

# Les écrans à la maison : des repères pour toute la famille



**Les médias font partie du quotidien de chaque famille : pour jouer, pour se divertir, pour communiquer, pour apprendre, pour travailler, ...**

Si les médias présentent de nombreuses opportunités, ils préoccupent aussi parfois les parents. Comment fixer un cadre serein où chacun s'y retrouve ? Comment éviter que les médias ne soient qu'un sujet de discorde ? Comment guider les pratiques des enfants ? Peut-on passer un agréable moment ensemble avec les médias ? Se poser ces questions c'est déjà reconnaître qu'on a tous un rôle à jouer dans **l'accompagnement des usages des enfants, et ce dès leur plus jeune âge**. C'est pourquoi les repères proposés dans ce guide sont à destination de familles avec des jeunes enfants (3 - 10 ans) mais pas seulement !

💡 Ces repères s'adressent à la famille dans son ensemble, y compris les grands-parents, les cousins, la fratrie, etc.

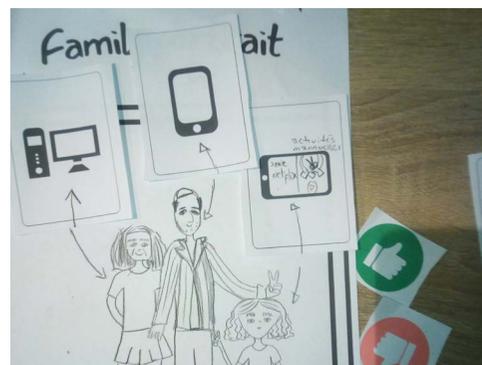
💡 Convenez avec vos enfants de règles que chacun et chacune sera en mesure de respecter au quotidien et maintenez le dialogue.



# Des repères imaginés par des parents, à l'attention des familles

**183 parents rencontrés et une centaine de « picto-règles » issus des discussions.** Cette brochure a été produite dans le cadre du projet « Keep in Touch » (KIT), projet européen innovant qui développe des outils pour accompagner les usages numériques des 3 -6 ans dans une collaboration école-familles. KIT est le fruit d'un partenariat entre cinq organisations éducatives de Belgique, Allemagne, France, Italie et Portugal, toutes convaincues que les outils numériques sont de formidables supports de partage et de développement de la créativité s'ils sont correctement utilisés et compris par les éducateurs, les parents et les enfants.

Pour identifier les repères que vous découvrez aujourd'hui, les partenaires du projets KIT ont rencontré un peu plus de 180 parents. Tous ont partagé les pratiques médiatiques de leur contexte familial. Les « picto-règles » qui composent cette brochure sont le résultat de ces rencontres : après avoir échangé sur leurs préoccupations au sujet des médias et des écrans dans leur famille, les parents ont créé des « picto-règles » pour leurs familles. Ce guide est une sélection de leurs compositions.



# Les médias offrent des opportunités

Vos enfants sont attirés par les écrans ? Profitez des cotés positifs des médias :

- Ils regorgent de possibilités et d'activités différentes.
- privilégiez notamment des pratiques actives, voire interactives en suscitant des expériences à partager ensemble.
- Encouragez les échanges en famille, testez des activités créatives et enrichissantes.

À la recherche d'activités numériques créatives à tester ensemble avec vos enfants ? Explorez le KIT Keep in Touch.



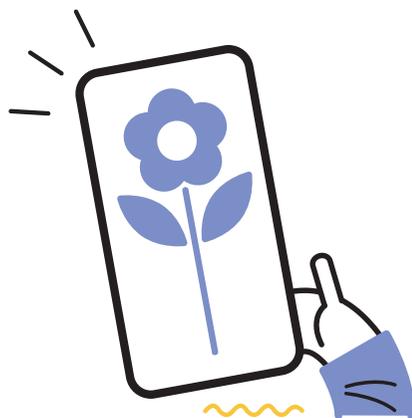
Identifiez ensemble quelles émotions sont générées par les contenus en ligne et discutez-en



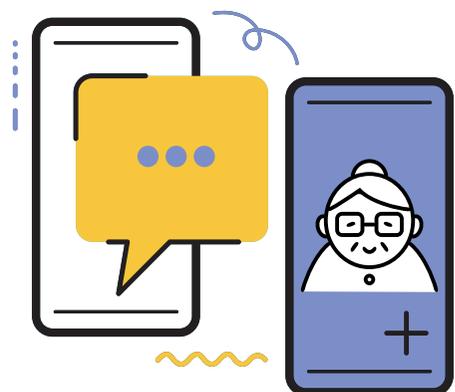
Soyez créatifs! Inventez par exemple une histoire ensemble et racontez-la en photos ou vidéo.



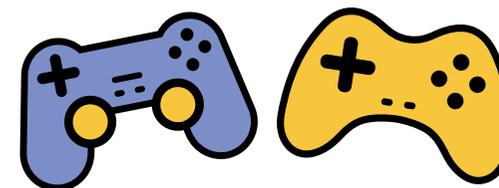
En promenade ou en visite ? Confiez le smartphone à votre enfant pour qu'il prenne des photos en chemin.



Restez en contact! Utilisez les réseaux sociaux pour envoyer et recevoir des nouvelles à/de votre famille.



Et si vous jouiez ensemble ? Essayez par exemple un jeu vidéo en famille.



# Les médias sont une activité parmi d'autres

**Les écrans, ça les occupe ! Mais ils ne sont qu'une activité parmi plein d'autres possibles.**

Pour faire en sorte que les activités sur écrans ne soient pas systématiquement leur premier choix : encouragez vos enfants à alterner les passe-temps, tels que cuisiner, bricoler, peindre, construire, imiter, jouer avec un ami.

Trop de travail ? Trop de sport ? Trop d'écran ? Comme dans d'autres domaines de la vie, les médias, c'est une question d'équilibre ! Etablissez le programme avec vos enfants : planifiez avec eux les activités possibles et celle sur écran pourrait être l'une d'entre elles.

Passez moins de temps passif sur le smartphone et plus de temps actif avec vos proches.



Alternez les activités extérieures et intérieures.



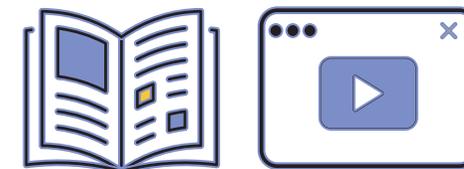
Gardez un équilibre entre les relations qui se vivent en ligne et celles en présence.



Les écrans ne sont pas la seule façon de combler l'ennui : imaginez des alternatives à faire ensemble.



Découvrez des histoires via différents médias: livres, vidéos, audios, ...



# Ensemble c'est mieux !

Accompagnez vos enfants dans la découverte et l'apprentissage des médias : regardez des vidéos et jouez ensemble. Posez-leur des questions, interrogez-les sur leurs émotions, intéressez-vous à leurs pratiques, sans les juger.

**En construisant une relation de confiance mutuelle vis-à-vis de leur utilisation des médias, vous les encouragez à vous poser des questions en cas de doute, et à vous alerter en cas de problème.** Si, au contraire, vous ne montrez aucun intérêt ou vous laissez entendre que l'activité est sans intérêt ou nuisible, vos enfants auront tendance à vous cacher leurs activités sur écran et à vous tenir à distance.

En cas de problème, discutez et trouvez des solutions ensemble.



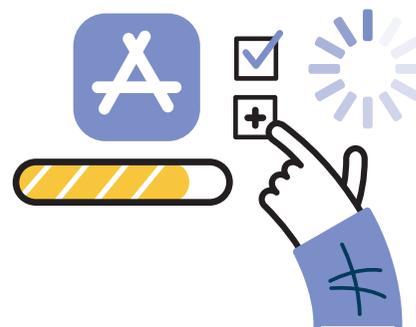
Intéressez-vous aux pratiques numériques de vos enfants.



Avec qui jouent-ils ou communiquent-ils en ligne ?  
Discutez-en.



Assurez-vous que vos enfants aient votre accord avant d'installer de nouvelles applications



Ne dites pas juste NON, mais expliquez et posez les règles ensemble.

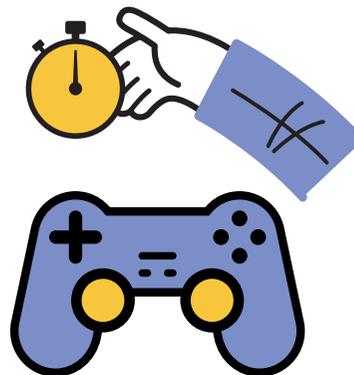


# Les enfants ont besoin de règles claires et leurs parents sont leurs modèles

En ce qui concerne les pratiques médiatiques, veillez à mettre en place un cadre clair et discutez avec vos enfants de ce qui est autorisé et de ce qui ne l'est pas, des avantages et des inconvénients de ces pratiques.

**Essayez d'établir des règles claires, compréhensibles et réalistes pour vos enfants ... et pour vous !** En effet, un enfant grandit aussi dans l'imitation des autres. Les attitudes des parents et de la fratrie influenceront son comportement. Alors, commençons nous-mêmes par donner un bon exemple en respectant le cadre établi ?

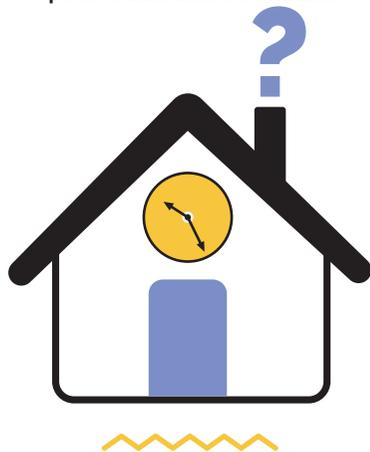
Informez votre enfant du temps disponible avant de commencer une activité.



Évitez les écrans durant les repas pour privilégier la discussion.



Déterminez ensemble des lieux et des moments pour l'utilisation des médias.



Eteignez les écrans bien avant l'heure du coucher et pendant la nuit.



Définissez de règles claires pour le temps d'utilisation des médias en fonction de l'activité.



# Choisissez des activités appropriées

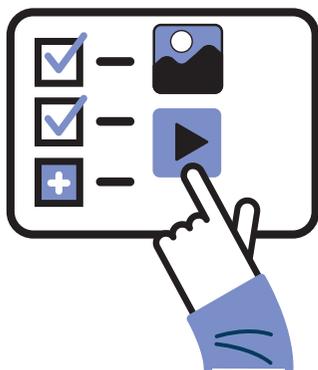
Le monde numérique nous offre des possibilités infinies d'activités. Assurez-vous que celles que vous choisissez pour vos enfants, ou que vos enfants choisissent pour eux-mêmes, **soient appropriés en termes d'âge, d'intérêt et de contenus**, que ce soit pour l'amusement ou l'apprentissage.

Une signalétique (pictogrammes d'indication) peut soutenir les choix, mais la sensibilité et les intérêts de votre enfant doivent les déterminer.

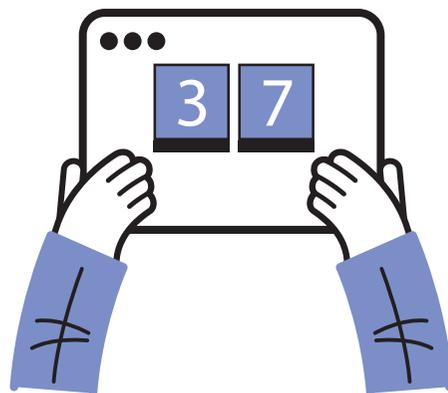
Évitez de laisser un enfant de moins de 3 ans seul devant les écrans



Aidez vos enfants à choisir des contenus appropriés.



Sélectionnez des programmes adaptés à leur âge, respectez la signalétique.



Bloquez l'accès aux contenus violents



Proposez des contenus adaptés notamment issus de plateformes dédiées aux enfants.



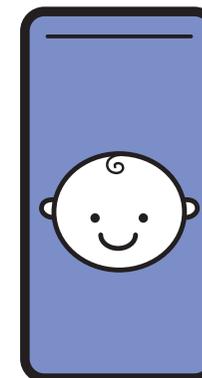
# Apprenez-leur le consentement et le droit à l'image

Vous pouvez expliquer aux enfants que le droit à l'image consiste à ne pas prendre, utiliser ou transmettre des photos d'autres personnes sans leur consentement. Apprenez-leur à demander : «Puis-je prendre une photo de toi ? Puis-je montrer cette vidéo de toi ?»

Réfléchissez ensemble à des situations où il serait désagréable que quelqu'un utilise leur photo sans leur consentement. Ainsi, de la même façon, sensibilisez-les à leur propre droit à l'image et à leur propre consentement par rapport aux photos et vidéos que vous ou d'autres prenez d'eux.

Si vous souhaitez partager des photos ou des vidéos, évitez les environnements ouverts sur Internet (sites ou réseaux sociaux non restreints) et choisissez des canaux et des outils plus privés.

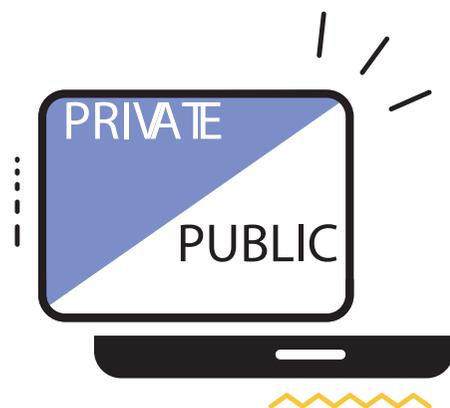
Montrez l'exemple en respectant le droit à l'image de vos enfants



Avant de publier en ligne, réfléchissez à qui pourra voir votre message



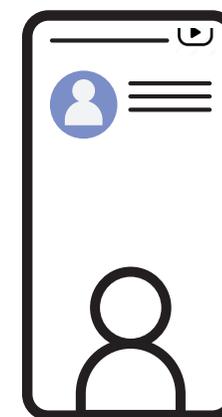
Faites attention à qui et où vous choisissez de diffuser des photos/vidéos



Apprenez aux enfants à demander l'autorisation des personnes qu'ils filment ou photographient



Assurez-vous que vos enfants connaissent et utilisent leurs droits.



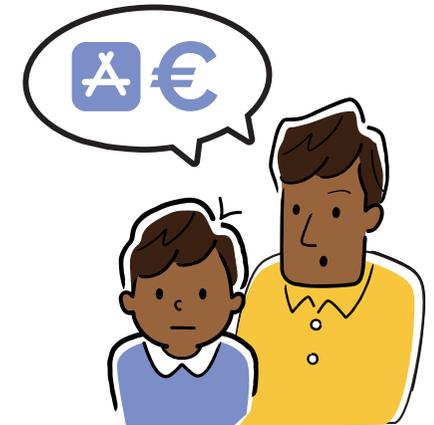
# Soyez conscient des risques en ligne

Eduquer vos enfants aux médias signifie les accompagner dans les bons comme dans les mauvais moments.

Internet offre de nombreuses possibilités mais comporte aussi des risques : découvrir des contenus inappropriés, trouver au hasard de la recherche des images violentes, être insultés par des inconnus sur les réseaux sociaux, être témoin de violence au sein de plateformes de jeux ou réseaux en ligne, recevoir des messages non désirés, ...

**Encouragez vos enfants à vous interpeler s'ils ont des doutes ou des soucis.** Evitez de les juger si la situation problématique est arrivée alors qu'ils enfreignent les règles établies afin de rester une oreille à leur écoute : ils pourraient davantage vous cacher des choses s'ils se sentent honteux ou coupables.

Discutez de la valeur des biens virtuels et soyez conscients des potentiels achats intégrés



Sensibilisez vos enfants aux risques en ligne : faux amis, arnaques, site inappropriés, ...



Discutez avec vos enfants et ne les jugez pas en cas d'usage inapproprié.



Préférez l'utilisation de plateformes dédiées aux enfants.



Restez présents et à l'écoute



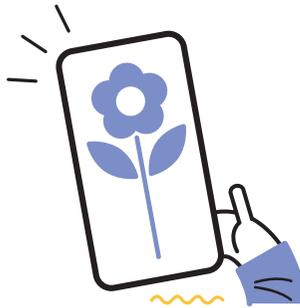
# Sélectionnez les repères de votre famille

Explorez et choisissez ensemble les repères qui vous semblent les plus intéressants à utiliser dans votre famille. Sélectionnez et découpez ces repères. Et si vous imaginiez et dessiniez d'autres règles complémentaires ?

Soyez créatifs! Inventez par exemple une histoire ensemble et racontez-la en photos ou vidéo.



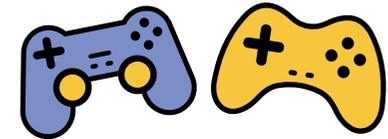
En promenade ou en visite ? Confiez le smartphone à votre enfant pour qu'il prenne des photos en chemin.



Restez en contact! Utilisez les réseaux sociaux pour envoyer et recevoir des nouvelles à/de votre famille.



Et si vous jouiez ensemble ? Essayez par exemple un jeu vidéo en famille.



Identifiez ensemble quelles émotions sont générées par les contenus en ligne et discutez-en



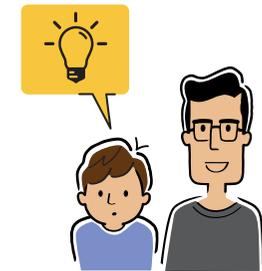
Alternez les activités extérieures et intérieures.



Gardez un équilibre entre les relations qui se vivent en ligne et celles en présence.



Les écrans ne sont pas la seule façon de combler l'ennui : imaginez des alternatives à faire ensemble.



Découvrez des histoires via différents médias: livres, vidéos, audios, ...



Passez moins de temps passif sur le smartphone et plus de temps actif avec vos proches.



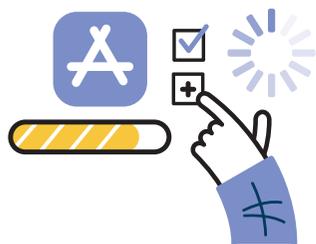
Intéressez-vous aux pratiques numériques de vos enfants.



Avec qui jouent-ils ou communiquent-ils en ligne ? Discutez-en.



Assurez-vous que vos enfants aient votre accord avant d'installer de nouvelles applications



Ne dites pas juste NON, mais expliquez et posez les règles ensemble.



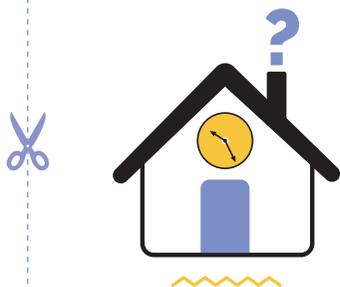
En cas de problème, discutez et trouvez des solutions ensemble.



Évitez les écrans durant les repas pour privilégier la discussion.



Déterminez ensemble des lieux et des moments pour l'utilisation des médias.



Eteignez les écrans bien avant l'heure du coucher et pendant la nuit.



Définissez de règles claires pour le temps d'utilisation des médias en fonction de l'activité.



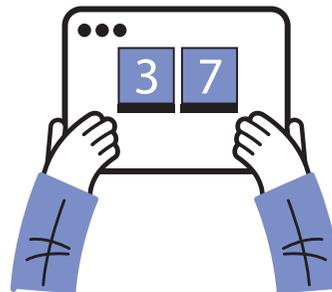
Informez votre enfant du temps disponible avant de commencer une activité.



Aidez vos enfants à choisir des contenus appropriés.



Sélectionnez des programmes adaptés à leur âge, respectez la signalétique.



Bloquez l'accès aux contenus violents



Proposez des contenus adaptés notamment issus de plateformes dédiées



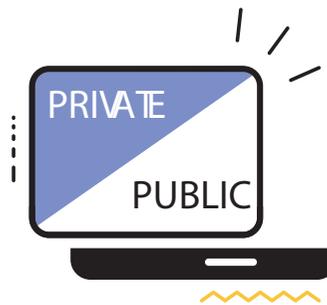
Évitez de laisser un enfant de moins de 3 ans seul devant les écrans



Avant de publier en ligne, réfléchissez à qui pourra voir votre message



Faites attention à qui et où vous choisissez de diffuser des photos/vidéos



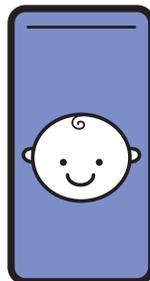
Apprenez aux enfants à demander l'autorisation des personnes qu'ils filment ou photographient



Assurez-vous que vos enfants connaissent et utilisent leurs droits.



Montrez l'exemple en respectant le droit à l'image de vos enfants



Sensibilisez vos enfants aux risques en ligne : faux amis, arnaques, site inappropriés, ...



Discutez avec vos enfants et ne les jugez pas en cas d'usage inapproprié.



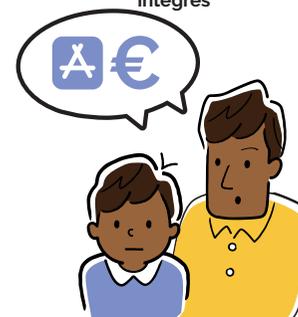
Préférez l'utilisation de plateformes dédiées aux enfants.



Restez présents et à l'écoute



Discutez de la valeur des biens virtuels et soyez conscients des potentiels achats intégrés



# Les repères de notre famille

Collez sur ce poster les repères que vous avez choisis ensemble et gardez cette page à portée de vue de tous les membres de la famille (sur le frigo par exemple). Chacun et chacune pourra alors utiliser les médias de manière plus détendue et bienveillante. Si des conflits surviennent, relisez tous ces conseils et discutez-en ensemble. La communication est la clé !



Une production réalisée par Média Animation et



média  
ANIMATION



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

Project code: 2020-1-IT02-KA226-SCH-094945