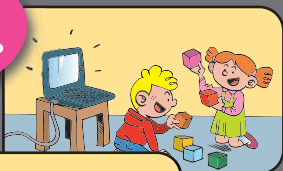


# TÉLÉ, ORDI, TABLETTE, TÉLÉPHONE...

## TIM ET LILA NOUS QUESTIONNENT...

Avant  
3 ans

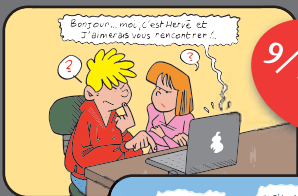


3/6 ans

6/9 ans

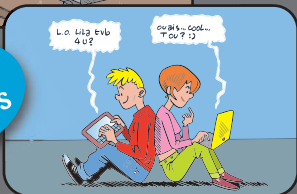


Bonjour... moi, c'est Hervé et  
J'aimerais vous rencontrer !



9/12 ans

Après  
12 ans



Jeu de questions /  
réponses pour parents,  
enfants, professionnels,  
autour de l'usage  
des écrans





# Télé, Ordi, tablette, téléphone... Tim et Lila nous questionnent...

« Grâce à internet j'apprends plein de choses, c'est même mon enfant qui m'apprend à m'en servir ! »

« Ils sont toujours scotchés à la télé ! »

« A quel âge le 1<sup>er</sup> téléphone ? »

**Télévision, ordinateur, tablette, téléphone...  
Les écrans font désormais partie de notre quotidien.**

**Mais leur utilisation pose souvent question :  
Comment utiliser au mieux ces nouvelles technologies au sein de la famille ? Comment bien les maîtriser, et éviter conflits et dangers ?**

Un groupe de parents et de professionnels du bassin minier\* a travaillé sur ces questions pendant plusieurs mois, en organisant réunions, ateliers et conférence sur le territoire. Le groupe s'est notamment inspiré des travaux de l'éminent psychiatre Serge Tisseron, et de sa règle du « 3-6-9-12 », permettant d'apprivoiser les écrans en donnant des conseils adaptés à l'âge de l'enfant.

Afin de pouvoir s'informer tout en s'amusant, des papas, des mamans, des travailleurs sociaux et des enseignants ont imaginé ce jeu de questions-réponses, avec Tim et Lila en personnages principaux, enfants qui grandiront au fil des pages et vous questionneront en vue d'une bonne utilisation des écrans.

**Vous souhaitez plus d'information ?**

Rendez-vous sur le site [parent62.org](http://parent62.org) !

(accès direct grâce au flashcode au dos du jeu).

\* « Groupe de travail du Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents »

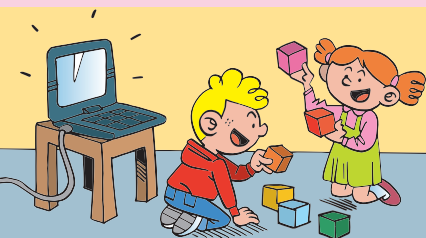
Comité Local « Familles en sol mineur », territoires de Lens, Liévin, Hénin et Carvin.



# Avant 3 ans

## Questions

- 1 Regarder la télévision, est-ce une activité recommandée pour Tim et Lila, 2 ans 1/2 ?
  - A. Oui
  - B. Non
- 2 Bébé, pour grandir, n'a pas besoin ...
  - A. De câlins
  - B. De la télévision
  - C. D'attention
  - D. De jouer avec ses parents
- 3 Quelles activités seraient adaptées à Tim, 18 mois ?
  - A. Des jeux de puzzles sur une tablette tactile
  - B. Des jeux de ballons
  - C. Des puzzles en bois
- 4 Les parents de Tim lui lisent une histoire chaque soir...
  - A. C'est dépassé
  - B. C'est un moment privilégié
  - C. C'est important dans le développement de l'enfant
- 5 Quand Lila prend le téléphone de papa, c'est pour...
  - A. Appeler ses copains comme papa ?
  - B. Le mettre à la bouche ?
  - C. Le faire tomber dans les toilettes et voir s'il flotte ?
  - D. Jouer en ligne ?
- 6 Chercher l'intrus : ce qui aide bébé à grandir...
  - A. S'ennuyer
  - B. Manipuler
  - C. Explorer ce qui l'entoure
  - D. Etre scotché devant la télévision





### 1 Réponse D

Les ados utilisent des codes, un langage particulier... A nous, parents, de nous intéresser à ce langage pour essayer de les suivre au mieux.

### 2 Réponse B

Il faut avoir 13 ans pour s'inscrire, selon les conditions d'utilisation de ce réseau social. Avant cet âge, il faut « tricher » sur sa date de naissance... ! Un conseil pour ce réseau social : refuser d'être « l'ami » de votre jeune !

### 3 Réponses B et C

Les risques encourus pour « atteinte au droit à l'image » : 1 an de prison et 15000€ d'amende... Des peines sont également prévues pour de la diffamation ou des propos litigieux, et le collège peut également sanctionner le coupable.

### 4

Des signes peuvent vous alerter et vous inciter à prendre conseils (auprès d'une association, de l'établissement scolaire...) : Troubles du sommeil, pensées obsessionnelles, perte de concentration, chute des résultats scolaires, maux de tête, désordre alimentaire, isolement, augmentation de l'agressivité...

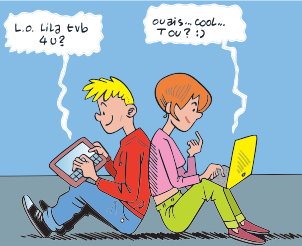
### 5 Réponses A et B

Utiliser un filtre, ou contrôle parental, peut-être très utile. Prenez aussi l'habitude de parler en famille du sujet, au même titre que toutes les découvertes de votre enfant. Lui apprendre à ne jamais divulguer son adresse ou son numéro de téléphone, ni accepter de rendez-vous, à bien faire la différence entre réalité et virtuel.

### 6 Réponses A, B et C

Si Lila joue en ligne en respectant les horaires définis dans votre famille, ainsi que les règles de sécurité tel l'anonymat, les jeux peuvent en effet être un bel espace de créativité pour votre ado.

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur [www.parent62.org](http://www.parent62.org)





# Avant 3 ans

## Réponses

### 1 Réponse B

Les écrans sont une gêne au développement : retard de langage, ralentissement des acquisitions... La règle : pas de TV avant 3 ans !

### 2 Réponse B

Pour grandir, bébé a besoin de contact, d'attention, de langage, de relation et de moments d'échanges avec son entourage.

### 3 Réponses A, B et C

Privilégier les activités stimulant les sens (jeux traditionnels).

La tablette tactile peut être utilisée en complément, toujours accompagnée, et en limitant à 10 minutes par jour.

### 4 Réponses B et C

C'est grâce au livre que l'enfant va pouvoir développer son langage, son imaginaire.

### 5 Réponses A, B, C

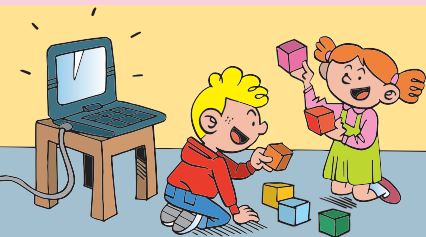
Le tout petit est dans l'imitation de l'adulte, il fait semblant. De mauvaises habitudes sont vite prises...

### 6 Réponse D

Bébé est un explorateur qui a besoin de toucher, sentir, manipuler, explorer ce qui l'entoure.

S'ennuyer lui permet de rêver, imaginer, créer. Seul devant la télévision, bébé est captivé par le rythme. Il est intérieurement bouleversé une fois l'écran éteint.

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur [www.parent62.org](http://www.parent62.org)



# Après 12 ans

## Questions



- 1 Quel mot ne se rapporte pas à une photo ?
  - A. Selfie
  - B. Snapchat
  - C. Instagram
  - D. Follower
- 2 Quel est l'âge règlementaire pour s'inscrire sur Facebook ?
  - A. 10
  - B. 13
  - C. 15
  - D. Pas d'âge minimum
- 3 Au collège, des photos de Lila, 14 ans, prises dans les vestiaires de la piscine, ont été publiées sur un réseau social : que risque le responsable ?
  - A. Rien : on ne peut pas savoir qui est l'auteur
  - B. Une amende
  - C. Des sanctions au collège
- 4 Tim, 15 ans, passe tout son temps à jouer en réseau : comment savoir si c'est trop ? Citez 3 signes qui peuvent vous alerter.
- 5 Pour protéger mon ado de la pornographie, je peux :
  - A. Installer un contrôle parental
  - B. Discuter de ce qu'il regarde
  - C. Le suivre partout à la trace
- 6 Que peuvent apporter les jeux vidéo en ligne à Lila, qui semble y prendre beaucoup de plaisir ?
  - A. De l'amusement
  - B. Un espace de création
  - C. Une ouverture sur le monde
  - D. Des problèmes de vue

L.o. Lila evb  
4u?

ouais... cool...  
Tou? :)





# 3 à 6 ans

## Questions

- 1 Tim réclame une console de jeu. A votre avis, à quel âge est-il conseillé d'en offrir une ?
  - A. 2 ans
  - B. 4 ans
  - C. 6 ans
- 2 Tim, 5 ans, passe 1h par jour devant les écrans, Lila 30 minutes. Quel est le temps d'écran conseillé à cet âge ?
  - A. 30 min
  - B. 1h
  - C. 4h
- 3 A l'école, Tim raconte à ses copains qu'il choisit son programme télé, ses jeux vidéo, sans l'avis de ses parents. Selon vous, peut-on laisser un jeune enfant choisir seul son programme ou ses jeux vidéo ?
  - A. Oui
  - B. Non
- 4 Quel objet est le plus à sa place dans la chambre de Lila ?
  - A. Le livre
  - B. La télévision
  - C. La console de jeu vidéo
- 5 Selon vous, est-ce que jouer à la console apporte autant que le coloriage, la peinture et le découpage ?
  - A. Oui
  - B. Non
- 6 Quel type de programme l'enfant de moins de 6 ans peut-il regarder ?
  - A. Les émissions de télé-réalité
  - B. Le journal télévisé et ses images chocs
  - C. Les dessins animés





### 1 Réponse C

Certaines infos sont vraies, d'autres non... Faites comprendre à votre enfant que l'on trouve sur internet des choses formidables et d'autres carrément fausses. Surfer sur le net, cela s'apprend pour en profiter dans de bonnes conditions et ne pas se faire piéger !

### 2 Réponse C

Autour de 10 ans, il est important que l'enfant ne s'enferme pas dans un monde virtuel : n'hésitez pas à établir des règles claires sur le temps passé devant les écrans, et permettez lui de sortir, faire des activités, voir ses amis, explorer son environnement.

### 3 Réponses A, B, C et D

A vous de voir en famille et avec votre enfant l'âge qui vous paraît le plus adapté ! (ni trop tôt ni trop tard, avec quel forfait, avec des numéros bloqués, avec quel type de téléphone...)

### 4 Réponse C

Tim a choisi de se représenter pour son jeu vidéo par son animal préféré ou par un personnage imaginaire, son avatar donc : en évitant d'utiliser sa propre photo, cela le protège !

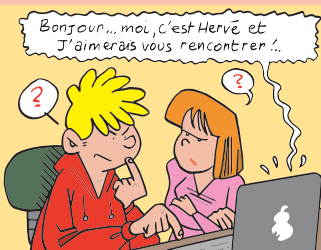
### 5 Réponse B

Une règle de vie à adopter très tôt : pendant le repas pas de téléphone, ni pour le jeune, ni pour le parent ! Et si on en profitait pour discuter... ?

### 6 Réponse A

Il est conseillé 1h30 maxi par jour de temps d'écran à cet âge. Sur la semaine, cela représente tout de même 10h30.

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur [www.parent62.org](http://www.parent62.org)







### 1 Réponse C

Pas de console de jeu individuelle avant 6 ans. Il est conseillé d'acheter une console où l'on joue à plusieurs, cela peut-être un support de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagné.

### 2 Réponse A

Entre 3 et 6 ans, 30 minutes par jour est un temps adapté à son âge, ses besoins et rythmes.

### 3 Réponse B

Il est fortement conseillé de choisir pour l'enfant les programmes ou jeux adaptés à son âge.

### 4 Réponse A

Il est préférable d'éviter les écrans dans la chambre pour empêcher le dépassement du temps d'écran et limiter les troubles du sommeil.

### 5 Réponse B

Les activités manuelles sont très importantes pour le développement sensoriel de l'enfant et pour stimuler sa créativité.

### 6 Réponse C

Il est important de ne pas laisser l'enfant seul devant les écrans et de lui choisir des programmes adaptés.

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur [www.parent62.org](http://www.parent62.org)

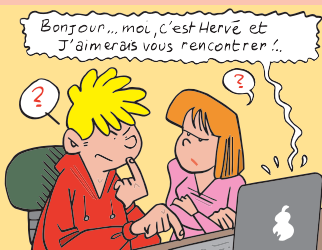


# 9 à 12 ans

## Questions



- 1 Après « être tombé » sur une publicité sur internet, Tim me soutient qu'un pot de pâte à tartiner Tunella fait maigrir...  
Ce qu'on trouve sur internet :  
A. C'est forcément la vérité  
B. Tout y est faux  
C. Cela dépend
- 2 Lila, 10 ans, vient d'avoir un nouveau jeu pour sa console. Elle y a pris goût, et pour pouvoir y jouer au maximum, elle ne veut plus aller au karaté.  
En tant que parents, vous...  
A. La laisseriez faire : après tout, on ne va pas la forcer  
B. La privez de son jeu : « si c'est comme ça, elle ne l'aura plus ! »  
C. Trouvez un compromis : le jeu d'accord, mais pas au détriment de ses activités ou de ses copains
- 3 Tim rentre en 6<sup>ème</sup> : je lui achète un téléphone portable ?  
A. Oui, pour qu'il m'appelle en cas de soucis  
B. Oui, tous ses copains en ont un...  
C. Non, il est trop jeune !  
D. Il en a déjà un...
- 4 L'avatar est...  
A. Le nom d'un jeu vidéo  
B. Une marque de téléphone portable  
C. Une représentation graphique de la personne
- 5 Drrriinnngggg ! Le téléphone de Tim sonne, mais en plein milieu du repas... Il décroche ?  
A. Oui, c'est hyper important !  
B. Non, il pourra rappeler après manger
- 6 Entre la console, la télé, le téléphone et internet, quelle est la durée maximum que Lila, à 12 ans, ne devrait pas dépasser dans sa journée ?  
A. 1h30  
B. 3h  
C. 3h30





# 6 à 9 ans

## Questions

- 1 « Encore 5 minutes ! » : pas moyen pour Lila d'éteindre sa console quand sa maman lui demande. Une idée pour l'aider ?
  - A. Lui prendre des mains, tant pis pour la crise !
  - B. Décider avec elle, avant de jouer, à quelle heure elle doit s'arrêter...
  - C. La menacer de lui interdire d'y jouer...
- 2 Tim joue à « GDA 5 », interdit aux – de 18 ans . En quoi cela peut-il le perturber ?
  - A. Il va confondre réalité et fiction
  - B. Il pourrait faire des cauchemars
  - C. Il pourrait devenir plus agressif
- 3 Lila et Tim, 6 et 9 ans peuvent-ils aller seuls sur Internet ?
  - A. Oui
  - B. Non
- 4 A vos crayons ! Dessinez 2 objets liés aux multimédias, utilisés par la famille dans la maison, mais à éviter dans la chambre de nos jeunes enfants
- 5 A la récré, Madame Céheudeux surprend Lila, en pleurs, car elle a vu « la guerre » hier soir aux infos, et elle a peur d'être attaquée elle aussi. Comment aider Lila ?
  - A. La faire parler de ce qu'elle a vu
  - B. Eviter le journal télé devant les jeunes enfants
  - C. Choisir avec elle un programme adapté
- 6 Tim, 7 ans, est trop petit pour jouer aux mêmes jeux sur la console que son grand frère au collège. Comment faire pour qu'il n'utilise pas son jeu, sans toujours être derrière lui... ?
  - A. Paramétrer la console
  - B. Retirer les câbles
  - C. Dresser Médor le chien pour qu'il ne s'en approche pas





**Jeu réalisé par les parents et professionnels des structures :**

- Centre Culturel et Social Carpentier de Liévin
- Centre Culturel et Social Jules Grare de Liévin
- Centre Social des Brebis de Mazingarbe
- AREAS La sauvegarde du Nord
- Association Le Sagittaire de Carvin
- Association Rencontres et Loisirs de Oignies
- Education Nationale, Circonscription de Vendin-le-Vieil
- CAF du Pas-de-Calais, antenne de Lens
- Service Social en faveur des élèves
- L'équipe d'animation du Comité Local "Familles en sol mineur"

*Réseau d'Ecoute, d'Appui et  
d'Accompagnement des Parents  
du Pas-de-Calais*





### 1 Réponse B

Entre 6 et 9 ans, veillez à établir des règles claires sur le temps d'écran. A vous de les adapter en fonction de votre vie de famille et de votre enfant, qui sera ainsi responsabilisé.

### 2 Réponses A, B et C

Soyez vigilants aux âges recommandés sur les boîtes de jeu. Il existe une mention appelée "signalétique PEGI" : cela permet d'adapter le choix du jeu en fonction de l'évolution de votre enfant, et ainsi d'éviter de fâcheuses conséquences (comme les troubles du sommeil et du comportement).

### 3 Réponse B

Avant 9 ans, Internet est exceptionnel, et toujours encadré par un adulte. Mais on peut commencer à lui en expliquer le fonctionnement.

4 Evitez la télévision dans la chambre, de même pour l'ordinateur. Préférez qu'ils soient placés dans une pièce de vie commune.

### 5 Réponses A, B et C

Le jeune enfant avant 10 ans va avoir du mal à gérer ses émotions et à les distinguer. Prenez l'habitude de mettre des mots sur ce qu'il ressent, de discuter en famille des images qu'il a vu, et évitez le journal télévisé comme les émissions avec des images trop violentes ou plutôt destinées aux adultes.

### 6 Réponse A

Paramétrer votre console de salon permettra à chacun de jouer en toute sécurité. Comment faire ? Infos et conseils sur [parent62.org](http://parent62.org) !

Pour plus d'informations, scannez le flashcode sur la dernière page, ou rendez-vous sur [www.parent62.org](http://www.parent62.org)





Pour plus d'informations,  
rendez-vous sur  
[www.parent62.org](http://www.parent62.org)  
ou scannez le flashcode

