

Approche écrans à REPER

Basées sur nos années d'expériences et sur la littérature scientifique, retrouvez dans ces documents nos principales recommandations et nos outils pour accompagner les enfants et les adolescent·es avec les médias numériques.

Usage très limité et découverte

De 0 à 2 ans

Nous préconisons idéalement **aucun écran** dans cette tranche d'âge **ou alors de manière très occasionnelle**, lorsque cela fait vraiment du sens (par exemple pour garder les liens avec la famille lors d'un FaceTime). Les adultes au contact des enfants seront leurs modèles et ce, dès le plus jeune âge. Montrer l'exemple est donc primordial. Plus tôt seront prises les bonnes habitudes et meilleures seront les chances qu'elles durent dans le temps.

De 3 à 5 ans

Nous envisageons cette tranche d'âge comme étant une **période de découverte** des écrans et de certaines de leurs fonctionnalités. Durant celle-ci, nous insistons sur un **usage limité** (le moins étant le mieux pour le développement de l'enfant) **et bien cadré par les adultes** qui entourent les enfants (les parents en premier lieu). Nous proposons de **privilégier des courtes sessions (10-15 minutes)** afin de ne pas trop fatiguer le cerveau des enfants avec des contenus hyper-stimulants présents sur les écrans. De plus, nous préconisons de préférer une utilisation où l'enfant est actif et/ou en interaction avec d'autres personnes (visionner une vidéo en famille). Mais cette période peut tout à fait être exempte d'écrans. Cela ne sera en aucun cas défavorable au développement de l'enfant (au contraire).

Accompagnement du développement des compétences

De 6 à 10 ans

Nous voyons cette période comme le moment où l'**apprentissage d'utilisation des écrans** va débuter et se poursuivre tout au long de la vie de l'enfant, avec **toujours un cadre bien clair et des contenus vérifiés par les adultes** entourant les enfants. Dans cette tranche d'âge, il nous semble important que l'enfant commence à **acquérir des compétences de base** d'utilisation des écrans (fonctionnalités des écrans, assurer sa sécurité, préserver son image et son intimité, éviter l'usage abusif, etc.). Celles-ci lui serviront notamment lorsqu'il aura son propre smartphone. Nous focalisons sur le smartphone, car ce dernier peut permettre d'accéder à tous les contenus véhiculés par les autres types d'écrans (télé, ordinateur, console). Dans notre idée, si l'enfant possède les compétences de base pour gérer et utiliser un smartphone, il les aura alors pour tous les autres types d'écrans.

De 11 à 12 ans

Cet âge est pour nous une **période charnière** concernant les écrans. La question de l'acquisition de son propre smartphone va être de plus en plus présente chez l'enfant. Il sera très important qu'il complète ses bases acquises jusque-là avec d'autres compétences (protection des données, comportement en ligne, etc.) pour une utilisation saine et harmonieuse. Tant les parents que l'école ont un rôle prépondérant à jouer. Nous conseillons fortement la **mise en place d'une charte d'utilisation en discussion avec l'enfant**.

Vers une gestion autonome en toute vigilance

De 13 à 16 ans

Nous percevons cette période comme étant une **période de transition**. L'adolescent·e ayant acquis son propre smartphone (dans 99% des cas), elle ou il va devoir le gérer de manière de plus en plus autonome. Cette période comporte de **nombreux risques** avec l'usage des écrans (cyber-intimidation, usage abusif, mauvaises rencontres, manque de sommeil, etc.). C'est pourquoi les adultes au contact des jeunes doivent **rester vigilants et garants du cadre** (au vue de l'immaturation du cerveau); qui est toujours nécessaire et doit être **adapté en fonction de chaque enfant**.

De 16 ans et +

Nous envisageons enfin cette période comme celle où l'adolescent·e aura généralement atteint **l'autonomie pour la gestion des écrans**. Toutefois, les adultes entourant son éducation restent **attentifs aux signaux qui pourraient indiquer des problèmes** de mésusages (isolement, échec scolaire ou professionnel, etc.) et recadrent au besoin les pratiques lorsque ça dérape.

Avec le soutien de



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Durabilité
Nachhaltigkeit

Approche écrans à REPER

Prestations

Soirée d'informations et ateliers pour les parents
Consulting pour les particuliers et les institutions
Formations pour les professionnel·les
Accompagnement de projet

0-2
ans

Idéalement aucun écran
dans cette tranche d'âge

3-5
ans

- > Découverte des écrans
- > Usage limité
- > Encadrement de l'enfant
- > Peut être exempté d'écrans
- > Utilisation active

11-12
ans

- > Période charnière
- > Acquisition du smartphone
- > Compétences avancées
- > Charte d'utilisation
- > Discussion avec l'enfant

6-10
ans

- > Apprentissage des écrans
- > Connaissances de bases
- > Contenus vérifiés
- > Accompagnement
- > Centrer sur le smartphone

13-16
ans

- > Période de transition
- > L'enfant devient autonome
- > Suivi de l'utilisation (cadre)
- > Vigilance

16 +
ans

Public cible

- Parents
- Enseignant·es
- Professionnel·les de l'enfance et de l'adolescence