



## QUIZZ Vigilance parentale

Parents, testez votre vigilance sur le monde télévisuel et virtuel

Cochez spontanément la réponse qui correspond le plus à vos habitudes

<b>Limitez-vous le temps consacré aux écrans (TV, jeux vidéo, ordinateur/internet)?</b>	<input type="checkbox"/> Certains jours : si l'emploi du temps est déjà chargé ■	<input type="checkbox"/> Presque toujours : on essaye de fixer des limites raisonnables ★	<input type="checkbox"/> Rarement : chacun est responsable de son temps ●
<b>Parlez-vous avec votre enfant de ses activités sur internet ?</b>	<input type="checkbox"/> Jamais : on n'a pas beaucoup de temps pour en discuter ●	<input type="checkbox"/> Parfois : s'il/elle en a envie ou si je m'interroge sur ses centres d'intérêts ■	<input type="checkbox"/> Souvent : je m'informe des personnes avec qui il/elle communique ou des sites web visités ★
<b>Laissez-vous votre enfant naviguer seul sur internet ?</b>	<input type="checkbox"/> Parfois : je ne peux pas toujours être là ■	<input type="checkbox"/> Jamais : j'ai confiance en mon enfant mais je crains les risques de rencontres malveillantes ★	<input type="checkbox"/> Presque toujours : il/elle va toujours sur les mêmes sites ●
<b>Savez-vous si votre enfant a déjà été exposé malgré lui à des contenus violents ou choquants sur Internet?</b>	<input type="checkbox"/> Oui : notamment par des fenêtres publicitaires intempestives sur le Web ■	<input type="checkbox"/> Je ne pense pas : je l'ai averti des risques et de ce qui était interdit mais je n'ai pas pu vérifier ●	<input type="checkbox"/> Non : il y a toujours une présence adulte pour contrôler et éviter qu'il y soit exposé ★
<b>Tenez-vous compte des interdictions figurant sur certains programmes télévisés ?</b>	<input type="checkbox"/> Pas vraiment : mon enfant s'en va ou éteint tout seul si les images sont trop choquantes ●	<input type="checkbox"/> Oui : il y a des programmes qui ne sont pas faits pour elle/lui et j'ai peur que certaines scènes le perturbent ★	<input type="checkbox"/> Quelques fois : je ne suis pas sûr qu'il/elle arrive à prendre de la distance par rapport aux images ■
<b>Limitez-vous le visionnage de la télévision le soir, après 20h ?</b>	<input type="checkbox"/> Un peu : les programmes du soir sont rarement adaptés à son âge et finissent tard donc on négocie une limite ■	<input type="checkbox"/> Pas besoin : mon enfant a la télé dans sa chambre et éteint quand il/elle a sommeil ●	<input type="checkbox"/> En semaine on limite davantage : il a besoin de se reposer, de dormir pour être en forme et attentif à l'école ★
<b>Vous renseignez-vous sur l'âge minimum d'utilisation des jeux vidéos pratiqués par votre enfant ?</b>	<input type="checkbox"/> Pas toujours : il récupère aussi des jeux vidéos que je ne connais pas ●	<input type="checkbox"/> La plupart du temps : je me fie aussi aux capacités de mon enfant pour sélectionner les jeux ■	<input type="checkbox"/> Toujours : même si mon enfant me réclame un jeu, je vérifie l'âge minimum du pictogramme sur le boîtier ★
<b>Utilisez-vous un logiciel de contrôle parental pour l'accès à internet ?</b>	<input type="checkbox"/> Oui je préfère la sécurité quand je ne peux pas contrôler moi-même ★	<input type="checkbox"/> Pas besoin, j'ai mis en place un autre système de contrôle : code, clé, frère ou sœur responsable ■	<input type="checkbox"/> Non je fais confiance à mon enfant et je l'ai averti des dangers ●

\*Résultats du QUIZZ Vigilance au dos de la feuille

## Résultats du Quizz vigilance parentale/ monde télévisuel et virtuel :

- ⇒ Vous obtenez un maximum de ★ : Félicitations ! Vous avez bien conscience des risques liés à l'usage d'internet et de la consommation excessive des écrans. *Continuez à être vigilant et lisez les quelques conseils que nous vous soumettons ci-dessous*
- ⇒ Vous obtenez un maximum de ■ : Vous savez faire preuve de prudence mais vous pouvez accroître votre vigilance ! *Lisez attentivement nos mises en garde et conseils ci-dessous*
- ⇒ Vous obtenez un maximum de ● : Vous avez une confiance aveugle en votre enfant et vous avez peut-être tendance à surestimer ses capacités à assimiler le contenu des programmes télévisés, des jeux vidéo ou des sites internet librement accessibles. *Lisez attentivement nos mises en garde et conseils ci-dessous*

Internet et la télévision offrent aux enfants une chance d'ouverture sur le monde et une opportunité culturelle facile d'accès.

Pourtant, en l'absence de vigilance parentale, la consommation des écrans présente le risque pour les enfants de se retrouver seul face à des images choquantes voire violentes qui peuvent avoir un effet nocif sur leurs agissements et le développement de leur personnalité. Par ailleurs, des recherches ont montré que des joueurs de jeux vidéo précoces peuvent développer des comportements d'addiction et risquent de s'isoler progressivement de leur environnement familial et social.

Les enfants ne voient pas les mêmes choses que nous. Certains programmes abêtissants et images choquantes de par leur violence ou leur caractère pornographique, peuvent avoir sur les enfants un impact émotionnel plus profond et indécélable au premier abord. Il ne faut pas non plus prendre à la légère les dangers de la télévision le soir pour la santé des enfants : d'une part, le risque de tomber sur des programmes qui ne sont pas faits pour eux, d'autre part la diminution du temps de sommeil et donc des difficultés à se concentrer à l'école la journée.

N'hésitez pas à donner des limites à votre enfant : c'est le protéger et l'aider à bien grandir en même temps !  
(8 conseils pour protéger vos enfants sur internet, sur <http://www.ac-spm.fr>)

Attention, les interdictions doivent toujours s'accompagner d'explications. Entretenez le dialogue avec votre enfant sur ses centres d'intérêt et les vôtres, créez un **partage familial** autour des programmes télévisés, des jeux vidéo et des usages de l'Internet. Préférez les DVD choisis ensemble à la télévision (location possible en médiathèque).

## Et si au lieu d'être devant un écran, nous utilisons le temps à autre chose ?

Quelques idées pour partager des activités en famille et faire participer agréablement son enfant à la vie de la maison

### En semaine

- Inviter son enfant à aider à la préparation du repas (laver les fruits et légumes, disposer les couverts, décorer la table...)
- Proposer à l'enfant de lire ou inventer l'histoire du soir pour son petit frère/ sa petite sœur
- Prévoir un dîner simple et original du choix des enfants (dîner américain, goûter-dîner, dîner en musique, dîner déguisé...)
- Demander à l'enfant de raconter un moment de sa journée et de même pour toute la famille chacun à son tour
- Faire un jeu de cartes, un jeu rapide (« UNO », « Dobble », etc..)
- Ecouter de la musique, danser

### En Week-end

- Cuisiner avec son enfant (casser les œufs, verser la quantité, mélanger, préparer une vinaigrette...)
- Prévoir une balade en famille (sortie à vélo, promenade shopping, courses au marché)
- Faire des jeux de société (Cluedo, mimes, Pictionary, Labyrinthe...)
- Préparer des apéritifs ludiques pour les adultes et les enfants, décorer la table pour des invités
- Ecrire une carte/ faire un dessin pour son grand-père, sa grand-mère, ses cousins, un copain
- Faire participer au bricolage (l'enfant apporte le matériel nécessaire ou ses propres outils-jeux)
- Ranger les courses du supermarché (retirer les emballages, ranger les produits de toilette, l'épicerie)
- Faire participer au jardinage (arroser, planter, ratisser, cultiver en pot des herbes aromatiques)

- Vos idées et encore plus d'idées sur <http://www.sortiesenfants.com>