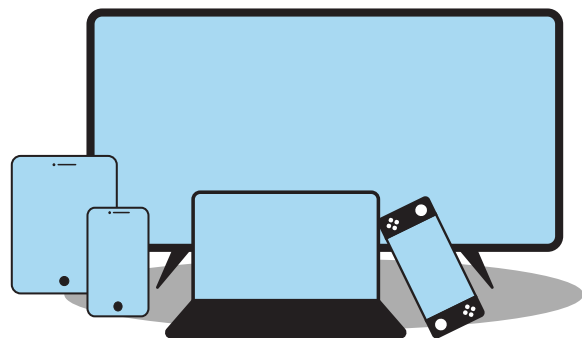




Pour un usage raisonné des écrans



Manger

- L'enfant a besoin de se concentrer sur le goût des aliments et sur sa sensation de faim.

Dormir

- Il a besoin d'un sommeil profond et réparateur.

Toucher

- Il découvre ses différentes sensorialités en manipulant et en explorant.

Se sentir protégé

- Il a besoin de se sentir entouré par ses parents.

Bouger

- L'enfant se déplace, il rampe, il marche, il court, pour appréhender son corps dans l'espace.

Communiquer

- Il apprend à s'exprimer, à parler et à interagir avec les autres.

Jouer

- Il développe ses capacités à travers le jeu et apprend à vivre avec les autres.

Explorer

- L'enfant découvre le monde qui l'entoure et développe ses centres d'intérêts.

Partager

- Il découvre les échanges en dehors de sa famille.

Se concentrer

- Il apprend à focaliser son attention.

Se construire

- L'enfant développe son identité et forge sa confiance en soi.

Comprendre

- Il appréhende la complexité du monde qui l'entoure et il est capable d'en discuter.

Développer son esprit critique

- L'enfant apprend à prendre du recul sur les situations et à avoir son propre point de vue.

Être en sécurité

- L'enfant doit prendre conscience des dangers du monde numérique.



Pas d'écrans

Usage exceptionnel Toujours accompagné

- Privilégier les contenus éducatifs
- Limiter la durée
- Accompagner l'enfant

Usage limité Pas d'Internet seul

- Contrôler la durée et les contenus
- Comprendre que le monde virtuel n'est pas la réalité
- Accompagner l'enfant pour aller sur Internet

Usage modéré Avec contrôle parental

- Réguler la durée et les contenus
- Apprendre à utiliser correctement les outils numériques et Internet
- Autoriser le téléphone mais sans Internet

Pas de réseaux sociaux

- Surveiller la durée et les contenus
- Dialoguer sur les contenus visionnés
- Déconstruire les représentations virtuelles fausses (ex : cyberpornographie, jeux vidéo, photos retouchées...)

Majorité numérique Mais pas sans danger - La majorité numérique est à 15 ans.

- Surveiller la durée et les contenus
- Prévenir le climat anxigène que peuvent créer les réseaux sociaux (ex : cyberharcèlement, likes, commentaires...)
- Prévenir les risques d'addiction