

## Trucs et astuces

L'adulte est un exemple pour l'enfant : il sert de modèle dans l'application des règles d'un usage numérique responsable !



### 0-3 ANS

- › Utiliser des jeux à manipuler
- › Partager des histoires
- › Chanter, danser, écouter de la musique
- › Se balader en plein air
- › Faire des massages, se coiffer
- › Faire revivre ses meilleurs souvenirs d'enfance à travers des activités similaires



### 3-4 ANS



- › Cuisiner
- › Se déguiser
- › Construire des cabanes
- › Faire des bricolages ou des dessins
- › Jouer à l'explorateur dans la nature
- › Laisser l'enfant inventer ses propres jeux et jouer seul
- › Faire raconter la vidéo ou le dessin animé

### 4-8 ANS CYCLE 1



- › Encourager les jeux d'extérieur
- › Proposer à l'enfant des activités de retour au calme : construction, bricolage, musique
- › Construire ensemble la charte d'utilisation des écrans pour que toute la famille, y compris les parents, l'applique
- › Montrer à l'enfant les fonctions basiques du numérique : imprimer un dessin à colorier
- › Jouer régulièrement en famille
- › Emprunter des jeux à la ludothèque



### 8-12 ANS CYCLE 2

- › Programmer la minuterie du four pour limiter le temps d'écran convenu
- › Développer l'empathie à travers des jeux de rôles et de mimes
- › Encourager les loisirs (clubs sportifs, sociétés de musique, ...)
- › Emprunter des livres à la bibliothèque
- › Faire découvrir à sa famille son activité favorite sur les écrans
- › Encourager des activités sans écrans lorsque des amis viennent jouer

### 12-15 ANS CYCLE 3



- › Ne pas transmettre d'informations privées (adresses, photos intimes, mots de passe, ...)
- › Utiliser un réveil plutôt que le smartphone qui, reste en dehors de la chambre
- › Paramétrer ses comptes en mode privé sur les réseaux
- › Demander le consentement avant de poster une photo ou une vidéo de quelqu'un
- › Utiliser les écrans pour explorer le potentiel créatif : créer des vidéos, des visuels, des textes
- › Repérer les fake news et les contenus retouchés

### > 15 ANS SECONDAIRE II

- › Limiter les notifications inutiles
- › Être attentif à son temps d'écran
- › Se réserver des moments sans écrans
- › Mettre son téléphone sous silence et hors de vue lorsqu'on regarde un film ou fait du sport
- › Garder le plus longtemps possible ses appareils numériques ou opter pour du reconditionné
- › Alléger son smartphone des applications non-utilisées
- › Limiter ses dépenses financières dans les jeux et achats en ligne

