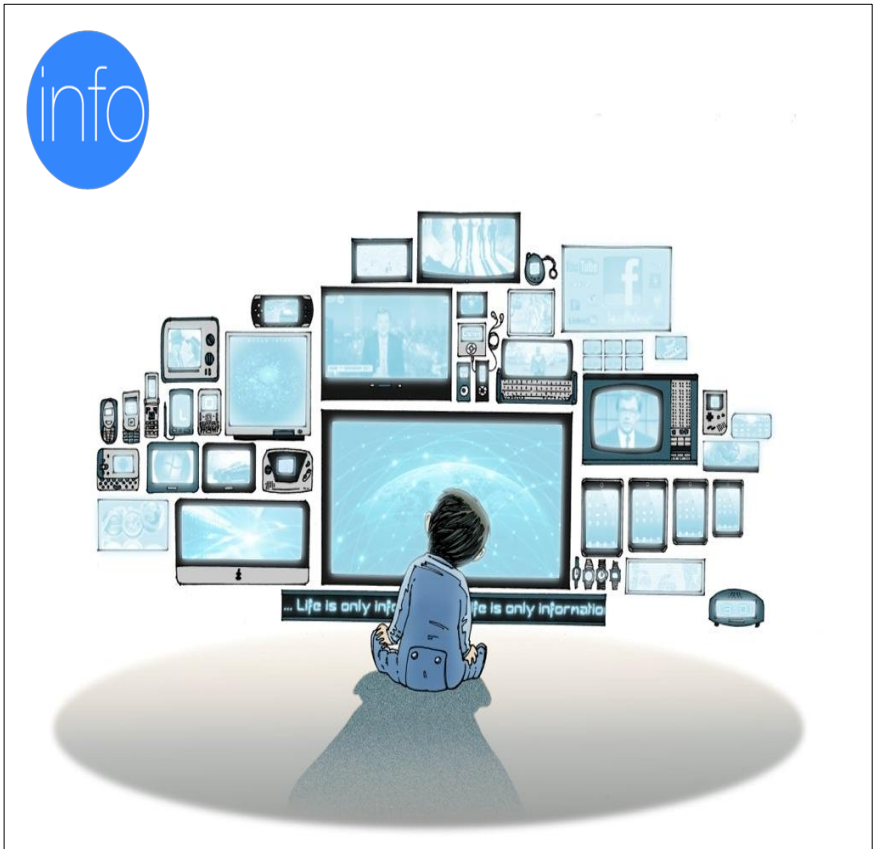


Parents, enfants, écrans et réseaux sociaux,

Quelle relation ?



Avant 3 ans...

Des repères clairs...

- Les activités sur écran sont possibles durant de courtes périodes : pas plus de 10 minutes par jour mais toujours accompagnées d'un adulte ;
- Pas d'autre objectif que jouer ;
- Veillez à ce que l'activité soit adaptée à l'âge de l'enfant ;
- Pas d'écran dans la chambre : la prévention de l'usage excessif des écrans à l'adolescence commence à la maternelle.
- L'enfant « imite » l'adulte : limiter l'utilisation des écrans en leur présence : Smartphone, tablette, GSM, télévision, ordinateur, console...
- Partager une activité avec votre enfant permet d'apprendre à le connaître, il aura d'autant plus de plaisir à interagir si un parent l'accompagne dans ses expériences, ses performances, ses découvertes... Il s'agit ainsi de l'habituer, très jeune, à votre présence à ses côtés et à parler avec lui, à témoigner de l'intérêt pour ce qu'il fait.
- Alternier la pratique d'activités sur écran et d'occupations qui mobilisent les cinq sens, l'usage de ses « 10 doigts » ;
- La culture du livre est importante pour aider l'enfant à acquérir des repères dans le temps : se souvenir, se projeter dans le futur... lisez-lui des histoires.

Avant 6 ans...

Des repères clairs...

- Très tôt il faut établir des règles claires sur le temps d'écran, de les installer dans les pièces de vie (pas d'écran dans la chambre) et de préférer les jeux qui se pratiquent à plusieurs (favorisant la sociabilité).

→ Dans la mesure du possible, les règles doivent être étendues à tout l'entourage de l'enfant (famille, frères et sœurs...) dans le cas contraire, il devra comprendre que les règles peuvent être différentes selon le lieu ou les personnes (chez les grands-parents par exemple).

- Veiller à ce que l'enfant ait accès à des activités de son âge : jeux vidéo, films, programmes...
- Priorité aux activités engageant ses « 10 doigts » pour développer son cerveau et son habileté motrice ;
→ Le risque des écrans est qu'ils accaparent tout le temps et toute l'attention de l'enfant.

Avant 9 ans...

Des repères clairs...

- Toujours respecter l'âge conseillé pour les programmes télévisés, les jeux et autres activités sur internet ;
→ Veillez à ce que votre enfant n'ait accès qu'à des activités en lien avec son âge.
- Valoriser les valeurs familiales et universelles telles que le respect, la solidarité...
- Le journal télévisé est à éviter avant 6 ans et doit impérativement faire l'objet d'un accompagnement parental.
- Familiarisez-vous avec les occupations de vos enfants sur écrans : tv, internet, jeux... Il ne s'agit pas uniquement de contrôler mais d'avoir des éléments pour pouvoir parler avec eux de ce qu'ils voient, de ce qu'ils font...
→ Dialoguer en famille permet à l'enfant de donner du sens à ce qu'il a vu et éprouvé.
- Etablir des règles claires : sur le temps d'écrans dont dispose chacun de vos enfants.
→ L'enfant peut gérer son temps d'écran comme il le souhaite entre les différents écrans auxquels il a accès, mais il doit en même temps consacrer du temps à d'autres activités impliquant une interaction avec son environnement, ses camarades ;
- Tenir compte qu'à la maison, les plus jeunes peuvent avoir accès à des activités qui ne sont pas de leur âge par l'intermédiaire des aînés.
- Commencer à initier l'enfant à son droit à l'image :
Parlez-lui du droit qu'il a sur sa propre image : son image a un sens, elle lui appartient, par la suite il aura moins tendance à mettre n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Laisser l'enfant faire des photos et discuter avec lui des images qu'il fait, le sensibiliser au droit de chacun d'être le propriétaire de sa propre image.

Avant 12 ans...

Entre 9 et 12 ans, des repères clairs....

- Déterminer l'âge à partir duquel votre enfant aura un téléphone mobile.
- Fixer les règles d'usage pour tous les membres de la famille. Ex : Tant que l'on est à table, personne ne décroche le téléphone. C'est la meilleure façon d'inculquer aux enfants , par l'exemple et non par la parole, qu'il y a un moment pour tout et que si l'on veut être bien ensemble, certaines règles doivent être respectées et partagées.
- Poser des limites à la consommation d'écrans mais laisser le jeune répartir son temps d'écran comme il le souhaite : tv, console, tablette...

Prendre du temps, régulièrement, pour parler avec lui, de ce qu'il a vu sur les écrans, de ce que ses camarades regardent et des échanges qu'il a avec eux. Le moment du repas du soir peut être un bon moment pour parler en famille.

→Parler aide le jeune à se construire, à construire un mode de pensée...

- A cet âge, le jeune commence à être soucieux de son apparence, à mettre en avant son originalité ou au contraire à se rattacher à un groupe auquel il s'identifie.
 - Discuter de ce qu'il trouve sur internet, du droit à l'image, du droit à l'intimité de chacun.
 - Quand il s'apprête à publier une photo ou un commentaire demandez-lui s'il l'afficherait dans la cour de son école ou sur la place publique.
 - Pour le sensibiliser au fait que tout est éternel sur internet, proposez lui de créer une page sur ce qu'il était il y a trois ans. Il n'y trouvera aucun intérêt : il veut une page qui reflète ce qu'il est aujourd'hui. Mais dans trois ans que pensera-t-il de tout cela ?

- Rappeler quelques règles de base pour un utilisateur d'internet :
 - Tout ce que l'on y met est dans le domaine public.
 - Tout ce que l'on y met y restera éternellement.
 - Tout ce que l'on y met est sujet à caution, certaines données sont vraies et d'autres fausses : sur internet dis-tu toujours la vérité ? Si c'est non, et bien les autres c'est la même chose !

Après 12 ans....

Des repères clairs après 12 ans...

- Les ados surfent seuls sur internet.
- Convenez, ensemble, d'un horaire prédéfini de navigation.
- Ne les laissez pas avoir des connexions nocturnes illimitées depuis leur chambre.
- S'il vous demande de supprimer toute forme de contrôle, réfléchissez bien à ce qu'il peut trouver sur internet avant de décider si c'est acceptable.
- Ne pensez pas qu'il est trop tard pour mettre des limites ou pour favoriser des moments de discussion et d'échanges :

→ Les ados affichent qu'ils savent tout ou plus de choses que vous, qu'ils n'ont pas besoin de conseils, n'oubliez pas que les jeunes sont touchés par le fait que l'on s'intéresse à eux, même s'ils semblent refuser vos conseils ils apprécient que vous témoigniez de l'intérêt pour eux.

→ Saisissez toutes les occasions possibles pour parler avec eux de ce qu'ils trouvent sur internet, de l'image qu'ils ont d'eux-mêmes...

L'adolescence est un âge où le jeune est préoccupé de la représentation de lui qu'il donne aux autres, c'est l'âge où il est particulièrement vulnérable...

→ Discutez avec lui de ce qui est légal ou pas, faites-lui remarquer que la loi s'applique sur internet.

→ Discutez de la manière de faire par rapport à des informations pénibles, des conversations douteuses...

Quand l'enfant grandit, la protection doit s'accompagner de discours qui l'invitent non seulement à ne pas faire certaines choses mais aussi à mettre des mots sur les raisons pour lesquelles il doit apprendre à se protéger.

Parlez des limites que vous lui posez, expliquez pourquoi, afin qu'il en comprenne le sens.

Règles d'or

- **Instaurer des repères clairs qui évoluent en fonction de l'âge de l'enfant ;**
- **Prendre le temps de s'intéresser à ses activités ; valoriser ses compétences ;**
- **Etablir, très tôt, des moments de dialogue, d'échanges.**



AMO Oxyjeune
Grand-rue, 116
6470 Rance
060 41 22 53
equipe@oxyjeune.be