

## **LE CONTRÔLE PARENTAL**

### **Les enjeux**

#### **Une exposition précoce et de plus en plus massive des enfants aux écrans**

Avec une multiplicité des écrans au sein des foyers (télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console de jeux, etc.), l'exposition précoce des enfants aux écrans s'est amplifiée. Celle-ci peut nuire au bon développement de l'enfant. Il convient donc d'éviter l'exposition des enfants de moins de trois ans aux écrans et de veiller à l'usage raisonnable des écrans des plus grands.

#### **Des répercussions possibles sur la santé des enfants**

La surexposition aux écrans ou leur gestion inappropriée peut entraîner des risques et des effets sur la santé des enfants tels que sur le sommeil, la vision ou encore le poids. Par exemple, le temps passé devant une télévision peut être associé à une augmentation des prises alimentaires et à une altération du sommeil.

#### **Le besoin d'accompagnement des enfants par les parents**

Les écrans sont aujourd'hui incontournables dans nos quotidiens et leur utilisation peut avoir de nombreux avantages tels que l'accès à une information plurielle et large, l'accès à la culture ou encore le maintien des relations sociales. Toutefois, cela est conditionné à un usage raisonné par les utilisateurs et ce, dès le plus jeune âge. Les parents ont ainsi un rôle fondamental à jouer dans l'accompagnement de leurs enfants dans l'univers numérique.

### **Les outils**

Les outils existants sont de précieux alliés pour sensibiliser les jeunes aux bons usages et bonnes pratiques du numérique et ainsi leur donner toutes les clés d'une expérience en ligne sûre et maîtrisée.

Bien paramétrés, ces outils permettent de gérer son temps d'écran, de restreindre les contenus qui lui sont accessibles, de contrôler ses téléchargements, de bloquer les publicités illégales ou les sollicitations frauduleuses. Ils permettent aussi d'empêcher votre enfant de se connecter à certaines heures en votre absence et lui apprennent à gérer ses relations et contacts en ligne.

Ces outils sont disponibles sur l'ensemble des supports et équipements ainsi que sur les sites et applications utilisés par votre enfant. Ils peuvent être adaptés en fonction de son âge.

#### **Quoi qu'il en soit, gardez toujours à l'esprit :**

- Que pour protéger au mieux votre enfant, il est primordial d'installer un contrôle parental sur l'ensemble des équipements (Smartphone, tablette, ordinateur, console de jeux...) qu'il utilise, y compris les vôtres et de paramétrer l'ensemble des réseaux sociaux, plateformes en ligne, sites et applications qu'il utilise ;
- Que le contrôle parental est avant tout un outil, il n'est pas infaillible et ne se substitue pas à la vigilance, à l'écoute et au dialogue avec votre enfant.

Extrait du site gouvernemental : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

La plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique.