

# Livret de Bonnes conduites



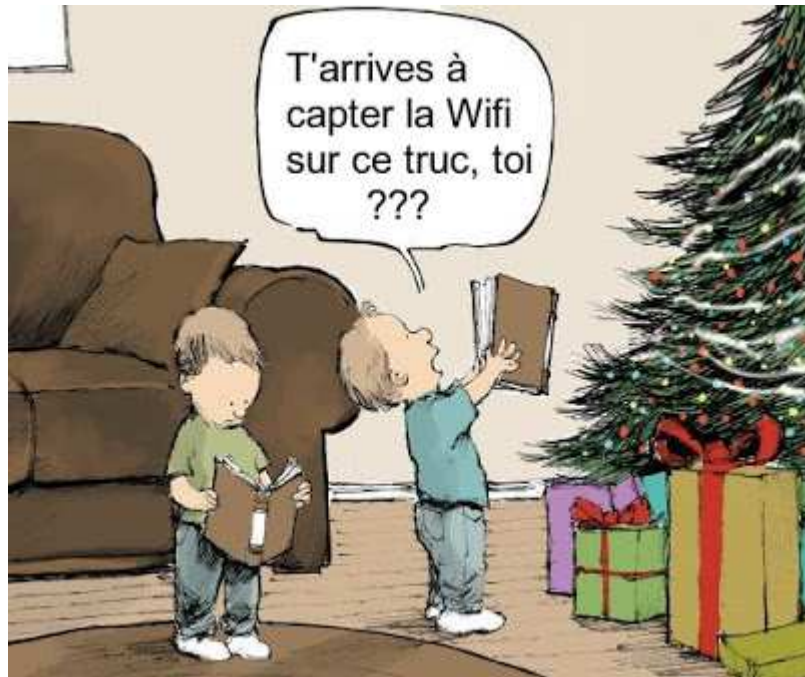
1ère édition

Vendredi 26 janvier 2018

Réalisé par Les Francas de Pelousey et Le  
RFAM du Canton d'Audeux



## Des illustrations humoristiques sur la place des écrans dans notre quotidien





[https://www.clemi.fr/fileadmin/user\\_upload/espace\\_familles/guide\\_emi\\_la\\_famille\\_tout\\_ecran.pdf](https://www.clemi.fr/fileadmin/user_upload/espace_familles/guide_emi_la_famille_tout_ecran.pdf)





LE PORTABLE,  
ÇA SE POSE À DROITE  
OU À GAUCHE DE  
L'ASSIETTE ?

PETRON

3 ANS

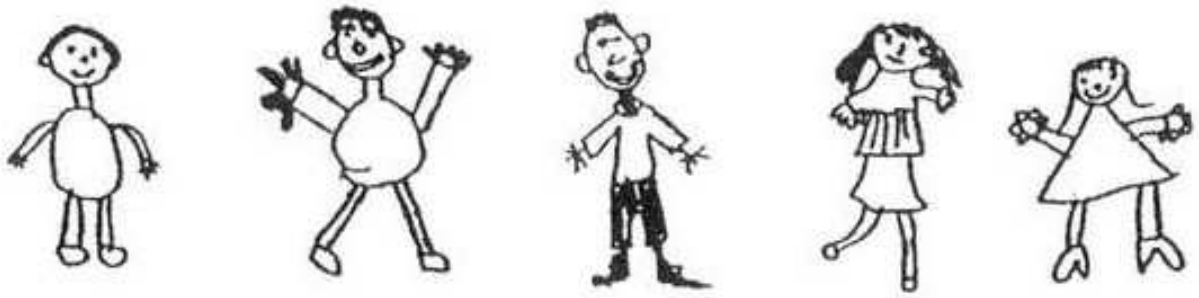


30 ANS



Les doudous se suivent  
et ne se ressemblent pas.

slathou ♥



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins  
de une heure de télévision par jour.

---



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus  
de trois heures de télévision par jour.

---

DIS À TON FILS  
D'ARRÊTER DE JOUER  
AVEC SON SMARTPHONE  
À TABLE!

J'ÉCRIS  
UN TEXTE.



RABON



# Diverses campagnes de prévention



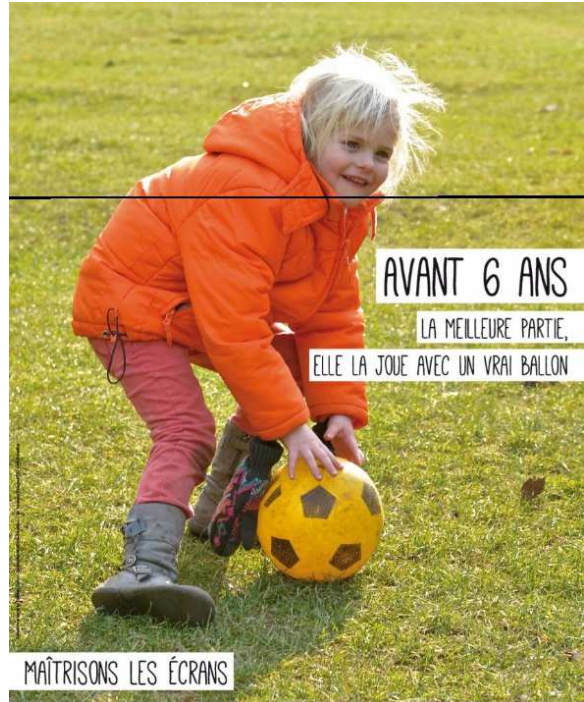
**AVANT 3 ANS**  
LA MEILLEURE ÉMISSION,  
CELLE QU'IL CRÉE LUI-MÊME

**MAÎTRISONS LES ÉCRANS**

**3 PAS DE TV AVANT 3 ANS**

**3 PAS DE TV AVANT 3 ANS** **3 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 3 ANS** **3 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 3 ANS** **3 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS**

FÉDÉRATION WALLONNE DES ÉCOLES yapaka.be



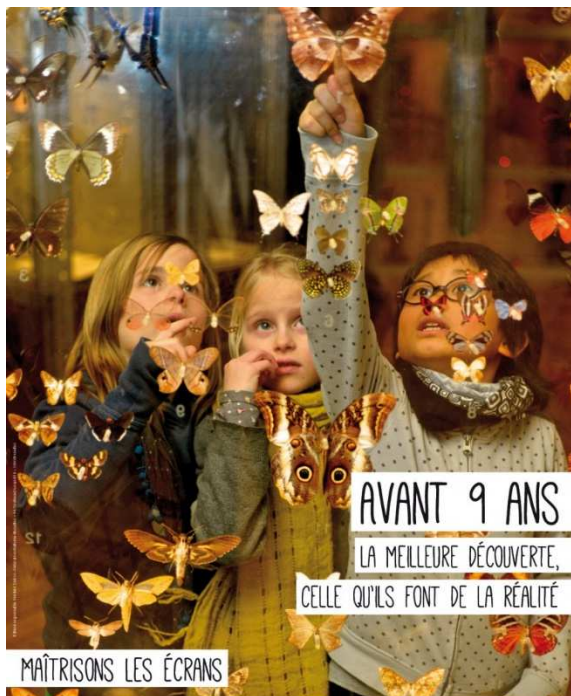
**AVANT 6 ANS**  
LA MEILLEURE PARTIE,  
ELLE LA JOUE AVEC UN VRAI BALLON

**MAÎTRISONS LES ÉCRANS**

**6 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS**

**3 PAS DE TV AVANT 3 ANS** **3 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS** **3 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS** **3 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS**

FÉDÉRATION WALLONNE DES ÉCOLES yapaka.be



**AVANT 9 ANS**  
LA MEILLEURE DÉCOUVERTE,  
CELLE QU'ILS FONT DE LA RÉALITÉ

**MAÎTRISONS LES ÉCRANS**

**9 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS**

**3 PAS DE TV AVANT 3 ANS** **3 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS** **3 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS** **3 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS**

FÉDÉRATION WALLONNE DES ÉCOLES yapaka.be



**AVANT 12 ANS**  
LA MEILLEURE CONNEXION,  
CELLE QU'IL A EN VRAI AVEC SES COPAINS

**MAÎTRISONS LES ÉCRANS**

**12 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS**

**3 PAS DE TV AVANT 3 ANS** **3 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS** **3 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS** **3 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS**

FÉDÉRATION WALLONNE DES ÉCOLES yapaka.be

# 3 - 6 - 9 - 12



**Avant 3 ans**  
*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels*



**De 3 à 6 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles*



**De 6 à 9 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social*



**De 9 à 12 ans**  
*L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde*



**Après 12 ans**  
*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux*

Pas de TV avant **3** ans

Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

“ J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”  
Serge Tisseron

*À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.*

**ères**

3-6-9-12

## Des écrans adaptés à chaque âge

### Avant 3 ans

Les repères spatiaux sont construits à travers toutes les interactions avec l'environnement qui impliquent ses sens, les repères temporels sont construits à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

Évitez la télévision et les DVD, dont les effets négatifs sont démontrés.

Les tablettes tactiles ne sont pas prioritaires : elles peuvent être utilisées en complément des jouets traditionnels, mais toujours accompagnées, sans autre but que de jouer ensemble, et de préférence avec des logiciels adaptés.

### De 3 à 6 ans

Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.

Établissez des règles claires sur le temps d'écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.

Préférez les jeux vidéo qu'on joue à plusieurs à ceux qu'on joue seul : les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.

N'offrez pas une console ou une console personnelle à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.

### De 6 à 9 ans

Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.

Établissez des règles claires sur le temps d'écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.

Paramétrez la console de jeux du salon.

À partir de 8 ans, expliquez-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

### De 9 à 12 ans

Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans.

Déterminez avec lui l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Rappelez les particularités d'Internet :

1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3. Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

### Après 12 ans

Votre enfant - surfe - seul sur la toile, mais convenez d'horaires à respecter.

Évitez de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.

Discutez avec lui du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

Refusez d'être son - ami - sur Facebook.

### À tout âge

Limiter les écrans, choisir les programmes, inviter l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourager ses créations.



Pour développer ses 5 sens  
Pas d'écrans avant 3 ans

Plus d'infos sur [yapaka.be](http://yapaka.be)

FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

## Quel âge pour quel écran ? Le 3-6-9-12

3

Eviter les écrans  
avant 3 ans.

6

Pas de console  
avant 6 ans.

9

Pas d'internet  
avant 9 ans  
ou toujours  
accompagné.

12

Internet seul  
à 12 ans  
avec prudence.

e-Enfance

Créé par le Service Design - France.com

## Quel âge pour quel écran ? Le "4 pas"



Pas d'écrans  
le matin.



Pas d'écrans  
pendant les  
repas.



Pas d'écrans  
avant  
de s'endormir.



Pas d'écrans  
dans  
la chambre  
de l'enfant.

e-Enfance

Illustrations: Created by People

# 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

## Pas d'écrans le matin



Les écrans TV sont redoutés pour les risques d'addiction. Or l'éducation est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran est souvent l'élément principal de l'école. Dès l'entrée à l'école, les élèves ont accès à diverses offres éducatives, culturelles et sportives. Il est donc important de limiter l'usage des écrans à l'école. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison.

## Pas d'écrans durant les repas



La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et avec lui parler. Il est important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison.

## Pas d'écrans avant de s'endormir



Le sommeil est un temps essentiel. Les écrans sont souvent utilisés avant de dormir. Il est important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison.

## Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant



La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant limite son temps de sommeil. Il est important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison.

**Qu'est-ce qu'un apprentissage sans écrans ?**  
L'apprentissage est un processus complexe qui implique de nombreuses compétences. Il est important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison. Il est également important de limiter l'usage des écrans à la maison.



Source: [www.mairie-eyraud.fr](http://www.mairie-eyraud.fr)  
Mairie de Eyraud, 100 rue de la République, 33110 Eyraud  
Tél: 05 57 00 00 00



# ÉCRANS EN VEILLE

# ENFANTS EN ÉVEIL

## Ce lieu s'inscrit dans le mouvement «Écrans en veille Enfants en éveil»

En effet, de nombreuses recherches démontrent et confirment aujourd'hui les dangers de la télévision plus particulièrement pour les enfants de moins de 3 ans.

Ceci est compréhensible au regard du développement des enfants :

1 Le bébé se développe en mettant en bouche, regardant, touchant, manipulant, jetant, courant, expérimentant, jouant... À travers ces activités, il développe sa motricité fine, ses repères dans l'espace à trois dimensions et sa capacité à interagir avec ce qui l'entoure. Il a besoin d'activités engageant ses dix doigts et l'ensemble de son corps. Les écrans allumés accaparent toute son attention et risquent de le rendre agité, de nuire à sa concentration.

Tout ce temps passé devant les écrans, il ne le passe pas à développer des capacités primordiales pour son évolution.

2 Le bébé a également besoin qu'on lui raconte des histoires, de feuilleter des livres d'images pour installer les notions d'avant, pendant et après. C'est en se repérant dans le temps grâce aux interactions directes avec les personnes qui l'entourent que l'enfant entre dans le langage. La télévision ne peut, en aucun cas, remplacer l'interaction émotionnelle et affective avec l'entourage. La télévision, même spécialisée au bébé et même en présence d'un adulte, ne favorise pas ce type d'interaction car aucune parole n'est vraiment adressée au bébé.

3 Face à l'écran, l'enfant est passif : il n'a pas le sentiment de pouvoir agir sur le monde. Il n'est que spectateur. Or, pour son développement, le bébé doit être acteur et sentir très tôt sa possibilité d'agir sur ce qui l'entoure. C'est ce qu'il fait quand il manipule de petits objets autour de lui et quand il est en relation avec ses proches.

4 L'enfant doit peu à peu apprendre à faire face à l'absence, au vide, à l'ennui. Cela lui permettra plus tard de ne pas être dans une activité incessante, une avidité de consommation. En se réfugiant dans la consommation des écrans, l'enfant évite d'affronter les angoisses de séparation ou les sentiments de frustration. Cela risque de l'entraîner dans une pseudo-satisfaction qui ne l'apaisera jamais car le manque est interne et ne sera jamais comblé par un objet extérieur.

5 Soumis aux écrans, le jeune enfant devient capoté du rythme très rapide des images, des couleurs, des sons. Cet environnement est d'une intensité largement supérieure aux stimulations habituelles de la vie quotidienne d'un bébé. Il risque alors d'intégrer cette excitation comme ingrédient nécessaire dans sa personnalité en formation. D'un côté, on recourt à la télé pour que l'enfant reste tranquille et de l'autre, aussitôt que l'écran est éteint, ce même enfant révèle une agitation exorbitante.

À tout âge, le temps passé devant les écrans est un temps pendant lequel l'enfant ne joue pas. Or le jeu est une activité primordiale qui lui permet de développer créativité et capacités intellectuelles ainsi que l'acquisition du langage.

De plus, le jeu encourage l'enfant dans ses capacités à être seul et à se confronter à l'ennui, points essentiels à son développement.

Ainsi, l'enfant s'éveille, à l'écart des écrans, en jouant dans la vie quotidienne avec ses parents, ses proches et dans les structures d'accueil auxquelles ses parents le confient.

MAÎTRISONS LES ÉCRANS  
yapaka.be

## Les principaux dangers de la télévision pour les tout-petits

Développement psychomoteur freiné

Agitation, troubles du sommeil

Comportement passif

Troubles de la concentration

Apprentissage du langage ralenti



## 8 conseils pour protéger vos enfants sur Internet

### 1 - Parlez avec votre enfant de ses activités sur la Toile

Dialoguez avec lui sur ses centres d'intérêt et les vôtres, créez un partage familial autour des usages de l'Internet.

le chiffre **69 %**...

... des adolescents pensent que leurs activités sur Internet n'intéressent pas leurs parents.



### 2 - Activez le logiciel de contrôle parental de votre fournisseur d'accès à Internet sur chaque ordinateur de la maison

Il est gratuit et régulièrement évalué par des experts indépendants. Retrouvez les derniers résultats des tests d'évaluation du logiciel de contrôle parental sur :

<http://www.travail-solidarite.gouv.fr/IMG/pdf/CPjeEvaluation.pdf>

le chiffre **entre 75 et 88 %**...

... des contenus inadaptés pour les adolescents (pornographie, jeux d'argent, violence...) sont filtrés par les logiciels de contrôle parental.



### 3 - Ne laissez pas les jeunes enfants seuls sur Internet

Chaque usage (navigation web, messagerie instantanée, forum...) présente des risques spécifiques. Un prédateur est susceptible de se dissimuler de l'autre côté de l'écran. Attention aux mauvaises rencontres, à la pornographie violente.

le chiffre **90 %**...

... des enfants ont été confrontés au moins une fois à des contenus choquants, violents ou à caractère pornographique sur Internet.

### 4 - Vérifiez que le jeu vidéo ou en ligne est adapté à l'âge de l'enfant ou de l'adolescent

Grâce au pictogramme identifiant sur le boîtier du jeu l'âge minimum d'utilisation.  
Exemple : PEGI, +12 : jeux pour les plus de 12 ans.

le chiffre **entre 2 et 3 %**...

des joueurs de jeux en ligne présentent des comportements d'addictions, c'est-à-dire de rupture durable et profonde avec l'environnement familial et social.

### 5 - Limitez le temps consacré aux écrans

Adoptez une heure limite au-delà de laquelle il faut éteindre les écrans pour se reposer ou pratiquer une autre activité.

le chiffre **45 %**...

... des enfants de 6 à 11 ans consacrent plus de la moitié de leur temps de loisirs aux écrans : télévision, Internet, jeux vidéo... ce qui peut nuire à la concentration scolaire.



### 6 - Limitez le nombre d'écrans individuels à la maison

Télévisions, ordinateurs, téléphones portables, consoles de jeux... La multiplication des écrans nuit aux échanges familiaux.

le chiffre **60 %**...

... des foyers français disposent d'au moins 6 écrans.

### 7 - Consultez les pages d'information sur les risques présents sur le Net

Dans les rubriques « protection de l'enfant » sur le site portail de votre fournisseur d'accès à l'Internet, sur les sites :

<http://www.travail-solidarite.gouv.fr/IMG/pdf/CPjeEvaluation.pdf> et [www.Internetsanscrainte.fr](http://www.Internetsanscrainte.fr).

le chiffre **93 %**...

... des parents souhaitent disposer d'informations facilement accessibles et compréhensibles sur le sujet.



### 8 - Signalez les images et propos pédopornographiques

Sur le site public <http://internet-signalement.gouv.fr> géré par les services de police ; par ailleurs, signalez à votre fournisseur d'accès à Internet, dans le cas où la fonctionnalité est offerte, tout site non approprié aux enfants ou adolescents qui ne serait pas filtré.

le chiffre **plusieurs millions**...

... d'images pédopornographiques circulent en permanence sur le web.





# La télévision n'est pas toujours un jeu d'enfant

Parents, enfants : la télévision, c'est mieux quand on en parle



Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel vous accompagne dans la protection de vos enfants à la télévision.

Pour plus d'informations,  
[www.csa.fr](http://www.csa.fr)

CSA

CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'AUDIOVISUEL



## Deux livres de la collection "Temps d'arrêt"



**LES IMAGES CHOQUANTES, ON DOIT LES ÉVITER  
SINON IL FAUT EN PARLER**

**UN ENFANT... UN ECRAN** app-enfant.fr

**De 9 à 12 ans**

**30** 30 minutes par session maximum

Jeux vidéo: privilégier les jeux à plusieurs

En autonomie

Écran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

**L'ÂGE D'AUTONOMIE**

---

**De 6 à 9 ans**

**30** 30 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos usage modéré

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Télévision autorisée sans images de violence

Écran interactif pour: développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées

---

**De 3 à 6 ans**

**20** 20 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos à petite dose

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Écran interactif pour: développer ses sens

---

**Avant 3 ans**

**10** 10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Écran interactif pour: développer ses sens

Attention! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Elles n'ont aucun effet de la responsabilité de chaque de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.

Source: www.yapaka.be/le-mouvement-avec-les-ecrans-avant-12-ans/ La règle "3-6-9-12" de Serge Tisseron. Design: @yapaka.be

**ÉCRANS EN VEILLE**

**ENFANTS EN ÉVEIL**

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

yapaka.be

## Les enfants & les écrans

# Quel écran pour quel âge ?

**Quelques règles pour la gestion des écrans**

**Limiter** et surveiller l'utilisation des écrans avec un emploi du temps.

**Montrer l'exemple** à vos enfants en limitant votre utilisation.

**Encourager les activités physiques** et la réalisation d'autres types de jeux.

**Communiquer** avec votre enfant sur les images qu'il a pu voir et répondre aux questions qu'il peut avoir.

**Décider** avec votre enfant (lorsqu'il est en âge de comprendre) **des moments où il peut utiliser les écrans** pour lui apprendre à s'autoréguler.

**Ne pas mettre d'écrans dans les chambres** des enfants pour que cela reste un lieu calme.

Bien **respecter** la signalétique du **CSA**.

	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour
Avant <b>3 ans</b>	😊	☹️ déconseillé	☹️	☹️	surveillance adulte	10 minutes
Entre <b>3 &amp; 6 ans</b>	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😐	☹️	surveillance adulte	20 minutes
Entre <b>6 &amp; 9 ans</b>	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	☹️	adulte à proximité	30 minutes
Entre <b>9 &amp; 12 ans</b>	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	😊 Internet surveillé	autonomie	30 minutes
Après <b>12 ans</b>	😊	😊	😊	😊	autonomie	—

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, infographie un enfant, un écran.

[HOPTOYS.FR](http://HOPTOYS.FR)



## POURQUOI ?

*Vous dormirez mieux*



**44%**

des propriétaires de téléphones s'endorment avec leur appareil près du lit parce qu'ils veulent s'assurer de ne rater aucun appel, message texte, ou toute autre mise à jour au cours de la nuit.

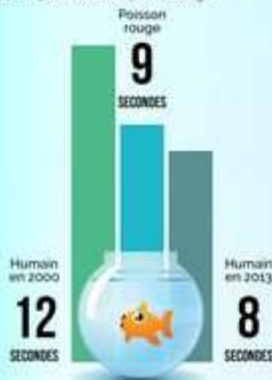
SOURCE: PEW RESEARCH - INTERNET PROJECT

Les scientifiques ont découvert que se servir d'un téléphone cellulaire avant de se coucher peut perturber la production de mélatonine du corps et négativement affecter la qualité du sommeil.

SOURCE: NARRATIVE-MEDICAL, 2010

*Vous améliorerez votre temps d'attention*

À cause des stimulations externes, le temps d'attention moyen d'un être humain est passé en deçà de celui d'un poisson rouge.



SOURCE: NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION

*Vous serez plus heureux*

Plus de temps un individu passe sur Facebook, plus il se sent insatisfait par sa propre vie.

SOURCE: INFLUENCERS OF SCIENCE

# Digital DETOX

C'était quand la dernière fois que vous vous êtes déconnecté pour 24 heures ? Si vous répondez "Je ne peux pas me souvenir", alors une detox digitale serait ce dont vous avez besoin.

## Comment se déconnecter de ses appareils et se reconnecter à ce qui compte vraiment



## POURQUOI ?

*Vous boosterez votre productivité*

**29%**

des propriétaires de smartphones déclarent leur téléphone comme quelque chose dont ils n'imaginent pas se passer.

**1/3**

se sentent amoureux quand ils sont entièrement séparés de leur gadget préféré.



**20%**

consultent leur téléphone toutes les 20 minutes.



SOURCE: PWC

L'employé de bureau moyen consulte son smartphone 36 fois en une heure.

L'utilisateur mobile typique consulte son téléphone plus de 150 fois par jour.

SOURCE: JAMES HANCOCK TECHNOLOGICAL

*Vous renforcerez vos relations*



**12%**

des individus ont l'impression que leur smartphone se met en travers de leur relation.

**33%**

des adultes se servent de téléphones portables lors de dîners galants.



**35%**

s'en servent lorsqu'ils sont au cinéma.

SOURCE: HUBBARD INTERACTIVE

## COMMENT ?

### ÉTAPE 1

#### Décidez de la durée de votre detox

Nous vous suggérons de essayer pour 24 heures. Cela peut durer 72 heures ou plus si vous souhaitez en tirer profit.

### ÉTAPE 2

#### Planifiez votre detox

Choisissez un moment réaliste. Les week-ends, les congés et les vacances sont excellents pour essayer. Rassemblez-vous de faire part à votre famille, vos clients et à quiconque dépend de vous que vous serez loin de votre smartphone pendant un moment. Ou, si, peut-être pouvez-vous en inspirer quelques uns.

### ÉTAPE 3

#### Faites quelques plans amusants ?

Ce peut être des choses comme faire la cuisine, marcher, ou passer du temps avec la famille et les amis. Passer du temps dans la nature est une chose amusante à faire, dans la mesure où il est prouvé que cela restaure votre attention.

### ÉTAPE 4

#### Déconnectez-vous !

Éteignez tous vos appareils et placez-les quelque part où ils ne vous dérangeront pas. Hors de vue, hors de pensée !

### ÉTAPE 5

#### Appréciez !

Les effets secondaires de la detox digitale peuvent inclure un malaise général, réflexe plus clairement et se sentir plus re-énergisé. Appréciez le changement et remarquez votre réaction au fait de ne pas être "né géré".



**Contacts :**

**Francas de PELOUSEY**

**Khalid RABOUAA**

**06 33 84 96 48**

**[Francas.pelousey@orange.fr](mailto:Francas.pelousey@orange.fr)**

**RFAM du canton**

**d'AUDEUX**

**Lise VERPILLET**

**06 32 15 35 42**

**[Rfam.sica@francas-doubs.fr](mailto:Rfam.sica@francas-doubs.fr)**