

Parentalité et Numérique

Jeudi 4 avril 2024

Service Action familiale Udaf 26

L'Udaf, 4 missions

Porte-parole des familles

Services aux familles et aux personnes vulnérables

Animateur associatif

Ester en justice

art. L.211 – 4 du code de la famille et de l'action sociale).

L'Udaf, une Union d'associations

68 associations adhérentes

6 312 familles adhérentes

L'Udaf, son réseau associatif



L' Udaf 26 , en résumé

- *Bientôt 80 ans d'existence*
- *Des thématiques couvertes comme :*
 - *la famille*
 - *la petite enfance*
 - *l'enfance*
 - *l'éducation*
 - *le handicap*
 - *la santé*
 - *le logement*
 - *le deuil*
 - *l'accès aux droits*
 - *la maladie...*

Parentalité et Numérique

Mémo culture numérique ?

Erreur 404
Effet Wahoo
Je mouline
Mise à jour ok

Parentalité et Numérique

Mémo culture numérique ?

Freemium,
ça vous parle ?

Parentalité et Numérique

Mémo culture numérique ?

La plateforme FamiNum,
ça vous dit quoi ?

Parentalité et Numérique

Mémo culture numérique ?

Que pouvez nous dire sur la
majorité numérique à 15 ans ?

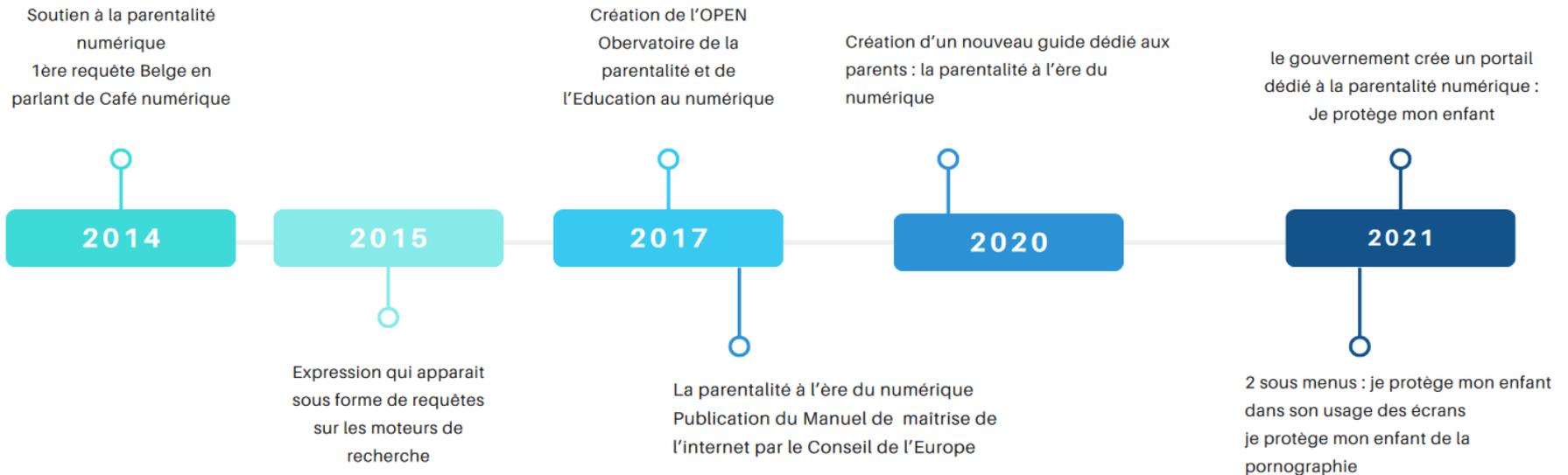
Parentalité et Numérique

Mémo culture numérique ?

Être en FOMO,
ça vous parle ?

Parentalité et Numérique

Points de repères ... d'où vient le concept ?



Parentalité et Numérique

**Y-a-t-il un « bon »
temps d'écran ?**

Parentalité et Numérique

Y-a-t-il un « bon » temps d'écran ?

- Éviter les écrans avant 3 ans
- Éviter les écrans dans la chambre des enfants et des adolescents
- Deux par jours pour les enfants et jeunes de 5 à 17 ans
- Éviter les écrans 1h à 1h30 avant (ou pendant) l'endormissement
- Éviter d'allumer les écrans pendant les repas

Pour aller plus loin

[Effets de l'exposition des enfants aux écrans](#) - HCSP – 2021

[Les Enfants, les écrans et le numérique](#) – HCFEA – 2020

[L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans](#) - Académie des Sciences - 2019

Parentalité et Numérique

**Comment aider vos
ados à équilibrer leur
temps d'écran ?**

Parentalité et Numérique

Comment aider vos ados à équilibrer leur temps d'écran ?

Conseils pratiques

- Ecouter de la musique ou des podcasts le soir, est une bonne manière de se couper un peu des écrans, sans lâcher son smartphone pour autant.
- Un repas sans portable, c'est plus agréable pour tous !
- Désactiver les notifications permet de reprendre le contrôle de ses réseaux et de décider de ses moments de connexion
- La nuit, tous les portables de la maison peuvent se recharger dans le salon... et tout le monde joue le jeu !

Pour aller plus loin

FamiNum : [Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?](#)

Mpedia : [Parents et écrans, donnons l'exemple !](#)

Parentalité et Numérique

**Comment aider vos ados à protéger
leurs données personnelles sur les
réseaux sociaux ?**

Parentalité et Numérique

Comment aider vos ados à protéger leurs données personnelles sur les réseaux sociaux ?

Conseils pratiques

- Utiliser un avatar et un pseudo plutôt qu'une vraie photo et les vrais nom-prénom
- N'accepter en contact que les gens que l'on connaît déjà.
- Ne communiquer au réseau social que les informations obligatoires à son utilisation.

Pour aller plus loin

Cnil : [Maitriser mes données](#)

Culture décode : [Les réseaux sociaux connaissent-ils la couleur de mon slip ?](#)

Parentalité et Numérique

**Comment aider vos ados à gérer
leur image sur les réseaux
sociaux ?**

Parentalité et Numérique

Comment aider vos ados à gérer leur image sur les réseaux sociaux ?

Exemples de reflexes à adopter

- Intime = ce qu'on ne montre pas en public.
- Réfléchir avant de publier une photo ou vidéo : aimerait-on la voir réapparaître dans 10 ans ?
- Une photo prise avec son smartphone enregistre beaucoup d'informations, dont votre géolocalisation si elle est activée.
- Les filtres proposés par les réseaux sociaux faussent l'image de soi. Ils sont à utiliser avec parcimonie !

Pour aller plus loin

Cnil : [réfléchissez avant de cliquer](#)

Parentalité et Numérique

**Comment aider vos ados
à repérer les fausses informations
en ligne ?**

Parentalité et Numérique

Comment aider vos ados à repérer les fausses informations en ligne ?

Réflexes et outils à connaître

- Ne pas se fier seulement au titre ou à l'image avant de partager une information : prendre d'abord le temps de lire l'article
- Toujours chercher l'auteur d'une information en allant regarder les rubriques « À propos », « Contact » ou « Qui sommes-nous ? »
- Ne pas partager ou liker une fake news si on en voit dans le fil d'actualité, mais la signaler au réseau

Pour aller plus loin

Média animation : [Comment les images peuvent nous manipuler ?](#)

Parentalité et Numérique

**Comment protéger vos ados
des contenus choquants ?**

Parentalité et Numérique

Comment protéger vos ados des contenus choquants ?

Conseils pratiques

- Ne jamais publier, aimer, ou partager des contenus haineux : racistes, sexistes, homophobes... Chaque internaute est responsable de ses actions sur Internet !
- Contrôle parental, bloqueur de publicité... Ces outils peuvent vous aider à protéger vos enfants des contenus choquants, mais l'écoute et le dialogue avec votre adolescent
- La nuit tous les écrans se rechargent dans le salon, et tout le monde joue le jeu

Pour aller plus loin

FamiNum : [Pourquoi mettre en place un contrôle parental à la maison](#)

Parentalité et Numérique

**Comment aborder le sujet
du cyberharcèlement
avec vos ados ?**

Parentalité et Numérique

Comment aborder le sujet du cyberharcèlement avec vos ados ?

Conseils pratiques

- Parler avec les enfants des notions de respect, de bienveillance, d'empathie... qui doivent être de identique en ligne et hors ligne.
- Activer le filtrage des commentaires sur ses réseaux sociaux pour empêcher ou masquer les commentaires insultants
- Pour se faire aider : contacter le 3018 en cas de cyber-violences et le 3020 pour les situations de harcèlement

Pour aller plus loin

OPEN : [Les petites causeries du numérique](#)

FamiNum : [Parents parlons-en ! Le cyberharcèlement](#)

Parentalité et Numérique

Comment accompagner vos ados dans leur utilisation des jeux vidéo ?

Parentalité et Numérique

Comment accompagner vos ados dans leur utilisation des jeux vidéo ?

Conseils pratiques

- Proposer un temps global maximum
- Le jeu vidéo ne s'adresse pas qu'aux enfants – voir la signalétique PEGI
- Le jeu vidéo est une industrie florissante avec de nombreux débouchés et perspectives professionnels
- Soyez vigilant face à l'isolement

Pour aller plus loin

Pédagojeux : [La signalétique PEGI](#)

L'Arcom : [la signalétique jeunesse](#)

Parentalité et Numérique

**Comment identifier
les coûts cachés
des applications en ligne ?**

Parentalité et Numérique

Comment identifier les coûts cachés des applications en ligne ?

Conseils pratiques

- Désactiver le paiement « en 1-clic » et mettre un mot de passe pour autoriser les achats d'application sur smartphone et tablette
- Soyons critiques ! Cherchons toujours à comprendre comment est financé un service « gratuit »
- Attention au marketing d'influence

Pour aller plus loin

logiciels libres : [à découvrir sur Framasoftware.org](https://framasoftware.org)

Parentalité et Numérique



Parentalité et Numérique

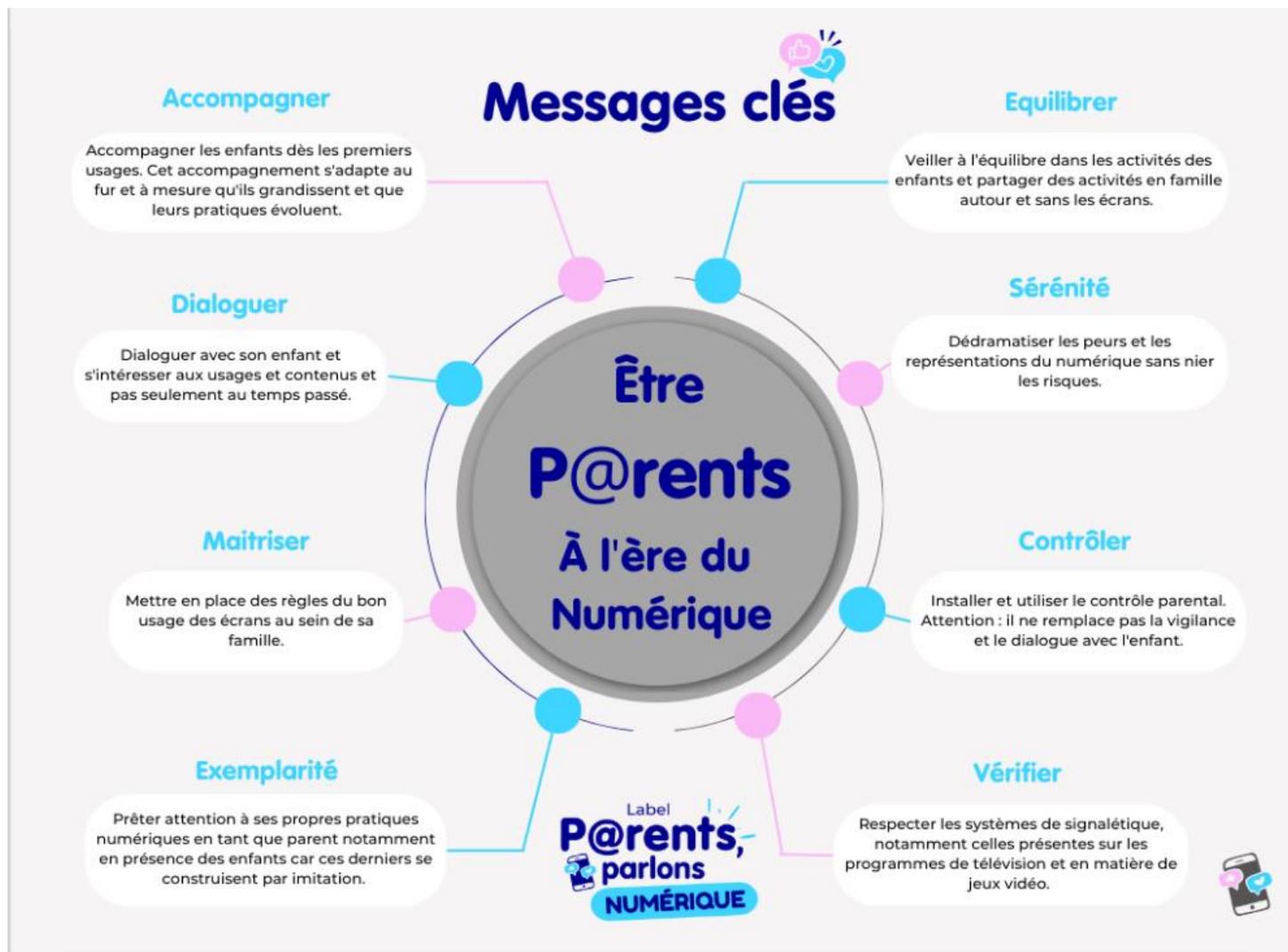


Parentalité et Numérique

Points de vigilance

- Confondre maîtrise technologique et enjeux éducatifs
- Avoir conscience des injonctions

#Parentalité et Numérique



Parentalité et Numérique

Ressources Utiles

Rapports et Etudes

- [Effets de l'exposition des enfants aux écrans](#) - HCSP – 2021
- [Les Enfants, les écrans et le numérique](#) – HCFEA – 2020
- [Être parent à l'ère du numérique](#) - Béatrice Piron – 2020
- [L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans](#) - Académie des Sciences – 2019
- [Parents, Enfants & Numérique](#) – OPEN & Unaf - Ipsos 2021
- [Les comportements digitaux des enfants](#) - CNIL - Ipsos 2020
- [La parentalité à l'heure du numérique](#) - OPEN & Unaf - Médiamétrie 2019

Guides

- [Guide : Les écrans, les réseaux... et vos ados !](#) - Internet sans crainte
- Guides des réseaux sociaux pour les parents : [Instagram](#) - [Snapchat](#)- [TIK TOK](#)
- [Cyber Guide famille](#) – Cybermalveillance
- [Les jeunes et le numérique - des clefs pour les accompagner](#) - L'Agora·MDA et Ireps Nouvelle-Aquitaine

Parentalité et Numérique

Ressources Utiles

Sites spécialisés

[Je protège mon enfant](#) - Plateforme nationale qui recense des informations à destination des parents pour les accompagner dans l'éducation au numérique de leurs enfants notamment en matière d'outils de contrôle parental.

[La CNIL](#) - Commission nationale de l'informatique et des libertés, chargée de veiller à la protection des données personnelles contenues dans les fichiers et traitements informatiques ou papiers, aussi bien publics que privés.

[Pharos](#) - Portail officiel de signalement des contenus illicites sur Internet.

[ARCOM](#) - Régulateur de la communication audiovisuelle et numérique - c'est le garant de la liberté de communication, et veille à ce que les médias audiovisuels et numériques soient pluralistes et respectueux de toutes et tous.

[Cybermaveillance](#) - Plateforme d'information pour protéger et accompagner les victimes de cybermalveillance.

Parentalité et Numérique

Ressources Utiles

Sites Institutionnels

[Mon enfant & les écrans](#) - Site internet et [page Facebook](#) gérés par l'Unaf qui donnent des conseils pour aider les parents à trouver un équilibre familial autour de l'usage des écrans.

[Observatoire de la parentalité & de l'éducation au numérique](#) - Il propose un espace parent pour décrypter le quotidien numérique des enfants avec des conseils d'experts, des articles, des tutoriels et des podcasts "les petites causeries du numérique" dédiés à la parentalité numérique..

[Point de contact](#) - Plateforme de signalement de contenus illicites sur Internet.

[PédaGoJeux](#) - Site pour informer et sensibiliser les parents sur l'ensemble des sujets relatifs au jeu vidéo pour, in fine, créer les conditions d'une expérience positive et sereine au sein de la famille.

[Internet sans crainte](#) - C'est l'une des trois lignes d'action du programme de protection des mineurs du [Safer Internet France](#) opéré par Tralalère. Le site propose un dossier pour accompagner les parents..