

# PACTE NUMÉRIQUE ENTRE FAMILLES

OUI AU DIGITAL, MAIS AU BON MOMENT ET DE LA BONNE MANIÈRE !

Smartphones, jeux vidéo, applications... **quel est le bon âge** ? Quelles sont les règles pour une utilisation en toute sécurité ? Les experts suggèrent d'aborder les usages numériques de manière progressive, mais il est difficile pour une famille de résister à **l'insistance** des enfants qui se comparent et s'influencent les uns les autres. Ne serait-il pas alors plus facile de **mettre d'abord les familles d'accord** ?

D'où l'idée de ce **Pacte numérique pour la famille**, né des discussions entre plus de 200 parents, avec le soutien des écoles et des experts de l'association MEC.

## LES 5 RÈGLES

POUR LES PRIMAIRES



### L'ÉCOLE PRIMAIRE SANS SMARTPHONE

Évitez les **smartphones personnels** à l'école primaire ; il existe d'autres moyens d'aborder la numérisation de manière plus sûre et plus progressive.



### APPLICATIONS ET MÉDIAS SOCIAUX ADAPTÉS À L'ÂGE

Les médias sociaux tels que **TikTok et Instagram** sont interdits par la loi avant l'âge de 13 ans. Selon les experts, il y a de sérieuses raisons de respecter les limites imposées aux applications, en ce qui concerne la vie privée, la sécurité personnelle et les effets psychologiques.



### JEUX VIDÉO ET CONTENUS VIDÉO ADAPTÉS

Vérifiez le code **PEGI** des jeux vidéo (détails au dos), vérifiez l'âge recommandé et le contenu des vidéos, des chaînes YouTube, des séries télévisées et des films regardés par nos enfants.



### EN LIGNE UNIQUEMENT S'ILS SONT ACCOMPAGNÉS

N'autorisez la navigation et la recherche de contenu en ligne que sous la surveillance d'un adulte, en bloquant les **contacts avec des inconnus**, même dans les jeux vidéo en ligne. Les paramètres et les applications de contrôle parental peuvent s'avérer très utiles.



### DES LIMITES CLAIRES SUR LES HORAIRES ET LES LIEUX

Convenez de règles concernant les heures et les lieux, évitez l'utilisation **avant de dormir et dans la chambre**, contrôlez le nombre total d'heures (pas plus de 2 heures dans la même journée) et définissez des **jours réguliers sans écran**.



SIGNEZ LE "PACTE NUMÉRIQUE ENTRE LES FAMILLES"  
EN ENCADRANT LE CODE QR AVEC VOTRE APPAREIL  
PHOTO →

ou sur le site [fvg.pattidigitali.it](http://fvg.pattidigitali.it)



## QUELS RISQUES ?

La recherche scientifique nous apprend que l'utilisation abusive des écrans numériques peut entraîner :

### DES PROBLÈMES PHYSIQUES

Troubles de la vision et de la posture, troubles du sommeil et de l'alimentation.

### PROBLÈMES COGNITIFS

Difficultés de concentration et d'apprentissage, diminution de la durée d'attention, réduction de la créativité.

### CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES

Peurs et traumatismes liés au visionnage de contenus pour adultes. Anxiété et dévalorisation personnelle face aux modèles esthétiques et de réussite, déformés sur le web et les réseaux sociaux.

### INFRACTIONS ET DANGERS EN LIGNE

Violation de la vie privée, insultes et délits en ligne, cyberintimidation, contact avec des personnes malveillantes, émulation de défis dangereux en ligne.

## APPROFONDISSEMENTS

### Y A-T-IL UN ÂGE CONSEILLE POUR L'UTILISATION DU SMARTPHONE ?

Selon l'avis de nombreux experts, le **smartphone personnel** n'est pas adapté à l'école primaire. En fait, beaucoup recommandent d'attendre au moins la septième année (soit la seconde année de collège). Il existe de nombreuses alternatives pour utiliser Internet en toute sécurité : par exemple, une **tablette** ou un **PC**, qui sont plus faciles à contrôler et à laisser à la maison lorsque l'on n'en a pas besoin ! Sans oublier la possibilité d'utiliser un "bon vieux téléphone portable" s'il est nécessaire de communiquer avec les parents.

### COMMENT CHOISIR LES JEUX VIDÉO ? ET LES CONTENUS VIDÉO ?

Nous sommes aidés par le **système PEGI**, qui indique l'âge recommandé pour chaque jeu vidéo sur le marché [www.pegi.info](http://www.pegi.info). Une attention particulière doit être accordée aux jeux en ligne qui permettent d'entrer en contact avec des inconnus. Le choix des **vidéos et des séries télévisées** mérite également une attention particulière : de nombreuses plateformes disposent de filtres, d'autres requièrent une supervision parentale. Les **contrôles parentaux** sont des outils utiles qui sont désormais disponibles sur tous les appareils.

### RÈGLES, LIMITES ET JOURNÉES « SANS ÉCRAN »

Les principaux conseils des experts : éviter **les écrans pendant les repas, avant de dormir** (au moins une demi-heure avant) et avant d'aller à l'école. Ne pas dépasser un total de deux heures par jour, faire des pauses fréquentes et avoir des **journées sans écran** (chaque semaine) pour encourager les activités alternatives, la sociabilité et prévenir contre la dépendance numérique. Éviter l'utilisation dans les pièces et les endroits où il n'y a pas de surveillance adulte. Enfin, n'oubliez pas l'importance de l'exemple des adultes : pourquoi ne pas faire des journées **sans écran avec toute la famille** ?

### UNE UTILISATION CONSCIENTE, POSITIVE ET ÉDUCATIVE

Les **compétences numériques** seront fondamentales pour l'avenir de nos enfants. C'est pourquoi il est important de ne pas se limiter à des règles, mais de parler et de raisonner avec vos enfants de ce qu'ils font et de ce qui les intéresse en ligne. Soutenez l'**utilisation créative** et l'utilisation du net pour **s'informer et apprendre de nouvelles choses** en vous alliant avec d'autres parents et avec les enseignants pour enrichir la conscience et les compétences numériques des adultes et des enfants.



## FORMATIONS ET RÉUNIONS POUR LES PARENTS

Des réunions en ligne et en personne seront organisées pour explorer ces sujets. Le programme complet est disponible à l'adresse suivante: [fvg.pattidigitali.it](http://fvg.pattidigitali.it)