



# le mois internet sans crainte



Le **Safer Internet Day**, est une journée de sensibilisation destinée à promouvoir un Internet plus sûr pour les jeunes. Elle est un rendez-vous incontournable en matière de prévention et sensibilisation au numérique.

À cette occasion, la ville de Verneuil sur Seine vous propose pendant le mois de février des ateliers à destination des familles, des enfants et des jeunes.



Safer Internet Day

programmation

1<sup>er</sup> février  
9h30

6 février  
17h15

Ateliers animés par une psychomotricienne et un éducateur de jeunes enfants sur le thème « *L'enfant et les écrans : de la théorie à la réalité* » à destination des familles avec des enfants de 0 à 8 ans.

Inscription par mail [mdf@verneuil78.fr](mailto:mdf@verneuil78.fr) ou au 01.39.71.59.30.

maison des familles

9 février  
18h

Conférence à destination des parents d'adolescents, en partenariat avec l'association Génération Numérique « *Conseils de paramétrage, mise en place d'outils sécurisés pour guider son enfant* ».

Ouvert à tous, sans inscription.

espace maurice-béjart

24 février

Événement E-sport, intégrant un atelier de sensibilisation aux pratiques du numérique. Ouvert à tous, sans inscription.

Plus d'information sur <https://www.verneuil78.fr/>.

gymnase françois-pons

En février

Interventions sur les dangers liés au numérique :

- Les CP, CE1 de l'accueil de loisirs Jean Zay : quiz, jeux et défis à faire en famille sur la thématique.

- Les CE2, CM1, CM2 de l'accueil de loisirs Jean Zay : « *Jeux vidéo : jouer en toute sécurité* » et « *Connectés, engagés... et toi ?* ».

- Les CM2 des trois écoles élémentaires : « *Chercher et vérifier l'info en ligne* ».

- Les 5<sup>ème</sup> du collège Jean Zay : « *Addiction aux écrans et aux jeux vidéo* ».

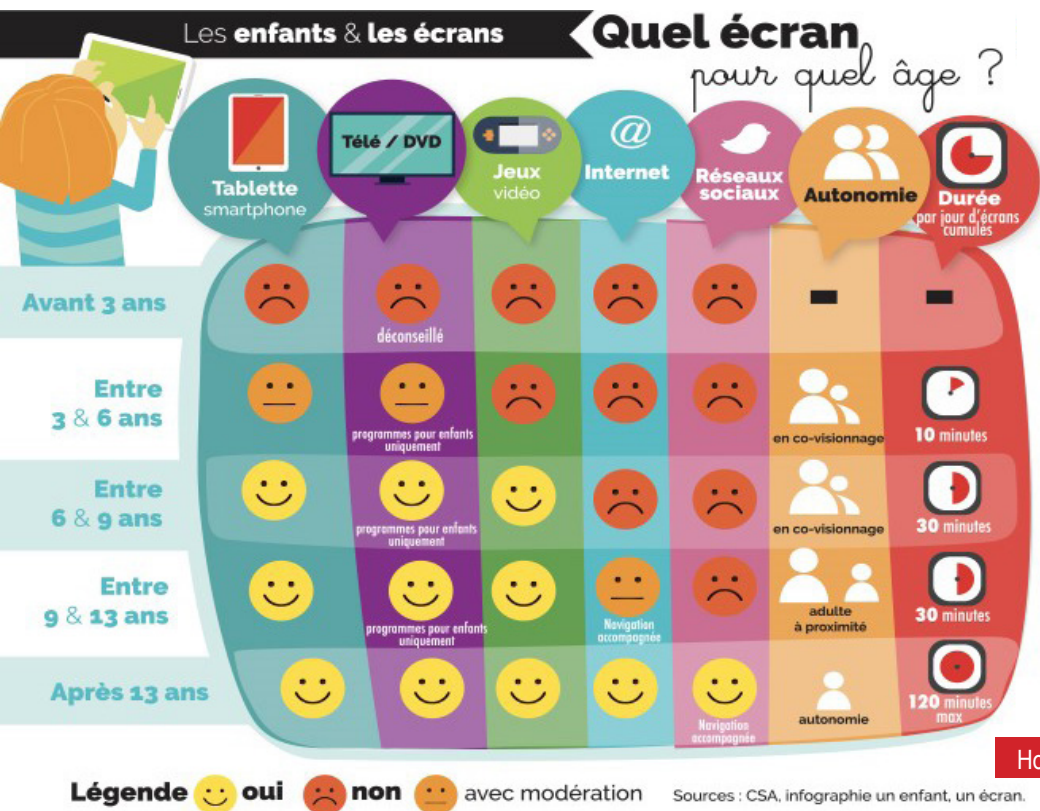
établissements  
scolaires  
et accueils  
de loisirs

# les dangers liés à l'utilisation d'internet

Internet permet aux jeunes d'apprendre, de se socialiser, de trouver du travail et de s'exprimer, cependant, des risques graves accompagnent ces opportunités : le cyberharcèlement, la violence psychologique, la manipulation psychologique, la violence sexuelle... La sensibilisation à ce problème et la promotion des outils pour détecter certains de ces risques sont la première étape pour protéger les enfants et leur garantir le droit d'accès à l'information.

## le premier risque : la problématique des écrans

Pour les enfants et les adolescents, le temps passé devant un écran peut empiéter sur des apprentissages essentiels à leur développement physique, psychique et social. Un usage excessif peut avoir des conséquences sur le développement du cerveau des enfants, leur apprentissage des compétences fondamentales et leur capacité d'attention. Afin de protéger les enfants et leur bien-être, l'entourage doit être vigilant et s'assurer du bon usage des écrans.



devise de la psychologue

**Sabine duflot**

**4 temps sans écran = 4 pas pour mieux avancer**

### être attentif en classe

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

### se parler

Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée ou que vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



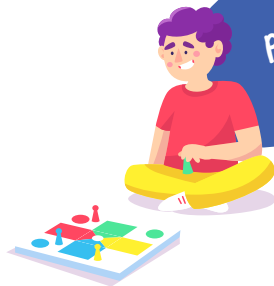
Pas le matin

Pas pendant les repas



les écrans

Pas dans la chambre de l'enfant



Pas avant de se coucher



### savoir être seul

Sans écran dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'engourdir quand il est seul. Il peut alors créer, imaginer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes et pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

### bien dormir

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant d'aller dormir produit l'effet inverse.



# VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

## les sites ressources

Plus de 100 ressources gratuites et des conseils pratiques pour accompagner les jeunes de 6 à 18 ans, leurs parents et enseignants dans leur vie numérique et l'usage des écrans : <https://www.internetsanscrainte.fr/>

L'Association e-Enfance, point d'entrée unique sur le harcèlement et les usages numériques des jeunes : <https://e-enfance.org/>

Vous souhaitez signaler un contenu illicite sur l'Internet : <https://www.internet-signalement.gouv.fr>

Assistance et prévention du risque numérique au service des publics : <https://www.cybermalveillance.gouv.fr/>

si vous êtes témoin ou victime de violence numérique,  
un numéro :



**Violences numériques**  
**Prévenir - Intervenir**

Pour joindre le 30 18 :



gratuit - anonyme - confidentiel  
du lundi au samedi de 9h00 à 20h00

**e-Enfance**  
Centre de ressources pour un internet sûr et responsable  
www.e-enfance.org



### + D'infos

[www.verneuil78.fr](http://www.verneuil78.fr) [@VerneuilSurSeine](https://www.facebook.com/VerneuilSurSeine)  
[@VilledeVerneuil](https://twitter.com/VilledeVerneuil) [verneuil.sur.seine](https://www.verneuil.sur.seine) [jeunesse@verneuil78.fr](mailto:jeunesse@verneuil78.fr)

