

## 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.

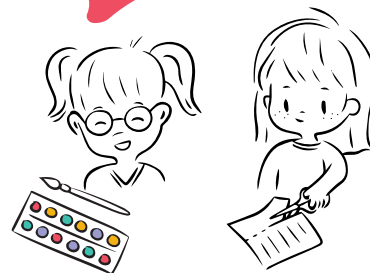


› Pas d'écrans durant les repas  
› Pas d'écrans dans la chambre  
› Pas d'écrans 30 minutes avant d'aller se coucher  
› Pas d'écrans au réveil

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

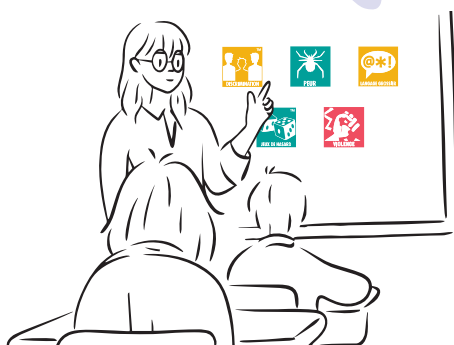
## 12-15 ANS CYCLE 3

## > 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.



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.



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.



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.

