

# Apprivoiser les écrans et grandir



3 - 6 - 9 - 12



## Des écrans adaptés à chaque âge

### Avant 3 ans

L'enfant construit ses repères spatiaux dans les interactions avec l'environnement qui impliquent tous ses sens. Il met en place ses repères temporels à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

Évitons la télévision et les DVD, dont les effets négatifs sont démontrés.

Les tablettes tactiles ne sont pas prioritaires : elles peuvent être utilisées en complément des jouets traditionnels, mais toujours accompagnées, sans autre but que de jouer ensemble, et de préférence avec des logiciels adaptés.

### De 3 à 6 ans

Évitons la télévision et l'ordinateur dans sa chambre.

Établissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.

Préférons les jeux vidéo auxquels nos enfants jouent à plusieurs plutôt que tout seuls : les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.

N'offrons pas une console personnelle à notre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et répétitif.

### De 6 à 9 ans

Évitons la télévision et l'ordinateur dans sa chambre.

Établissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.

Paramétrons la console de jeux du salon.

À partir de 8 ans, expliquons-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

### De 9 à 12 ans

Continuons à établir des règles claires sur le temps d'écrans.

Déterminons avec lui l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Rappelons les particularités 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. Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

### Après 12 ans

Notre enfant « surfe » seul sur la toile, mais convenons d'horaires à respecter.

Évitons de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.

Discutons avec lui du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

Refusons d'être son « ami » sur Facebook.

### À tout âge

Limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.