



Gestion des émotions au travers du numérique

Les tous petits sont très vulnérables face aux écrans notamment sur le plan émotionnel. Leurs réactions face aux écrans peuvent être décuplées (frustration, peur, euphorie...).

Le but de cette prévention est de les aider à mieux repérer leurs émotions et celles des autres, notamment dans des situations impliquant des écrans.

Une surexposition des très jeunes enfants aux écrans peut impacter le développement psychomoteur et cérébral, avec pour conséquences des troubles de l'attention, du langage, du sommeil mais aussi des troubles relationnels.

Nos Conseils

- Eviter les écrans avant l'école et le coucher.
- L'activité numérique des enfants doit être encadrée (contrôle parental) afin de leur éviter l'exposition à des contenus inadaptés à leur âge et la rencontre avec des cyber prédateurs (jeux en ligne).
- Le temps passé devant un écran (y compris la télé) ne doit pas excéder 30 minutes par jour.

NUMEROS UTILES GRATUITS



Gratuit, anonyme et confidentiel, le 3018 est le numéro national pour les victimes de violences numériques. C'est le point d'entrée unique pour signaler toute situation de harcèlement et assurer une prise en charge globale et rapide de la victime. Le 3018 dispose également d'une capacité d'intervention unique lui permettant, via une procédure de signalement accélérée, d'obtenir en quelques heures, à la demande des jeunes victimes ou de leur responsable, la suppression de contenus ou de comptes illégaux qui leur porteraient préjudice sur les réseaux sociaux.



Le 3020 est un numéro d'écoute et de prise en charge au service des familles et des victimes pour signaler les situations de harcèlement entre élèves.



Le 119 est le numéro d'appel national de l'enfance en danger. Il est ouvert 24h/24, 7 jours/7 et gratuit. Au bout du fil, les écoutants sont des professionnels de la protection de l'enfance, formés pour écouter, accompagner et agir. Appel anonyme.



Le 0800 235 236 te permet de te confier, d'obtenir des informations et/ou des conseils de la part d'un.e de nos écoutant.e.s, et éventuellement d'être orienté.e vers une structure près de chez toi. L'idée, c'est de te permettre de mieux comprendre tes difficultés, de t'aider à prendre du recul, d'explorer des pistes auxquelles tu n'avais pas forcément pensé et d'identifier les ressources à ta disposition. Appel anonyme.



Ouvrage littéraire pour aborder la place des écrans au sein de la famille.

"Ma victoire contre Glouton l'écran" Docteur Corinne ROEHRIG, illustrateur David MURCIANO

Ouvrage littéraire évoquant le harcèlement scolaire.

"Seule à la récré" de Blöz, Ana, Mirabelle, David LUNVEN

mais aussi en Principauté de Monaco

(+377) 93 15 30 15 (demander la brigade des mineurs)

Jeune j'Ecoute +377 93 50 09 09