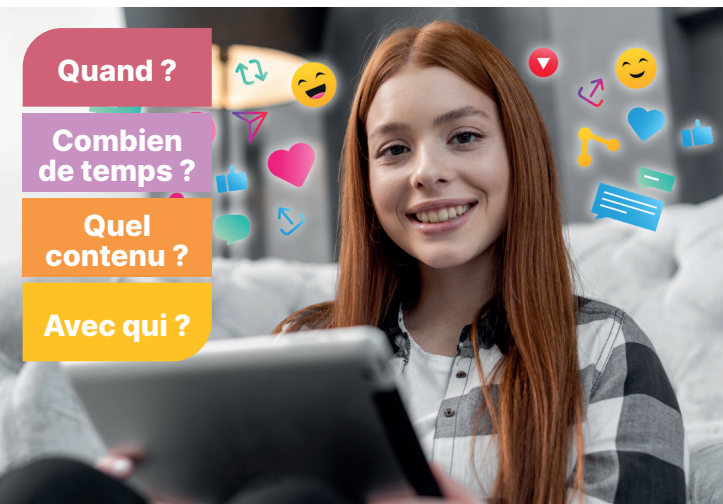


Avant l'utilisation d'un écran



Quand ?

Combien de temps ?

Quel contenu ?

Avec qui ?

Avant l'ouverture d'un compte sur un réseau social, 8 points à discuter avec l'ado :

- La configuration de son compte pour le rendre privé et désactiver les notifications.
- Le type de contenu qu'il n'est pas autorisé à publier, tel que des vidéos sensibles, des messages blessants ou des informations personnelles comme son numéro de téléphone ou son adresse.
- Les moments appropriés pour regarder son fil d'actualité ainsi que la fréquence et la durée d'utilisation.
- Les endroits où il sera permis de consulter son compte, et les lieux où ce sera interdit comme la chambre par exemple.
- Le savoir-vivre en ligne en demeurant poli et respectueux des échanges, en demandant le consentement pour la publication de photos.
- Les risques qui viennent avec l'usage des réseaux sociaux comme l'impact négatif sur son image, l'exposition à des contenus inappropriés, l'incitation à des conduites à risques ou non réglementées ou le cyber-harcèlement.
- Ce qu'il doit faire dans certaines situations comme une demande de contact de la part d'un inconnu, la diffusion d'une photo embarrassante de lui, la réception de message dénigrant et insultant.
- Le mot de passe de son compte ne doit pas être divulgué à ses amis.

Conseils pour mon ado

- Utilise un pseudo
- Choisis tes contacts
- Ton compte est privé
- Désactive ton statut en ligne
- Réfléchis avant de publier une photo de toi
- Filtre les commentaires
- Désactive ta géolocalisation
- Consulte ton temps d'utilisation

2 animateurs du pôle ados sont
"Promeneur du Net" pour assurer une présence éducative sur les réseaux sociaux.
Contacts Instagram : maëva_PDN.PoleAdos
willdyPDN

Sites ressource

- 3-6-9-12.org : Présentation des balises.
- jeprotegeomonenfant.gouv.fr : Information et accompagnement.
- surexpositionecrans.fr : Santé, numérique et parentalité.
- faminum.com : Construction en famille des règles d'utilisation des écrans.
- e-enfance.org : Installer un contrôle parental.
- pedagojeux.fr : Pour une pratique sécurisée des jeux vidéo.
- sommeilenfant.reseau-morphee.fr : La question du sommeil et des écrans.

Ados

Comment l'accompagner dans l'usage des écrans ?



Samedi 6 au
dimanche 14 septembre
2025

Édito



Comment l'accompagner dans l'usage des écrans

Aujourd'hui les écrans sont omniprésents dans le quotidien de nos ados. Smartphones, réseaux sociaux, jeux en ligne et plateformes vidéo ont envahi le quotidien de nos ados. Ce constat amène de nombreuses interrogations concernant l'accompagnement et l'encadrement des pratiques de nos jeunes.

La Communauté de Communes a décidé de lancer une action de sensibilisation à l'attention des familles, des professionnels et de tous les acteurs éducatifs. Loin de vouloir culpabiliser les parents, il est question de comprendre ensemble les bons usages, de détenir les bons outils pour accompagner et trouver des alternatives adaptées.

Tout le monde sait que le numérique est un formidable support d'apprentissage, mais il peut engendrer de nombreux troubles tels que des problèmes de sommeil, un repli sur soi, une exposition à des contenus violents ou inadaptés. C'est par un dialogue constructif avec leurs ados que les parents vont pouvoir créer les conditions d'usage favorables en évitant les travers.

C'est en appliquant les règles d'un jeu de société que nous pouvons y jouer. Alors employons le même principe avec nos jeunes en définissant ensemble le bon usage des écrans et de l'accès au numérique. Nous remercions les partenaires mobilisés dans ce projet, ensemble engageons-nous pour guider nos jeunes dans le monde numérique.

Lydia HÉRAUD

Présidente de la
Communauté de communes de l'Estuaire

Braud

Pôle Ados la Chrysalide à Braud et Saint Louis

Défis et tournoi parent-
ado avec
à 19h
pique-nique « partagé »

samedi 13 à partir
de 14h jusqu'à 22h

Etauliers

Association Les Champs du possible à Etauliers**

Création d'un carnet
d'activités à partir
de 6 ans le mercredi
à 10h

Soirée apéro jeux avec
lecture le vendredi
de 18h à 21h
à la bibliothèque
d'Etauliers.

GDAR

Association GDAR à Val de Livenne**

Atelier coloriage
parent-enfant

Mercredi à
15h

TO

Fête du miel

dimanche 14 septembre
de 14h à 18h

St Ciers

Forum des associations

Samedi 6 septembre
de 14h à 18h

Braud

Fête du sport

Samedi 13 septembre
de 14h à 18h

Activités à partager



- Prendre l'air en famille dans les marais, en forêt, au port des Callonges ..
- S'amuser en jouant ensemble à des jeux de société, au Mölkky.
- Cuisiner un gâteau ou le repas, faire des défis en famille autour des recettes.
- Pratiquer un sport ensemble comme le vélo, le football, le basketball ..
- Se relaxer et lire en famille dans le salon, au jardin, autour d'un lac et profiter du silence.
- Ecouter de la musique, partager ses morceaux favoris, assister à un concert ou participer à un festival.
- Se lancer dans un projet de jardinage, de décoration d'une pièce, de bricolage.



**Ouvert à tous, gratuit et sans inscription