

Le numérique dans la sphère familiale

De quoi on va parler

- De temps d'écran
- Des réseaux sociaux
- Des jeux vidéo
- De harcèlement
- De « contrôle parental »
- De contenus violents / non-adaptés

De temps d'écran

- Mon enfant passe beaucoup de temps devant les écrans, dois-je m'inquiéter ?

6 ans et 10 mois

Âge auquel les enfants commencent à utiliser internet seul

1 enfant sur 2

déclare qu'il est difficile d'arrêter d'utiliser internet

Éléments de réponse

- Se poser la question est sain, mais il faut mesurer son inquiétude
- Par les écrans on reste en contact avec le monde, on apprend
- C'est important de garder un œil quel que soit l'activité : dialoguer, s'y intéresser, poser des questions. Par exemple, lorsqu'on fait un match de foot on s'intéresse à comment la partie s'est déroulé, quel est le résultat du match, quelles sont les moments forts du match, les progrès qu'on a fait...
- Se réserver le droit de ne pas savoir : se faire expliquer par son enfant le monde dans lequel celui-ci évolue : qu'est-ce qu'il ou elle y fait ?
- Curiosité et sincérité du parent : l'émerveillement
- En cas de tension dans la famille : qu'est-ce qui se passe ? L'écran c'est peut-être là où on se sent bien, où on n'est pas dans le conflit -> les écrans sont sûrement bénéfiques pour le jeune pour être bien dans sa peau

Pour aller plus loin

- 🌐 Site e-enfance : <https://e-enfance.org/informer/surexposition-aux-ecrans/>
- 🎬 La série Dopamine de Arte : <https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>
- 🎲 Le jeu de société « J'aide mon enfant à... bien gérer les écrans », <https://www.bioviva.com/fr/coffrets-dactivites-enfants/9-j-aide-mon-enfant-abien-gerer-les-ecrans.html>

Empruntable à la MMPCR

- 🎲 Le jeu de société « Parent veille ! » réalisé par les PMI du département de la Seine-Saint-Denis
Empruntable à la FCS 93
- 📄 Article de la société canadienne de pédiatrie : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1935622/pediatres-revisent-recommandations-temps-ecran>
- 📖 Le livre pour enfants « Mission déconnexion » (aborde la question sous le prisme écologique) : <https://www.ruedelechiquier.net/jeunesse/276-mission-deconnexion.html>
- 📖 Des activités pour s'initier aux écrans... sans écrans : <https://colori.fr/>
- 📖 Un guide à lire avec les enfants « Internet, les écrans et... nous ! » : https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/guideisc_7-12_parents_1.pdf

Des réseaux sociaux

- J'ai un enfant qui va sur TikTok et Snapchat, je me demande ce qu'elle y trouve, pourquoi elle fait ça... tout le temps ?

41 %

Des utilisateurs de TikTok estiment qu'un influenceur qui a beaucoup d'abonnés peut être une source fiable d'information

1 enfant sur 5

a un compte sur les réseaux sociaux
avant même de sortir du ventre de sa mère

Éléments de réponse 1/3

- Le temps qu'elle y passe est lié aux algorithmes, notifications et contenus de ces plateformes : elles sont en effets conçus pour être addictives basées sur une **économie de l'attention**. Plus l'utilisateur·rice de ces plateformes est actif et y passe du temps, plus l'entreprise génère des bénéfices.
- De plus, ces plateformes génèrent des contenus en lien avec l'activité de la personne sur le réseau social, afin d'être au plus proche de ses centres d'intérêt et qui suscite le plus d'attirer son regard, de vouloir en voir toujours plus : on se sent concerné par ce que la plateforme nous propose de voir.
- Plus le contenu est pertinent par rapport à nos intérêts, plus on risque de développer un FOMO : *the fear of missing out* : la peur de passer à côté de quelque chose d'intéressant / l'angoisse de rater quelque chose.
- Un·e adolescent est moins capable qu'une personne adulte de contrôler la molécule liée au plaisir : la dopamine.
- Il faut se convaincre que c'est toujours nous qui devons décider si ce que nous voyions sur les réseaux est intéressant ou non : ce n'est pas l'inverse.
- Quelles sont les informations vraiment importantes à mes yeux ? Qu'est-ce que je cherche lorsque je me connecte ?
 - Ça nous permet de réfléchir à quelles applications on utilise
 - Est-ce qu'on éteint certaines notifications ?
 - Trier nos contenus...

Éléments de réponse 2/3



- C'est une histoire de vie sociale en ligne
 - Des rencontres
 - Des comparaisons et d'influence sociale : on se confronte avec d'autres personnes avec qui nous partageons des centres d'intérêts commun.
 - On ne peut s'empêcher d'être influencé parce que d'autres personnes publient : photos, vidéos, nouvelles, annonces, etc.
 - Permet des discussions
 - Permet de s'accorder ensemble
 - Ce cadre est relativement bénéfique dans le sens où il nous fait appartenir à une ou plusieurs communautés
 - Mais on se compare, et on fait aussi l'objet de critique
 - On se connecte aussi pour s'éduquer, s'informer et avoir des nouvelles
 - On peut aussi se lancer dans des apprentissages : recettes de cuisine, démarches pour faire tel métier ou telle démarche administrative
 - On peut ainsi trouver du contenu très sérieux et enrichissant
 - Tout en ayant une forme divertissante
 - Ce sont des communautés majoritairement de jeunes et cela permet aux jeunes de s'identifier à d'autres jeunes
 - Il y a un écart générationnel et les jeunes cherchent à se créer de nouvelles identités qui se dégagent de point de vue + traditionnel
 - Quête d'identité
 - Changement de soi
 - Ouverture à d'autre horizons

Éléments de réponse 3/3



- C'est une histoire de vie émotionnelle
 - + facile sous couvert d'anonymat
 - Bénéfique de parler de ce qu'on ressent sans se sentir juger
 - Il peut y avoir des *safer spaces* (espace où on se sent en sécurité)
 - Précieux pour un jeune de trouver des communautés de personnes qui partagent les mêmes idées
- Le temps qu'on passe sur les réseaux est lié à l'ennui
 - Se réapproprier l'ennui, les loisirs déconnectés
- C'est intéressant d'en discuter
 - Rester naïf pour mieux écouter nos enfants et mieux comprendre nos propres comportements
 - Rester très curieux

Pour aller plus loin

- 👤 Les Promeneurs du Net : <https://www.pdn.ligue93.org/pdn.php>
- 🎬 Vidéo de prévention sur la rencontre d'inconnu (1min) : <https://www.youtube.com/watch?v=89jOufetX1c>
- 🎬 La série Dopamine de Arte : <https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>
- 🎬 Le court-métrage « influenceuse » : <https://www.youtube.com/watch?v=utkuLf8mE6k>
- 🎲 Le jeu de société « @h social! » <http://www.ahsocial.com/>
Emprutable à la FCS93 et à la MMPCR
- 🎲 Le jeu de société « Médiasphères » <https://www.clemi.fr/mediaspheres.html>
Emprutable à la FCS93
- 📄 Des fiches animations dans ce guide « Surf Smart 2.0 » : <https://duz92c7qaoni3.cloudfront.net/documents/Surf-Smart-Curriculum-March-2022-FR.pdf>

Des jeux vidéo

- Mon enfant est énervé après une partie de jeu, est-ce normal ?

70 %

des français·es de 5 à 80 ans jouent aux jeux vidéo

40 ans

Âge moyen des joueur·euses en France

Éléments de réponse

- Nécessité de différencier violence et expression de l'agressivité.
- L'agressivité n'entraîne pas forcément la violence. La violence entraîne l'agressivité.
- Violence : L'utilisation intentionnelle de menace, de force physique qui peuvent mener à des risques traumatiques ou des dommages psychologiques ou physiques.
Définition de l'OMS
- Formes de violences :
 - Physique – porte atteinte contre notre grès sur notre corps,
 - Psychologique – plan affectif et émotionnel (par ex : harcèlement)
 - de groupe – social, famille, école, environnemental
- Formes de violences dans les jeux vidéo :
 - Physique : coup, sang...
 - Psychologique : épouvante, angoisse, peur, thème de la folie (Senua's sacrifice), jeux qui « brisent le 4^{ème} mur » et qui rentre en interaction avec le joueur (Doki Doki littérature club, Inscryption...)
- Jeux vidéo où on passe beaucoup de temps à perdre: se ressent dans le comportement du joueur : agressivité, anxiété, instabilité
- Pas d'impact à long terme actuellement démontré sur l'agressivité des joueur-euses : après une partie on est « échauffés » à court terme.

Pour aller plus loin

- 🎬 « Et tout le monde s'en fout », spécial jeux vidéo :
<https://www.youtube.com/watch?v=hyFST8UsRUQ>
- 🎬 Les championnats de Wii bowling organisés par Silver Geek :
<https://www.youtube.com/watch?v=42a6eRfDXAA>
- 📖 La bande dessinée pour enfants « L'arbre de rienfaire » :
<https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/agir/activites-dexpression-theatre-musique-livres/livres-et-histoires/larbre-de-rienfaire>

En téléchargement gratuit, n'hésitez pas à l'acheter si vous avez aimé !

- 🎮 Quelques jeux solo : Life is Strange, Undertale, Zelda Breath of the Wild, Beat Saber
- 🎮 Quelques jeux à faire en famille : Overcooked, Just Dance, Mario Kart / Crash Team Racing, Mario Party, Super Smash Bros, Splatoon, Switch/Wii Sport, Knowledge is Power

De harcèlement

- Je viens de découvrir que mon enfant harcèle une de ses camarades de classe sur les réseaux, que puis-je faire ?

40 %

des jeunes disent avoir déjà été victimes d'une agression ou d'une méchanceté en ligne

3 x plus

de filles que de garçons

Le harcèlement via les réseaux touche :

10 %
12-14 ans

16,6 %
15-18 ans

1 parent sur 10

est au courant de cette situation

Éléments de réponse 1/2



- Prendre le temps de faire la part des choses
 - Est-ce qu'il s'agit de taquineries consentantes dans bienveillance et humour partagé ?
 - Versus harcèlement :
 - 1) Répétition
 - 2) L'intention de déranger, de nuire, de blesser
 - 3) La relation de domination du·de la harceleur
- Important de ne pas condamner, accuser ou juger trop durement
 - Oui c'est grave et cela peut laisser des blessures permanentes chez la victime
 - Non, harceler ce n'est pas un acte innocent et naïf
- Toutes les personnes qui harcèlent ne le font pas dans un plaisir sadique, sans raison
 - Possiblement un déchargement de colère, d'agressivité, de surplus d'émotion négative sur quelqu'un d'autre
 - Elle y trouve un soulagement préjudiciable pour quelqu'un d'autre
- L'essentiel est de garder le dialogue ouvert et de prendre une posture attentionnée, rassurante
- Il faut que votre enfant confie son mal-être et son besoin de harceler les autres
 - Comprendre aussi les raisons pour lesquelles votre enfant s'autorise au harcèlement
 - Exclusion ? Recherche d'attention ? Harcèlement par une autre personne ? Auto-défense ?
- Il faut désamorcer

Éléments de réponse 2/2



- Souvent le harcèlement se fait en groupe : par soucis de rester dans le groupe on peut réaliser des comportements dangereux et inacceptable.
 - C'est un travail de parentalité : Quelles valeurs, quelle morale vous transmettez à votre enfant
 - Subjectif et propre à chaque famille
- L'effet réseaux sociaux donne une résonance particulière car cela amplifie dans le partage
- Cela peut prendre des proportions énormes très rapidement.
- Votre enfant peut s'en prendre à une autre personne par manque de moyen de soulager émotionnellement -> maintenir le dialogue
 - L'inviter à quitter ce groupe social
 - Lui proposer de supprimer ses posts qui moquent la victime
 - Travail d'introspection
 - Lui proposer de trouver des solutions pour soulager sa détresse : psychologue / lieux d'écoute
 - S'excuser, demander pardon à la victime, avouer ses torts et assumer les conséquences de ses actes

Pour aller plus loin

- 🎬 Vidéo prévention harcèlement (1min) : <https://www.youtube.com/watch?v=rBhxVomEN7Y>
- 🎬 Spot cyberharcèlement (30 sec) : <https://www.youtube.com/watch?v=k2QmcskSiCI>
- ☎️ Un numéro: 3018
- 🌐 Féministes contre le cyberharcèlement : <https://www.vscyberh.org/>
- 🌐 Centre de ressources Hubertine Auclert : <https://www.centre-hubertine-auclert.fr/>
- 🌐 Nos droits : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31985>
- 🌐 Signaler un contenu illicite : <https://www.internet-signalement.gouv.fr/PharosS1/>
- 🌐 Le site d'Internet sans craintes : <https://www.internetsanscrainte.fr/>
- 🌐 Le site d'E-Enfance : <https://e-enfance.org/informer/cyber-harcelement/>
- 🌐 Le site de l'association Génération Numérique : <https://asso-generationnumerique.fr/>

De « contrôle parental »

- Est-ce que c'est grave si je suis mon enfant anonymement sur Instagram pour voir ce qu'il fait ?

73 %

des parents indiquent mettre en place des solutions de contrôle parental

MAIS 72 %

reconnaissent qu'ils peuvent laisser accès à leur téléphone ou à celui d'un autre adulte

1 parent sur 5

a installé un logiciel de surveillance parentale

Éléments de réponse

- Est-ce que votre enfant sait que vous le suivez sur Instagram ?
 - **Si oui** : c'est ok, il est conscient de ce suivi, c'est possible d'en discuter
On respecte son intimité de façon consentie
 - Attention car cela peut limiter l'expression de l'enfant
En tant que parent on n'est pas ami : on est en position de responsabilité par rapport au jeune
 - **Si non** : oui c'est grave, ça peut briser la confiance entre enfant et parent
La présence de l'enfant sur le réseau social est une façon de s'approprier de sa personne et de son espace intime
Le danger est de ne pas respecter sa vie privée : on passe de la confiance à la méfiance
La confiance passe par le dialogue
 - Cela pose la question du lien et des relations familiales
Le numérique est une facette de la vie familiale
 - Différencier surveillance et accompagnement

Pour aller plus loin

-  Site d'E-Enfance : <https://e-enfance.org/informer/controle-parental/>
-  Vidéo de prévention (1min) : <https://www.youtube.com/watch?v=hQNBZff0330>
-  L'épisode « Arkange » de Black Mirror S4E2 : https://www.youtube.com/watch?v=J5x_zg_YOgk

De contenus violents / non-adaptés

- Des parents alertent sur une pratique des jeunes de l'école qui s'envoient des photos pornographiques entre eux, comment aborder le sujet avec mes enfants ?

11 ans

C'est l'âge moyen de première exposition aux contenus pornographiques

50 %

des photos présentes sur les forums pédopornographiques proviennent des réseaux sociaux des parents

53 %

des adolescents tombent, sans chercher à y accéder, sur des contenus pornographie

Éléments de réponse 1/2

- Pendant l'adolescence on (re)découvre son corps et il y a un besoin d'identification
- Confisquer le téléphone ou s'assurer par un logiciel de contrôle parentale que le contenu pornographique n'est pas accessible est une solution à court-terme.
 - Les écrans sont partout et il y aura forcément des ami·es qui auront accès à ces contenus avec lesquels vous n'aurez aucun contrôle
 - Il existe des solutions de contournement de contrôle parental avec des tutos sur Internet (vidéos, articles...) pour y parvenir
- Créer un espace de parole progressif en amenant la discussion sur les pratiques amoureuses entre deux personnes

Éléments de réponse 2/2

- On en parle de façon apaisée, pas à chaud.
- Poser des éléments chez soi qui permettent d'aborder le sujet de façon détourné (livre, flyer...)
- Important de revenir sur le lieu et à qui on s'expose.
- Envoyer un contenu de ce type à une personne est une forme d'agression.
- Une photo / vidéo postée ou envoyée ne nous appartient plus, elle peut apparaître sur le domaine public sans pouvoir d'action dessus.
- Voir avec l'établissement pour que
 - des ateliers de sensibilisations à la vie sexuelle et affective y soient programmés
 - Des permanences d'un·e conseiller·ère en sexualité puissent être organisées

Pour aller plus loin

- 🎬 Vidéo prévention (1min) :
<https://www.youtube.com/watch?v=f29mh5ntlw4>
- 🎬 Le court-métrage « Plan sous » :
<https://mmpcr.fr/actualites/plan-sous/>







Pour conclure

- 1) **Parler des pratiques numériques et prendre le temps de découvrir ensemble ces espaces particuliers.** Demander à l'enfant de montrer ce qu'il aime faire en essayant de ne pas être choqué ou de ne pas sur-réagir si cela ne correspond pas à nos centres d'intérêts personnels.
- 2) **Stimuler la créativité.** Lui montrer où se trouvent les contenus les plus appropriés à leur développement, qu'il pourra ensuite s'amuser à explorer. L'enfant pourra ainsi apprendre et découvrir de nouveaux sites, jouer à de nouveaux jeux, écrire un blog, créer un site... Il faut stimuler leur imagination en leur montrant l'étendue des possibilités.

Pour conclure

- 3) **Etablir ensemble des règles et des limites.** Quand ? Où ? Pourquoi faire ?
Combien de temps l'enfant peut-il utiliser son téléphone ou l'ordinateur ? En étant à l'écoute des besoins de l'enfant et en établissant des règles justes, il sera plus à même de s'y tenir. Limiter le temps de navigation.
- 4) **Protéger les données personnelles** et aider l'enfant à comprendre que les informations ou photos mises en lignes peuvent rester visibles pour tout le monde et pour toujours. Il faut l'aider à instaurer des hauts niveaux de protection pour ses données personnelles en paramétrant bien ses comptes sur les réseaux sociaux.
- 5) **Eviter d'installer un écran dans la chambre avant 12 ans** et le mettre plutôt dans le salon : en faire un outil collectif.






Quelques ressources supplémentaires

-  Les chef·fes de projets de la MMPCR et leur espace ressource : <https://mmpcr.fr/comprendre-et-agir/espace-accueil-outils/>
-  La formation « Les Veilleurs de l'info » de la Ligue de l'enseignement 93 : <https://emi.laligue.org/>
-  Le jeu de carte « Numérique éthique » : <https://www.metacartes.cc/numerique-ethique/>
Empruntable à la FCS 93
-  L'escape game « Traqueurs d'infox » des Déclencheurs : <https://www.les-declencheurs.com/traqueurs-d-infox>
Prendre contact avec la MMPCR pour le mettre en place
-  Le jeu de carte « Tous ensemble, prudence sur Internet ! » de la Cnil : <https://www.cnil.fr/fr/education/un-jeu-de-cartes-pour-rester-net-sur-internet>
-  Le jeu « les Z'écrans » des rencontres audiovisuelles : https://ressources.csconnectes.eu/files/GestionDuTempsDEcranControleParental_fichier3_ressources-ecrans-et-enfants.pdf




Quelques ressources supplémentaires

- 🎬 La web série « La famille Tout-Ecran » de Lumni : <https://www.lumni.fr/programme/la-famille-tout-ecran>
- 🎬 Les vidéos de « La Tronche en Biais » sur les biais cognitifs : <https://www.youtube.com/user/TroncheEnBiais>
- 🎬 La série « Black Mirror » sur Netflix
- 🎙️ Les podcasts « Les petites causeries du numérique » de l'OPEN (observatoire de de la parentalité et de l'éducation numérique) : <https://www.open-asso.org/actualite/2020/09/les-petites-causeries-du-numerique-2/>
- 🎙️ L'émission radio « Le code a changé » de Xavier de La Porte sur France Inter : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-code-a-change>
- 🌐 Le site « Numérique Éthique » de la Maif : <https://numeriqueethique.fr/>

Quelques ressources supplémentaires

-  Toutes les ressources du site des Promeneurs du Net 93 :
<https://www.pdn.ligue93.org/ress.php>
-     La ressource de l'association Fréquences écoles avec des vidéos, jeux de cartes, fiches animations, jeux en ligne et supports :
<https://www.laressourcerie.cool/>
-  Le Labo des Images : <http://www.labodesimages.com/pour-les-parents.html>
-  Les fiches ateliers pour animer des ateliers sur la parentalité numérique du Clemi : <https://www.clemi.fr/fr/famille/kit-daccompagnement-les-ecrans-apprendre-a-sen-servir-pour-ne-pas-les-subir.html>
-  La bande dessinée « Ce que nous sommes » de Zep :
<https://www.babelio.com/livres/Zep-Ce-que-nous-sommes/1366197>

Quelques ressources supplémentaires

-  La nouvelle « Scarlett et Novak » d'Alain Damasio :
<https://www.rageot.fr/livre/scarlett-et-novak-9782700276947/>
-  La BD « Ada & Zangemann », un conte sur les logiciels, le skateboard et la glace à la framboise :
<https://primabord.eduscol.education.fr/ada-zangemann>
-  Les activités manuelles et de bricolages détaillées présentes sur le site Wikidébrouillard :
<https://www.wikidebrouillard.org/wiki/Accueil>