

Explication des sigles

10 Programmes comportant certaines scènes susceptibles de heurter les moins de 10 ans.

12 Films interdits aux moins de 12 ans, et programmes pouvant troubler les moins de 12 ans, notamment lorsque le scénario recours de façon répétée à la violence physique ou psychologique.

PROTÉGEONS NOS ENFANTS DES CONTENUS INADAPTÉS

Malgré ces sigles, soyons vigilants sur ce que regardent nos enfants. Gardons une oreille attentive et soyons disponibles pour parler avec eux de ce qui aurait pu les interroger. Certains programmes n'ont pas de sigle mais peuvent aussi choquer nos enfants.

3 Adapté à tout âge. Aucun contenu inapproprié.

7 Violence non-réaliste ou implicite, humoristique. Scènes pouvant effrayer les plus jeunes enfants.

12 Violence réaliste envers des personnages fantastiques ou violence non-réaliste envers des personnages à caractère humain. Langage grossier modéré, nudité, horreur.

16 Violence réaliste envers des personnages à caractère humain. Action sportive avec présence de sang. Langage grossier, usage de drogues. Représentation d'activités criminelles ou sexuelles.

18 Violence extrême envers des personnages à caractère humain sans défense ou innocents. Idéalisation des drogues. Expressions ou activités sexuelles.

Risque de faire peur aux jeunes enfants.

Présence d'achats intégrés.

Contient des scènes de violence.

Contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination.

Fait usage d'un langage grossier.

Représente des corps nus et/ou des comportements ou allusions de nature sexuelle.

Apprend et/ou incite à parier.

Se réfère à la drogue (alcool et tabac inclus) ou y fait allusion.

Pour plus d'information sur l'accompagnement des jeunes et à vos interrogations, contacter un promeneurs du Net :

Vanessa PETOLAT

Animatrice jeunesse

Fédération des Foyers Ruraux de Moselle

Téléphone : 07 54 38 75 24

vanessapetolat.fdfr57@gmail.com



Flashez moi pour en savoir plus sur le monde des écrans !



Communauté de commune du Saulnois

14 Ter, Place de la Saline
57170 Château-Salins
03 87 05 II II
www.cc-saulnois.fr



Parents, des repères sur le monde numérique

TROUVONS L'ÉQUILIBRE POUR MIEUX GRANDIR

Réalisé par



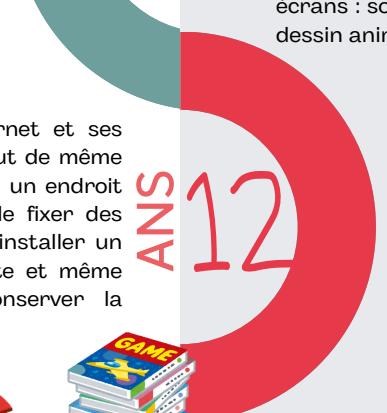
LA RÈGLE « 3-6-9-12 » DE SERGE TISSERON, PSYCHIATRE ET DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE



C'est la tranche d'âge idéale pour développer l'imagination, jouer et bricoler avec ses mains. Les écrans que ce soit la tablette ou la télévision peuvent apparaître dans la vie de votre enfant dans une régulation de 20 min par jour (si l'enfant est accompagné d'un adulte.)



Il est essentiel que votre enfant grandisse dans les meilleures conditions pour réussir son développement. Vos expressions, vos mimiques et toutes les interactions que vous pouvez avoir sont essentielles à son apprentissage qui s'appelle le mimétisme. Privilégier les activités telles que la peinture, les livres, les comptines ou même les activités extérieures, pour permettre à votre enfant de grandir dans les meilleures conditions.



Après 12 ans, si votre enfant maîtrise internet et ses règles, il peut désormais surfer seul. Il est tout de même conseillé de laisser l'accès à l'ordinateur dans un endroit de la maison avec du passage et surtout de fixer des horaires à respecter. Vous pouvez penser à installer un contrôle parental sur la télévision, la tablette et même leur téléphone s'il en possède un et conserver la communication avec votre enfant.



GESTION DES ÉCRANS

Quelques règles que vous pouvez instaurer sur la gestion des écrans

- Amener à votre enfant à dévier son regard lorsqu'il regarde la télévision ou la tablette toutes les 5 min afin de pourvoir limiter l'effet hypnotique des écrans.
- Installer un logiciel réduction de la lumière bleue ou activer le mode « confort visuel » ou « éclairage nocturne » sur le téléphone et l'ordinateur qui permettra de limiter la lumière bleue émise par les écrans en utilisant des couleurs plus chaudes.
- Instaurer la « formule des 4 pas » créée par la psychologue Sabine DUFLO : Pas le matin, pas aux repas, pas dans la chambre et pas au moment du coucher.
- Limiter autant que possible l'exposition aux écrans quelque soit son âge.

Une pratique excessive peut avoir des conséquences :

- sur le développement du cerveau et de l'apprentissage,
- sur les capacités d'attention et de concentration,
- sur le bien-être physique, mental et social,
- sur le comportement.

LE CYBERHARCÈLEMENT

Le cyberharcèlement, désigne l'utilisation des technologies de l'information et de la communication pour harceler, menacer ou humilier autrui de manière répétée. Contrairement au harcèlement traditionnel, le cyberharcèlement permettent aux harceleurs de cibler leurs victimes à tout moment et n'importe où sur les réseaux sociaux, les messageries instantanées, les forums en ligne ou autres. [L'Association e-Enfance](#) aide les jeunes victimes et témoins de harcèlement et de violences numériques à signaler et à faire supprimer en quelques heures tous contenus et comptes préjudiciables. N'hésitez pas à les contacter sur [leur application mobile](#) ou leur numéro 3018.

CONTRÔLE PARENTAL

Les outils numériques font maintenant partie de notre vie quotidienne. Internet, télévision, console de jeux nous donnent un vaste choix de contenu accessible à tous sans limite mais attention aux dangers potentiels à des expositions sur des contenus non adaptés. N'hésitez donc pas à configurer un contrôle parental sur vos appareils électroniques pour contrôler le contenu accessible à votre enfant.