



Enfants bien connectés... Parents rassurés

PETIT LIVRET GUIDE



Udadf
Seine-
Saint-Denis

UNIS POUR LES FAMILLES





Aujourd'hui force est de constater

QUE NE PAS ETRE CONNECTE N EST PLUS ENVISAGEABLE

Dès lors, un accompagnement à la compréhension du numérique par les parents et de ses enjeux pour les enfants est nécessaire.

Les écrans trouvent leur place en premier lieu à la maison. Face à ce phénomène technologique certains peuvent se sentir dépassés quant à l'utilisation qui en est faite par leurs enfants. Cette irruption dans la vie quotidienne familiale perturbe les liens de communication entre ses membres.

Qui plus est, comment réguler une utilisation du numérique quand tout passe justement par le numérique et qu'il devient un médiateur de socialisation.

Le manque de maîtrise face à l'étendu des risques liés au numérique (surexposition, dangers certains sites ..) peut engendrer certaines craintes compliquant leur rôle d'éducateur et de régulateur.

L'Udaf 93 a compilé un certain nombre d'éléments dans le but d'apporter un premier éclairage et de poser les premières balises pour une utilisation raisonnée d'internet.

Dans ce livret vous trouverez des informations sur le contrôle parental, le contrôle des achats sur internet mais aussi la classification des jeux vidéo, les divers réseaux sociaux, un guide des écrans adaptés à chaque âge, un lexique.



Grand écran, tablette, smartphone, console de jeux permettent aux enfants de se divertir, de découvrir, d'interagir.

Le contrôle parental

Il est généralement admis qu'un enfant dans sa chambre est un enfant en sécurité. S'il est indéniable que physiquement il l'est, ce n'est pas pour autant que virtuellement il le sera.

Il existe un moyen permettant de limiter l'utilisation d'internet (le contrôle parental) pour protéger l'enfant qui pourrait accéder à des sites non adaptés à son âge, faire des « rencontres », des achats, et également de bloquer l'accès à certains sites d'adultes.

Ainsi, l'enfant pourra :

Surfer tranquille : il ne sera pas dérangé ni perturbé par des publicités, images, textes ou vidéos aux contenus inadaptés à son âge et à sa sensibilité ;

Surfer en sécurité : il ne sera pas exposé à des informations préjudiciables (ex: désinformation,

prosélytisme, haine, incitation aux jeux et paris en ligne) ;

Eviter les erreurs : il ne sera pas tenté de cliquer à chaque sollicitation, ce qui peut parfois conduire à des achats non souhaités ou des téléchargements illégaux ;

Et les parents pourront ainsi :

Protéger sa vie privée des tentatives de récupération de ses données personnelles à des fins malveillantes ou commerciales ;

Filtrer les contenus illicites, choquants ou inappropriés : charme, pornographie, violence, racisme, antisémitisme, drogue, fabrication d'armes, etc. ;

Bloquer l'accès à certains sites Internet ou applications mobiles suivant l'âge et la sensibilité de l'utilisateur

Limiter l'accès à des logiciels, des jeux, des chats, blogs ou forums, ou encore des téléchargements de vidéo et de musiques ;

Préserver son sommeil : utile par exemple pour que les enfants ne soient pas tentés de jouer, discuter ou surfer sur Internet la nuit.

Empêcher la saisie d'informations personnelles de l'enfant dans un formulaire ;

Fixer des plages horaires d'utilisation : de la connexion Internet ; des réseaux sociaux, téléchargements, jeux vidéo en ligne, ou messageries instantanées ; de l'écran.

Consulter l'historique des sites visités.

Le contrôle parental est possible sur les appareils suivants :

Consoles	Portables	Réseau Social	Smartphones et tablettes
Xbox Series X/S	Nintendo 3DS (XL)	Tiktok	Google Play devices (Android)
Nintendo Switch	Nintendo DSi (XL)		Google Stadia
Sony Playstation 5	Sony VITA		iPhone and iPad (iOS)
Xbox One X/S	Sony PSP		
Xbox 360			
Nintendo Wii U			
Sony Playstation 4			
Sony PlayStation 3			

Les mesures encadrant l'utilisation des écrans ne se substituent pas au fait d'échanger avec votre enfant sur ce qu'il fait, ce qu'il a vu, de jouer avec lui, d'adapter les pratiques selon son âge.

○ Le contrôle des achats



Beaucoup de jeux vidéo proposent de passer des niveaux, d'obtenir des bonus (costumes, outils, armes...), des démonstrations gratuites mais attention toutes ces propositions sont à termes payantes, c'est en cela qu'il est important de paramétrer les achats en ligne.

A noter que les sites suivants proposent la mise en place de restrictions demandant un mot de passe pour effectuer les achats en ligne évitant ainsi des achats accidentels ou non souhaités : amazon, Apple, Google Play (pour le Google Play Store), Microsoft.

Pour les consoles de jeux vidéo : il s'agira de configurer les limites de dépenses pour la Playstation 4 ou de la cagnotte pour les Nintendo Switch, Wii U, Nintendo 3DS ou Nintendo 2DS. De même la saisie d'un mot de passe est nécessaire pour ajouter des fonds.

Il est possible de créer des sous comptes pour chaque enfant et de mettre en place le contrôle parental sur les consoles de jeux.

1. Lors d'achat sur internet n'enregistrez jamais votre carte bancaire car en un seul clic le paiement peut être effectué. De plus, cela évitera tout piratage de vos données bancaires.

2. Ne communiquez jamais même à vos enfants votre mot de passe

Jeu X Vidéo

Pan European Game Information (PEGI) est un système d'évaluation européen des jeux vidéo. Afin de donner la possibilité aux parents d'en faire un achat raisonné, des descripteurs de contenus ont été créés ainsi que les classes d'âge suivantes :

Ces pictogrammes sont présents sur l'emballage des jeux vidéo.



Les descripteurs de contenu PEGI



Le jeu contient des scènes de violence. Dans les jeux classés PEGI 7, les scènes de violence ne peuvent être ni réalistes ni détaillées. Les jeux PEGI 12 peuvent contenir de la violence dans un environnement imaginaire ou une violence non réaliste par rapport à des personnages à figure humaine, alors que les jeux classés PEGI 16 ou 18 contiennent des scènes de violence de plus en plus réalistes.



Le jeu contient un langage grossier. Ce descripteur peut apparaître sur les jeux classés PEGI 12 (grossièreté légère), PEGI 16 (jurons à caractère sexuel ou blasphèmes) ou PEGI 18 (jurons à caractère sexuel ou blasphèmes).



Ce descripteur peut apparaître sur des jeux PEGI 7 s'ils contiennent des images ou des sons susceptibles d'effrayer ou de faire peur aux jeunes enfants, ou sur des jeux PEGI 12 s'ils contiennent des sons ou des effets horribles (mais sans aucun contenu violent).

Le jeu présente des contenus qui encouragent ou enseignent les jeux de hasard. Ces simulations de jeux concernent les jeux de hasard qui ont normalement lieu dans les casinos ou les salles de jeux de hasard. Les jeux ayant ce type de contenus sont classés PEGI 12, PEGI 16 ou PEGI 18.



Ce descripteur peut accompagner une classification PEGI 12 si le jeu contient des positions ou des insinuations à caractère sexuel, une classification PEGI 16 s'il contient des scènes de nudité ou des rapports sexuels sans organes génitaux visibles ou une classification PEGI 18 s'il contient une activité sexuelle explicite. Les scènes de nudité dans un environnement non sexuel n'exigent aucune classification par âge spécifique et ce descripteur n'est pas nécessaire.



Le jeu se réfère à ou décrit la consommation de drogues illégales, d'alcool ou de tabac. Ces jeux sont toujours classés PEGI 16 ou PEGI 18.

Le jeu contient des représentations ethniques, religieuses, nationalistes, de genre ou autres stéréotypes susceptibles d'encourager la haine. Ce contenu est toujours limité à la classification PEGI 18 (et susceptible d'enfreindre la législation pénale nationale).



Il existe une alternative aux jeux vidéo les plus plébiscités, il s'agit des jeux : « point 'n click » : jeu vidéo d'aventure avec du texte, des énigmes à résoudre. Ils bénéficient également de la norme « PEGI » sur les âges

Les réseaux sociaux : dans le domaine des technologies, un réseau social consiste en un service permettant de regrouper diverses personnes afin de créer un échange sur un sujet particulier ou non. En quelque sorte, le réseau social trouve ses origines dans les forums, groupes de discussion et salons de chat introduits dès les premières heures d'Internet. Voici les principaux sites de réseaux sociaux, cette liste n'est pas exhaustive.



Tik Tok

sert à partager de courtes vidéos. Les utilisateurs dansent, font du play-back sur leurs chansons préférées, participent à des challenges, ou réalisent des sketches humoristiques. Grâce à des filtres et des effets d'accélération ou de ralentis, on obtient des petits clips.



Instagram

permet d'éditer et de partager ses photos et ses vidéos depuis votre Smartphone. Chaque utilisateur possède un "mur" dans lequel il va pouvoir afficher les diverses photos et vidéos prises et modifiées via l'application. Les autres utilisateurs pourront alors "liker" la photo, ou bien la commenter.



Facebook est conçu pour « connecter » les gens les uns aux autres par le biais de publications personnelles, de partage d'informations, d'actualités ou de contenu audiovisuel. L'idée consiste à établir un contact avec des personnes proches de vous, telles que des amis et de la famille, des collègues qui sont allés à l'école avec vous, ou des personnes qui ont des intérêts similaires aux vôtres.



Twitter permet de communiquer sous la forme de messages courts ne dépassant pas 140 caractères appelés « tweets ». Ils peuvent contenir des URL* sous forme raccourcie, des images, des émoticônes, des gifs animés et des vidéos.



Snpachat est le réseau social le plus utilisé chez les adolescents. Il n'est disponible que sous la forme d'une application pour smartphone et permet d'envoyer des photos, des vidéos et du texte. On peut ajouter aux images du texte, des dessins, des filtres. Les messages s'autodétruisent après quelques secondes et ne sont pas stockés. **Si les messages s'autodétruisent, cela ne veut pas dire qu'il n'est pas possible de faire des captures d'écran.**



Whatsapp permet d'envoyer des messages, des photos, des vidéos de passer des appels audios ou vidéos entre deux personnes ou plusieurs.



Si l'on considère que les réseaux sociaux facilitent les relations sociales permettant ainsi de garder en discontinu le contact par un moyen supplémentaire à ce qui existent déjà mais en tant qu'adulte il est nécessaire d'appréhender la violence numérique, souvent banalisée par les jeunes, qui peut en découler et ses dégâts psychologiques .

3-6-9-12 des écrans adaptés à chaque âge de Serge Tisseron (pédo-psychiatre) – Plus d'infos sur le site : <https://3-6-9-12.org>

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre

Les outils numériques c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe les règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écran et je parle avec lui de ce qu'il voit.

La tablette, la télévision et l'ordinateur c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'internet

Après 12 ans

Mon enfant « surfe »* seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le wifi et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son ami sur les réseaux sociaux.



Les 3 principes d'internet à ne jamais oublier:

1. Tout ce que l'on y met tombe dans le domaine du public
2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement
3. Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve

Pour mieux se comprendre....



Boomer : personne qui a du mal avec le numérique

Capture d'écran/screener : faire une photo de son écran

Followers : désigne les personnes qui s'abonnent à la page d'une marque, d'une personnalité afin d'en suivre son actualité. La popularité d'une personne/d'une marque se mesure par le nombre de followers qu'elle a.

FPS : jeu vidéo de tir qui se joue à « la première personne », où le personnage n'apparaît pas à l'écran: est une messagerie à textes courts.

Hastag : mots, petites phrases, expressions ou même abréviations toujours précédées par un symbole dièse (#). Le hastag permet de référencer un thème et de retrouver les discussions autour de ce thème.

Loot Boxes : se rapproche de la pochette surprise. L'acheteur ne sait pas ce que contient la « loot boxes» ce qui peut l'inciter à acheter plusieurs « loot boxes » jusqu'à ce que le contenu lui convienne. Il peut arriver que certaines soient gratuites.

MMORPG (massively multiplayer online role-playing game) OU JDRMM (jeu de rôle en ligne multi-joueurs) : est un jeu de rôle multi joueurs.

Microblogging : est une messagerie à textes courts.

Mur : endroit où l'on publie des photos, messages, vidéos sur les réseaux sociaux

Sexto : message à caractère sexuel

Skin betting (ou gambling) : il existe également une autre pratique illégale : parier sur des skins ou autres objets virtuels étant mis aux enchères sur des sites de jeux de hasard et revendus au plus offrant avec transfert d'argent réel. De plus, certains skins peuvent être utilisés pour parier sur des matchs sportifs ou autres évènements. Toutes ces formes de vente aux enchères et jeux d'hasard ne sont en aucun cas organisées par l'industrie du jeu vidéo.

Skin trading : Échange d'articles virtuels ou de monnaie virtuelle. Dans la plupart des jeux vidéo, vous pouvez obtenir des objets virtuels (des tenues, des chaussures de football, des danses ou des armes) à utiliser dans les jeux pour donner un autre look à vos personnages ou à vos objets. Ces skins incitent à la consommation car tout comme les enfants rêvent aussi du skin le plus récent ou plus cool.

Streaming : est utilisé pour visionner ou écouter des contenus en ligne (sur internet) sans avoir à télécharger de fichier.

Surfer : action de consulter internet

Vocal : message audio

URL : adresse d'un site sur internet



Un point important n'est pas à négliger dans l'éducation du numérique : l'enfermement intellectuel qu'internet peut occasionner et cela à au moins deux niveaux.

Le premier : la vérification des informations. Si internet facilite la recherche d'informations et nous donne, ou plutôt propose, des réponses à nos questions, elles ne se veulent pas forcément véridiques. Elles sont à resituer dans un contexte précis et demande des vérifications.

Le deuxième se situera plus sur la curiosité intellectuelle. Toutes les recherches faites sur le net «sont enregistrées» par le moteur de recherche qui par la suite nous soumet, à l'aide d'algorithmes, des propositions correspondant aux recherches précédemment effectuées (musique, lecture, film etc..) pouvant réduire ainsi notre aptitude à l'ouverture intellectuelle.

Transmettre la notion de libre arbitre à son enfant, l'encourager à maintenir un lien social « hors numérique », développer son altérité sont des notions importantes à intégrer dans cette éducation 2.0

Le cyberharcèlement : la forme moderne d'une violence répétée envers une personne

Le cyberharcèlement est un type de harcèlement qui s'effectue à travers internet via les messageries instantanées, les sms, les réseaux sociaux, les forums, les jeux en ligne.

Ce harcèlement commis via un écran, est particulièrement nocif car il est immédiat, rapide, viral. Il existe sous différentes formes :

- Insultes, menaces, message haineux, chantage, humiliation, critiques, moqueries en ligne publiées publiquement ou par message privé
- Diffusion de rumeurs fausses
- Piratage de ses comptes en ligne
- Usurpation d'identité
- Publication de photos compromettantes ou retouchées
- Diffusion de vidéos humiliantes, montage vidéos...

Ci-dessous l'adresse des sites qui nous ont permis de réaliser ce livret :

- L'association « 3-6-9-12 » apprivoiser et grandir avec les écrans, créée par Serge Tisseron, pédopsychiatre : <https://www.3-6-9-12.org/>
- Mis en ligne par l'UNAF : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/> , une page facebook existe également : <https://fr-fr.facebook.com/monenfantetlesecrans/>
- Pour les jeux vidéos : <https://pegi.info/fr>

- Pour les jeunes victimes de violences numériques, un numéro de téléphone : **3018**



Unis avec les familles du 93, l'Union Départementale des Associations Familiales :

- Intervient auprès des pouvoirs publics sur les questions d'ordre familial et propose les mesures adéquates pour y répondre
- Représente les familles auprès de divers organismes : la caf, la cpam, les hlm, les ccas, les établissements de santé...
- Anime des services d'accompagnement à la vie quotidienne : Point conseil budget, épargne bonifiée vacances...
- Gère des mesures de protection juridique des majeurs et soutien les tuteurs familiaux

L'Udaf 93 est à l'écoute de vos difficultés de vos préoccupations de vos propositions, restez en contact avec l'UDAF 93

UDAF DE SEINE SAINT DENIS

16 rue hector Berlioz – 93000 Bobigny

Tél 01 49 35 33 00

www.udaf93.fr

vieassociative@udaf93.fr

