

# 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 L'ÉCOLE SECONDAIRE  
DE PREMIÈRE ANNÉE



### SMARTPHONE TRANSPARENT JUSQU'À 14 ANS

Les parents **doivent connaître les mots de passe** de leurs enfants et vérifier régulièrement l'historique des chats et les applications utilisées, pas secrètement et si possible avec leurs enfants.



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

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



### JEUX VIDÉO ET CONTENU VIDÉO ADAPTÉS

Vérifiez le code **PEGI** des jeux vidéo (détails au dos) et l'âge recommandé pour les vidéos, les séries télévisées et les films utilisés par nos enfants.



### PARLEZ À VOS ENFANTS DES RISQUES ET DES OPPORTUNITÉS

Prenez le temps de partager les activités en ligne de vos enfants, de vérifier les contacts et de proposer le numérique comme outil d'information et de formation à la créativité. Les paramètres de **contrôle parental** et les applications peuvent s'avérer très utiles.



### LIMITES DE TEMPS ET SIGNATURE DE CONTRATS PARENTS/ENFANTS

Convenez de règles sur les horaires et les lieux, en évitant l'utilisation avant l'heure du coucher et dans la chambre, en contrôlant le nombre d'heures d'utilisation et en fixant 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.

### CRIMES ET DANGERS EN LIGNE

Violation de la vie privée, insultes et délits en ligne, cyberintimidation, contact avec des agresseurs, imitation de défis dangereux en ligne.



## APPROFONDISSEMENTS

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

Selon l'avis de nombreux experts, le **smartphone personnel** n'est pas adapté avant l'âge de 12 ans, car il stimule une utilisation constante dans n'importe quelle situation. Il anticipe l'utilisation d'applications, l'utilisation sociale et les comportements à risque. Pour ces raisons, il serait souhaitable d'attendre au moins la septième année.

N'oublions pas qu'il existe de nombreuses **solutions alternatives** (par exemple, les téléphones portables à l'ancienne).

### 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 portée 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 (comme YouTube) exigent une vérification personnelle et une supervision parentale. Les **contrôles parentaux** sont des outils utiles et sont désormais disponibles sur tous les appareils (y compris les consoles).

### RÈGLES, LIMITES ET JOURNÉES SANS ÉCRAN

Les principaux conseils des experts : pas d'écran **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 2 heures par jour, avec des pauses fréquentes et des **"journées sans écran"** (chaque semaine) pour encourager les activités alternatives, la sociabilité et prévenir la dépendance numérique. Éviter l'utilisation dans les pièces et les endroits où il n'y a pas de surveillance par un adulte. Enfin, n'oubliez pas l'importance de l'exemple donné par les 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 sur ce qu'ils font et ce qui les intéresse en ligne. Soutenez l'**utilisation créative** et l'utilisation du web pour s'informer et apprendre de nouvelles choses en faisant équipe avec d'autres parents et enseignants pour enrichir la conscience et les compétences numériques des adultes et des enfants.online.



## 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)