



Reste maître de ton temps pour protéger ton sommeil et ta santé. Fais des pauses pour jouer dehors et n'aie pas peur de t'ennuyer : c'est parfait pour booster ton imagination !

QUESTION ?

Quelles sont les activités que tu fais le plus souvent sur les écrans ?

À quoi sens-tu qu'il est temps de faire une pause ?

Quelles activités pourrais-tu faire pendant les moments sans écran ?



Besoin d'aide ? Contactez le 3018, numéro national contre le harcèlement et les violences numériques. Gratuit, anonyme et confidentiel. Ouvert de 9h à 23h, 7j/7.

3018



Face au harcèlement, refuse de « liker » ou de partager les moqueries pour protéger la victime. Demande toujours l'accord d'un copain avant de publier sa photo.

QUESTION ?

As-tu déjà vécu ou vu une situation où quelqu'un s'est montré blessant par ses paroles ou ses gestes ?

As-tu déjà été témoin ou victime de harcèlement et/ou de cyberharcèlement ?

Que pourrais-tu faire si tu voyais quelqu'un se faire harceler ?



Un contact suspect, du cyberharcèlement, une arnaque ou une image choquante ? Parles-en vite à tes parents, tes profs ou un animateur. Aucun adulte ne te grondera si tu t'es fait piéger : tu as le droit d'être protégé !

QUESTION ?

Si un ami te confiait qu'il est harcelé ou qu'il reçoit des messages méchants, comment pourrais-tu l'aider ?

Sais-tu à quels adultes tu peux demander de l'aide si quelque chose te dérange, sur Internet ou à l'école ?

Pourquoi est-ce important de ne pas garder ce problème pour soi ?



Tes infos personnelles et tes mots de passe sont ton jardin secret : ne les donne jamais ! Avant de publier, dis-toi que le monde entier pourra voir. Si on te réclame une photo intime, refuse direct, c'est une urgence absolue !

QUESTION ?

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

Quels sont les risques de transmettre tes informations personnelles ?

Comment peux-tu protéger tes données personnelles ?



INTERNET C'EST SUPER!
C'EST ENCORE MEUX QUAND
ON SAIT BIEN S'EN SERVIR.

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

e-enfance
3018



Active ton esprit critique et réfléchis avant de cliquer ! Prends le temps d'analyser les outils de l'IA, les fausses infos et les arnaqueurs qui piègent tes émotions (peur, curiosité). Pense toujours aux conséquences.

QUESTION ?

As-tu déjà vu une information ou une image sur Internet qui t'a semblé bizarre ou trop belle pour être vraie ?

Comment peux-tu vérifier si une information ou un contenu est fiable ?

À ton avis, pourquoi certains contenus cherchent à te faire peur ou à éveiller ta curiosité ?



Le numéro gratuit, anonyme et confidentiel pour t'aider. C'est le numéro national gratuit pour les jeunes victimes ou témoins de violences numériques (harcèlement, piratage, chantage). Joignable 7j/7 de 9h à 23h par téléphone ou par tchat sur 3018.fr.

QUESTION ?

Sais-tu dans quelles situations tu peux contacter le 3018 ?

Si un copain est victime de harcèlement ou de moqueries en ligne, que pourrais-tu lui conseiller ?

MODE D'EMPLOI

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

1/ UN CALENDRIER À CONSTRUIRE EN FAMILLE POUR ÉQUILIBRER LES ACTIVITÉS AVEC ET SANS ÉCRAN

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.
- Notre astuce : imprimez le calendrier et plastifiez-le, vous pourrez ainsi écrire dessus avec des feutres effaçables (type tableau blanc) et le réutiliser chaque semaine.
- Besoin d'idées d'activités ? Retrouvez notre vidéo sur e-enfance.org, rubrique « Nos ressources » - « Calendrier d'activités Super-Héros du Net ».

2/ UN JEU DE DÉ POUR APPRENDRE LES SUPER-RÉFLEXES

- Lancez le dé : le chiffre obtenu correspond au super-réflexe que vous allez explorer avec votre ou vos enfant(s) à l'aide des questions proposées.
- À travers chaque question, l'enfant est invité à s'exprimer sur le sujet, à comprendre les risques qui y sont liés et à réfléchir aux solutions possibles. De son côté, le parent s'appuie sur cet outil pour encourager un échange ouvert et bienveillant favorisant ainsi un dialogue de qualité.

3/ POUR ALLER PLUS LOIN

- Jouez au quiz des Super-Héros du Net avec votre/vos enfant(s), accessible en ligne sur e-enfance.org, rubrique « Nos ressources » - « Quiz : teste tes connaissances et deviens un Super-héros du Net ».

DROITS ET DEVOIRS DES ENFANTS

LES ENFANTS ONT AUSSI DES DROITS !

Le droit d'explorer internet en sécurité, d'être protégés des pièges et de demander de l'aide à un adulte, au 3018. Leur intimité et leurs données leur appartiennent.

LES ENFANTS ONT AUSSI DES DEVOIRS ! Bien se comporter en ligne par exemple car derrière chaque écran se cache un être humain. S'engager à ne jamais harceler, à ne pas prendre ni partager de photos sans accord et à ne pas croire tout ce qu'on voit (images générées par IA, fausses informations etc.) L'esprit critique, c'est se protéger et protéger les autres !



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

« Sabine Duffo, psychologue clinicienne »

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 30 min.
- 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	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
APRÈS-MIDI							
SOIR							