

PAS DE TV AVANT

3 ANS

PAS DE CONSOLE DE JEU INDIVIDUELLE AVANT

6 ANS

PAS D'INTERNET SEUL AVANT

9 ANS

PAS DE RÉSEUX 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

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.**

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

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.**

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

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.**

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.

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.

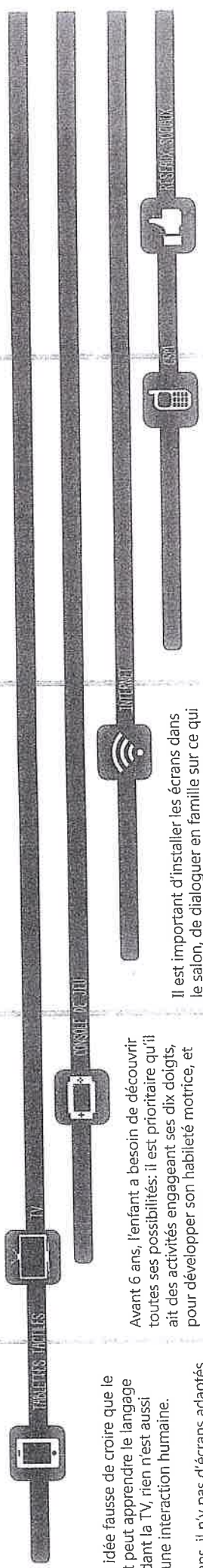
Discutez avec lui de ce qu'il trouve sur Internet... Insistez sur le droit à l'image et à l'intimité de chacun. En pratique donc il est interdit de mettre des commentaires, photos ou vidéos impliquant des tiers sans leur autorisation. Rappelez-lui qu'il ne doit jamais écrire des choses qu'il ne pourrait 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.

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.

# MATRISONS LES ÉCRANS



**UN ENFANT... UN ECRAN** app-enfant.fr

**L'ÂGE D'AUTONOMIE**

**30** 30 minutes par session maximum

Jeux vidéo: privilégier les jeux à plusieurs

En autonomie

Écran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

---

**De 6 à 9 ans**

**30** 30 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéo usage modéré

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Télévision autorisée sans images de violence

Écran interactif pour développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées

---

**De 3 à 6 ans**

**20** 20 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéo à petite dose

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Écran interactif pour développer ses sens

---

**Avant 3 ans**

**10** 10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Écran interactif pour développer ses sens

**Attention! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui ont entouré l'enfant. Il reste responsable de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.**

Source: www.app-enfant.fr/developpement/indicateurs/usage-ecrans-par-age.pdf  
17 Mars 2018 14:27 de Sarah Traversi  
Design: Bismuth.com



# LA TABLETTE POUR LES ENFANTS : AVANTAGES

Dès le plus jeune âge, la tablette offre une multitude de possibilités. Elle permet de créer un nouveau contexte dans la relation enseignement-apprentissage.

C'est ici qu'interviennent les applications ludo-éducatives. Rien qu'à travers l'objet et ses différentes possibilités, l'enfant qui manipule une tablette n'a jamais l'impression de «travailler» comme à l'école.

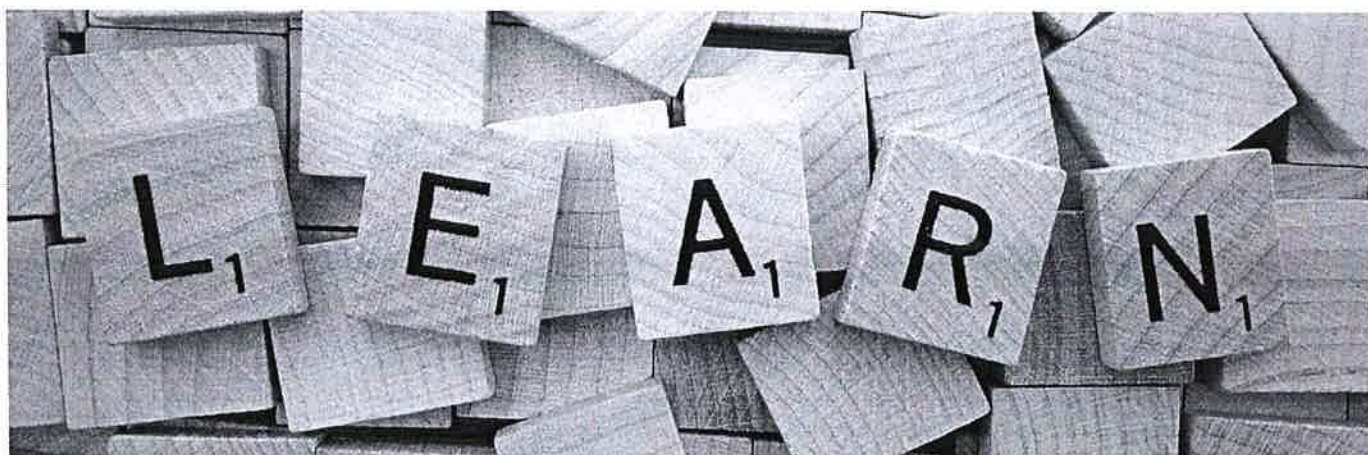
Les applications que nous vous recommandons diffusent un enseignement totalement intégré à un univers ludique, souvent vivant, coloré et amusant.

Les enfants ont toujours l'impression de jouer, ce qui ne les empêche pas d'intégrer des notions éducatives importantes.

Les enfants sont ainsi acteurs dans leurs apprentissages, ils subissent moins et gagnent en autonomie.



**L'enfant qui manipule une tablette n'a jamais l'impression de «travailler».**



# COMMENT UTILISER UNE TABLETTE INTELLIGEMMENT ?

**Tout d'abord, il est essentiel de rappeler que l'ensemble des experts s'accordent à dire que les enfants n'ont pas besoin des écrans avant 3 ans. Ceux-ci peuvent même nuire à leur développement cognitif.**

**De 3 à 6 ans :** introduction de la tablette avec des activités créatrices. La tablette est familiale (pas à l'enfant) et est soumise à des règles claires.

**De 6 à 9 ans,** l'importance des règles sur l'utilisation des écrans prend tout son sens. Encourageons les enfants à les respecter en les guidant vers l'autorégulation. Initiation à l'utilisation d'internet avec un adulte.

**De 9 à 12 ans,** l'échange avec l'enfant sur ce qu'il voit et fait sur son écran est primordial. Garder le contact !

**Après 12 ans,** rester disponible et à l'écoute.

**L'utilisation de la tablette comme « nounou virtuelle » est à proscrire. Un accompagnement d'un adulte s'impose pour maîtriser les contenus, les temps d'écran et parler de ce que l'enfant a vu ou fait sur sa tablette.**

## Bon à savoir

**Les tablettes ne remplacent pas les jeux habituels des enfants, ils s'y ajoutent. Ce n'est qu'un « jeu » supplémentaire dont il convient, comme d'autres jeux, de fixer les règles d'utilisation.**

Vos enfants auront bien sûr toujours besoin de se défouler dans des jeux extérieurs, d'imaginer des histoires incroyables dans leur tête ou avec des Playmobil, de dessiner sur une feuille de papier, de manipuler de la pâte à modeler ...



**La tablette ne doit être qu'un jeu supplémentaire dans lequel l'enfant doit être accompagné**



# LES BONNES PRATIQUES

## Fixer des temps d'écran

Il est important de fixer des limites de temps à l'enfant pour l'utilisation de la tablette. On peut fixer un temps global d'écran (à répartir par l'enfant, pour les plus grands) ou un temps par session devant l'écran.

## Accompagner l'enfant

Jusqu'à 6 ans, il est conseillé d'orienter les enfants plutôt vers les écrans interactifs comme une tablette. Jusqu'à cet âge, l'utilisation d'un écran doit se faire avec un adulte. C'est lui qui choisit les contenus et qui contrôle.

Il vaut mieux éviter de laisser l'enfant se débrouiller seul avec une nouvelle application, surtout s'il est jeune. Profitez d'un nouveau jeu pour le découvrir avec lui et bien lui en expliquer les règles.

Incitez-le ensuite à partager son expérience, cela contribue à enraciner les éléments pédagogiques de l'application.

## Où s'installer ?

La tablette doit rester sous contrôle. L'adulte doit toujours pouvoir jeter un œil sur ce que l'enfant y fait ou voit. Il est donc recommandé de s'installer dans la pièce à vivre.

## Choisir les contenus

Le premier critère lorsque l'on choisit une application pour son enfant est l'âge. De même que vous ne laisseriez pas votre enfant regarder n'importe quel programme télévisuel, il est important de veiller aux contenus proposés sur la tablette.

Choisissez des applications qui correspondent à vos enfants en termes d'apprentissage.

Plus vous lui proposerez des contenus riches, plus vous aiguisez sa curiosité.



**Jamais d'écran (télévision, tablettes ou ordinateur) dans la chambre**

