

OUTILS INDISPENSABLES

Simple, efficaces, gratuits



Google Family Link

Temps d'écran, blocage d'applications, horaires.

Contrôle parental opérateur

Filtrage automatique sur le Wi-Fi

Mode restreint YouTube / YouTube Kids

Évite 90 % des contenus inadaptés.



Paramétrez vous-même



Mettre en place
UNE BOÎTE À TÉLÉPHONE

durant **Les Repas** **Les Devoirs**

Les Soirées **La Nuit**

THE
MGP
RADIO

CHECK-LIST à afficher à la maison



Le téléphone dort dans le salon



1H Max par jour



Pas d'écran après 20H

Téléphone éteint la nuit



Vérification du Temps d'Ecran



Aucun moyen de paiement sur l'appareil

Activités alternatives préparées



Discussion hebdo «10 minutes écran»

AIDER
SON ENFANT
à décrocher
du téléphone

d'Internet et des réseaux sociaux

Le Guide pratique

1 COMPRENDRE

Le parent doit poser un cadre sans créer de conflit, pour que l'enfant se sente accompagné, et non surveillé.

3 phrases magiques qui fonctionnent :

Je ne t'enlève pas ton téléphone, Je t'aide à reprendre le contrôle

Tu ne fais rien de mal. Internet est trop puissant pour ton âge, on va l'approvoiser ensemble

Hm... 🤔

On ne va pas interdire le téléphone ; on va mieux l'utiliser !

OK! 😊

2 ENGADRER

5 règles 🖐️
pour 80 % des résultats

Pas d'écran
dans la chambre

Pas d'écran
pendant les repas

Pas d'écran
après 20h

Temps Max
1H / jour
Week-end 2H / jour

Rituel en famille
On regarde ensemble le temps d'écran de la semaine

7 grands dangers à connaître et à enseigner

3 REMPLACER

L'enfant décroche lorsqu'on lui propose autre chose qui le rend tout aussi heureux.



Sport
en club, en famille, individuellement



Cuisiner
en famille



Jeux de société
Uno, Dobble (du rapide!)



Créativité
Dessin, Musique, Photo



Lecture
BD / Manga (facile d'accès)

Défi 24h sans écran
En famille

Le Grooming

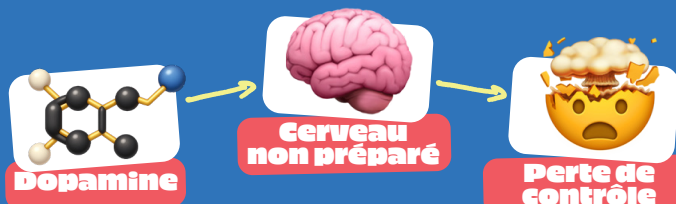
Des adultes se font passer pour des enfants. L'enfant ne comprend pas la manipulation

Cyberharcèlement

28 % des collégiens ont subi au moins une forme de cyberviolence.
68% ne le disent pas.

Les arnaques

Faux jeux, fausses pubs, faux concours



Fake News

Une image truquée
Une émotion
Une croyance

Images choquantes

Violences extrêmes, sexualisation.
Un simple scroll peut les exposer.

Les Challenges dangereux

Les défis absurdes sont souvent créés pour générer du clic.

L'Algorithme

Qui crée une bulle dans laquelle l'enfant voit toujours la même chose. Il croit que «tout le monde pense pareil»

