



Visitez
www.parentsconnectés.be

Le site pour les parents qui souhaitent
accompagner les pratiques en ligne
et des écrans de leurs enfants.

Une initiative de Média Animation

Rue de la fusée, 62, 1130 Bruxelles
www.media-animation.be
E.R. Paul de Theux



Et si ça tourne mal ?

Internet c'est cool... ou pas ! Découvrir des contenus inappropriés, être insulté.e sur les réseaux sociaux, être témoin de violence en ligne, recevoir des messages non désirés,... sont des risques possibles.

- ✓ Évitez la colère.
- ✓ Osez parler des sujets difficiles.
- ✓ Encouragez votre enfant à vous interpeler en cas de doutes ou de soucis.
- ✓ Évitez de juger et restez une oreille à son écoute.
- ✓ Demandez-vous si confisquer le téléphone est « la » solution.
- ✓ En cas de cyberharcèlement scolaire, décidez ensemble d'aborder le problème avec l'équipe éducative.



Où trouver de l'aide ?

Plusieurs institutions peuvent vous aider dans les situations de violences vécues par votre enfant en ligne : découvrez-les sur **www.parentsconnectés.be** ou contactez la ligne d'aide de **Child Focus** accessible 24/7 via le **116 000**



Votre enfant est adepte des jeux vidéo ? ❤️ ❤️ ❤️

Les enfants peuvent être complètement absorbés par leur jeu et il leur est alors difficile de s'arrêter.



• **Déterminez** ensemble des règles en termes de durée, de fréquence et de périodicité. Fixez une heure pour le dernier jeu ou annoncez un peu à l'avance que le temps est presque écoulé. Aidez-le à se responsabiliser vis-à-vis des sauvegardes et passages de niveaux.

• **Guidez** votre enfant dans l'élaboration de son identité numérique (avatar) dans les jeux en ligne. Recommandez-lui d'avoir un pseudo et de limiter le partage d'infos personnelles.

• Faites prendre **conscience** à votre enfant que, même dans les jeux, le respect des autres reste de rigueur (pas de propos haineux, ni d'insultes, ni d'harcèlement...)

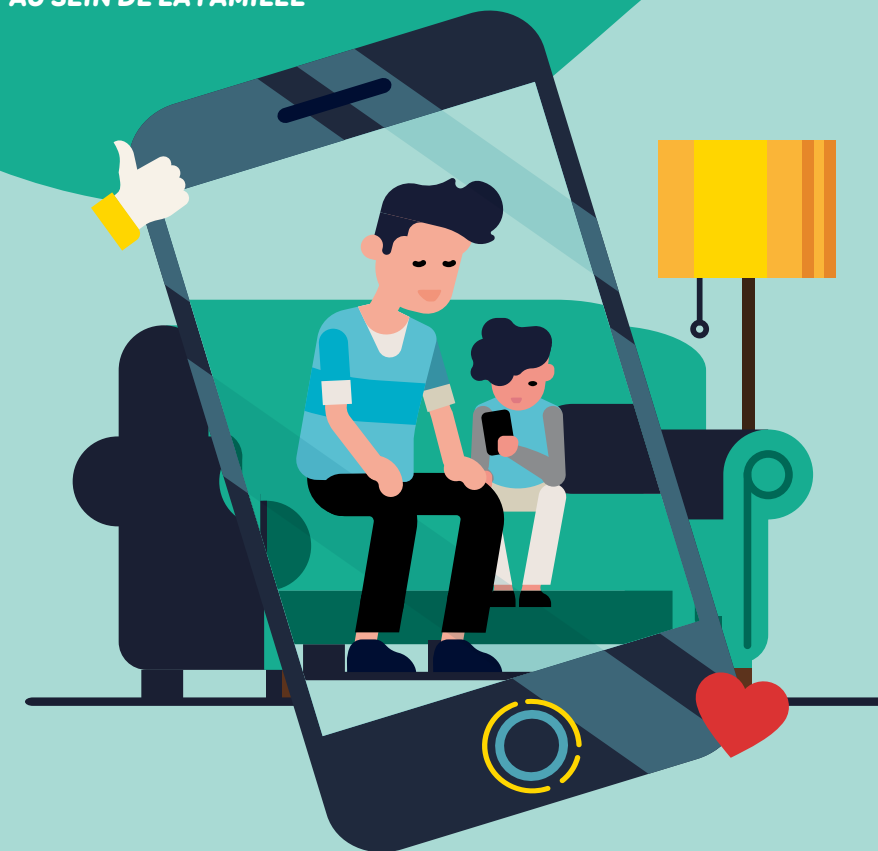
• Vous ne savez pas vraiment si un jeu est adapté à votre enfant ? Appuyez-vous sur la classification avec les pictogrammes **PEGI**.

• **Identifiez** ensemble la fausse apparence de gratuité et les achats intégrés nécessaires à la plupart des jeux en ligne.

• **Jouez** ensemble ! Vous apprendrez et pourrez ainsi intervenir de manière adéquate en cas de pépin.

Les écrans, Internet et les réseaux sociaux : comment accompagner votre enfant ?

DES CONSEILS POUR GUIDER
LES PRATIQUES NUMÉRIQUES
AU SEIN DE LA FAMILLE



www.parentsconnectés.be



Les écrans : un peu, beaucoup, passionnément ?

Il n'existe pas de « règle d'or » quant au temps que chaque enfant peut passer devant un écran. Tout est une question d'équilibre :

Déterminez des **accords clairs** ensemble et responsabilisez votre enfant : pas pendant les repas, pas avant le coucher, etc.



Précisez avec votre enfant le **temps disponible** avant de commencer une activité sur écran soit à partir du temps qui passe (horloge, sablier, minuteur) soit en programmant les activités (2 épisodes, une partie de jeu, ...)

Donnez des **alternatives** pour que les activités sur écrans ne soient pas systématiquement leur premier choix.

Les activités sur écrans génèrent des **émotions intenses**. Proposez à votre enfant de libérer sa charge émotionnelle en s'aérant, marchant, faisant un tour à vélo, etc.



Les enfants imitent bien souvent leurs parents : montrez l'exemple et réfléchissez à vos propres pratiques !

Pourquoi accompagner les pratiques ?



L'encourager à vous poser des questions en cas de doute ou vous alerter en cas de problème

PARENTS

S'intéresser sans s'immiscer

permet

Construire une relation de confiance

pour

Isole l'enfant ou l'adolescent en cas de problème

Mise à distance et usages en cachette

par conséquent

Aucun intérêt ou jugement (« c'est bête, c'est pas bon »)

provoque

À chaque âge, ses besoins !

Avant 3 ans, les enfants ont besoin d'interlocuteurs pour développer leur langage. Mieux vaut donc favoriser les jeux entre pairs ou en famille plutôt que des usages passifs d'écran comme les dessins animés. Mais à 15 ans, la bande de copains est vitale pour un.e ado et les relations amicales se vivent aussi à travers les outils numériques.

L'accompagnement des pratiques doit évoluer avec l'âge et les besoins de l'enfant : soyez prêt à revoir les accords et donner plus de liberté au fur et à mesure qu'il ou elle grandit.

En quoi les contenus sont-ils adaptés à son âge ? En quoi telle pratique en ligne favorise ou non son épanouissement ?



Puis-je publier des photos de mon enfant en ligne ?



21 Publications

322 Followers

254 Suivis

Montrez l'exemple à votre enfant et réfléchissez avant de poster

Aimeriez-vous tomber sur des photos peu flatteuses de vous en ligne ? Internet a une mémoire encore plus grande que les vieux albums

POSTER AUJOURD'HUI, C'EST REVOIR PLUS TARD

Post public ≠ message privé

En discuter avec lui autant que possible = l'initier aux principes du droit à l'image

Apprenez à votre enfant à demander l'accord des personnes qu'il ou elle filme ou photographie



Et le sexting dans tout ça ?

On appelle sexting (contraction de sexe et de texting) le fait de partager des messages ou images à connotation sexuelle. Le sexting fait partie des pratiques affectives ou amoureuses de la plupart des jeunes, et souvent plus tôt qu'on ne l'imagine.

Ne cédez pas à la panique, mais accompagnez votre enfant afin qu'il/elle respecte son corps et son intimité, et rappelez-lui l'importance du consentement.



Pourquoi mon enfant est si dingue des influenceur.ses ?

Les influenceur.ses sont des internautes qui partagent des contenus en ligne sur une thématique, leur mode de vie, leurs choix, et jouissent d'une communauté très nombreuse sur les réseaux sociaux.

Les marques l'ont bien compris et proposent aux influenceur.ses de faire de la publicité via des **partenariats rémunérés**. Grâce à leur popularité, ils/elles peuvent donc influencer les habitudes de consommation de leurs followers (leurs abonné.es).

POURQUOI CE SUCCÈS ?

PROXIMITÉ :

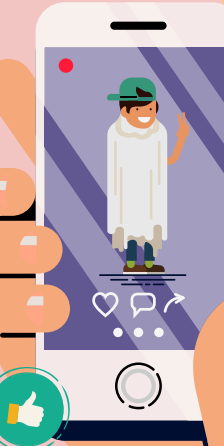
Au fur et à mesure de leurs posts, stories, reels ou vlogs, on semble de mieux en mieux les connaître..

MODÈLE :

Ils et elles publient sur des passions, des intérêts, des thématiques en rendant fidèles leurs communautés.

ACCESSIBILITÉ :

À portée de clic, on peut leur laisser des messages, on peut liker leurs contenus,...



Et vous, parents, suivez-vous des influenceurs ? Connaissez-vous ceux de vos enfants ?