



**DÉTACHE-MOI  
SI TU PEUX !**

## **COMMENT ACCOMPAGNER SON ENFANT FACE AUX ÉCRANS**

Réseaux sociaux • Addictions • Pornographie • Communication difficile

## **COMMENT L'AIDER ?**

**OUTILS CONCRETS POUR LES PARENTS**

*Accueil*  
**LOUIS & ZÉLIE**  
centre d'orientation familiale

# A LA MAISON

*Changer ses habitudes en famille... si tout le monde s'y met...  
c'est plus facile !*

## LA CHARTE

Elaborez une charte avec votre enfant ou votre adolescent, afin de définir ensemble les règles d'utilisation des écrans pour toute la famille. Cette charte doit être signée par tous (parents compris !).

Elle permettra d'éviter des crises et l'enfant ou l'adolescent apprendra à respecter son engagement et sa parole. Pour rédiger cette charte, prendre un temps privilégié avec l'enfant concerné et dialoguer avec lui pour qu'il comprenne bien l'enjeu de cette charte.

## LE COFFRE À ÉCRANS

Transformez une boîte à chaussures en... coffre à écrans, et les batailles pour que votre enfant cesse de jouer ou de chatter sur les écrans seront terminées ! Ce coffre à écrans peut être inscrit dans la charte dont nous avons parlé ci-dessus. Toute la famille doit mettre son téléphone dans cette boîte en fonction des règles instaurées par la famille. Le minimum requis est de le déposer le soir afin de ne pas l'avoir avec soi la nuit. Laisser à son ado un écran à portée de main n'est pas une bonne idée. Le risque, c'est moins de sommeil et une fatigue qui s'accumule jour après jour. Idem pour la soirée, mieux vaut préférer d'autres activités avant d'aller se coucher.



## QUELQUES IDÉES

Définir les applications ou jeux que chacun peut utiliser et dans quel but, préciser si les devoirs sont faits avec ou sans le téléphone, s'il utilisera la musique, s'il utilisera son portable en tant que réveil, le nombre d'heures par jour d'utilisation, etc...



La lumière bleue émise par les écrans retarde l'endormissement et présente un réel danger méconnu pour les yeux sur le long terme. De plus il faut savoir que l'option qui permet de passer son téléphone en mode "nuit" ne protège pas complètement. Il vaut mieux baisser l'intensité lumineuse de son écran. Nous manquons de recul sur ces effets indésirables. Petit à petit, l'objectif est que l'adolescent, comme l'adulte, expérimente les bienfaits d'une soirée ou d'une nuit sans écrans et puisse décider seul de le couper jusqu'au lendemain.

# UN RÉVEIL SANS PORTABLE !

Offrez un réveil à vos enfants... il existe de nombreux réveils sympas et agréables qui plairont beaucoup : réveil aurores boréales, réveil sons de la nature, radio réveil, réveil voûte étoilée, réveil musical,...



## LES PARENTS, UN EXEMPLE

Pas facile d'être un exemple pour nos enfants ! Mais si nous voulons que nos enfants se décrochent de leurs écrans... la seule façon d'y arriver, c'est de montrer l'exemple !



Pour vous y aider, si vous avez un téléphone android, installez l'application Screen Time.

Cette application, toute simple vous permettra de prendre conscience du temps que vous passez sur votre téléphone. Sur iPhone, la fonction qui vous permet de voir le temps d'écran est intégrée dans votre téléphone.

### En tant que parent, quel est mon propre rapport aux écrans ?

Si je constate que :

1. Je suis + de 4h/jour sur mon téléphone
2. Ma consommation se trouve principalement sur les réseaux sociaux
3. Je m'endors et je me réveille avec mon portable

▶ **COMMENCEZ  
UNE DÉTOX DIGITALE !**

Commencez par :

- Trier vos applications** : qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ?
- Filtrer les notifications** : les notifications m'incitent-elles à consulter mon téléphone ? ou bien est-ce vraiment moi qui décide de l'usage que je fais de mon téléphone ?
- Bloquer votre téléphone** : paramétrer une limite de temps
- Reprendre le contrôle** : accepter de ne pas être joignable, c'est moi qui décide quand je veux utiliser mon téléphone et non les sollicitations et notifications !

Vous constaterez rapidement des effets bénéfiques tels que : un meilleur sommeil, une meilleure concentration, plus de temps libre, une énergie utilisée à bon escient, une meilleure productivité, une meilleure sociabilisation,...

# SUR LES ÉCRANS

*Protégez vos enfants !*

## ORDINATEUR

### Chaque opérateur possède un contrôle parental.

Par exemple, si vous êtes chez Orange, l'application s'appelle Ma Livebox. Cette application permet de voir qui est connecté au wifi et vous pourrez restreindre l'accès à certains appareils.

Le parent qui gère l'application peut soit bloquer l'accès à internet sans durée définie et le débloquent lui-même quand il le voudra, soit décider de paramétrer des temps définis. Par exemple, le parent peut interdire l'accès au wifi chaque soir après 19h la semaine et 21h le week-end.

### Moteurs de recherche "spécial enfant"

Exemples : [www.qwantjunior.com](http://www.qwantjunior.com) / [www.kiddle.co](http://www.kiddle.co)

Voici comment installer le moteur de recherche spécial enfant, en page de démarrage et bloquer les publicités, les pop-up en téléchargeant Adblock :



#### VOUS UTILISEZ CHROME

##### Choisir votre page d'accueil

1. Sur votre ordinateur, ouvrez Chrome.
2. En haut à droite, cliquez sur Plus. Paramètres.
3. Dans la section "Apparence", cochez la case "Afficher le bouton Accueil".
4. Sous "Afficher le bouton Accueil", choisissez d'utiliser la page "Nouvel onglet" ou une page personnalisée.

##### Bloquer les publicités

Dans le menu déroulant, sélectionnez "Réglages". Ensuite, dirigez vous vers la fenêtre "Extensions" sur la gauche de votre écran. Cela ouvrira la fenêtre d'extensions de Google Chrome, où vous pourrez trouver Adblock Plus. Sous cette description, vous pouvez trouver l'hyperlien "Options".



#### VOUS UTILISEZ MOZILLA

##### Configurer ou modifier la page d'accueil

1. Ouvrez la page web que vous souhaitez utiliser comme page d'accueil.
2. Cliquez sur l'onglet de la page et faites-le glisser tout en maintenant le bouton de la souris enfoncé jusqu'au bouton « Accueil »

##### Bloquer les publicités

Cliquez sur le bouton "Installer sur Firefox" sur la page d'installation Firefox. Firefox vous demandera aussitôt d'autoriser Adblock Plus d'installer le "add-on": cliquez sur "Autoriser".

## Moteurs de recherche "spécial enfant"

SafeSearch est un outil mis à la disposition des parents par Google afin de filtrer les recherches de leurs enfants. Pour activer SafeSearch : Accédez à la page Paramètres de recherche. Dans la section "Filtres SafeSearch", cochez ou décochez la case "Activer SafeSearch". En bas de la page, cliquez sur Enregistrer.

## TABLETTES ET TÉLÉPHONES

### Les téléphones Android

 Google Play Store

Cliquez sur ☰ en haut à gauche, puis sur "Paramètres"

Contrôle parental > Activer

Créez un code pour modifier les paramètres du contrôle parental

Personnalisez vos paramètres sur les applications de jeux, les films, la télévision et la musique.



### IDÉE D'APPLICATION

L'application Family Link doit être installée à la fois sur le Smartphone de l'enfant et sur celui des parents. Ceux-ci peuvent alors décider d'autoriser ou non l'utilisation d'applications. L'outil rend compte du temps passé en ligne sur chaque application installée sur son Smartphone. Il est enfin possible de bloquer l'accès au Smartphone à certaines heures de la journée (ou de la nuit). Découvrez Family Link sur :

[www.families.google.com/intl/fr/familylink/](http://www.families.google.com/intl/fr/familylink/)

### Les iPhone, iPad, iPod Touch



Inutile de télécharger une application, c'est intégré dans le téléphone. Dans les paramètres, le parent peut choisir les applications que l'enfant peut utiliser ou non, Il peut aussi paramétrer le temps d'écran, limiter l'accès à internet, bloquer les contenus inappropriés concernant les films, les musiques, les vidéos, les livres numériques etc...

Pour modifier ces paramètres, un mot de passe est demandé pour empêcher l'enfant d'y avoir accès. Tout le fonctionnement est expliqué sur

[www.support.apple.com/fr-fr/HT201304](http://www.support.apple.com/fr-fr/HT201304)

### Signalements de contenus inappropriés

Sur les réseaux sociaux (Instagram, Twitter, Facebook, Youtube...), il est possible de signaler un contenu inapproprié et de le faire retirer.

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31979](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31979)

# COMMENT MIEUX COMMUNIQUER ?

*Avec nos enfants et adolescents*

## LES TRUCS ET ASTUCES

### Les pièges à éviter

- Les longs discours
- Le ton infantilisant
- Les interrogatoires soutenus (n'ayez pas peur des silences, des "gros blancs" !)
- Les accusations, le dénigrement et les reproches
- Les monologues
- Se penser parfait



### Quelques astuces qui marchent

- Ecoutez-le quand il est prêt (même si le moment qu'il/elle choisit n'est pas le vôtre)
- Communication parallèle (lorsque vous êtes seul(e) en voiture avec elle/lui par ex....)
- Faites des activités avec lui
- Soyez présent : intéressez-vous à ce qu'il fait, ce qu'il regarde sur Youtube, ses centres d'intérêts...
- Montrez de l'ouverture
- Partagez vos propres expériences
- Donnez l'exemple
- S'il a de l'humour... n'hésitez pas à en utiliser ! Mais sans humiliation, ni moquerie.

**Si votre ado s'est isolé**, proposez lui une activité qu'il/elle aime (un cinéma, un resto, une rando, une sortie...) et pendant cette activité, ne lui posez pas de questions existentielles, ne revenez pas sur sa chambre en désordre, ses amis peu fréquentables.... mais profitez tout simplement du moment passé avec lui/elle ! Et petit à petit, renouez le contact avec lui/elle. Pour éviter l'isolement, évitez que sa chambre ne soit suréquipée : pas de Smartphone H24, pas d'ordinateur, pas de tablette, pas de télévision ...

**Outils pour aider son ado à gérer les écrans**  
**Le meilleur outil c'est nous, LES PARENTS !**

# POUR DIALOGUER ET FAIRE DE LA PRÉVENTION SUR LA PORNOGRAPHIE

## Pour les jeunes enfants



- **Parler de sexualité** : Dès le plus jeune âge, nous pouvons parler de sexualité : lui parler d'amour, de respect, de tendresse, d'intimité, de câlins etc...
- **Prévenir** : Expliquer à son enfant qu'il n'est pas responsable de la survenue d'images indésirables et lui demander de venir nous trouver s'il est confronté à ce type d'images. Lui redire notre amour inconditionnel pour lui et le rassurer sur le fait qu'il ne sera pas grondé s'il vient nous parler.
- **Guérir** : Il faut verbaliser ce qu'il vient de se passer, les mots sont importants pour dépasser l'incompréhensible.

## Pour les adolescents

- **Ne pas craindre d'avoir ces échanges** : il est normal que l'ado s'intéresse à la sexualité et cherche à s'informer par les moyens qui sont à sa disposition. Discuter avec eux ne signifie pas pour autant devenir complices ni intrusifs. Empiéter sur leur intimité et regarder ce genre de films avec eux est la dernière chose à envisager !

## • Arguments pour dialoguer et prévenir :

- Il est naturel de s'intéresser au sexe
- Ces films pornographiques sont réservés à un public adulte
- Les films pornographiques sont joués par des actrices et des acteurs qui simulent
- La pornographie filme uniquement l'aspect mécanique du sexe
- Dans la pornographie, comme dans les autres films il y a des trucages : sperme, taille des pénis ...
- Il n'y a que dans les films pornographiques où on se séduit en quelques minutes
- La pornographie fait totalement abstraction des sentiments et des émotions
- Les films pornographiques font abstraction des tâtonnements et des hésitations
- La clé d'une sexualité épanouie, c'est le respect
- Dans un couple il est normal que la sexualité évolue au fur et à mesure qu'on se découvre
- Les vidéos pornographiques mélangent sexualité et violence
- La pornographie fait croire qu'une femme qui dit NON est d'accord
- Les vidéos pornographiques peuvent exciter et dégouter à la fois
- La pornographie propose de nombreuses scènes violentes à plusieurs où la femme n'est qu'un objet
- Voir des vidéos pornographiques enlève toute imagination à la sexualité et pousse l'adolescent à reproduire ce qu'il ne connaît pas et donc il devient susceptible d'utiliser la violence
- Les vidéos pornographiques peuvent faire rentrer les hommes dans une logique de performance et les femmes dans une logique de simulation pour correspondre à des standards
- Regarder régulièrement de la pornographie peut avoir pour conséquence un sentiment de pauvreté sexuelle dans un rapport vrai et peut pousser la personne à vouloir des relations violentes pour atteindre le même niveau d'excitation
- Le préservatif est désespérément absent des films pornographiques
- Le consentement libre et éclairé : le consentement peut être retiré à tout moment et pour toute pratique (on a le droit de changer d'avis)
- Parler des préliminaires qui ont pour objectif d'éveiller le désir chez l'autre en expliquant bien qu'il faut les différencier des actes sexuels



# POUR DIALOGUER ET FAIRE DE LA PRÉVENTION SUR LA MISE EN LIGNE DE PHOTOS OU VIDÉOS INTIMES

Le meilleur outil pour entamer un dialogue avec son enfant, est de lui poser des questions ouvertes, non orientées pour le faire réfléchir, sans qu'il se sente jugé. Tous les arguments ci-dessous peuvent être utilisés de manière informative ou interrogative.

## Arguments pour dialoguer et prévenir

- Le/la faire réfléchir en lui demandant : "qu'est-ce que la confiance pour toi ?", "implique-t-elle forcément de faire tout ce que l'autre te demande pour lui faire plaisir ?"
- Sur internet, on ne revient jamais en arrière
- Publier des images dégradantes d'autrui est une forme de violence qui peut avoir des conséquences désastreuses
- Internet n'oublie rien
- Internet est la vitrine que chacun de nous présente au monde entier
- Les vidéos « coquines » que les ados peuvent s'échanger peuvent être des instruments de chantage énorme (cf. Griveaux !! ) qui tue une personne en 3 clics
- Se demander si l'image ou la vidéo que j'envoie pourrait être vue par tous, y compris mes parents par exemple (même si les groupes privés existent )
- Que ce soit dans la vraie vie ou sur internet, personne n'a le droit des les obliger à faire ce qu'ils ne veulent pas
- Prévenir son enfant qu'il ne doit jamais rester seul en cas de chantage et lui redire que l'on sera toujours là pour l'aider

## Comment réagir en cas de chantage où de harcèlement

- Communication parent/enfant primordiale
- Avant de bloquer une personne sur snapchat ou instagram par exemple, sauvegarder les messages pour avoir des preuves.
- Couper tout contact avec l'escroc ou le harceleur
- Ne pas envoyer d'argent
- Récolter rapidement un maximum d'éléments et de preuves écrites
- S'il est encore possible, exiger de l'auteur qu'il retire les images problématiques



- Ne pas hésiter à demander une aide extérieure. La suppression de données n'est pas simple mais le CNIL peut aider : [www.cnil.fr/fr/modele/courrier/supprimer-des-donnees-personnelles](http://www.cnil.fr/fr/modele/courrier/supprimer-des-donnees-personnelles)

# POUR ALLER PLUS LOIN...

*Informez-vous pour connaître les vrais enjeux et les partager ensuite à vos enfants*

## BIBLIOGRAPHIE



- *La civilisation du poisson rouge : petit traité sur le marché de l'attention* - Bruno Patino
- *La fabrique du crétin digital : les dangers des écrans pour nos enfants* - Michel Desmurget
- *Parlez du porno à vos enfants avant qu'internet ne le fasse* - Anne de Labouret et Christophe Butstraen
- *Une jeunesse sexuellement libérée (ou presque)* - Thérèse Hargot
- *Halte au porno* - Olivier Florant
- *Parcours Libre pour Aimer : Sortir de la pornographie* - Eric Jacquinet



- *A un clic du pire* - Ovidie
- *Malaise dans la sexualité, le piège de la pornographie* - Michela Marzano
- *3-6-9-12 apprivoiser les écrans et grandir* - Serge Tisseron
- *Virtuel mon amour : penser, aimer, souffrir à l'ère des nouvelles technologies* - Serge Tisseron
- *Du plaisir du jeu au jeu pathologique* - Abdou Belkacem, Michel Reynaud, Jean-Luc Venisse
- *L'enfant au risque du virtuel* - S. Tisseron, S. Missonnier, Eric Jacquinet, M. Stora

## SITES ET RÉSEAUX SOCIAUX

- [www.serenways.com](http://www.serenways.com)
- [www.ennocence.org](http://www.ennocence.org)
- [www.stopauporno.fr](http://www.stopauporno.fr)
- [www.desintox.eu](http://www.desintox.eu)
- [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)
- [www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr](http://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr)
- [www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)
-  Parents unis contre le Smartphone avant 15 ans



# ASSOCIATIONS & FORMATIONS

## Cycloshow - XY

Une journée pour mieux connaître son corps - [www.cycloshow-xy.fr](http://www.cycloshow-xy.fr)

La meilleure des préventions est de montrer aux enfants ce qui est beau, bon et vrai !

### ▶ CYCLOSHOW

#### **Ateliers mère/fille où elles abordent les sujets suivants :**

- l'anatomie féminine
- le déroulement du cycle
- les changements de la puberté
- la conception d'un enfant jusqu'à sa naissance
- les règles

### ▶ MISSION XY

#### **Ateliers père/fils où ils abordent les sujets suivants :**

- l'anatomie masculine
- les changements du corps à la puberté
- la conception d'un enfant et la grossesse
- la mission amour et vie

## Horizon Multimédia

[www.horizonm.fr](http://www.horizonm.fr) - mail : [info@horizonm.fr](mailto:info@horizonm.fr) - tél : 04 94 61 04 01 à La Garde

Cette association propose des formations aux outils numériques pour parents et enfants ; le site a une Webthèque pour parents / professionnels et jeunes qui donne des informations et des conseils sur tous les thèmes du numérique.

## Service ELSA

Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie Centre Hospitalier Sainte Musse Toulon  
RDV au 04 94 14 57 56 - Docteur JOLY

## Service de Psychiatrie et addictologie

Hôpital Paul-Brousse - 12 avenue Paul-Vaillant-Couturier 94800 Villejuif  
RDV au 01 45 59 40 85

Il est composé de 2 unités de consultations : Adultes (+ de 23 ans) et adolescents et jeunes adultes (+ de 15 ans et 3 mois). Prise en charge pour :

- Les addictions avec produit : alcool, tabac, cannabis, opiacés, cocaïne, médicaments et autres produits illicites.
- Les addictions sans produit : jeux pathologiques, addictions sexuelles, achats pathologiques,...

## Hopital Marmottan

Centre de soins et d'accompagnement des pratiques addictives - 17 rue d'Armaillé, 75017 Paris  
RDV au 01 56 68 70 30 - Mail : [secretariat.marmottan@chu-paris.fr](mailto:secretariat.marmottan@chu-paris.fr)

L'hôpital Marmottan propose des consultations d'addictologie spécialisées pour les drogues (héroïne, cocaïne, cannabis, nouveaux produits de synthèses, etc.), et les addictions sans drogue (jeu d'argent, jeux vidéo, internet, cyberaddiction sexuelle,...).

# BESOIN D'EN PARLER ?

**NE RESTEZ PAS SEUL(E)S...  
EN EN PARLANT, VOUS TROUVEREZ  
VOS PROPRES SOLUTIONS.  
NOUS TRAVAILLONS ÉGALEMENT EN  
RÉSEAU AVEC D'AUTRES ASSOCIATIONS  
ET PROFESSIONNELS.**

Vous vous posez des questions par rapport à votre enfant ou adolescent...ou bien par rapport à vous-même ? L'Accueil Louis et Zélie a pour mission d'écouter les personnes, quelle que soit la nature de la question ou de la situation et des les orienter vers des professionnels si nécessaire.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

*Accueil*  
**LOUIS & ZÉLIE**

68, traverse de la Cadière - 83330 Le Plan du Castelet  
49, rue Henri Poincaré - 83000 Toulon

 06.61.55.71.01

[accueillouissetzelie83@gmail.com](mailto:accueillouissetzelie83@gmail.com)

[www.accueillouissetzelie.fr](http://www.accueillouissetzelie.fr)

