



## Quel écran pour quel âge ?

Avec l'apparition des différents programmes et applications spécifiques pour les jeunes enfants, comment se repérer et savoir ce qui est adapté à l'âge de votre enfant ?

- A savoir -

La page Facebook @monenfantetlesecrans de l'UNAF donne des repères afin d'apprendre à utiliser les écrans de façon responsable.

### - Nos Conseils -

- **Avant 3 ans** : l'UNAF et de nombreux spécialistes déconseillent les écrans. Votre enfant a besoin de **se contraindre des repères dans le temps et l'espace** en utilisant **ses cinq sens** mais aussi **d'interagir** avec son entourage. Les écrans tactiles peuvent avoir des effets négatifs sur son développement psycho-moteur plus précisément **la télévision qui est à proscrire**. Une **utilisation excessive de la télévision**, écran passif aura un **effet négatif** sur votre enfant : **problème d'attention, retard de langage, problème de concentration**. Avant 3 ans, il faut privilégier **les jeux hors écran** faisant appel à **ses 5 sens et générant une interaction**.
- **Entre 3 et 6 ans** : Les **consoles de jeux** sont **proscrites** mais l'utilisation des **écrans peut être intégrée** de façon occasionnelle, toujours **accompagnée d'un adulte et limitée dans le temps**. Concernant la tablette, son utilisation même ludique ne doit en aucun cas monopoliser toute l'attention de l'enfant. Veillez à **utiliser des logiciels adaptés**.
- **Entre 6 et 9 ans** : l'écran peut devenir **un outil d'apprentissage**. On peut commencer à **laisser plus de liberté et de temps** à son enfant mais toujours **en l'accompagnant et en dialoguant** avec lui. Il est préférable de **ne pas le laisser surfer seul sur Internet** pour lui éviter de tomber sur des contenus inadaptés, notamment en regardant des vidéos sur Youtube. **Évitez d'offrir à votre enfant un appareil personnel**, tel que tablette, téléphone, télévision, ... Cependant, il peut **prétendre à sa première console de jeu personnelle**.
- **Entre 10 ans et 13 ans** : votre enfant peut **pas accéder aux réseaux sociaux** tels que Facebook, Instagram, Snapchat, ... L'accès à un **téléphone personnel est fortement déconseillé** en particulier s'il s'agit d'un smartphone qui donne un accès illimité et non surveillé à internet et aux applications. En revanche, vous pouvez lui laisser encore plus de liberté d'accès à des jeux en réseau, le laisser **découvrir Internet seul en restant vigilant** et en lui ayant **appris en amont à se protéger, protéger ses échanges et sa navigation**.
- **Après 13 ans** : vous pouvez **laisser plus d'autonomie** à votre adolescent tout en continuant de **fixer des horaires et des limites**. Dialoguez avec lui **de ses loisirs sur les écrans** pour repérer les points de vigilance. Vous pouvez **commencer à envisager l'achat d'un téléphone**.
- **La signalétique selon les écrans** :  
La **signalétique PEGI**, présente sur les boîtes de jeux vidéo et sur les plateformes de téléchargement vous informe de l'âge auquel un jeu peut être joué. Plus d'infos sur [www.pedagojeux.fr](http://www.pedagojeux.fr).  
**Au cinéma et à la télévision**, des pictogrammes vous conseillent sur l'âge auquel chaque film peut être visionné.

### - Quelques chiffres -

- Chaque foyer français possède 6,4 écrans en moyenne.
- Les enfants de 1 à 6 ans passent en moyenne 3h40 sur Internet par semaine.



## Le temps passé devant les écrans

Entre surf sur Internet, télévision, réseaux sociaux, jeux vidéo et dernières applications de smartphone à la mode, les écrans sont très présents dans la vie des enfants et des adolescents. Passé un certain « temps d'écran », ces usages peuvent toutefois **devenir nocifs**. Il est donc primordial **de réduire le temps** et de **fixer des règles** pour mieux accompagner son enfant.

### - A savoir -

*Le temps d'exposition des enfants aux écrans prend en compte l'ensemble des équipements.  
(Tablette, console, télévision, ordinateur, smartphone, ...)*

### - Nos Conseils -

➤ Si **avant 3 ans**, les **écrans sont déconseillés** aux enfants et qu'entre 3 et 6 ans, le temps passé doit être très limité, passé cet âge, il n'existe pas de temps d'écran de référence recommandé. Cependant, vous pouvez prendre en compte la **capacité d'attention** de l'enfant :

de 3 à 6 ans, c'est 20 minutes

de 6 à 8 ans : 30 minutes

de 8 à 10 ans : 45 minutes

après 10 ans : une heure

Il est préférable de fixer un temps très court quand l'enfant est jeune pour que ce temps puisse ensuite progressivement s'étendre jusqu'à l'adolescence.

➤ **Définissez les limites** en tenant compte de l'âge, du caractère de l'enfant, du temps scolaire et du temps consacré aux autres activités.

➤ Mettez en place clairement **des règles personnalisées et évolutives** afin que votre enfant sache quand il a le droit de passer du temps devant un écran.

➤ **Fixez une limite temporelle qualitative** plutôt qu'une limite rigide : si par exemple votre enfant veut regarder un épisode d'une série qui dure 35 minutes, la limite de 30 minutes n'est pas adaptée. Vous pouvez donc **prévoir une limite un peu flexible** pour ne pas interrompre votre enfant en pleine partie de jeu vidéo ou de son émission.

➤ Evitez les écrans à **certains moments de la journée** : le matin avant d'aller à l'école et le soir avant de s'endormir. Le temps du repas doit être également un moment convivial où les écrans n'ont pas leur place.

➤ Laissez l'enfant **jouer librement hors écran afin** qu'il développe son imaginaire... Parfois au prix d'un peu de désordre et de bruit dans l'espace familial.

### ➤ En bref :

- Fixez à l'avance et annoncez aux enfants le temps d'écran autorisé.
- Adaptez les limites à l'âge et au contenu.
- Mettez en place des temps sans écran et en famille.
- Rendez-vous disponible et proposez d'autres activités à votre enfant.

### - Quelques chiffres -

➤ 4h10 est le temps moyen passé par semaine sur Internet par **les enfants de 3-6 ans**.\*

➤ 6h10 est le temps moyen passé par semaine sur Internet par **les enfants de 7-12 ans**.\*

\* Etude IFOP junior connect 2017



## Le contrôle parental

Le contrôle parental est un logiciel permettant de limiter l'accès à certains contenus que le parent installe sur l'ordinateur, la tablette ou même le téléphone mobile. Cet outil permet de limiter de façons différentes : le temps, l'accès à des sites sensibles et l'accès à certains jeux et logiciels.

### - A savoir -

*Le contrôle parental reste avant tout un outil et ne remplace pas l'accompagnement parental des jeunes, l'éducation, l'écoute et le dialogue.*

### - Nos Conseils -

- L'installation de ce type de logiciel, nécessite un vrai dialogue avec votre enfant. Il ne doit pas agir comme une punition : informez le sur l'intérêt de ce logiciel qui le protège de certains méfaits et images choquantes. Il ne s'agit pas d'un interdit mais d'une protection.
- Créez une session spéciale sur votre ordinateur pour chacun de vos enfants avec des limites adaptées à leur âge et à leur maturité.
- Installez Mozilla Firefox qui est un navigateur libre et gratuit, protégeant d'avantage les données de vos enfants. Un moteur de recherche spécifique et adapté doit, par ailleurs être utilisé pour les plus jeunes enfants.
- Soyez conscient que le contrôle parental n'est pas infallible. Sans éducation et en l'absence de relation de confiance, il est totalement insuffisant.
- Activez les paramètres restreints sur YouTube.
- Quelques programmes conseillés :
  - Adblock + pour bloquer les publicités intempestives.
  - Safe Search pour des recherches sécurisées sur Google.
  - Moteur de recherche : Qwant junior, Kiddle.

### - Quelques chiffres -

- 51% des enfants de 11-12 ans possèdent leur propre ordinateur.\*
- 55% des parents indiquent avoir installé un contrôle parental sur au moins 1 des écrans de la maison.\*

\* Etude IFOP 2013

\*Etude Harris interactive - FFDT - 2017