

LES POINTS IMPORTANTS

L'internet sans crainte pour les enfants

Les médias numériques sont devenus un élément indispensable de notre vie de tous les jours, dont il est difficile de se passer. Il en va de même pour nos enfants qui, eux, grandissent avec le digital et ont besoin d'apprendre les règles essentiels afin d'en profiter au maximum tout en évitant ses dangers.

Retrouvez ici tous nos conseils et astuces que les parents et les enfants devraient prendre en considération lorsqu'ils utilisent internet.

Explorer le monde d'internet ensemble : le numérique et la vie de famille

La compréhension d'internet et de ses différents média est relativement lente chez les enfants. Jusqu'à l'âge de deux ans, ils perçoivent d'ailleurs tous ces écrans uniquement comme source de stimulation, mais ne sont pas encore en mesure de classer les informations qu'ils consomment.

Le rôle des parents est donc primordial pour bien accompagner les enfants dans leurs découverte d'internet tout en évitant les dangers qu'il peut renfermer. En faisant preuve de créativité et de communication vous pourrez facilement leur apprendre à utiliser internet de façon pédagogique.

Idées pour intégrer intelligemment des médias dans la vie quotidienne de la famille

0-2 ans	Lisez des livres d'images à votre enfant et/ou expliquez-lui ce que l'on peut voir sur les photos. Soutenez votre enfant dans ses premières tentatives de paroles et encouragez-le à pointer du doigt des images, cela favorise le développement du langage .
3-5 ans	Arrêtez-vous plus souvent lorsque vous lui faites la lecture ou que vous écoutez quelque chose ensemble, cela lui permet de mieux se concentrer . Essayez aussi de ne pas passer trop de temps devant les écrans. Les livres d'images numériques ou les programmes télévisés courts et adaptés à l'âge des enfants conviennent parfaitement à cet effet.
6-7 ans	Lorsqu'il va entrer à l'école, votre enfant développera un intérêt accru pour les programmes pour enfants et les programmes d'apprentissage adaptés à son âge. Regardez-les ensemble et parlez de ce que vous avez appris. Vous pouvez aussi essayer ensemble des jeux d'apprentissage et des applications. Encouragez votre enfant à utiliser tous les types de média de façon créative, par exemple en s'essayant à la photographie.
8-10 ans	Vous pouvez désormais organiser des soirées films pour enfants qui durent plus longtemps. Parlez de ce que vous avez particulièrement aimé et laissez votre enfant s'exprimer, cela lui apprendra à développer son propre esprit critique . Vous pouvez également à cet âge-là commencer à découvrir les joies de l'ordinateur et d'Internet en jouant ensemble à des jeux adaptés aux enfants et en répondant à des questions ouvertes via un moteur de recherche pour les enfants.
11-13 ans	A cet âge-ci les sujets de conversation sont plus intéressants et le type de média disponible plus vaste. Allez au cinéma ensemble ou jouez à l'ordinateur et aux jeux vidéo pour partager leurs expériences. Les médias sociaux et les smartphones deviennent également de plus en plus importants à cette période de leur vie... aidez-les dans leur apprentissage.

Assurez-vous de proposer à votre enfant **suffisamment d'activité physique** loin des écrans. Encouragez-le à se déplacer et à trouver un passe-temps sportif.

Recommandations de supports numériques adaptés aux enfants

De nos jours, il existe de nombreux supports numériques adaptés aux enfants. Nous vous expliquons ici comment reconnaître un contenu multimédia adapté et nous vous donnerons aussi quelques recommandations spécifiques.

A écouter

Un bon support audio pour enfant se caractérise par les qualités suivantes :

- ✓ Les sujets et le langage sont adaptés à l'âge
- ✓ Les sources sont sérieuses
- ✓ Le contenu est sans publicité
- ✓ Les bruits de fond et les enregistrements ne sont pas effrayants pour l'enfant

Recommandations :

Radio Pomme d'api Pour : tout âge www.radiopommedapi.com	Radio Doudou Pour : les tout-petits www.radiodoudou.com	Radio Bloom Pour : les 6-12 ans www.bloomprod.fr
---	---	---

A regarder

Il existe énormément de programmes adaptés à l'âge de votre enfant et vous les trouverez principalement sur les chaînes de télévision adaptées aux petits. Ce sera donc à vous de juger si ces contenus sont **appropriés ou non pour votre enfant**.

Voici quelques astuces pour vous aider à reconnaître les offres de supports qui conviennent aux enfants :

- ✓ L'accent est mis sur le contenu
- ✓ Les jeux et animations ne sont pas trop exigeants
- ✓ Le contenu est proposé de façon ludique
- ✓ les politiques de protection de la jeunesse sont respectées
- ✓ Pas d'achat au sein de l'application
- ✓ Paramètres de réglage disponibles pour les parents (ex : limite de temps)

Recommandations :

Puzzifou- App Application de Puzzle gratuite Pour les tout-petits	YourKidTV On y trouve de tout, pour tous les âges, et en quantité ! www.youtube.com/user/yourkidtv	Moteur de recherche pour enfant : www.qwantjunior.com
--	---	--

Règles et astuces pour une bonne utilisation du numérique

Il est important de ne pas faire d'internet votre nounou et de garder un œil sur la consommation de supports numériques par votre enfant. Vous trouverez ici nos recommandations concernant les durées d'utilisation recommandées quotidiennement :

Âge	A écouter	A regarder
0 - 3 ans	Jusqu'à 30 minutes	éviter
3 - 6 ans	Jusqu'à 45 minutes	Jusqu'à 30 minutes
6 - 10 ans	Jusqu'à 60 minutes	Jusqu'à 45 minutes
> 10 ans	Pour tous les supports : une heure par semaine pour chaque année de votre enfant (12h s'il a 12 ans)	

Pour savoir combien de temps votre enfant a passé sur internet, vous pouvez créer un « calendrier numérique » ou bien des bons numériques qui donnent accès à 30 minutes d'écran.

Vous pouvez aussi utiliser la **règle du 3-6-9-12** :

- ✓ Moins de 3 ans : pas d'écran
- ✓ Moins de 6 ans : pas de jeux vidéo sur console
- ✓ Moins de 9 ans : pas de téléphone ou Smartphone
- ✓ Moins de 12 ans : pas d'utilisation sans surveillance de l'ordinateur

La sécurité internet pour toute la famille

Sur Internet et sur les réseaux sociaux, vous devez toujours être attentif à votre sécurité, au traitement de vos informations privées et de vos données bancaires. Vous pouvez reconnaître un site Web sécurisé de la façon suivante :

- ✓ Il existe une version https
- ✓ Vous retrouvez des mentions légales complètes

Sur les **réseaux sociaux**, il faut aussi faire attention afin que vos données personnelles soient sécurisées et ne puissent pas être vues par des personnes non autorisées. Vous devriez faire attention à ceci :

- ✓ Créez un profil privé
- ✓ Vérifiez régulièrement vos paramètres de confidentialité
- ✓ Désabonnez-vous des offres promotionnelles

Un aspect important pour votre sécurité est d'avoir un mot de passe fort :

- ✓ Evitez les mots de passe trop évident
- ✓ Être imprévisible
- ✓ Inclure caractères spéciaux et numéros
- ✓ Au moins 12 caractères

La Nétiquette pour les grands et les petits

La **nétiquette** définit les règles et la bonne étiquette à suivre sur Internet pour que tout se passe bien. En quelque sorte, ces règles ressemblent beaucoup à celles utilisées dans la vie quotidienne :

- ✓ Réfléchissez d'abord, puis écrivez après
- ✓ Relire ses messages avant de les envoyer
- ✓ Garder un ton amical, même face aux critiques
- ✓ Ne cliquez pas sur les liens envoyés
- ✓ Parlez-en aux parents au cas où quelqu'un serait insultant.

Sur les **réseaux sociaux**, les possibilités d'interaction sont beaucoup plus diverses, il convient donc de **renforcer les règles de la nétiquette**.

- ✓ Réfléchissez bien aux photos que vous aimeriez publier. Pourraient-elles plus tard vous embarrasser ou embarrasser d'autres personnes ?
- ✓ N'affichez pas d'adresse, de numéros de téléphone ou d'endroit.
- ✓ En cas d'insultes, contactez l'assistance ou le modérateur.
- ✓ N'ajoutez à votre liste d'amis que des personnes que vous connaissez réellement

Retrouvez plus d'informations et d'astuces sur l'utilisation d'internet avec les enfants dans notre guide sur « [l'internet sans crainte](#) ».