

Grandir dans un monde hyperconnecté : opportunités et risques



Les parents ont une perception ambivalente des usages numériques de leurs enfants

43% des parents perçoivent globalement l'utilisation du numérique par leurs enfants comme une **opportunité** permettant...



83%

à l'enfant de **vivre dans son temps**



83%

d'**attiser la curiosité** de l'enfant



83%

à l'enfant de **s'ouvrir à la connaissance**



82%

d'accéder à des **ressources pour l'éducation** de l'enfant



79%

aider l'enfant à **développer sa créativité**

vs

42% des parents perçoivent l'utilisation du numérique par leurs enfants comme un **risque** pouvant...



90%

provoquer **une dépendance** des enfants **aux écrans**



87%

mettre en contact les enfants **avec des inconnus**

Introduction

80% des élèves ont un smartphone à 12 ans.

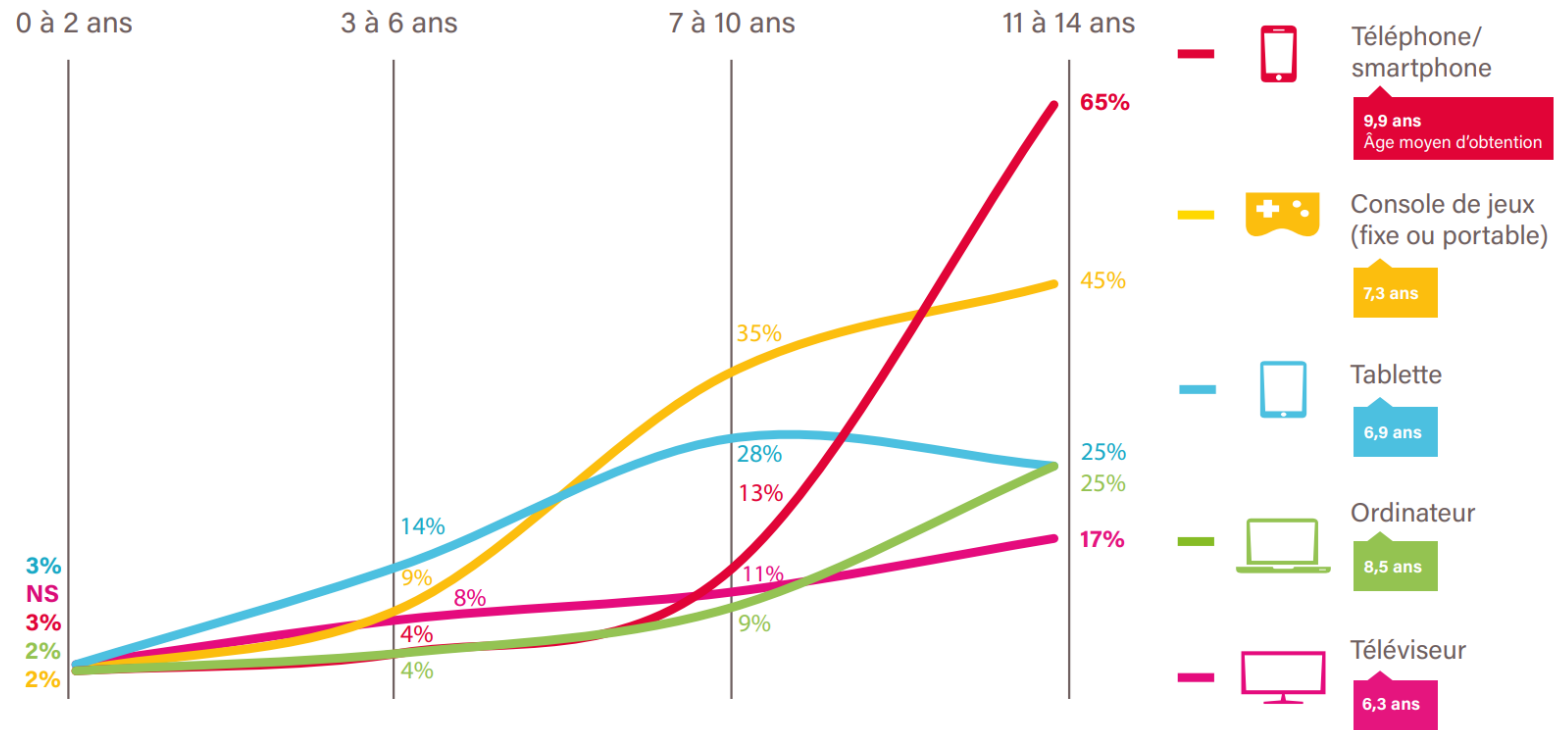
1/3 des 6-7 ans ont leur propre tablette.

Les 8-12 ans passent entre **4** et **6** heures par jour devant les écrans.



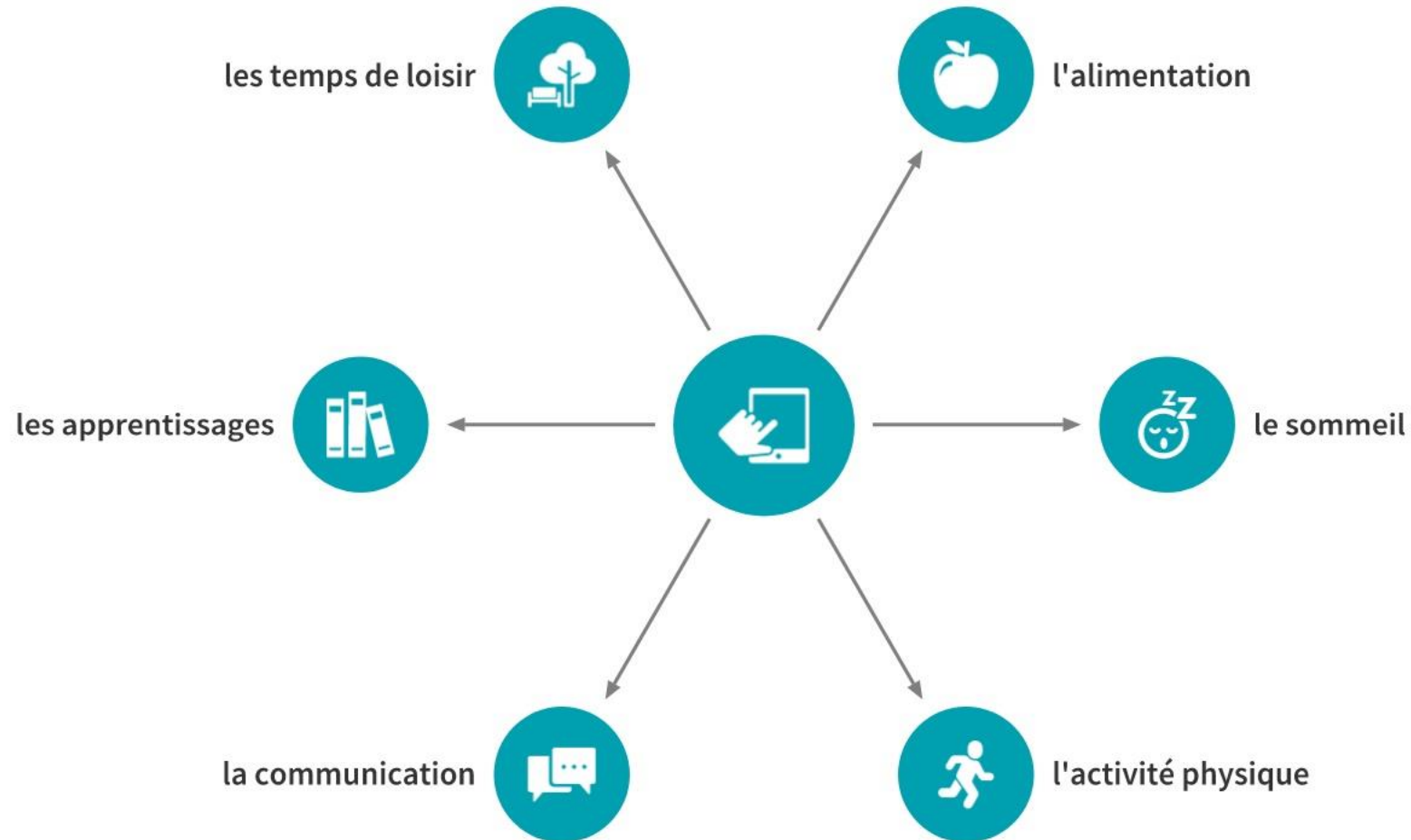
Equipements possédés par les enfants selon l'âge

49% des enfants âgés de 0 à 14 ans possèdent au moins **un équipement**

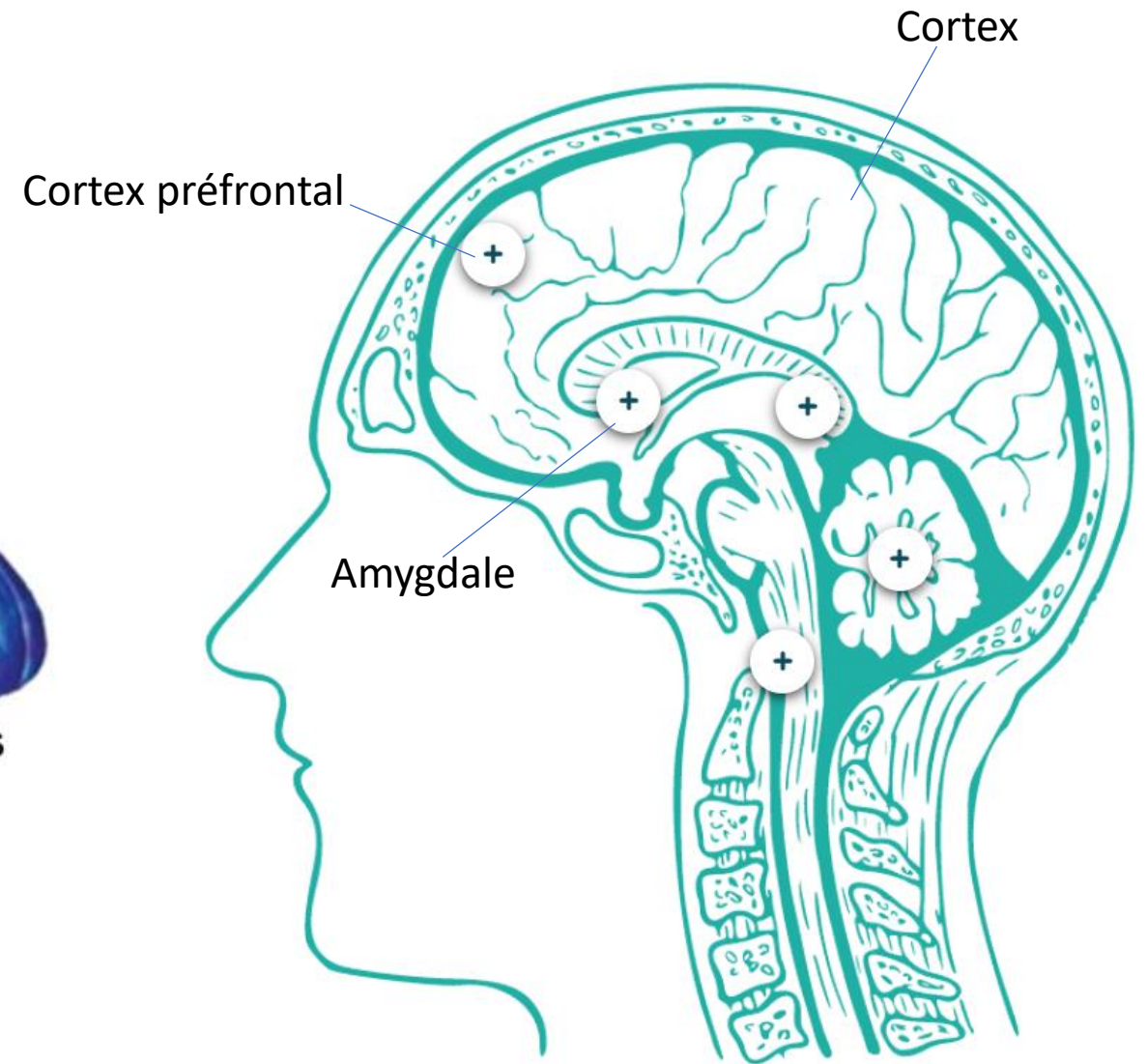
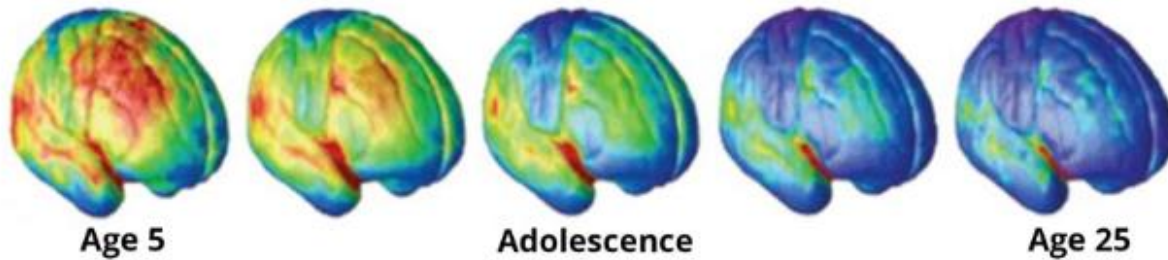


NS : Chiffre non-significatif qui ne peut être affiché en raison d'un effectif interrogé inférieur au seuil d'affichage (inférieur à 15)

Les écrans sont au centre de nos vies

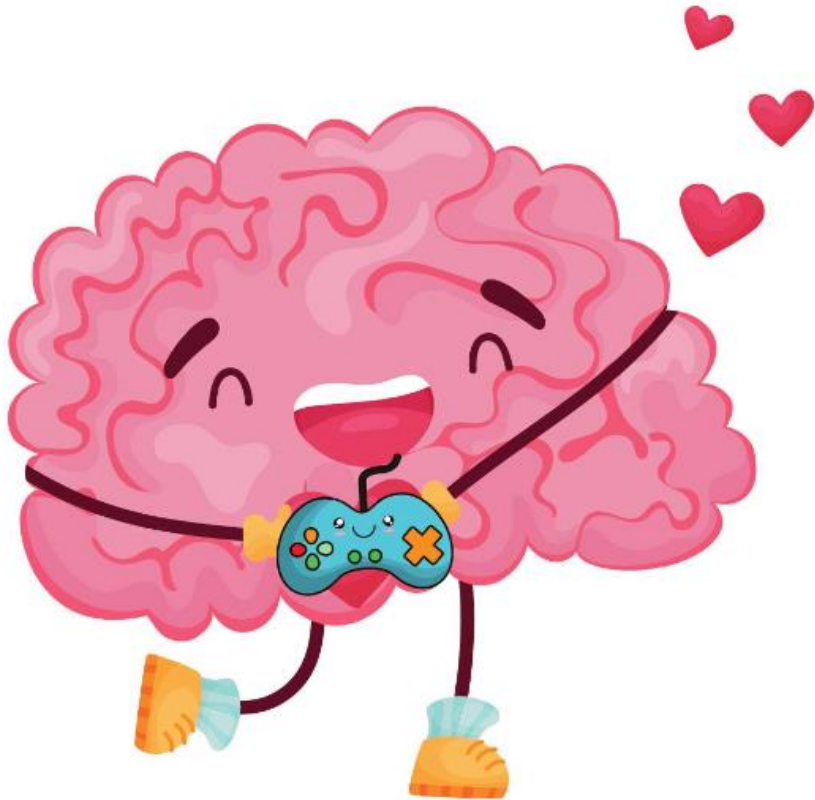


Le cerveau de l'enfant

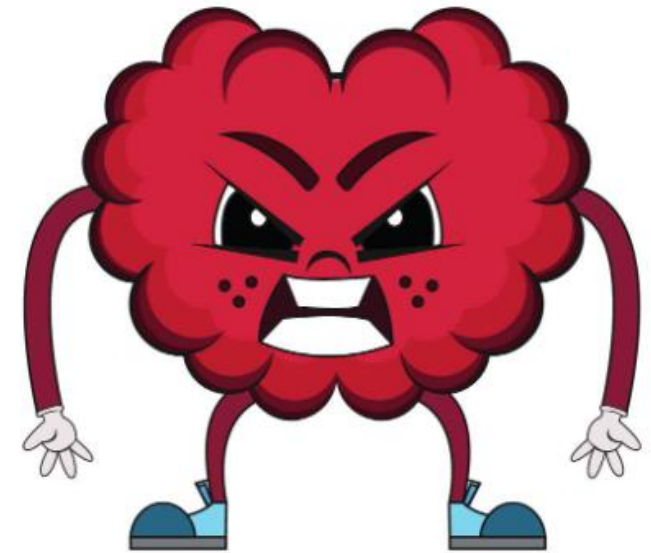


La surconsommation dérègle le cerveau

Everything new is fun.

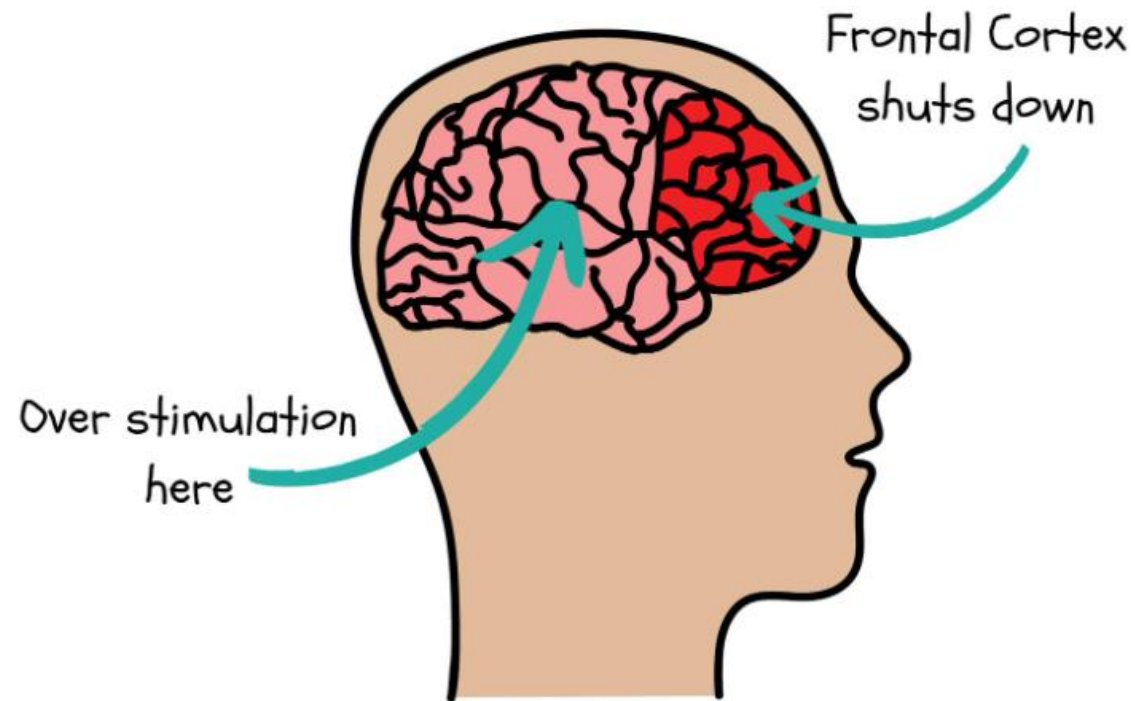


Entering Survival Mode.



Amygdala activates Survival Mode

La partie intelligente du cerveau s'éteint



Retarde le développement du langage



Effets sur le développement psycho-affectif

- Sécurité de l'enfant
- Troubles émotionnels
- Problèmes de comportement



Augmente la myopie



Favorise la sédentarité



Augmente le risque de surpoids et d'obésité



Perturbe le sommeil



Diminue la créativité



Eloigne du jeu libre



Empêche de passer du temps en nature



Perturbe le développement de l'empathie



Cause du stress à la maison



Distancie les liens familiaux

~



3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

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 les réseaux sociaux.



Exemple d'indications données aux familles

Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

**Jouez,
parlez,
arrêtez la télé**

De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

**Limitez
les écrans,
partagez-les,
parlez-en
en famille**

De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

**Créez avec
les écrans,
expliquez-lui
Internet**

De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

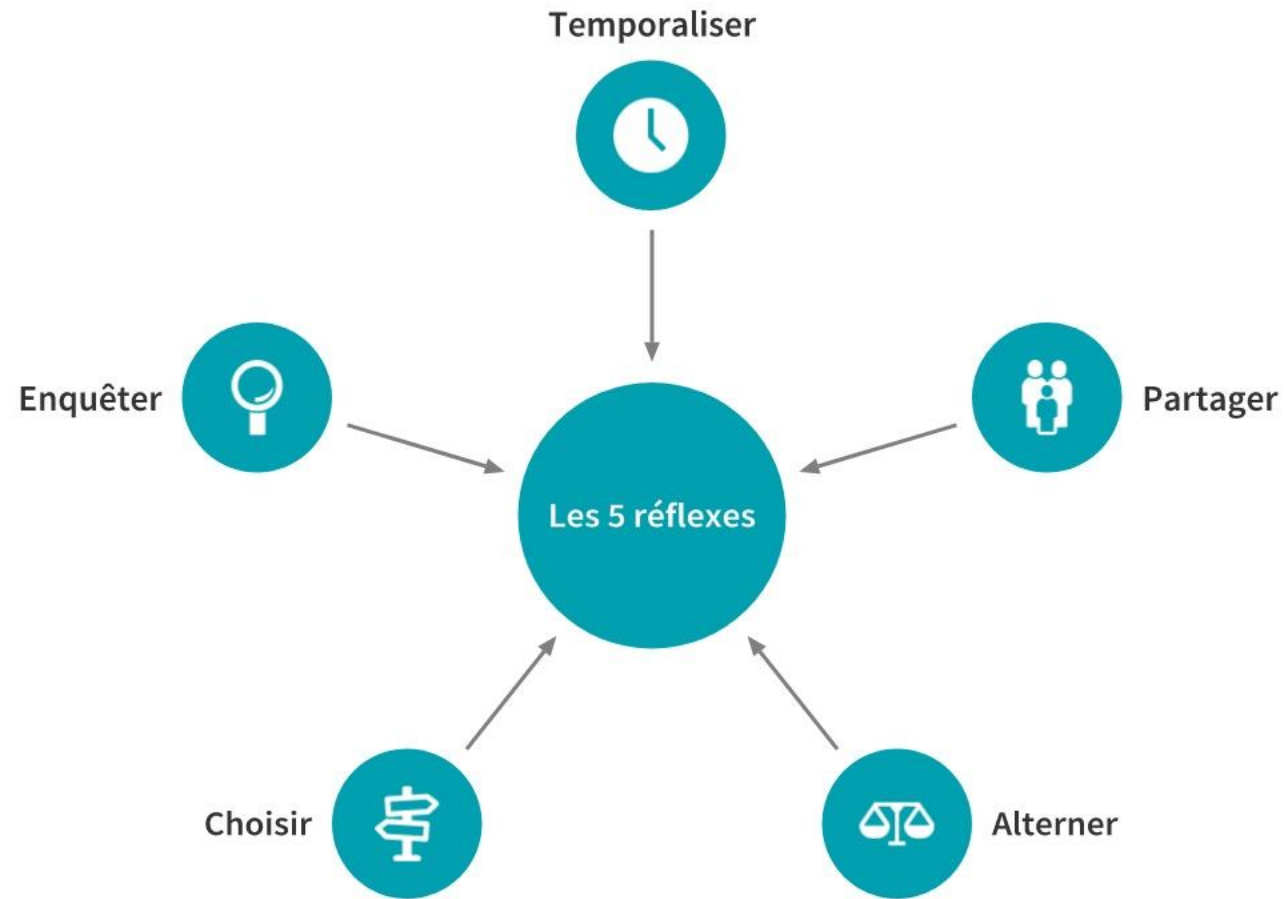
**Apprenez-lui
à se protéger
et à protéger
ses échanges**

Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

**Restez
disponibles,
il a encore
besoin
de vous !**

Les 5 clés éducatives face aux écrans



Bizzy, le timer mécanique
sans pile pour gérer le
temps d'écran

peacefulfamily.ch





Comment garder l'équilibre à la maison?

- Créer une chartre familiale
- Ne pas utiliser l'écran comme baby-sitter
- Ne pas l'utiliser comme récompense
- Bouger et jouer dehors
- Se déconnecter pour vraiment se connecter
- Inventer sa détox digitale

A person is sitting on a dark, textured surface, possibly a couch or bed, reading an open book. The book has text and some highlighted sections. The person's hands are visible, holding the book. In the background, there are some red and white sneakers and a blue object. The text "être un modèle" is overlaid in large white letters on the right side of the image.

être un
modèle

Quelques ressources

- Guide des applis: La Souris Grise (souris-grise.fr) – ressources analysées, aucune pub
- PEGI : Les labels d'âge et les descriptions de contenu de jeux vidéos
- Recommandations limites d'âge : Commission nationale du film et de la protection des mineurs
- Qwant Junior: un moteur de recherche sécurisé et sans pub pour les enfants
- Contrôle parental: Qustodio qustodio.com/fr/
- Les conseils de la CNIL: 10 conseils pour rester net sur le Net
- Lumni.fr : des vidéos pédagogiques, des jeux, des documentaires en lien avec les programmes scolaires
- Geek junior : des sélections de chaînes Youtube, des actus et des jeux pour les jeunes

Ateliers de connexion à la nature

Pour les 9-12 ans:

20-21 avril (10h-17h): Arboretum, Aubonne



Pour les 8-12 ans:

22 avril (14h-17h): Parc de Mon Repos, Lausanne



Equilibrer la connexion

Internet vs. Familiale

1) Un programme de coaching individuel sur mesure pour votre enfant

- Entre 4 et 12 séances de coaching
- des outils pour gérer les écrans, les émotions, la communication et renforcer la confiance en soi
- les 7 ingrédients pour une vie équilibrée
- une approche positive et ludique pour les enfants dès 7 ans

2) Un programme de coaching pour toute la famille en présentiel / ligne

- 4 séances de coaching
- des activités pour gérer les écrans, ses émotions et améliorer la communication
- une approche interactive, ludique et créative





Aurélie Andriamialison

Kids Life Coaching

Seeds of Joy

 077 452 58 95

 info@seedsofjoy.ch

 [@seedsofjoy_kidslifestudio](https://www.instagram.com/seedsofjoy_kidslifestudio)

 www.seedsofjoy.ch





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline

☎ 021 691 04 04

@ contact@lecoline.ch

📷 l.ecoline

🌐 lecoline.ch

Chemin de la Venoge 7, 1025 Saint-Sulpice

l'écoline