

Points à retenir :

*Il est tout à fait normal de se sentir parfois dépassé par le numérique. Nous vivons une époque où tout change très vite et nous apprenons tous en même temps, adultes comme enfants. **Ce guide n'est pas là pour vous juger.** Nous savons que l'écran est parfois un outil indispensable pour travailler, souffler, cuisiner ou passer un coup de téléphone tranquillement. L'important n'est pas d'être un expert technique, mais de garder le lien. Voyez ce guide comme un palabre, une discussion où l'on cherche la vérité ensemble, par le dialogue et l'exemple.*

Pour commencer, voyons comment organiser le temps à la maison pour que chacun s'y retrouve.

1. L'équilibre à la maison : Moins d'écrans, plus de mouvement

1.1. Les repères par âge (0 à 5 ans)

Depuis des milliers d'années, les enfants apprennent en touchant, en bougeant et en interagissant avec les autres. C'est leur manière naturelle de grandir. Pour les protéger, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de surveiller trois besoins vitaux :

- **Le sommeil :**
 - environ 12 heures par nuit.
- **L'activité physique :**
 - au moins 3 heures par jour jusqu'à 4 ans ; 1 heure par jour pour les adolescents ; 5 heures par semaine minimum.
- **L'alimentation :**
 - saine et équilibrée.

PAS D'ÉCRAN AVANT 2 ANS.

À cet âge, le cerveau a besoin de manipuler des objets réels et de voir vos expressions pour bien se développer.

1.2. Les moments "Sans Écran"

Créer des règles simples permet de retrouver du calme.

Le moment	Pourquoi c'est important
Pendant les repas	Pour se parler, apprendre de nouveaux mots et s'écouter.
Avant le coucher	Pour que le cerveau se repose et que l'enfant dorme bien.
Le matin avant l'école	Pour que l'enfant reste calme et concentré pour apprendre.

1.3. Remplacer l'écran par l'activité

Bouger est gratuit et c'est un remède puissant : faire **30 minutes d'activité physique par jour réduit le risque de tristesse et de dépression de 48 %** tout au long de la vie.

- **Cuisiner ensemble :**
 - Nommer les légumes, toucher la pâte, c'est aussi apprendre.
- **Marcher et grimper :**
 - Préférer les escaliers ou marcher pour aller faire une course.
- **Le défi danse :**
 - Mettre une chanson que vous aimez et bouger tous ensemble.

Pour que ces habitudes s'installent, l'enfant a besoin de voir que vous aussi, vous savez lâcher votre téléphone.

2. La "Technoférence" : Quand l'écran coupe le lien

On appelle « technoférence » ces petits moments où un écran vient couper une discussion. Sans s'en rendre compte, en regardant notre téléphone au lieu d'écouter l'enfant, notre attention est fragmentée. Cela nous rend moins « disponibles émotionnellement » pour répondre à ses besoins.

« Chaque heure passée devant un écran par les adultes, c'est **397 mots, 294 sons et 68 conversations** perdues chaque jour entre vous et votre enfant. »

Le conseil du médiateur :

L'enfant ne fait pas ce que vous dites, il fait ce que vous faites. Si vous rangez votre téléphone dans une boîte pendant le repas, il comprendra que le moment passé ensemble est plus précieux que n'importe quelle vidéo.

En plus du temps passé, il est important de surveiller ce qui se passe à l'intérieur des écrans.

3. Jeux vidéo et Réseaux Sociaux : Jouer en sécurité

3.1. Comprendre pour protéger

- **Le système PEGI :**
 - Le chiffre sur la boîte (3, 7, 12, 16, 18) n'est pas la difficulté du jeu, mais l'âge conseillé pour protéger l'enfant de la violence ou des mots grossiers.
- **Parler à des inconnus :**
 - Les jeux sont des lieux de rencontre. Attention, 59 % des joueuses ont déjà subi des insultes ou du harcèlement. Apprenez à votre enfant à couper le micro si quelqu'un est méchant.

3.2. L'argent caché dans les jeux

Beaucoup de jeux sont gratuits mais poussent à l'achat de monnaies virtuelles ou d'éléments cosmétiques. Pour une famille, cela peut vite coûter cher. Voici quelques prix réels (en février 2026) :

- **Fortnite (V-Bucks) :** environ 200F pour 100 unités.
- **Roblox (Robux) :** environ 300F pour 100 unités.
- **Minecraft (Minecoins) :** environ 100F pour 100 unités.
- **League of Legends, Overwatch, Counter-Strike** (apparences d'armes ou de personnages) : jusqu'à 5000F l'unité.

Les 3 conseils de l'UNESCO :

1. Vérifiez l'âge du jeu.
2. Jouez une fois avec lui pour comprendre comment on dépense l'argent.
3. Fixez une limite de temps et de budget ensemble.

3.3. Le piège des algorithmes

L'écran propose toujours les mêmes vidéos pour nous garder connectés. C'est une « bulle » qui empêche de voir d'autres idées.

- **Astuce technique :**
 - Apprenez à votre enfant à utiliser le bouton
- **« Pas intéressé »**
 - sur TikTok ou YouTube pour changer ce que l'écran lui propose. Une fois par mois, faites le « ménage » en supprimant les comptes qui le rendent triste ou en colère.

Apprendre à faire le tri dans les contenus, c'est aussi apprendre à douter de ce qu'on voit.

4. Esprit critique : Ne pas croire tout ce qu'on voit

4.1. Les images qui trompent





Aujourd'hui, l'Intelligence Artificielle peut créer des images très réalistes. On peut aussi utiliser une photo d'une ancienne guerre pour parler d'une nouvelle bagarre.

Le cadrage émotionnel :

Expliquez à votre enfant que la façon de filmer change tout. Une personne filmée d'en bas (contre-plongée) a l'air méchante ou puissante. Filmée d'en haut (plongée), elle a l'air faible. La musique triste ou les couleurs sombres sont aussi là pour nous manipuler.

4.2. La méthode pour vérifier (CLEMI)

Adoptez ces 4 réflexes en famille :

-  **Qui a fait ça ?**
 - Est-ce un vrai journaliste ou un inconnu qui veut faire le buzz ?
-  **C'est récent ?**
 - Est-ce que cette image ne date pas d'il y a trois ans ?
-  **C'est spectaculaire ?**
 - Si l'image fait trop peur ou choque trop, elle est souvent là pour tromper.
-  **D'autres en parlent ?**
 - Vérifiez sur une radio ou d'autres médias sérieux.

4.3. Le partage responsable (Règle du "THINK")

Avant de cliquer sur « partager », demandez-vous :

- Est-ce que c'est **Vrai** ?
- Est-ce que c'est **Utile** ?
- Est-ce que c'est **Inspirant** ?
- Est-ce que c'est **Nécessaire** ?
- Est-ce que c'est **Gentil** ?

Apprendre à réfléchir ensemble renforce la sécurité de tous.

5. Conclusion : Votre calme = leur sécurité

Développer l'esprit critique prend du temps. Votre curiosité et votre calme sont les meilleures protections.

- **Dialoguer sans juger :**
 - Si votre enfant fait une erreur ou voit quelque chose de choquant, il doit oser vous en parler sans avoir peur d'être puni.
- **Montrer l'exemple :**
 - Vos propres habitudes sont sa première leçon.
- **Demander de l'aide :**
 - Vous n'avez pas besoin de tout savoir. Allez voir les bibliothécaires, les professeurs ou les maisons de quartier, ils sont là pour vous aider gratuitement.

La confiance est la base de tout : si votre enfant se sent écouté, il sera en sécurité, même devant un écran.