



Santé numérique

e-Enfance

Rapport aux écrans
Réseaux sociaux
Santé mentale

Sommaire



Bonnes pratiques

Pour accompagner l'enfant	3
Pour les usages numériques	4
Recommandations pour les parents	5
Les jeux vidéo	6



Règles et méthodes

La règle du 3-6-9-12-	8
Méthode des 4 PAS	9



Les idées reçues

10



Santé mentale

Influenceurs.ses	17
Red Flags	19



Identité numérique

20



Bonnes pratiques

Pour accompagner l'enfant



Choisir des contenus numériques éducatifs et adaptés à l'âge et aux intérêts de l'enfant



Placer la console de jeu dans le salon plutôt que dans les chambres

Jouer avec l'enfant ou rester attentif avec ses interactions



Interdire les smartphones à table pour tout le monde, y compris les parents



Utiliser des phrases constructives pour encadrer le temps de jeu

« on te laisse le temps de finir ta partie, et après ... »

« dans 10 minutes, comme on l'avait dit, on mange »

plutôt que de dire simplement « arrête »





Bonnes pratiques

Pour les usages numériques

Les adultes doivent connaître les usages numériques recommandés pour chaque bénéfice attendu, et contrôler les autres usages pour éviter des excès



Il est crucial de proposer aux enfants des activités variées et non numériques (créatives, sportives, multisensorielles) pour éviter une dépendance excessive au numérique



Les adultes doivent aider les enfants à choisir et réguler leur usage du numérique pour qu'ils deviennent des acteurs efficaces et capables de s'autodéterminer dans une société de plus en plus numérique





Bonnes pratiques

Recommandations pour les parents



Ne pas entretenir un sentiment d'anxiété quant aux écrans en présence d'enfants



Reconnaître que les supports numériques peuvent être des voies d'accès à la culture et au développement de l'intelligence.



Varié les supports numériques pour nourrir l'intelligence



Privilégier des contenus permettant à l'enfant d'être acteur plutôt que récepteur passif



Bonnes pratiques

Les jeux vidéo

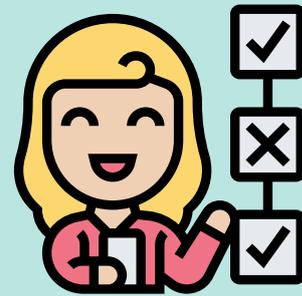


Pour prévenir les difficultés liées aux jeux vidéo, il est important d'accompagner progressivement les enfants et adolescents afin de maximiser les aspects ludiques, éducatifs et sociaux.



Renforcer l'encadrement des jeunes dans les jeux avec microtransactions, en raison des risques financiers et de l'association avec les jeux d'argent.

Établir des règles claires au niveau familial, comme un calendrier de jeu hebdomadaire, pour structurer et encadrer l'utilisation des jeux vidéo.



Il faut éviter les jeux vidéo (tous les écrans) le soir car l'interactivité forte du jeu repousse le moment de l'endormissement.



Éviter de couper brutalement un jeu pour ne pas créer de frustration ! Laissez l'enfant finir son niveau, sa course avant de couper même si c'est l'heure, ça évite de rompre l'état d'absorption qui se nomme le flow. Apprenez-lui à couper de manière autonome, cela entraîne aussi les capacités d'autorégulation de l'enfant.



Accompagner les enfants/adolescents avec les jeux vidéo en s'intéressant aux contenus, poser des questions sur la session, jouer et être vigilant ! Ne pas oublier que le jeu vidéo est aussi un outil de socialisation.





La règle du 3-6-9-12

De Serge Tisseron

Pas d'écrans

Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités et se repères

Jouez, parlez, arrêtez la télé

20 min

De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir des dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

30 min

De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui internet

1 heure

De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

restez disponibles, il a encore besoin de vous



Méthode des 4 PAS

Pas d'écrans le matin



Pas d'écrans durant les repas pour préserver les échanges familiaux

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant



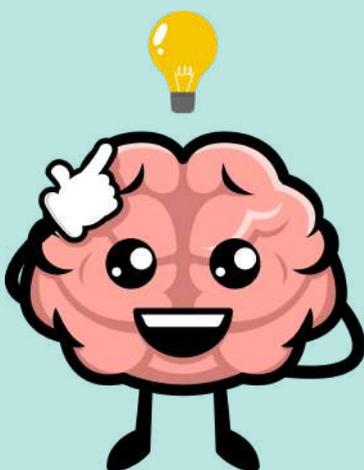
Pas d'écrans avant de s'endormir



Les idées reçues

« Le temps passé devant les écrans conduit à des problèmes chez les individus. »

Selon Anne Cordier et Séverine Erhel, **cette affirmation est problématique** car elle suggère une relation de cause à effet entre le temps d'écran et la santé, car les études existantes montrent seulement des associations, sans prouver quelle variable influence l'autre.



Par exemple, pour le TDAH, on dit souvent que l'usage intensif des écrans en est la cause. Cependant, il est aussi possible que les enfants et adolescents atteints de TDAH utilisent les écrans pour mieux canaliser leur attention.



Les idées reçues

“Regarder la télévision rend les enfants passifs et freine leur développement intellectuel”

Selon Grégoire Borst et Nicolat Poirel, télévision et développement langagier ou mathématique de l'enfant ne sont pas indépendants du type de programme auquel l'enfant est exposé.



Des programmes comme « Rue Sésame » ou « Dora l'exploratrice » sont liés à un meilleur niveau de vocabulaire et de capacités numériques chez des enfants de 2 ans et demi à 5 ans alors qu'un programme comme « Teletubbies » est lié à un développement moindre de leur vocabulaire

La télévision n'est donc pas bonne ou mauvaise pour le développement de l'enfant, tout dépend du contenu !



Les idées reçues

« Les jeux vidéo rendent violents »

Les jeux vidéo peuvent se traduire par un usage problématique et particulièrement chez les enfants et les adolescents présentant certaines vulnérabilités psychologiques, sociologiques et confrontés à des systèmes comportant des microtransactions.

Mais



Les jeux vidéo pourraient avoir un effet positif sur les capacités attentionnelles (en particulier la capacité à focaliser son attention sur des informations pertinentes dans une scène visuelle), la vitesse de traitement des informations ou encore les capacités de raisonnement visuospatial (se représenter et manipuler mentalement des objets tridimensionnels).



Les idées reçues

« Les réseaux sociaux altèrent les liens sociaux des adolescents »

Selon Bérengère Stassin et Anne Cordier, les jeux vidéos permettent d'entretenir et de renforcer les liens amicaux en dehors de la sphère scolaire, de prolonger, à la maison, les échanges entamés dans la cour de récréation.



Le réseau social en ligne dans lequel l'adolescent évolue est en partie le même que celui dans lequel il évolue dans la vie réelle. Les interactions sociales en ligne ne se substituent donc pas aux interactions réelles mais s'y ajoutent.



Les idées reçues

«L’usage du numérique entraîne des troubles neurodéveloppementaux »

L'étude EDEN montre que la télévision est plus nocive pour les enfants quand elle remplace les échanges verbaux avec les parents, plutôt que d'autres activités solitaires.



Une étude française a montré que le temps passé devant les écrans n'a pas d'effet direct sur les troubles du langage. Cependant, regarder des écrans le matin, ce qui peut réduire le temps de sommeil, et ne pas discuter du contenu avec l'enfant, lié à un faible engagement parental, sont associés à un risque plus élevé de troubles du langage. (Collet et al., 2019)



Les idées reçues

«L'usage du numérique fait diminuer l'intelligence des enfants »

L'exposition à la télévision, tablette ou d'autres, n'a jamais montré d'effets délétères à grande échelle.



Quelques études ont porté sur le lien entre jeux vidéo et intelligence, mais leurs résultats pourraient surprendre les détracteurs des loisirs numériques : les liens observés entre jeux vidéo et intelligence sont globalement positifs.

Dans l'ensemble, les effets du numérique sur l'intelligence apparaissent proches de zéro.



Les idées reçues

«Les jeux vidéo provoquent une addiction»

Le terme d'« addiction » aux jeux vidéo ou à Internet fait débat dans la communauté scientifique et un rapport de l'Académie des sciences suggère de parler de « pratiques excessives » et non d'addiction tant qu'il n'y a pas de conséquences négatives durables sur la vie de l'adolescent comme l'absentéisme/échec scolaire et l'isolement social.





Santé mentale

Influenceurs.ses

Encourager l'esprit critique



Questionner le contenu

Apprenez à vos enfants à questionner ce qu'ils voient et entendent. Par exemple, pourquoi cet influenceur recommande-t-il ce produit ? Est-ce qu'il/elle en parle de manière honnête ?



Vérifier les informations

Montrez-leur l'importance de vérifier les informations provenant de plusieurs sources, et non de prendre pour argent comptant ce qu'un influenceur dit ou montre.



Être un modèle

Montrez l'exemple en étant critique envers les contenus que vous consommez en ligne.

Choisir les contenus appropriés



Superviser les abonnements

Passez en revue les influenceurs que vos enfants suivent et discutez ensemble de leur contenu. Assurez-vous que celui-ci soit adapté à leur âge et à leurs valeurs.



Utiliser des outils de contrôle parental

Profitez des outils de contrôle parental pour filtrer le contenu inapproprié ou limiter l'accès aux plateformes de réseaux sociaux.



Santé mentale

Influenceurs.ses

Discuter des valeurs et de l'estime de soi



Promouvoir l'authenticité

Aidez vos enfants à comprendre que la vie présentée par les influenceurs est souvent filtrée et idéalisée. Discutez de l'importance de rester authentique et de ne pas se comparer aux autres.



Renforcer l'estime de soi

Valorisez leurs qualités et compétences personnelles pour qu'ils ne cherchent pas uniquement l'approbation via les réseaux sociaux.

Maintenir une communication ouverte



Favoriser le dialogue

Encouragez vos enfants à venir vous voir s'ils ont des questions ou des préoccupations concernant ce qu'ils voient en ligne.



Rester informé

Restez informé des nouvelles tendances et influenceurs qui pourraient attirer l'attention de vos enfants.



Santé mentale

Red Flags

Changement soudain de comportement, isolement, repli sur soi.



Comparaison excessive avec les autres, insatisfaction corporelle, dévalorisation.

Irritabilité, sautes d'humeur fréquentes, ou crises de colère après l'utilisation des écrans ou l'accès aux réseaux sociaux.



Augmentation de l'anxiété, dépression liée à la cyberintimidation ou au "FOMO" (Fear of Missing Out).

Endormissement tardif, insomnie, ou fatigue excessive durant la journée, souvent en raison de l'utilisation des écrans tard dans la nuit.





Identité numérique

Qu'est-ce que l'Identité Numérique ?

L'identité numérique représente l'ensemble des traces laissées par l'enfant sur Internet, que ce soit via les réseaux sociaux, les applications ou les sites web.

Pour éviter les risques de Vol d'identité, cyberharcèlement, recrutement par des personnes mal intentionnées, il faut :

Éviter de partager des informations personnelles comme l'adresse, l'école, etc.

Utiliser des pseudonymes et des avatars pour préserver l'anonymat.

Sensibiliser les enfants à la gestion de leur image en ligne.

