FICHE RÉSUMÉE
PARENTALITÉ ET NUMÉRIQUE

Santé

Pour bien dormir





Éteindre les écrans avant de se coucher



Éviter la lumière bleue



Éviter de voir des contenus choquants



Fixer des heures limites d'utilisation le soir



Pas d'écrans dans la chambre



Réduire l'impact des ondes

Dangé

Addiction



La dopamine ou hormone du plaisir rend addict les enfants aux écrans lors d'une surexposition



Trouble de l'alimentation



Impacts sur la scolarité



Perte d'attention

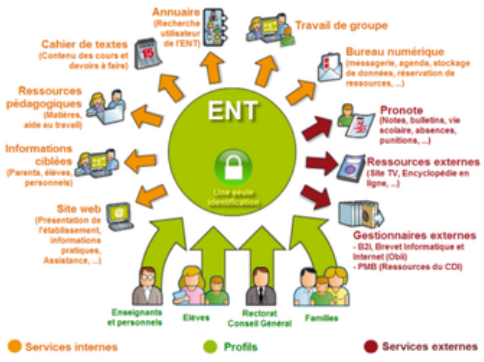


Trouble du comportement

Scolarité



Educonnect est un compte unique qui permet d'accéder à un ensemble de service et démarches en ligne pour suivre la scolarité de mes enfants



L'ENT est un ensemble de services numériques mis à disposition de tous les acteurs de la scolarité, chaque établissement utilise une application de suivi

Contact :
conseillernumerique@cmnc03.fr
06.07.71.87.83

Financé par GOUVERNEMENT Liberté Égalité Fraternité
FRANCE RELANCE
Financé par l'Union européenne NextGenerationEU

Pegi
Pan European Game Information

Sur chaque jeu vidéo ou chaque application à télécharger, vous trouverez les PEGI adaptés au jeu ou à l'application.

Classification par âge :

Évolution de la signalétique PEGI depuis juin 2026



Règle des 3-6-9-12 Serge Tisseron



Pas d'écran avant 3 ans,

Pas de console de jeu portable avant 6 ans

Pas d'Internet avant 9 ans,

Internet seul à partir de 12 ans

Réseaux sociaux :

Cyberharcèlement



Problèmes liés à l'image personnelle

Se comparer aux autres est naturel. Malheureusement, sur les réseaux, la quantité de personnes présentes est un danger pour l'estime de soi.

En cas de cyberharcèlement :

• Concernant les auteurs :
- de 13 : des règles spécifiques s'appliquent
•
+ de 13 et victime de + de 15 ans : 1 ans de prison et 7 500 € d'amende
•
+ de 13 ans et victime de - de 15ans : 18 mois de prison et 7 500 € d'amende

Les arnaques

De très nombreuses arnaques sont présentes sur les réseaux sociaux. Soyez vigilants !!

Faire attention aux informations que publient votre enfant.



Pour protéger les yeux

Respecter une bonne distance entre les yeux et les écrans



Utiliser la bonne lumière
Adapter la lumière de l'écran à celle de la pièce.
Ne laisser jamais votre enfant jouer à un jeu vidéo ou regarder un film dans le noir.

Faire des pauses 20 minutes toutes les 30 minutes à 1h d'utilisation

Porter des lunettes



Si votre enfant porte des lunettes, obligez-le à les porter face aux écrans.

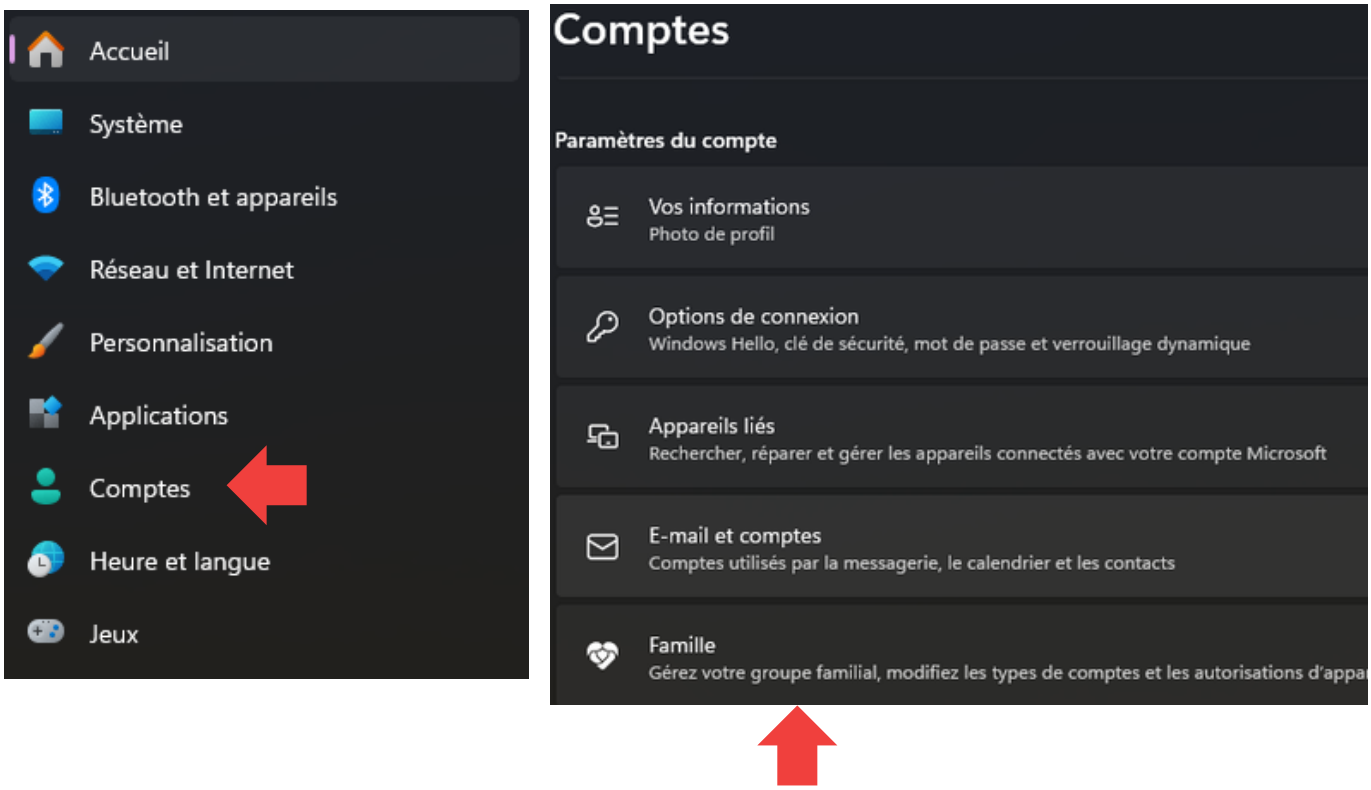
Contrôle parental

Le contrôle parental est un système intégré à des appareils électroniques permettant de limiter l'accès à certains sites Internet ou de limiter la durée d'usage d'un appareil. Il est généralement utilisé par les parents afin d'éviter que leurs enfants aient accès à certains contenus jugés inappropriés pour leur âge

I. Microsoft Family Safety

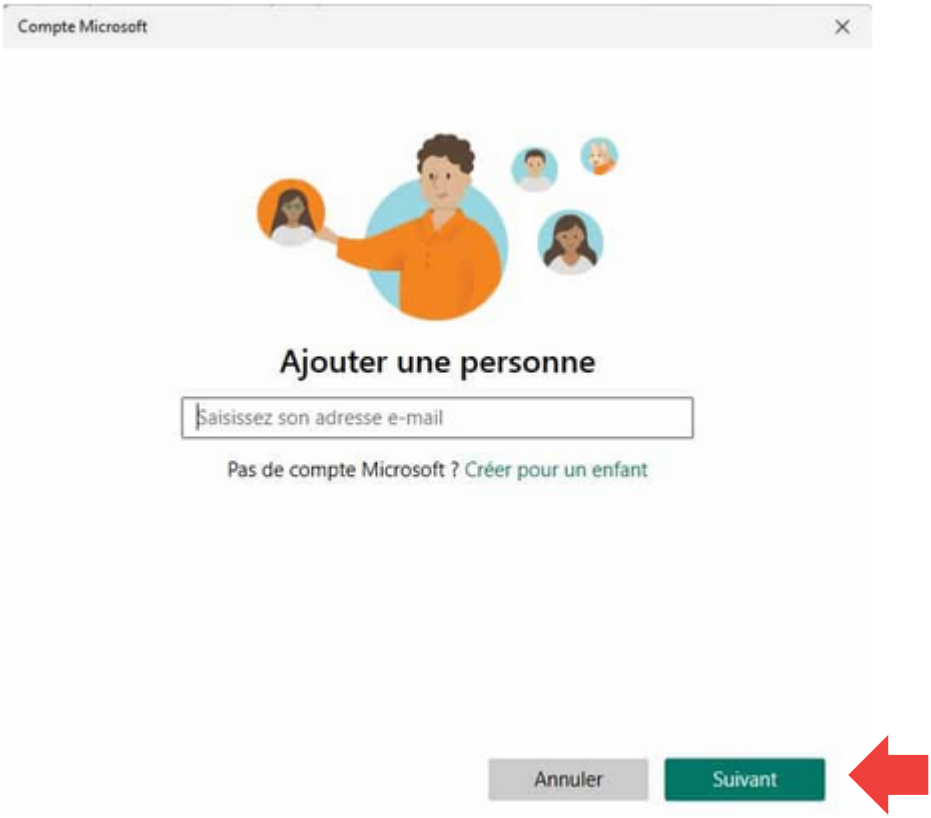
Microsoft Family Safety est conçue pour fonctionner sur les PC Windows, les appareils Xbox et les appareils mobiles sous Android et iOS. Elle est également accessible en ligne, depuis n'importe quel navigateur Internet.

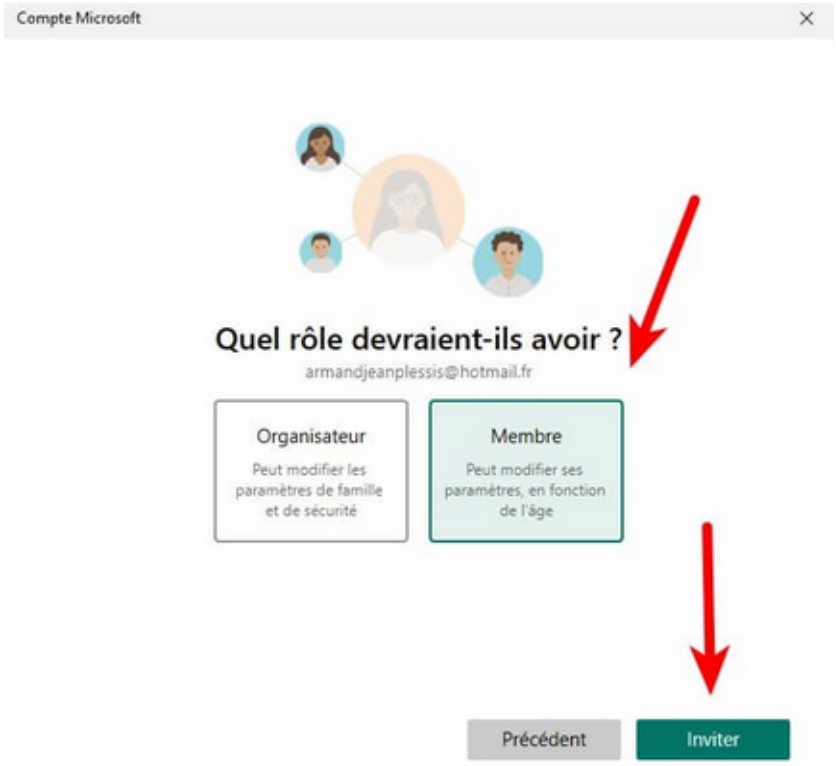
Pour l'activer sur un ordinateur sous Windows





Saisissez les informations du compte Microsoft avec l'adresse email. Si vous en avez pas, vous pouvez en créer en cliquant sur créer pour un enfant

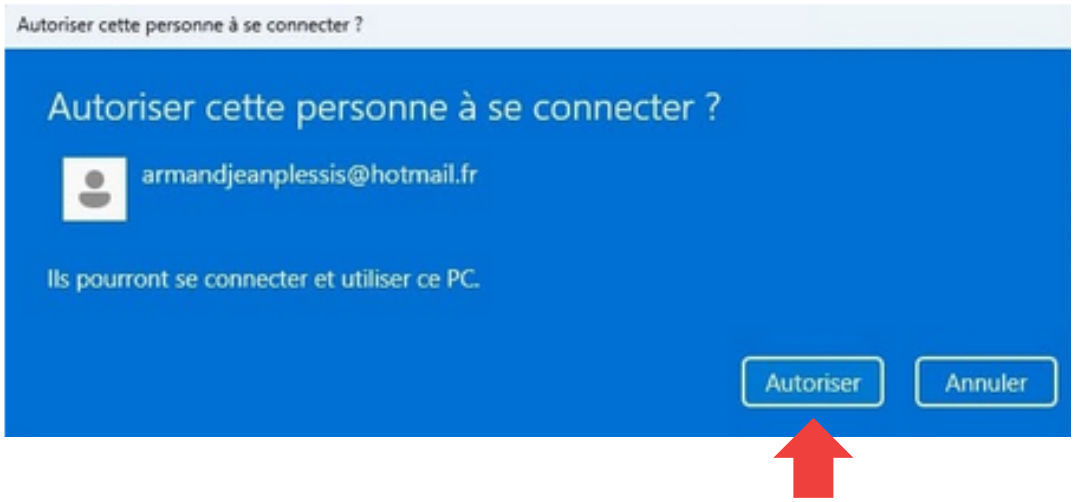




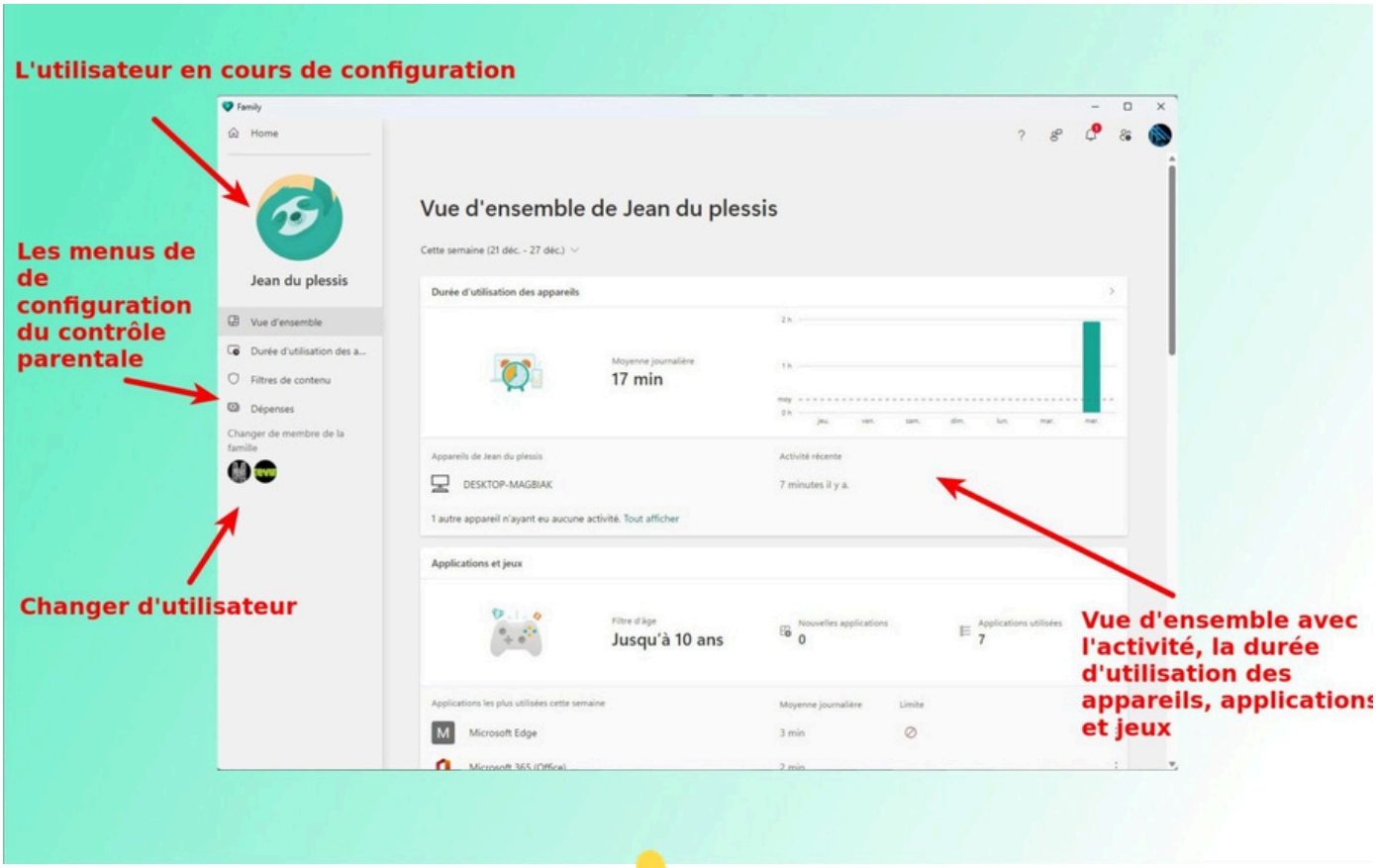
L'utilisateur s'ajoute dans la liste Votre famille. Il doit accepter l'invitation mais vous pouvez aussi le faire pour lui
Cliquez dessus pour autoriser la connexion



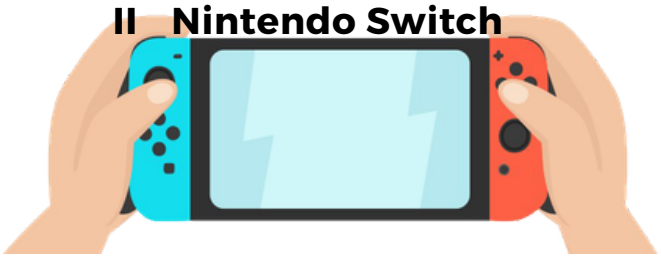
Confirmez en cliquant sur Autoriser



Lorsque vous cliquez sur un membre de la famille depuis l'application famille, vous obtenez la vue d'ensemble.
Vous pouvez facilement visualiser le temps passé sur l'écran, les applications et jeux utilisés ainsi que les sites visités.

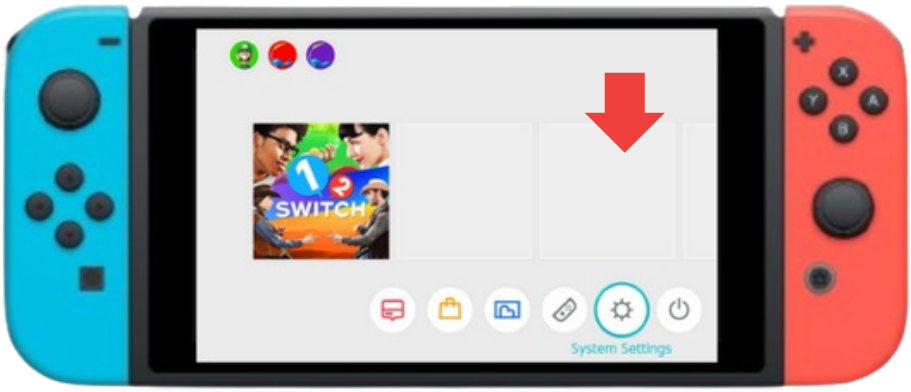


II Nintendo Switch

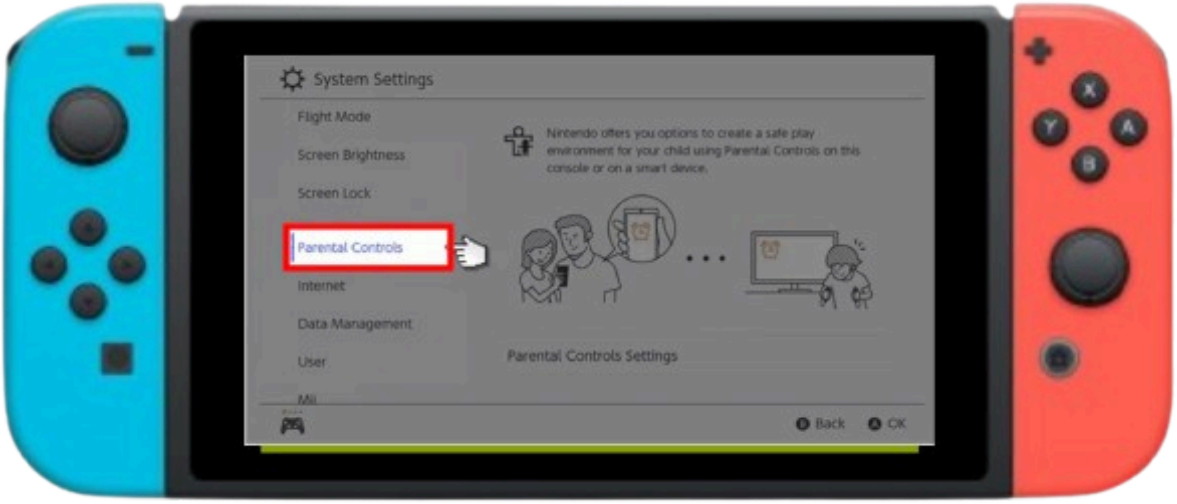


La Nintendo Switch est une console de jeux vidéo produite par Nintendo depuis 2017. Succédant à la Wii U, elle est la première console hybride de la firme.

Depuis le menu HOME, sélectionnez les paramètres de la console.

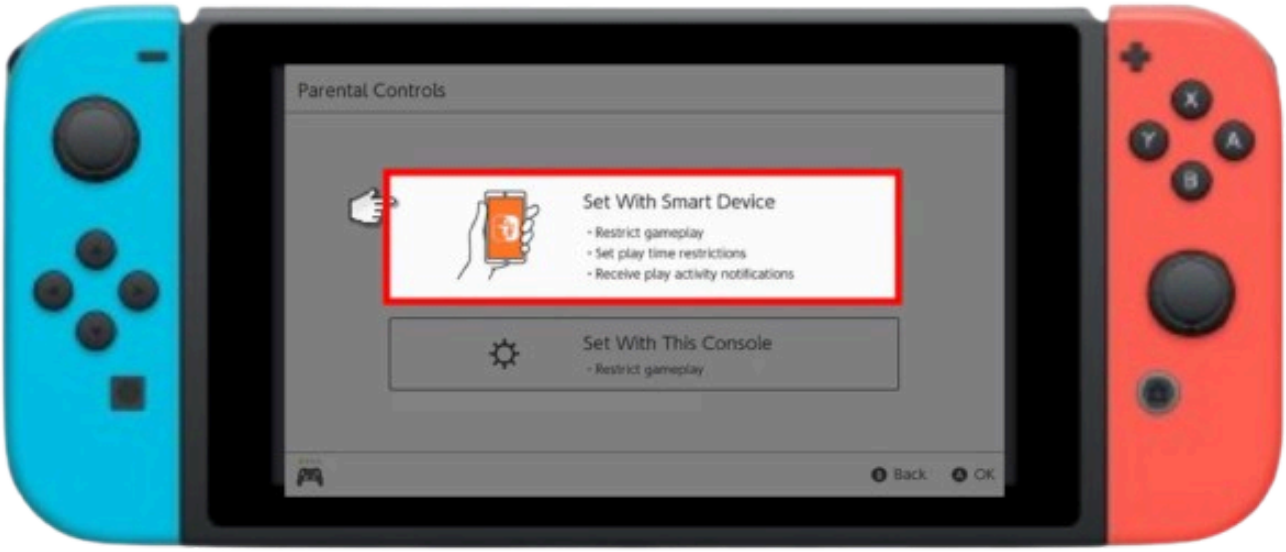


Faites maintenant défiler la liste de gauche vers le bas pour trouver les options « Contrôle parental » > Sélectionnez-la.

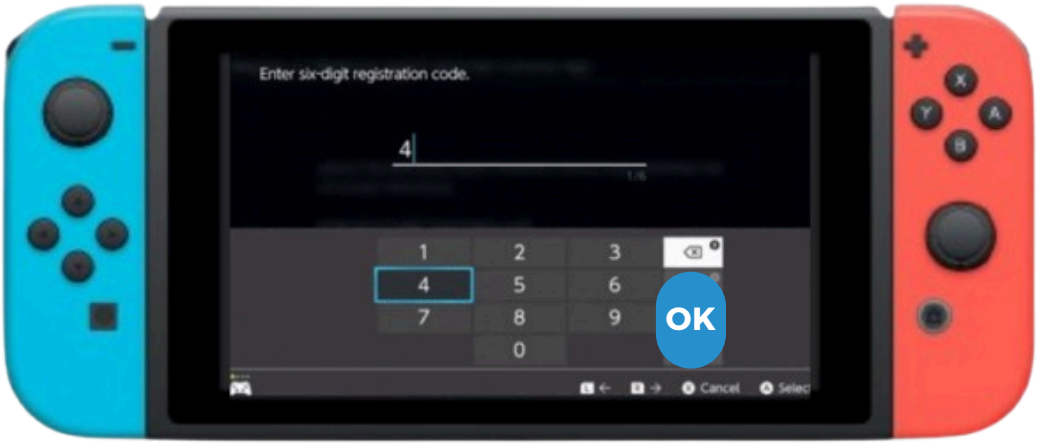


Dans la nouvelle fenêtre, il vous sera demandé de choisir entre les éléments suivants :
Définir avec la console: choisissez ceci si vous souhaitez imposer des limitations directement depuis la console et ne souhaitez pas surveiller et contrôler depuis votre mobile, cette option a moins de fonctionnalités.

Ou comme dans cet exemple ou nous allons contrôler depuis l'application mobile en temps réel et pour plus de fonctionnalités.



Lorsque vous choisissez « Définir avec un appareil intelligent », votre console Nintendo Switch sera prête à être couplée à l'application mobile (à télécharger depuis Google Play Store ou iOS App Store.)
Elle permet de créer un compte, puis de créer un code d'enregistrement qui apparaîtra > entrez ce code sur votre console et lorsque la configuration est effectuez, cliquez sur **ok.**



Configurer les fonctionnalités parentales sur l'application mobile

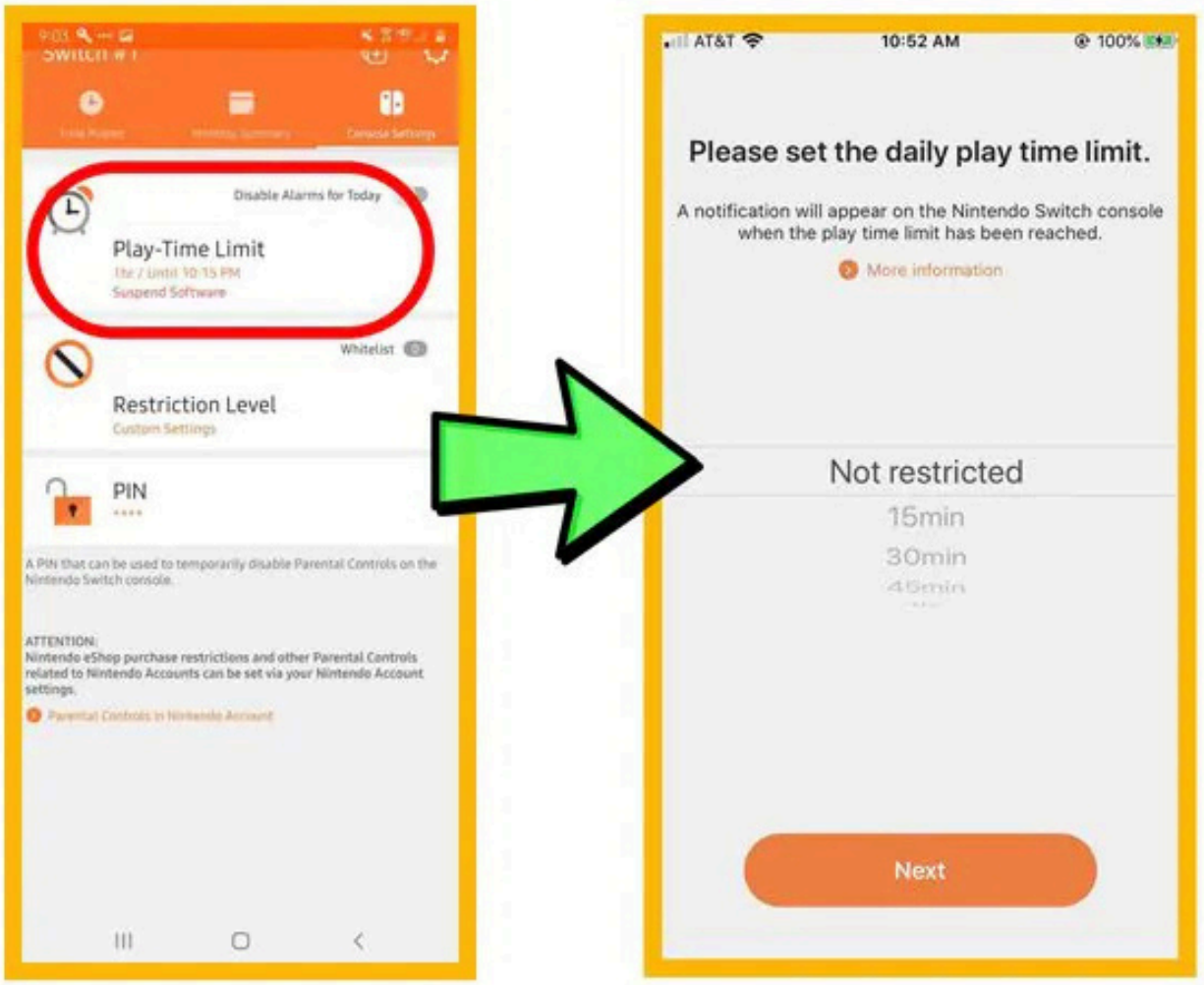
Vous pouvez configurer diverses limitations sur la console Nintendo Switch de votre enfant directement à partir de l'application parentale mobile, et le processus de configuration pour chaque fonctionnalité est ci-dessous :

- Fixez une limite de temps de jeu.
- Configurez la liste des jeux autorisés.
- Personnalisez l'activité en ligne .
- Définissez des limites aux achats sur le compte.
- Consultez les rapports quotidiens/mensuels.

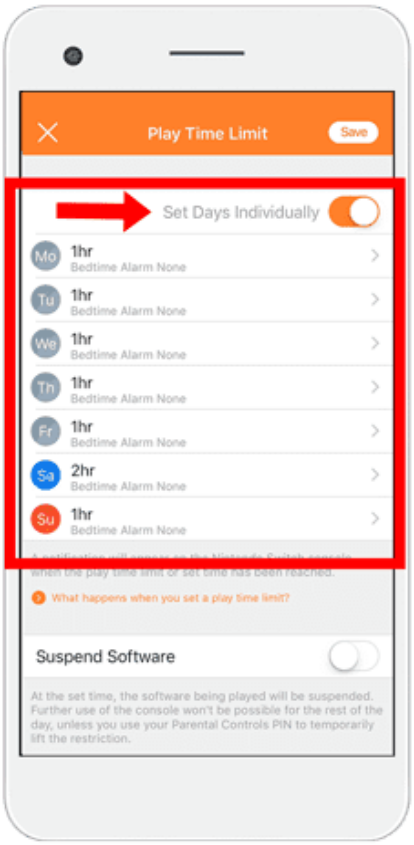
Fixer une limite de temps de jeu
Ouvrez l'application de contrôle parental Nintendo sur votre mobile et cliquez sur la 3ème option « Paramètres de la console ».



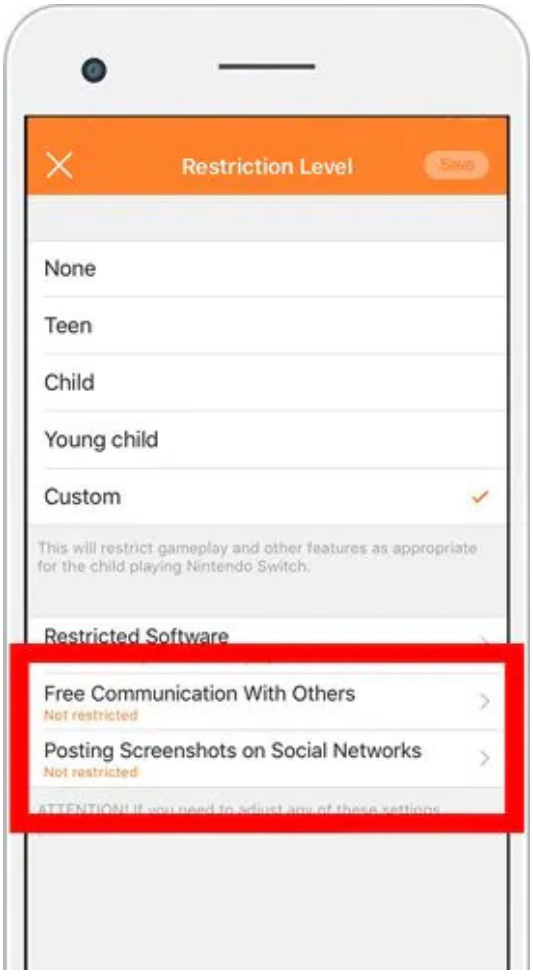
Sélectionnez maintenant la « Limite de temps de jeu » et choisissez le temps que vous souhaitez consacrer quotidiennement à votre enfant pour jouer à des jeux, lorsque ce délai sera atteint, une alarme retentira, mais la console ne s'éteindra pas automatiquement.



Cependant, si vous souhaitez définir une limite de temps pour chaque jour activez l'option en cliquant sur le bouton pour personnaliser selon vos préférences.



Cliquez sur ces options pour restreindre l'utilisation; vous pouvez également l'ajouter à certains jeux et l'autoriser à d'autres si vous le souhaitez.



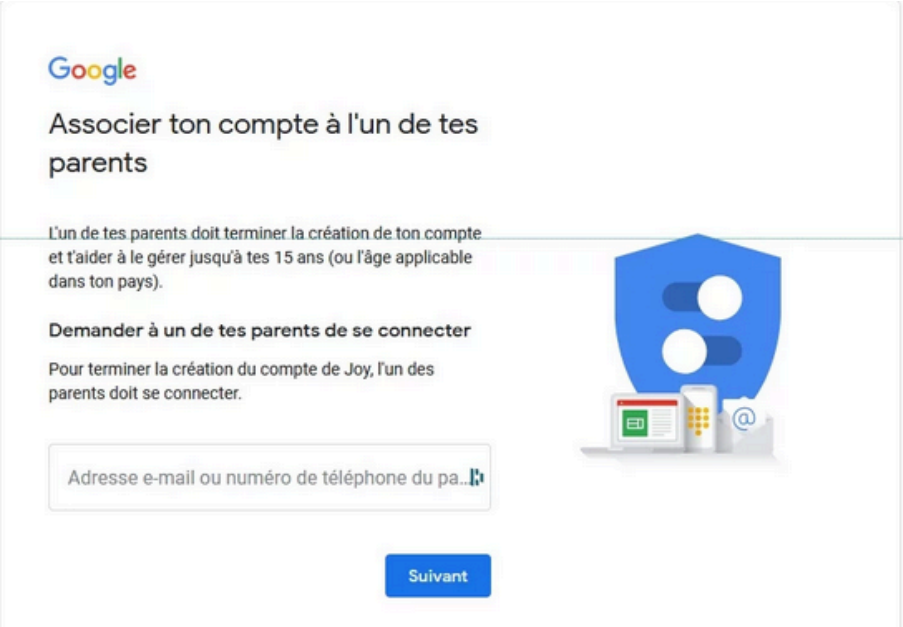
Définir des limites aux achats sur le compte

Sur votre PC, accédez au site officiel Accounts.Nintendo.com et connectez-vous en utilisant votre e-mail et votre mot de passe de contact parental.
Sélectionnez le groupe familial », puis il sera nécessaire de cliquer sur le compte auquel vous souhaitez également appliquer des restrictions.

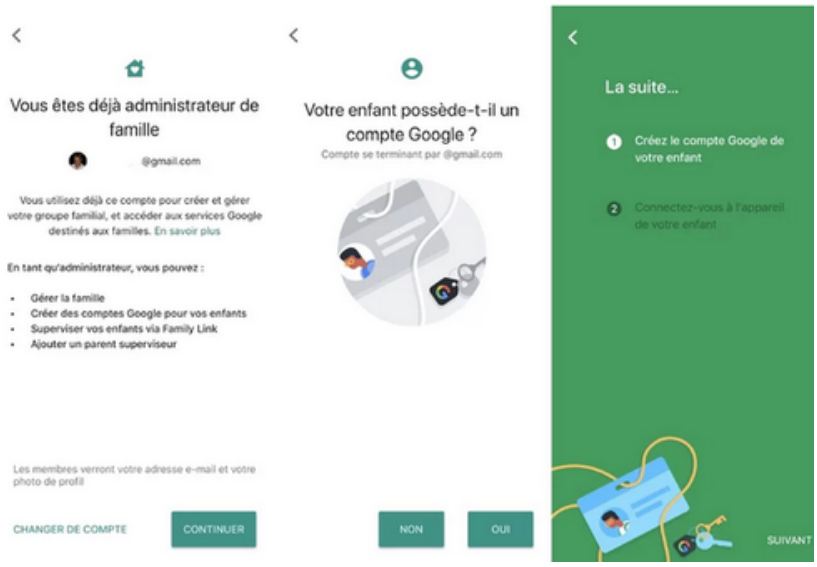
Enfin, en bas, vous verrez 3 options liées, que vous pouvez ouvrir et autoriser ou restreindre selon vos préférences, telles que : Dépenses/achats sur la boutique en ligne Nintendo Switch et sur nintendo.com.

III. Google family link

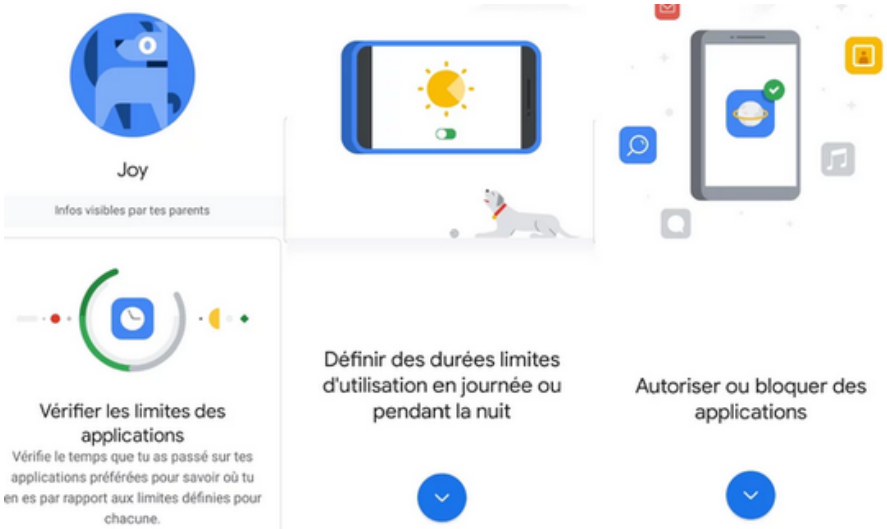
Google Family Link est votre meilleur allié pour encadrer l'utilisation des terminaux mobiles de vos enfants.
Conçue pour offrir un supervision parentale efficace, cette application gratuite permet de :
🔒 Filtrer les contenus inappropriés et protéger vos enfants des dangers en ligne.
⏰ Gérer le temps d'écran en établissant des limites d'utilisation et en verrouillant l'appareil à distance.
🗺️ Géolocaliser votre enfant pour savoir où il se trouve à tout moment.
📊 Recevoir des rapports d'activité pour garder un œil sur ce qu'ils font en ligne.



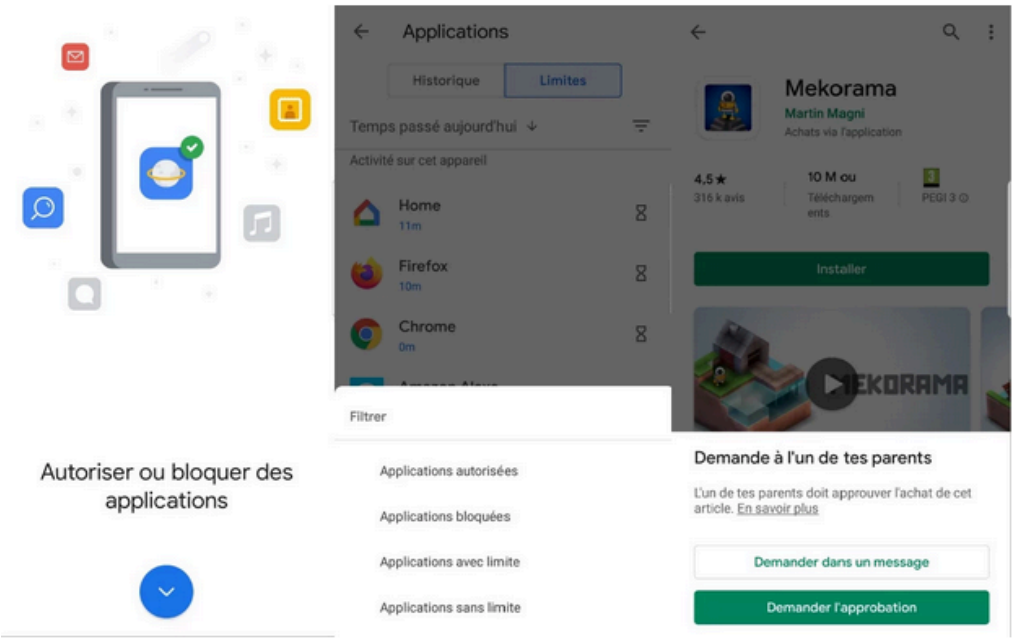
Service Google oblige, il faut que l'un des parents possède ou crée gratuitement un compte Google associé à une adresse de messagerie Gmail. Idem pour l'enfant de moins de 13 ans qui a besoin d'une autorisation parentale pour créer son propre compte Google. Il suffit ensuite de suivre les instructions pour créer un groupe familial et inviter l'enfant à le rejoindre.



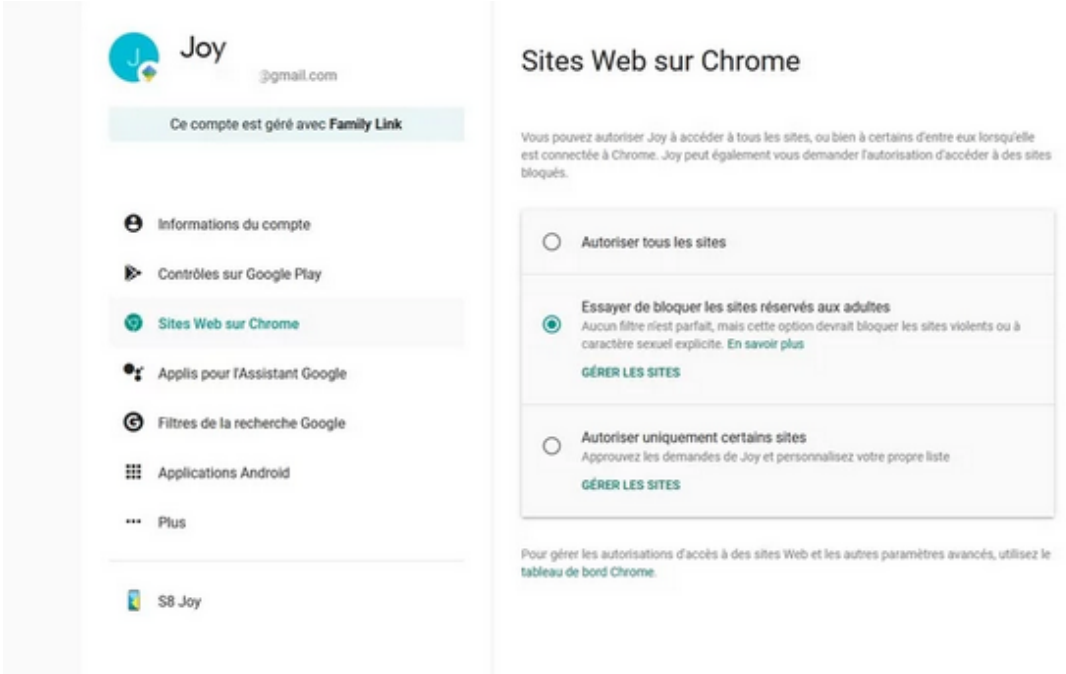
le service permet de configurer le compte de l'enfant à superviser étape par étape. À commencer par les services de Google disponibles sur Android : contrôle sur Google Play Store (autorisations d'achat et de téléchargement, et restrictions de contenus), filtres des sites web sur Google Chrome, filtres dans le moteur de recherche de Google, blocage d'applications et localisation de l'appareil



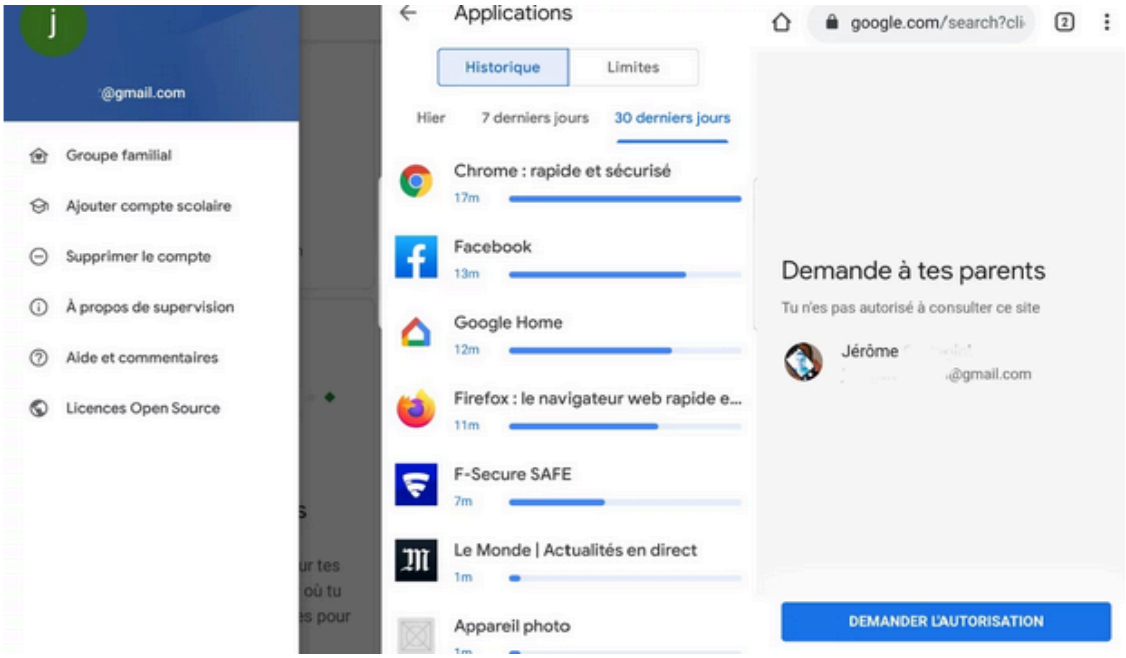
À noter qu'il est également possible d'autoriser uniquement les achats in-app. Pour éviter qu'un enfant ne consulte des jeux, des films, ou des livres inappropriés via le Play Store, le filtre permet de définir les contenus autorisés. Family Link propose des applications recommandées pour les enfants par des enseignants.



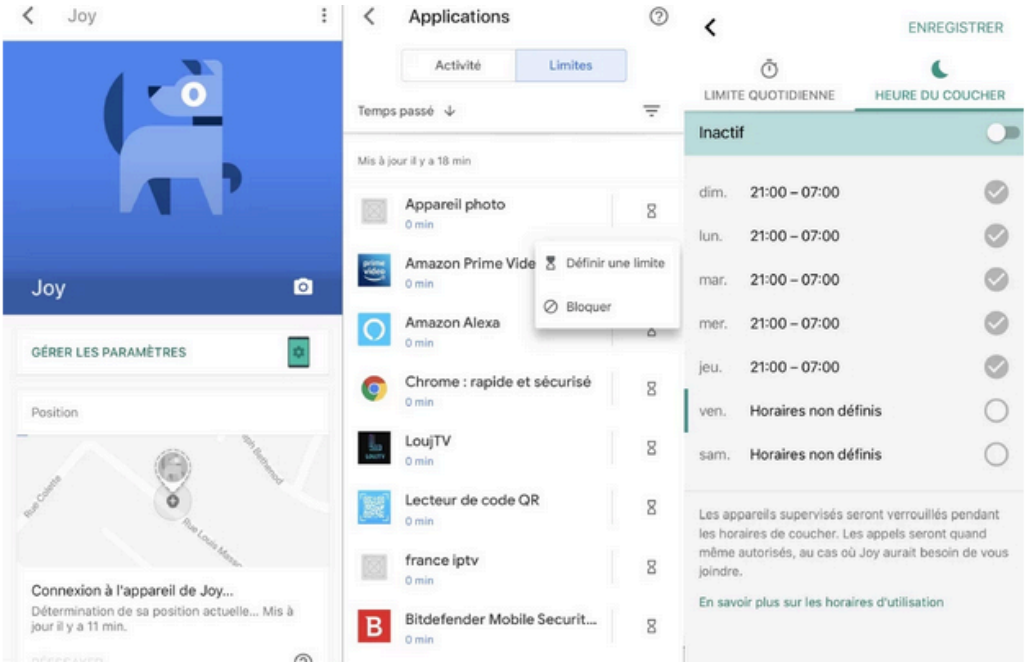
Family Link comprend différents filtres de contrôle parental pour sécuriser la navigation sur le web via Google Chrome : Autoriser tous les sites, Essayer de Bloquer les sites réservés aux adultes, et Autoriser uniquement certains sites.



Outre la limitation du temps d'utilisation des applications, il est possible de verrouiller l'appareil à distance à tout moment, à l'heure du coucher, ou après un laps de temps quotidien déterminé au préalable. Rendez-vous dans le menu ** Limite quotidienne** de l'application, puis sélectionnez Configurer ou Modifier les limites.



Pour finir, l'application dispose d'une fonction de localisation à distance très appréciée des parents. Accessible sur l'écran d'accueil de l'application pour les parents, la fonction position leur permet de voir en temps réel où se trouve l'appareil Android connecté de l'enfant sur Google Maps.



Ressources

De nombreux sites internet vous donnent un accès GRATUIT à des conseils sur l'utiilisation des écrans.

jeprotegemonenfant.gouv.fr

internetsanscrainte.fr

Application pour les enfants de 3 à 6 ans

Oh! est une application de dessin magique ! Déplace des formes colorées sur l'écran et regarde le dessin qui apparaît. Une même forme cache plusieurs dessins. Selon sa position ou sa rotation elle se transformera en chien, en bonhomme de neige ou en nuage !

A retrouvé sur le site ludocube.fr

Mon petit France Inter, c'est La radio des enfants, à écouter à tout moment et avec zéro pub dedans ! Retrouve une sélection unique d'émissions, d'histoires et de musiques pensées pour les enfants : contes audio, histoires d'aventure, podcasts sur les sciences et la nature, et morceaux à écouter, chanter ou découvrir tout au long de la journée.

A retrouvé sur le site radiofrance enfants

Pour les enfants à partir de 7 ans



Traversées est un jeu où les éléments visuels et la poésie sont assemblés de manière procédurale et algorithmique à l'aide de code, créant différentes combinaisons pour chaque nouveau visiteur.

A retrouvée sur le site traversees.onf



Draw Your Game Infinite est un jeu pour smartphone incroyable où les dessins prennent vie afin de créer des jeux interractifs passionants

A télécharger sur le playstore ou appstore

Pour toute la famille

Pour une implication de toute la famille à l'utilisation des outils numériques, vous pouvez créer une charte familiale avec faminum.

A retrouvée sur le site faminum.com



Primtux est un système informatique pour les ordinateurs portables composée d'une riche logithèque pédagogique. dédié à l'apprentissage et conçu par des pédagogues, pour l'école

A retrouvée sur le site Primtux.fr