

Cadre pour l'usage des écrans à l'école et conseils pour la maison

L'éducation numérique est en phase pilote dans le canton de Vaud. En attendant qu'elle donne à chaque élève les compétences et les connaissances nécessaires pour un usage raisonnable des dispositifs numériques, voici le **cadre scolaire** mis en place et quelques **conseils pour soutenir les parents**.

CADRE SCOLAIRE



Les dispositifs numériques personnels des élèves, tels que les **téléphones portables**, écrans et autres objets connectés, sont **interdits dans le périmètre de l'école** durant le temps scolaire. Leur utilisation est néanmoins prévue lors d'activités pédagogiques encadrées par le corps enseignant.

Les établissements scolaires mettent en place des projets de prévention et d'éducation en lien avec l'utilisation des écrans.

CADRE FAMILIAL



Hors temps scolaire, discutez en famille pour **fixer un cadre** d'utilisation des écrans en vue d'une utilisation raisonnable. Rediscutez-en régulièrement.

Lors de vos discussions, incluez les éléments sur le temps, les coûts, les lieux et le type d'utilisation des écrans.

Si les règles fixées pour les enfants ne s'appliquent pas aux adultes, les adultes veillent à leur rôle d'exemple.

En cas de non-respect du cadre, des sanctions peuvent être prévues. **Évitez cependant de tout interdire**, car interdire d'utiliser un téléphone portable ou internet, c'est priver l'enfant d'un apprentissage et d'une appartenance sociale essentiels.



Respecter les limites d'âges des contenus permet de protéger l'enfant. En l'absence de limite claire, faire le choix ensemble peut être une bonne solution.

L'âge légal pour l'usage de la plupart des **réseaux sociaux** et **messageries** est de 13 ans. Entre 13 et 16 ans, l'adulte peut accompagner le ou la jeune.



De 4 à 9 ans, toute activité sur un écran est accompagnée par une personne adulte.

De 9 à 13 ans, toute activité sur un écran se fait avec une personne adulte à proximité.

Dès 13 ans, l'enfant apprend à être autonome dans ses activités sur écran.

Échangez ensemble sur ce que l'enfant voit et fait sur les écrans. L'adulte et l'enfant en profitent!



Limitez le temps de loisirs passé devant les écrans et adaptez-le à l'âge de l'enfant. Plus de 2 heures d'écrans par jour est considéré comme excessif.

Fixez des **heures de déconnexion**, le soir et le matin.

Définissez des **lieux sans écran**, par exemple la table à manger et la chambre à coucher.

ENSEMBLE



Si l'usage du numérique est effectué en bonne intelligence, une collaboration bienveillante école-famille permet aux enfants de **développer leurs compétences numériques** et de profiter des nombreux **aspects positifs des activités sur écran**. Les recherches sur internet accroissent les connaissances et éveillent le sens critique, la programmation structure la pensée, les jeux vidéo développent la recherche de solutions et la coordination, les réseaux sociaux stimulent la créativité et l'esprit de groupe.



Le site Jeunes et médias de la Confédération suisse propose également aux parents des « conseils pour le quotidien » et une « utilisation des médias adaptée à l'âge » : www.jeunesetmedias.ch/competences-mediatiques > Parents & famille

