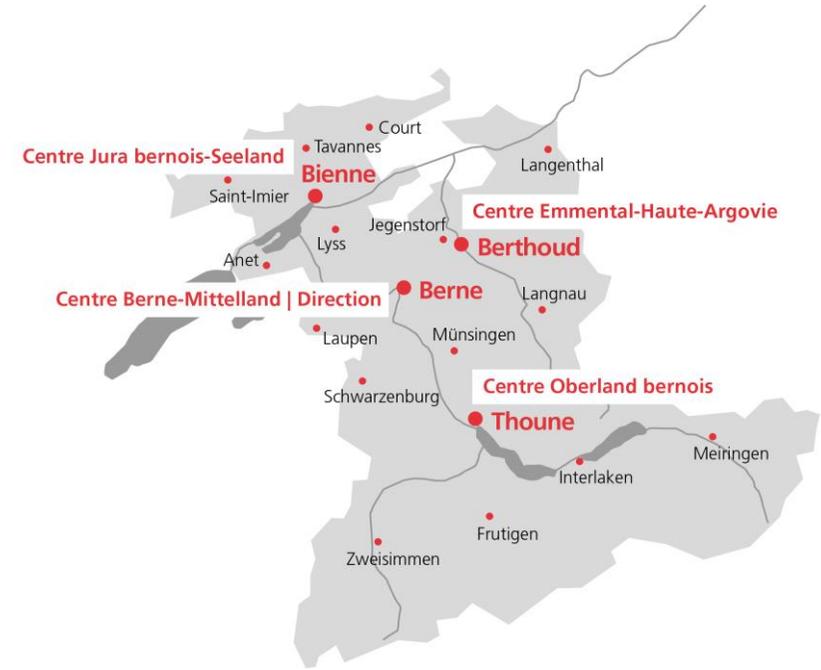


L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE



Santé bernoise

- Consultation et thérapie
- Prévention et promotion de la santé
- Education sexuelle
- Médiathèque



[Santé bernoise - Agir ensemble pour une vie saine | Santé bernoise \(santebernoise.ch\)](https://santebernoise.ch)





Pour les parents, un défi au quotidien...



Le « coin des parents » : une offre en ligne née de la situation du Covid

Plus de 60 parents
ont participé aux
soirées en ligne
sur le thème du
monde numérique



Le « coin des parents »

**Un espace
d'échanges**

**Un espace de
réflexions**

**Un espace
pour obtenir de
l'information**

**Un espace
pour obtenir
des ressources**





<https://www.actioninnocence.org/wp-content/uploads/2021/09/Être-parents-à-lheure-du-numérique.mp4>



Bases pour les échanges

- Quel est mon rapport aux médias numériques?
- Quelles sont les règles que je pose à moi-même, à mes enfants?
- Comment est **l'environnement** dans lequel vos enfants évoluent? Y-a-t-il des règles à la maison? Où se trouvent les écrans? Le nombre d'écrans?

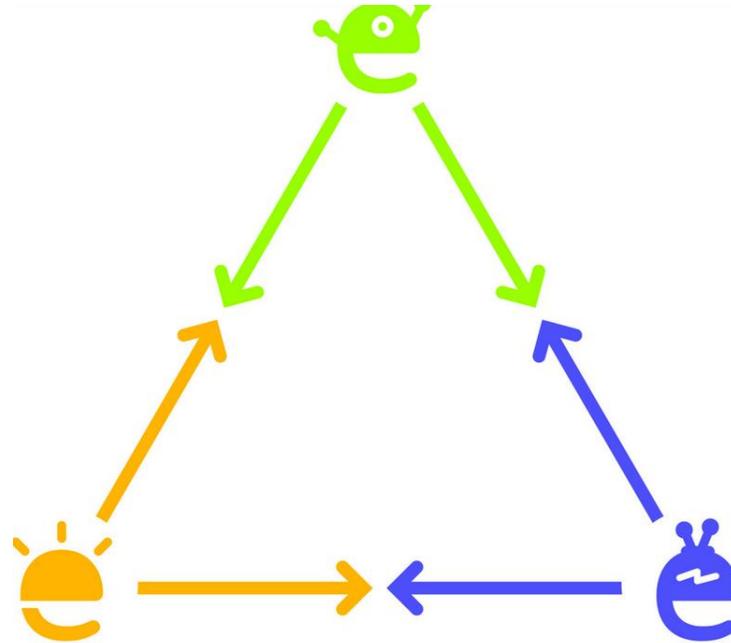


Questions fréquentes

- A quel âge le premier smartphone ?
- A quel âge les premiers pas sur les réseaux sociaux ?
- Est-ce qu'il y a un temps d'écran recommandé ?
- Quels sont les jeux, quelles sont les applications adaptées aux enfants ?



Sur quoi nous nous appuyons

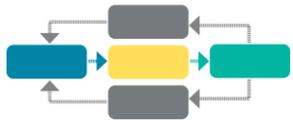


Faites le test :
<http://les-3e.ch/>

Sources :

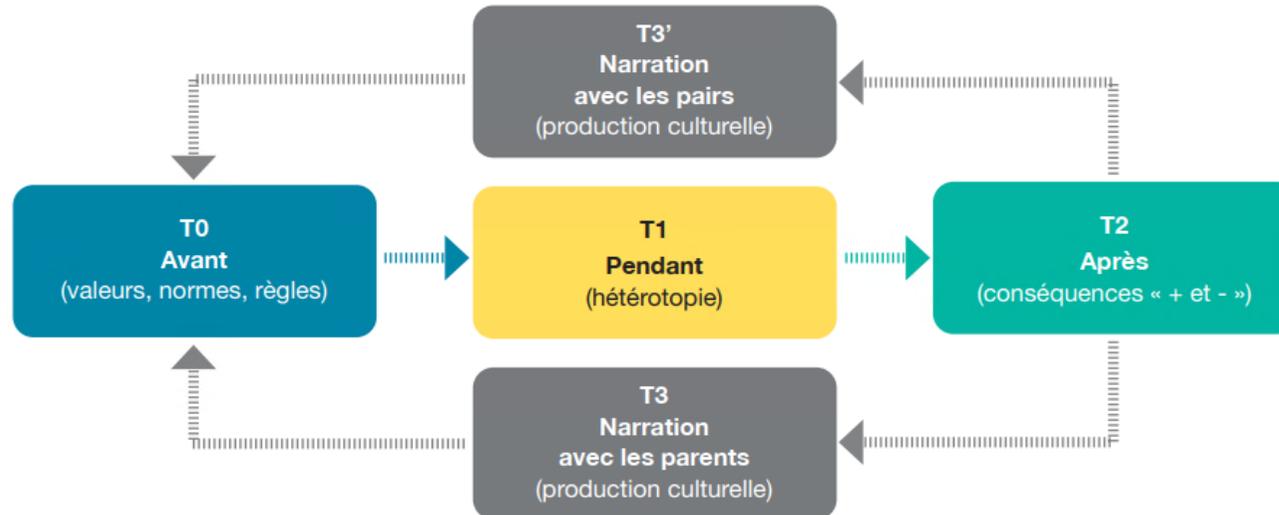


Sur quoi nous nous appuyons

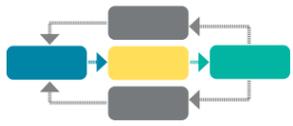


GUIDE POUR LES PROFESSIONNELS SUR LES USAGES DES ÉCRANS

[Guide pour les professionnels sur les usages des écrans \(APAN\) - GREA - Groupement Romand d'Étude des Addictions](#)



Sur quoi nous nous appuyons



GUIDE POUR LES PROFESSIONNELS SUR LES USAGES DES ÉCRANS



Trouver l'équilibre

Chaque famille est unique et la façon de gérer les écrans lui est personnelle.

La définition d'une utilisation des écrans est régulièrement mise à jour.



Être cohérent

Il n'existe pas de parents parfaits mais des parents qui font de leur mieux.

En tant que modèle, la gestion des écrans des parents est constamment questionnée.

Les changements n'interviendront pas en un clin d'œil. La patience est de mise.



Se connecter

Les connexions entre membres avec et sans écrans valorisent la culture familiale.

L'intérêt porté au numérique est un argument pour le dialogue entre générations.

Le numérique est au service de la famille et non le contraire.



Des ressources pour les parents

Check-list :

QUEL EST LE BON MOMENT POUR AVOIR SON PREMIER SMARTPHONE ?

Le premier smartphone donne souvent matière à discussion. La check-list ci-dessous, qui propose des informations de fond et des astuces utiles, vous aidera à décider s'il est temps que votre enfant ou votre adolescent ait son premier smartphone.

Bon à savoir

La décision d'autoriser un enfant à disposer de son propre téléphone dépend souvent de son âge ou de son degré scolaire. Mais les enfants ou les jeunes sont confrontés à de multiples médias bien avant de posséder leur propre smartphone. L'âge n'est donc pas le seul critère déterminant ; le stade de développement de l'enfant et ses compétences numériques entrent également en ligne de compte.

Il en va de l'éducation numérique comme de l'éducation routière : il s'agit d'accompagner l'enfant et de lui apprendre les principales règles petit à petit jusqu'à ce qu'il soit en mesure d'utiliser son téléphone de manière responsable et en toute autonomie. Il est important d'examiner soigneusement si l'enfant est en mesure d'assumer cette responsabilité et s'il a les connaissances et les compétences nécessaires pour utiliser un smartphone.

Il vaut la peine de prendre le temps nécessaire pour évaluer les besoins liés au premier smartphone et d'en parler avec son enfant. Avoir son propre appareil signifie avoir plus de responsabilités, qu'il s'agisse des coûts ou de l'utilisation.

Astuces pour le premier smartphone

- Parlez à votre enfant de la confidentialité, de la protection des données et des cas dans lesquels il est important de s'adresser à une personne de confiance. Votre enfant devrait connaître les risques et savoir qu'en cas de problème, il ne sera pas coupable ou puni, mais que vous êtes là pour l'aider.
- Configurez avec votre enfant les paramètres de sécurité et de confidentialité du smartphone.
- Fixez avec lui des règles d'utilisation. Gardez à l'esprit que ces règles doivent être adaptées ou renégociées au fur et à mesure que votre enfant grandit. Fixez un temps maximum d'écran avec les jeunes enfants. Pour les jeunes, il est plutôt conseillé de convenir de périodes sans téléphone.



- Choisissez avec votre enfant quelles applications installer et explorez-les ensemble.
- Veillez à ce que votre enfant consomme du contenu adapté à son âge et paramétrez les réglages parentaux.
- En général, il est conseillé de commencer par étapes, par exemple par un smartphone sans abonnement, qui ne peut être utilisé qu'à la maison sur le wifi. Petit à petit, on peut ensuite donner plus de responsabilités à l'enfant.
- Décidez avec votre enfant s'il doit participer au coût d'achat du téléphone et aux frais courants, et si oui, comment.
- Le smartphone est là, tout est en place : continuez d'en parler avec votre enfant ou jeune même une fois les règles fixées et les paramètres configurés. Veillez à ce que votre enfant sache qu'il peut toujours demander de l'aide et des conseils.



PROJUVENTUTE.CH

✓ CHECK-LIST

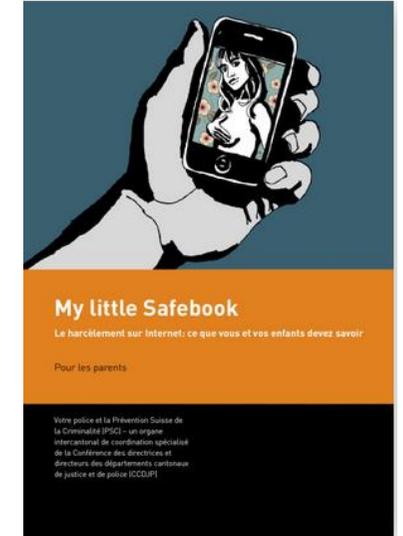
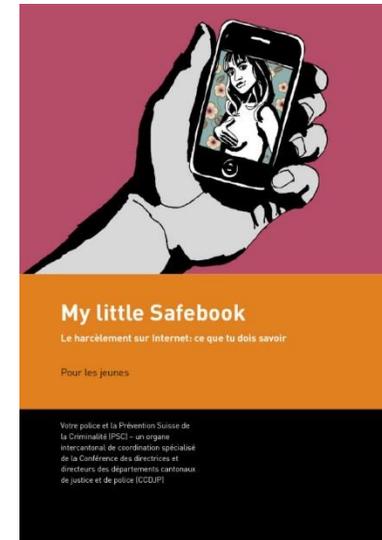
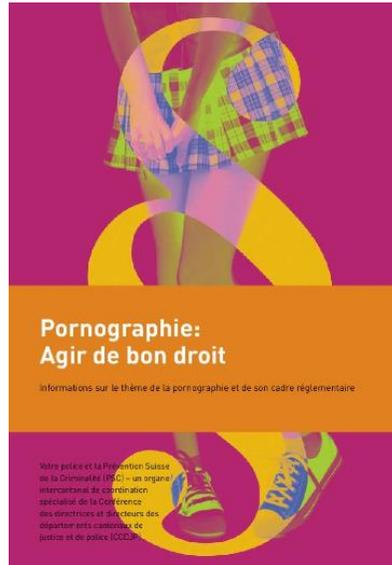
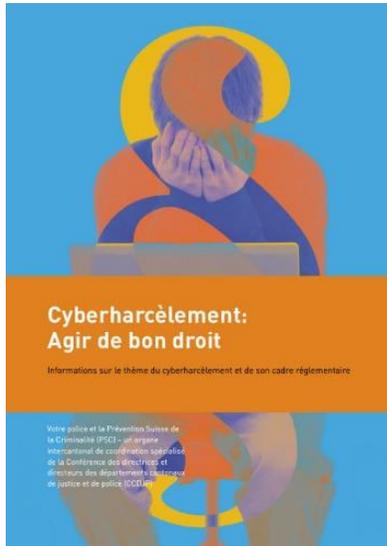
- Nous avons parlé en famille de l'utilité du smartphone.
- Nous avons parlé et défini en famille de ce qui était important pour nous concernant l'usage des médias numériques.
- Nous nous sommes mis d'accord sur le prix d'achat du téléphone, les dépenses mensuelles et les achats intégrés.
- Nous avons convenu de règles d'utilisation du téléphone avec notre enfant et parlé des conséquences s'il ne les respecte pas.
- Nous avons parlé avec notre enfant de la limitation du temps d'écran et avons fixé une durée avec lui.
- Nous sommes conscients que les enfants ont aussi droit à leur sphère privée et qu'il ne faut pas manipuler leur téléphone sans qu'ils le sachent.
- Notre enfant sait faire la différence entre ce qui est privé et ce qui est public et nous avons discuté des informations, photos ou vidéos qui peuvent être mises en ligne et de celles qui doivent rester privées.
- Notre enfant sait où se trouvent les paramètres de visibilité, de confidentialité ou de protection des données et comment les configurer, et il est capable de bloquer et de signaler les contacts indésirables.
- Nous avons parlé à notre enfant des recommandations d'âge et avons activé les réglages parentaux, si nécessaire.
- Nous avons expliqué à notre enfant comment vérifier les contenus douteux et comment reconnaître
- Notre enfant sait que la loi s'applique aussi sur Internet et qu'en Suisse, les enfants peuvent être condamnés dès l'âge de 10 ans.
- Nous avons parlé à notre enfant du cyberharcèlement et du comportement respectueux à adopter sur Internet.
- Notre enfant est informé du fait que sur Internet, il peut croiser des gens mal intentionnés. Il sait qu'il doit être prudent lorsqu'il a des contacts avec des inconnus. Avant de transmettre des informations privées à quelqu'un, il doit nous en parler. Il sait également qu'il ne doit pas retrouver des gens qu'il a rencontrés en ligne sans nous en parler.
- Notre enfant sait qu'il peut toujours s'adresser à nous en cas de rencontre ou d'événement indésirable en ligne. Il connaît les possibilités, les services de signalement et les personnes de confiance auxquelles s'adresser et sait où il peut trouver de l'aide.

JEUNES EN MÉRIÈRE
Avec le soutien de la plateforme nationale Jeunes et médias et de l'Office fédéral des assurances sociales



[À partir de quel âge les enfants sont-ils prêts à avoir un téléphone portable? \(projuventute.ch\)](https://projuventute.ch)





[Prévention Suisse de la Criminalité | Téléchargements \(skppsc.ch\)](http://skppsc.ch)



JEUNES ET MÉDIAS
PLATEFORME NATIONALE DE PROMOTION DES COMPÉTENCES MÉDIATIQUES

Pour les jeunes

**Que montres-tu ?
10 étapes pour publier des photos de manière plus sûre en ligne**

FH GR Fachhochschule Graubünden
University of Applied Sciences
www.jeunesetmedias.ch

JEUNES ET MÉDIAS
PLATEFORME NATIONALE DE PROMOTION DES COMPÉTENCES MÉDIATIQUES

Pour les parents

**Que montrez-vous ?
10 étapes pour publier des photos d'enfants de manière plus sûre en ligne**

FH GR Fachhochschule Graubünden
University of Applied Sciences
www.jeunesetmedias.ch

JEUNES ET MÉDIAS
PLATEFORME NATIONALE DE PROMOTION DES COMPÉTENCES MÉDIATIQUES

Pour les parents d'enfants jusqu'à 7 ans

Recommandations pour l'utilisation des médias numériques

www.jeunesetmedias.ch

JEUNES ET MÉDIAS
PLATEFORME NATIONALE DE PROMOTION DES COMPÉTENCES MÉDIATIQUES

Pour les parents d'enfants de 6 à 13 ans

Recommandations pour l'utilisation des médias numériques

www.jeunesetmedias.ch

JEUNES ET MÉDIAS
PLATEFORME NATIONALE DE PROMOTION DES COMPÉTENCES MÉDIATIQUES

Pour les parents de jeunes de 12 à 18 ans

Recommandations pour l'utilisation des médias numériques

www.jeunesetmedias.ch



[Page d'accueil: Jeunes et media \(jeunesetmedias.ch\)](http://www.jeunesetmedias.ch)



LE PSYCHOLOGUE DU JEU VIDÉO



**Merci beaucoup
de votre attention !**

