



Écran, dis-moi...



Guide cantonal pour un
usage numérique responsable

Tout comme dans un miroir, les écrans révèlent nos besoins et influencent nos comportements. Cette brochure Écran, dis-moi... donne des pistes pour un usage numérique responsable.



0-3 ANS

3-4 ANS

4-8 ANS CYCLE 1



J'explore l'espace dans un cadre sécurisé. J'utilise mes 5 sens en jouant. Je développe mon langage.

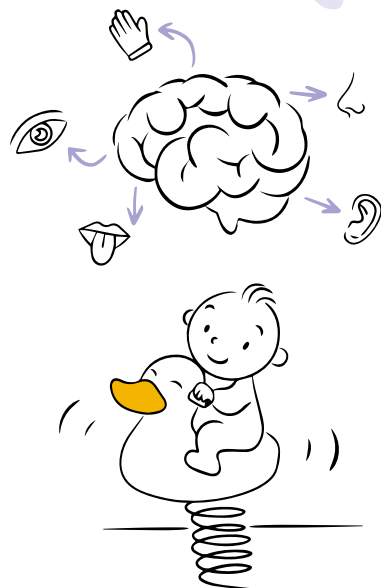
J'ai besoin de me dépenser physiquement. Je commence à jouer avec les autres. Je dessine, j'invente des histoires, je rêve.



Les écrans captent fortement l'attention des enfants. Ils engendrent un plaisir immédiat mais ne stimulent que très peu le cerveau.



Les écrans ne répondent pas aux besoins que le petit enfant a pour bien grandir.



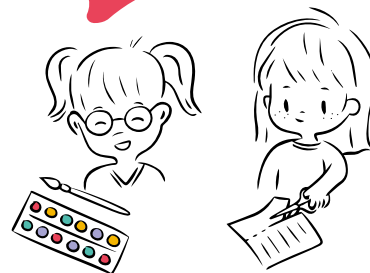
- › Pas d'écrans durant les repas
- › Pas d'écrans dans la chambre
- › Pas d'écrans 30 minutes avant d'aller se coucher
- › Pas d'écrans au réveil



RÈGLES



Avec l'entrée à l'école, je deviens de plus en plus autonome. Je me fais des amis. Je découpe ou dessine des formes difficiles, j'apprends à écrire et lire. J'exprime mes émotions avec des mots.



Les saines habitudes de vie pour une bonne santé physique et psychique s'entraînent : un sommeil de qualité, une alimentation saine et diversifiée, se dépenser physiquement tous les jours, un usage numérique responsable...



L'enfant est capable d'échanger sur les expériences liées à l'utilisation des écrans, d'identifier une situation désagréable et d'en parler. Les règles servent de repères.



RECOMMANDATIONS



Pour le bon développement de l'enfant, pas d'écrans avant 3 ans.



L'enfant n'est pas laissé seul devant un écran. Les parents le guident et fixent des règles. Pour le bien de l'enfant, le temps d'écran ne devrait pas dépasser 30 minutes par jour.



L'adulte est un exemple pour l'enfant. Il lui parle des écrans et des émotions ressenties. Il fixe un cadre et donne du sens aux règles.

8-12 ANS CYCLE 2

12-15 ANS CYCLE 3

> 15 ANS SECONDAIRE II

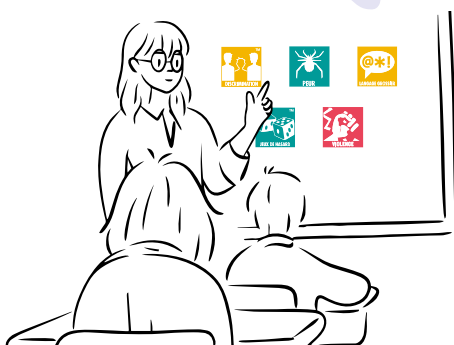
Mes copains prennent une grande place dans ma vie. Je veux être comme les autres, mais qu'on me remarque. Je commence à prendre conscience de l'impact de mes actes et de mes mots sur mon entourage. Je m'engage dans mes loisirs préférés.



J'apprivoise mon corps en pleine transformation. Mon cerveau change, il est en pleine ébullition. Je me confie à mes amis. Je recherche de nouvelles expériences. Je commence à penser à mon avenir.



L'enfant devient un utilisateur actif des écrans. Il est capable de comparer ses usages numériques à ceux de ses amis. Ses comportements sont souvent impulsifs et non-contrôlés. Il doit développer une réflexion critique pour identifier des opportunités et des risques.



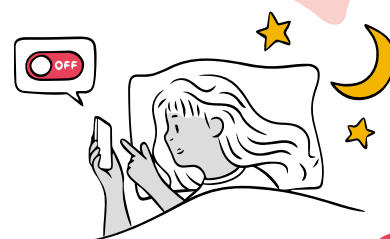
Les écrans ont un rôle important dans les relations interpersonnelles. Pour un usage responsable, le jeune doit faire preuve d'esprit critique, communiquer avec respect, s'affirmer, gérer ses émotions et savoir demander de l'aide.



Pour satisfaire mon besoin de liberté et d'indépendance je construis mon autonomie en affirmant ma personnalité. J'affine mes valeurs et ma place dans la société. J'expérimente et j'apprends à gérer des situations stressantes et de plus en plus complexes.



Les écrans représentent un espace potentiel d'expérimentation et de prise de risque. Le jeune assume les conséquences de ses choix qui sont de sa responsabilité. Sa relation aux écrans doit être conscientisée et auto-gérée.



L'utilisation des écrans contribue à la pollution numérique et a de grands impacts sur l'environnement. C'est ce qu'on appelle l'empreinte numérique.

RECOMMANDATIONS

Les âges recommandés doivent être respectés. L'adulte crée un lien de confiance qui permet à l'enfant de parler de ses expériences numériques. Un cadre clair le responsabilise sur la portée de ses actions.



L'adulte surveille le cadre d'utilisation des écrans et accompagne le développement des compétences numériques.

Le jeune a les connaissances pour garantir sa protection et solliciter de l'aide. Il devient responsable de ses actes.



Le jeune est capable de choisir de manière responsable la place qu'il souhaite occuper dans la société numérique. Il devient une personne ressource pour son entourage. Il fait face à ses obligations pour sa sécurité et celle des autres.



Trucs et astuces

L'adulte est un exemple pour l'enfant : il sert de modèle dans l'application des règles d'un usage numérique responsable !



0-3 ANS

- › Utiliser des jeux à manipuler
- › Partager des histoires
- › Chanter, danser, écouter de la musique
- › Se balader en plein air
- › Faire des massages, se coiffer
- › Faire revivre ses meilleurs souvenirs d'enfance à travers des activités similaires



3-4 ANS



- › Cuisiner
- › Se déguiser
- › Construire des cabanes
- › Faire des bricolages ou des dessins
- › Jouer à l'explorateur dans la nature
- › Laisser l'enfant inventer ses propres jeux et jouer seul
- › Faire raconter la vidéo ou le dessin animé

4-8 ANS CYCLE 1



- › Encourager les jeux d'extérieur
- › Proposer à l'enfant des activités de retour au calme : construction, bricolage, musique
- › Construire ensemble la charte d'utilisation des écrans pour que toute la famille, y compris les parents, l'applique
- › Montrer à l'enfant les fonctions basiques du numérique : imprimer un dessin à colorier
- › Jouer régulièrement en famille
- › Emprunter des jeux à la ludothèque



8-12 ANS CYCLE 2

- › Programmer la minuterie du four pour limiter le temps d'écran convenu
- › Développer l'empathie à travers des jeux de rôles et de mimes
- › Encourager les loisirs (clubs sportifs, sociétés de musique, ...)
- › Emprunter des livres à la bibliothèque
- › Faire découvrir à sa famille son activité favorite sur les écrans
- › Encourager des activités sans écrans lorsque des amis viennent jouer

12-15 ANS CYCLE 3



- › Ne pas transmettre d'informations privées (adresses, photos intimes, mots de passe, ...)
- › Utiliser un réveil plutôt que le smartphone qui, lui, reste en dehors de la chambre
- › Paramétrer ses comptes en mode privé sur les réseaux
- › Demander le consentement avant de poster une photo ou une vidéo de quelqu'un
- › Utiliser les écrans pour explorer le potentiel créatif : créer des vidéos, des visuels, des textes
- › Repérer les fake news et les contenus retouchés

> 15 ANS SECONDAIRE II

- › Limiter les notifications inutiles
- › Être attentif à son temps d'écran
- › Se réserver des moments sans écrans
- › Mettre son téléphone sous silence et hors de vue lorsqu'on regarde un film ou fait du sport
- › Garder le plus longtemps possible ses appareils numériques ou opter pour du reconditionné
- › Alléger son smartphone des applications non-utilisées
- › Limiter ses dépenses financières dans les jeux et achats en ligne





usage numérique
responsable

Écran, dis-moi...



JEUNES dès 12 ans

Est-ce que ça m'arrive de négliger quelque chose, une activité importante, pendant que je suis sur les écrans ?

Mon usage des écrans influence-t-il mon bien-être psychique ?

Est-ce que j'ai conscience que mes actions et propos sur les réseaux sociaux ont un impact sur les autres ?

Ai-je peur de louper quelque chose pendant que je ne suis pas sur mon smartphone ?

Est-ce que j'assume tout ce que je poste sur Internet ? Et dans 10 ans ?



PARENTS

Est-ce que je m'intéresse à ce que mon enfant aime faire sur les écrans ?

Suis-je conscient que ma pratique numérique est un modèle pour mon enfant ?

Est-ce que je suis à l'aise avec mon rôle de garant du cadre d'utilisation des écrans dans ma famille ?

ENSEIGNANTS

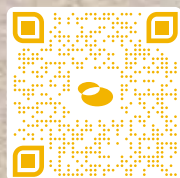


Suis-je une personne ressource pour mes élèves dans leur apprentissage numérique ?

Est-ce que j'ai de bonnes pratiques numériques qui me permettent d'être un exemple pour mes élèves et leurs parents, notamment lors des transmissions d'informations ?

Est-ce que j'instaure avec mes élèves un cadre d'utilisation strict et sécurisant des écrans ?

Est-ce que j'encourage suffisamment mes élèves à développer leurs compétences numériques en classe ?



usagenumeriquevalais.ch