

Apprivoiser les écrans et grandir

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.



Avant 3 ans

- Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.
- Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.
- La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.
- Jamais de télé dans la chambre.
- J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

De 3 à 6 ans

- Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.
- Je respecte les âges indiqués pour les programmes.
- La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.
- J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.
- Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

- Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.
- La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.
- Je paramètre la console de jeux.
- Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :
 - 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) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

- Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.
- Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.
- Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

- Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

- Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.
- Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.
- La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.
- Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.