

Mode d'emploi

Ce dépliant est un support de dialogue et de décisions prises en famille sur l'utilisation des écrans. Il propose plusieurs suggestions pour toute la famille et aider à mieux maîtriser ses usages numériques.

1/ Un calendrier pour répartir les différents temps de l'enfant de manière équilibrée

- Notez les différents temps de la journée.
- Notez ou dessinez sur des post-it® les activités de la semaine avec le ou les prénoms des enfants correspondants (école, temps avec et sans écran, temps calmes, activités sportives et culturelles...).
- Collez-les sur le calendrier.
- Ainsi vous prévoyez le temps d'écran de la semaine à venir et faites un bilan de celle passée.

2/ Un jeu de dés pour explorer les risques d'internet

- Jetez le dé et choisissez un des thèmes numérotés de 1 à 6.
- Discutez du thème avec votre/vos enfant(s) en utilisant les questions pour amorcer la conversation.
- Pour chaque question, l'enfant apprend à parler du sujet, à en comprendre les risques et les solutions possibles.

3/ Une méthode pour apprendre à gérer nos émotions

- Il est important d'en parler et de ne pas les garder pour soi, surtout lorsqu'elles sont difficiles à vivre.
- Chaque semaine, la météo des émotions des membres de la famille permet d'apprendre à les identifier grâce aux icônes, à en parler et à mieux les traverser.

Météo des émotions

LA JOIE

On a le sourire, les yeux pétillent, le visage est détendu, la respiration est ample, les gestes sont fluides.

LA TRISTESSE

On a les commissures des lèvres orientées vers le bas. Les sourcils ont une position oblique, le regard est absent, les yeux sont humides, parfois surviennent des pleurs. La personne a une attitude de repli sur soi.

LA COLÈRE

On a le visage contracté, les sourcils froncés, la mâchoire serrée. On peut être tout rouge, nerveux, avoir une voix forte, voire hachée. La respiration est courte.

LA SURPRISE

On a le front contracté, les sourcils ont un mouvement vers le haut, ils peuvent dessiner un accent circonflexe, l'expression est figée, la bouche entrouverte.

LE DÉGOÛT

On a le visage crispé et figé, les sourcils se froncent, les yeux se plissent et la bouche se pince.

LA PEUR

On a le visage figé, le regard fixe, la bouche sèche. Les gestes et attitudes sont tendus, crispés. La personne peut ressentir des palpitations, des tremblements, fourmillements dans les membres.

La règle des 4 pas

- 1 PAS d'écran le matin
- 2 PAS d'écran durant les repas
- 3 PAS d'écran dans la chambre
- 4 PAS d'écran avant de s'endormir

PAS d'écran

PAS d'écran

À vous d'inventer d'autres moments sans écran : promenade en famille, jeux de société, atelier cuisine...

Un ticket = un bon pour un temps d'écran !

Vous pouvez utiliser cette méthode pour aider votre enfant à utiliser les écrans de manière responsable et autonome afin qu'il soit conscient du temps passé devant les écrans :

- Chaque semaine, vous décidez ensemble d'un nombre de tickets et du temps d'écran par ticket. Exemple : 10 tickets de 30mn.
- À chaque fois que l'enfant souhaite utiliser un écran, il vous donne un ticket. Lorsqu'il n'aura plus de ticket, il aura consommé son temps d'écran hebdomadaire.

Vous pouvez utiliser le planning fourni pour faire le bilan en fin de semaine et voir si l'enfant a bien réparti ses temps d'écran tout au long de la semaine.



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
APRÈS-MIDI							
SOIR							

5



SOYEZ SUPER MALINS

MÉFIE-TOI DE CE QU'ON T'OFFRE SUR INTERNET
REPÈRE LES DÉTAILS BIZARRES D'UNE PAGE
N'ACHÈTE PAS EN LIGNE SANS L'ACCORD DE TES PARENTS

QUESTIONS ?

Une publicité t'a-t-elle déjà proposé de gagner quelque chose de gratuit ? As-tu accepté ?

Quels sont les dangers de ce type de publicité ?

Comment se protéger de ces publicités et ne pas tomber dans le panneau ?

6



SOYEZ SUPER COURAGEUX

TOUT N'EST PAS POUR LES ENFANTS SUR INTERNET
SI TU TOMBES SUR DES IMAGES QUI TE PERTURBENT,
FERME LA PAGE TOUT DE SUITE
ET PARLES-EN À UN ADULTE DE CONFIANCE

QUESTIONS ?

As-tu déjà vu une image ou une vidéo qui t'a gêné, choqué ou effrayé ?

Qu'est-ce que tu as fait / Qu'est-ce qu'il faut faire si tu la vois ?

Sais-tu où te renseigner et à qui parler si tu as des questions après avoir vu ce type de contenu ?

Association Reconnue d'Utilité Publique
enfance 3018
www.e-enfance.org

Plus d'infos sur :
www.e-enfance.org

les super-héros du Net



Internet c'est super !
on sait bien s'en servir.

3018

Le numéro national dédié aux
jeunes victimes de harcèlement
et de violences numériques



telecharger l'app

3018.fr



1



SOYEZ SUPER SYMPAS

SOUVIENS-TOI QUE DERRIÈRE UN ÉCRAN OU UN PSEUDO
IL Y A TOUJOURS UNE PERSONNE HUMAINE AVEC SES ÉMOTIONS
RÉFLÉCHIS AUX CONSÉQUENCES AVANT DE PUBLIER
SI TU ES VICTIME OU TÉMOIN DE HARCELEMENT,
SIGNALE, BLOQUE ET PARLES-EN À DES ADULTES DE CONFIANCE

QUESTIONS ?

Peux-tu me raconter quelque chose que tu n'as pas trouvé super sympa ? (harcèlement)

As-tu déjà vu, entendu, subi ou participé à du harcèlement ?

Comment réagiras-tu si tu étais face à une situation de harcèlement ?

2



SOYEZ SUPER VIFS

NE CROIS PAS TOUT CE QUI EST DIT SUR INTERNET
SI TU AS UN DOUTE, DEMANDE AUTOUR DE TOI POUR SAVOIR
SI C'EST VRAI OU PAS
NE PARTAGE PAS QUELQUE CHOSE SANS L'AVOIR VÉRIFIÉ

QUESTIONS ?

As-tu un exemple d'information bizarre qu'on t'a racontée ou que tu as trouvée sur internet ?

Comment vérifierais-tu qu'une information est fiable ?

À ton avis pourquoi des personnes publient des fausses informations et quelles sont les conséquences de partager une fausse information ?

3



SOYEZ SUPER LIBRES

LES ÉCRANS C'EST PAS TOUT LE TEMPS
DÉCIDE DES RÈGLES AVEC TES PARENTS
VARIE TES ACTIVITÉS

QUESTIONS ?

Que fais-tu sur les écrans ? Combien de temps passes-tu par jour sur les écrans ?

Est-ce que tu es énervé ou triste lorsque tu ne peux pas utiliser les écrans ?

Que pourrais-tu faire d'autre si tu n'étais pas sur les écrans ?

4



SOYEZ SUPER PRUDENTS

SUR INTERNET, TU NE SAIS JAMAIS QUI EST DERRIÈRE L'ÉCRAN
NE DONNE PAS D'INFORMATIONS PERSONNELLES
QUAND CE N'EST PAS INDISPENSABLE
LORSQUE QUELQU'UN TE PARAÎT BIZARRE,
SIGNALE, BLOQUE ET PARLES-EN À UN ADULTE DE CONFIANCE

QUESTIONS ?

Est-ce qu'on t'a demandé tes informations personnelles en ligne ? Comment as-tu réagi ?

Quels sont les risques de transmettre tes informations personnelles ?

Comment peux-tu protéger tes données personnelles ?