des copies des messages).

▼
Découvrez l'activité
« **Passer à l'action** »
dans notre kit famille
à télécharger sur

www.bibliosansfrontieres.be



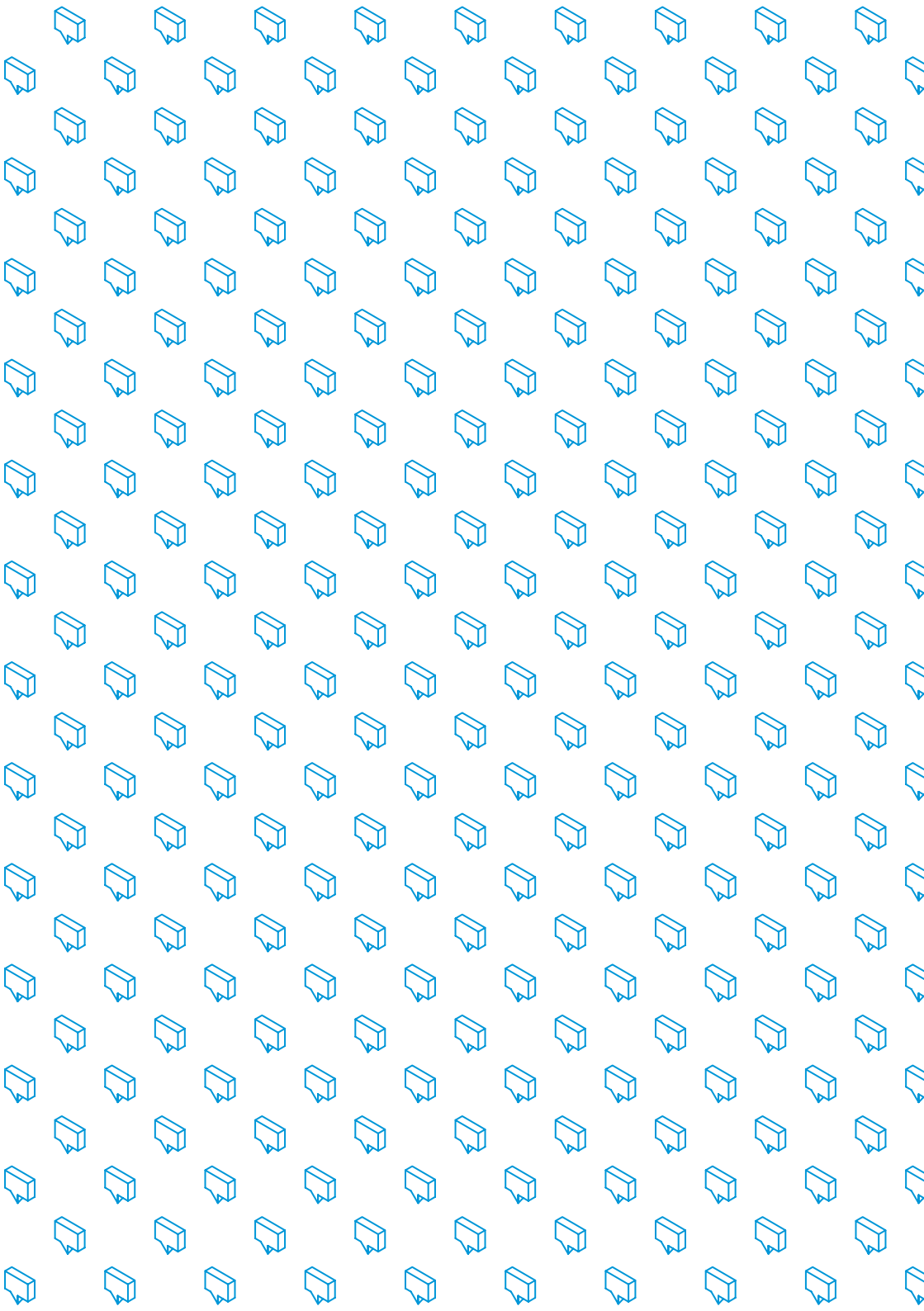


Mon enfant harcèle d'autres enfants, comment agir ?

Vous pensez que votre enfant harcèle un autre enfant ? Vous avez reçu des plaintes d'autres parents ? Est-il conscient de ses actes ? Ce n'est pas toujours le cas. Il pense peut-être que c'est « juste une blague » ou « des plaisanteries entre amis ».

- 1 Dans un premier temps, il faut **éviter d'interroger l'enfant sur le "pourquoi" ou le faire culpabiliser**.
- 2 Rappelez-lui la définition du cyberharcèlement : « des actions agressives et répétées initiées par une personne ou par un groupe, à travers des sites, applications ou jeux en ligne, envers une victime qui a du mal à se défendre seule ». Le fait que ces actes se fassent de façon répétée constitue l'essence même du cyberharcèlement. Le cyberharcèlement se pratique via les téléphones portables, messageries instantanées, forums, chats, jeux en ligne, courriers électroniques, réseaux sociaux, site de partage de photographies, etc.
Il peut prendre la forme de création de faux profils sur les réseaux, likes et partages, diffusion de rumeurs infondées, envoi de messages d'insultes, piratage, trucage de photo ou vidéo et diffusion.
- 3 Essayez de ne pas régler le problème seul et évitez ainsi d'agir sous le coup de l'émotion. Les harceleurs sont souvent d'anciennes victimes ou peuvent le devenir*, c'est pourquoi il est important de **se faire accompagner dans la gestion de ce problème** par l'équipe éducative de son école ou par le centre PMS ou une AMO.
- 4 Vous pouvez **chercher de l'aide auprès d'associations spécialisées** comme Child Focus qui propose des pistes d'actions et une ligne d'écoute, 116 000 (7j/7, 24h/24), ou par mail à 116000@childfocus.org.

*DEMOULIN, M., WALRAVE, M., HEIRMAN, W., & VAN DER PERRE, A., Cyberharcèlement : risque du virtuel, impact dans le réel, Observatoire des droits de l'Internet, 2009.



Cyber Courageux

En cas de doute, il faut en parler

Ne pas hésiter à demander de l'aide





Vers qui me tourner si j'ai besoin d'aide ?

Si votre enfant a eu le courage de vous faire part d'un souci, ou si vous avez des questions, des doutes sur son comportement en ligne, de nombreuses associations sont là pour vous accompagner.

> Activités de prévention, en ligne et hors ligne

Parentsconnectes.be de Média Animation fonctionne comme un moteur de recherche pour répondre à vos interrogations sur les médias sociaux, les jeux en ligne, la cyberintimidation, la publicité, la confidentialité, etc., pour les enfants de 0 à 18 ans.

L'association **Yapaka (yabaka.be)** propose des vidéos, conseils, podcasts et ouvrages pour réfléchir au temps passé par nos enfants devant les écrans.

Par le biais du cinéma, l'**ASBL Loupiote** sensibilise les jeunes à la problématique de la haine en ligne et du cyberharcèlement afin de les combattre efficacement :

> loupioteasbl.wordpress.com

> Services d'écoute

L'association **Child Focus** (childfocus.be) offre toute l'information sur la sécurité en ligne et le cyberharcèlement. Il est possible de contacter les membres de l'association via la ligne d'écoute **116 000** (7j/7, 24h/24), ou par mail **116000@childfocus.org**.

Openado dans la province de Liège est ouvert gratuitement aux enfants et adolescents de 0 à 25 ans et à leur famille. Le service de prévention et d'accompagnement travaille entre autres sur les questions de harcèlement et de cyberharcèlement.

Il existe un numéro gratuit pour les enfants, le **103 « Écoute-Enfants »** de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Tous les thèmes peuvent être abordés par les jeunes (7j/7, 9h-minuit).

Pour les adultes, le **numéro 107 de Téléc Accueil**, gratuit et anonyme, est accessible jour et nuit, pour parler de tous les sujets et être entendu.

Lorsque le cyberharcèlement devient grave et dangereux, contactez **la police au 101** ou allez directement dans votre commissariat le plus proche avec des preuves (comme des captures d'écran, des copies des messages...).





Est-ce qu'il faut limiter le temps devant les écrans ?

D'un point de vue théorique, il existe diverses recommandations de la part des spécialistes du développement de l'enfant sur l'âge minimum d'accès aux écrans et le temps d'exposition. Dans la pratique, celles-ci ne sont pas toujours faciles à appliquer. Une règle d'or demeure : privilégier la discussion et éviter toute culpabilisation.

La recommandation la plus connue est **la règle des « 3-6-9-12 »** mise en place par le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron*. Cette règle s'appuie sur les âges charnières 3 ans, 6 ans, 9 ans, 12 ans. En voici les principes généraux : pas de télévision avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'Internet seul avant 9 ans, pas de réseau social avant 12 ans.

Évidemment, cette règle propose un cadre, mais chaque parent peut **s'adapter par rapport au contexte et à son enfant**. Par exemple, aujourd'hui il est très courant de s'inscrire sur un réseau social avant 12 ans. Selon l'enquête #Generation2020**, les enfants belges francophones reçoivent en moyenne leur premier smartphone à 11,25 ans. Si votre enfant a envie de se connecter, interdire complètement ou rendre le sujet tabou pourrait l'inciter à prendre des risques plutôt qu'à vous parler en cas de souci.

Une autre méthode, plus récente, est celle des **« 4 Pas » proposée par Sabine Duflo*****, psychologue clinicienne : pas d'écrans le matin, pas d'écrans durant les repas, pas d'écrans avant de s'endormir, pas d'écrans dans la chambre de l'enfant. Pour Sabine Duflo, l'écran est à comprendre dans son sens large, autrement dit à la fois la télévision, l'ordinateur, le smartphone et la tablette. Elle recommande donc 4 temps sans écrans, surtout pour les enfants de moins de 6 ans, mais cette règle pourrait s'appliquer à toute la famille.

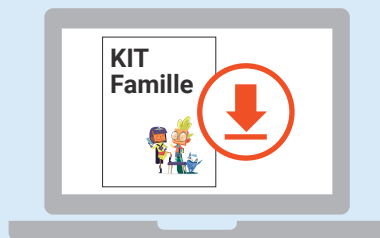
*SERGE TISSERON, 3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir, Toulouse, Érès, 2013.

**#Generation2020, une enquête sur les jeunes et leurs pratiques numériques de Média Animation, le Conseil Supérieur de l'Éducation aux Médias (CSEM), Child Focus et Mediawijs.

***SABINE DUFLO, Quand les écrans deviennent neurotoxiques : Protégeons le cerveau de nos enfants !, Paris, Marabout, 2018.

Pour vous aider à en parler, découvrez
l'activité « **Dessinez la carte des écrans
à la maison** » dans notre kit famille
à télécharger sur

www.bibliosansfrontieres.be



Des ressources gratuites par Bibliothèques Sans Frontières

Le jeu en ligne gratuit Interland créé par Google est un moyen ludique et attractif d'aborder la citoyenneté numérique pour les 8-13 ans.



Un kit pour commencer les activités en famille



Des cahiers de jeux et d'activités Les Cyber Héros



Des webinaires à suivre sur notre page Facebook et à retrouver sur le site BSF Belgique ou sur notre chaîne Youtube



D'autres conseils sur la cybersécurité et un quiz en ligne sur **CYBERSIMPLE**.be

Qui est Bibliothèques Sans Frontières ?

Depuis 12 ans, Bibliothèques Sans Frontières est une ONG qui s'efforce de porter la connaissance à ceux-celles qui en sont le plus éloignés, partout dans le monde. En Belgique, BSF concentre ses efforts dans le domaine de l'éducation et de l'information, leviers cruciaux pour l'émancipation des populations les plus vulnérables.

Bibliothèques Sans Frontières Belgique aspire à réduire les inégalités d'accès à l'éducation à travers la création et transmission d'outils et contenus pédagogiques innovants, ainsi qu'à travers l'empowerment des acteur-trice-s de terrain via des formations et accompagnements autour des différents projets développés.

Nos missions éducatives s'articulent autour de deux axes majeurs :

- **Éduquer au numérique** : avec des projets comme « Voyageuses du Numérique » et « Cyber Héros », Bibliothèques Sans Frontières Belgique propose des ressources libres pour (faire) découvrir le numérique et faire de tou-te-s des citoyens numériques actifs, critiques et créatifs.
- **Éduquer par le numérique** : Bibliothèques Sans Frontières Belgique soutient également l'usage de Khan Academy auprès des enseignants et éducateurs en Belgique. Il s'agit d'une plateforme gratuite de ressources éducatives qui permet un apprentissage personnalisé dans les matières académiques clés, des primaires aux secondaires, en sciences, en mathématiques et en économie.

Retrouvez Bibliothèques Sans Frontières Belgique sur Facebook, Twitter et Instagram et soyez informés de nos nouvelles ressources, activités et webinaires pour les parents !

www.bibliosansfrontieres.be



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.



CYBERSIMPLE.be

Une initiative de  et 