

PAS DE TV AVANT

3 ANS

PAS DE CONSOLE DE JEU INDIVIDUELLE AVANT

6 ANS

PAS D'INTERNET SEUL AVANT

9 ANS

PAS DE RÉSEAUX SOCIAUX AVANT

12 ANS

C'est scientifiquement démontré, les écrans non-interactifs (TV et DVD) ont un effet négatif sur le développement, évitez les, posez un cadre dès cet âge

Pas de TV dans la chambre. Limitez l'exposition aux écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.

Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre. Etablissez des règles claires sur le temps d'écrans.

Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre. Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans, en laissant votre enfant répartir l'utilisation des différents écrans.

Votre enfant «surfe» seul sur la toile, mais convenez d'horaires à respecter. Evitez de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.



TABLETTES TACTILES



TV



CONSOLE DE JEU



INTERNET



GSM



RÉSEAUX SOCIAUX

C'est une idée fausse de croire que le tout petit peut apprendre le langage en regardant la TV, rien n'est aussi riche qu'une interaction humaine.

Avant 3 ans, il n'y pas d'écrans adaptés aux enfants en ce compris les émissions annoncées de leur âge.

Si les tablettes tactiles sont utilisées c'est dans un accompagnement ludique, pas plus de 10 minutes par jour, avec des logiciels adaptés.

Rien ne vaut les jouets traditionnels qui impliquent ses cinq sens et lui permettent alors de mettre en place ses repères dans l'espace et le temps. De plus, il se sent acteur des interactions qu'il crée entre les petits personnages qu'il manipule, plutôt que spectateur du monde.

Sentez-vous le droit de fixer des limites.

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités: il est prioritaire qu'il ait des activités engageant ses dix doigts, pour développer son habileté motrice, et surtout son cerveau.

N'offrez pas une console ou une tablette personnelle utilisable à tout moment à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.

Il est important

- d'établir des règles claires sur le temps d'écrans,
- d'installer les écrans dans le salon,
- de préférer les jeux vidéos que l'on joue à plusieurs, les ordinateurs et les consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagnés.

Dans l'état actuel de la technologie, les consoles ne mettent à contribution que quelques doigts sur dix. Or l'enfant développe son imagination en créant de ses propres mains, notamment par le dessin, le modelage et le jeu avec d'autres. Les automatismes de la console de jeu ne favorisent ni le développement de sa motricité fine, ni celui de sa créativité.

Sentez-vous le droit de fixer des limites.

Il est important d'installer les écrans dans le salon, de dialoguer en famille sur ce qui s'y passe. Familiarisez-vous avec les jeux vidéo, les films que vos enfants peuvent regarder pas seulement pour contrôler la question de l'âge mais également pour avoir des éléments pour parler avec eux de ce qu'ils y voient.

Créez un compte pour votre enfant sur l'ordinateur familial et paramétrez la console de jeux de façon à ce que votre enfant ne puisse y avoir que des activités qui correspondent à son âge.

Avant 9 ans, l'enfant continue à mettre en place les différentes formes de son intelligence.

Internet risque de brouiller les repères qu'il est en train de se construire. Pour éviter les pièges du web, l'enfant doit notamment assimiler la distinction entre espaces intime et public.

A partir de 8 ans, commencez à l'initier au droit à l'image, à l'intimité. Faites le participer au choix des photographies familiales. Lesquelles garde-t-on? C'est une activité familiale partagée, avec un objectif concret. Dès 4 ou 5 ans, l'enfant intériorise le droit qu'il possède sur sa propre image. Elle a un sens, elle lui appartient. Par la suite, il aura moins tendance à mettre n'importe quelle photo sur Internet.

Sentez-vous le droit de fixer des limites.

Avant 12 ans, l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde réel, d'éprouver ses relations sociales, de tester ses comportements et les réactions qu'ils suscitent, sans la distance créée par les écrans.

Il est important :

- de privilégier les jeux en famille et entre amis, dans la même pièce,
- d'installer les écrans dans le salon.
- de prendre du temps chaque jour pour parler avec lui de ce qu'il a vu sur les écrans, de ce que ses camarades regardent et des échanges qu'il a avec eux.

Discutez avec lui de ce qu'il trouve sur Internet... Insistez sur le droit à l'image et à l'intimité de chacun. En pratique donc il est interdit de mettre des commentaires, photos ou vidéos impliquant des tiers sans leur autorisation. Rappelez-lui qu'il ne doit jamais écrire des choses qu'il ne pourrait pas dire en face à face et engagez-le à ne jamais mettre la webcam en route. Rappelez-lui qu'il n'est pas possible d'aller sur Facebook avant l'âge de 13 ans.

Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Ne pensez pas qu'il est trop tard pour renforcer les limites ou apprendre à votre enfant des choses au sujet des technologies numériques.

Discutez avec lui du téléchargement, des plagiats, de la pornographie, du harcèlement,...

La question de Facebook doit être tranchée clairement : il est interdit avant 13 ans. Après cet âge, évitez de surveiller en cachette ce que votre adolescent y fait. Refusez d'être son «ami» sur les réseaux sociaux.

Le meilleur signe d'alarme d'un usage problématique d'Internet reste les résultats scolaires. Une chute brutale des notes est un indicateur qui doit être pris très au sérieux.

Sentez-vous le droit de fixer des limites.

MAITRISONS LES ÉCRANS

Rappelez régulièrement les 3 règles de base d'Internet à assimiler par tous:

1. tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public;
2. tout ce que l'on y met y restera éternellement
3. tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.