

Pactes éducatifs numériques

tranche d'âge 7-11 ans

L'engagement que nous prenons en tant que communauté découle de la nécessité de promouvoir un accompagnement conscient et progressif de l'utilisation du numérique, à un moment où les appareils font désormais partie du quotidien des enfants. Il vise à favoriser la cohérence entre les familles et la communauté éducative, afin de rendre les choix plus durables.

Le présent pacte poursuit ces 4 objectifs:

- définir des règles claires et partagées
- maintenir un rôle actif de l'adulte
- promouvoir une utilisation guidée et non autonome
- créer des contextes relationnels et des moments sans appareils

Nous nous engageons à:

- 1. ATTENDRE AU MOINS 13 ANS AVANT DE DONNER À L'ENFANT UN SMARTPHONE PERSONNEL** connecté à Internet. Cet outil devra être introduit progressivement, sous la supervision d'un adulte.
- 2. FIXER EN FAMILLE DES LIMITES CLAIRES ET PARTAGÉES CONCERNANT LE TEMPS TOTAL D'UTILISATION** des outils numériques, en distinguant le temps consacré aux études de celui dédié aux loisirs.
- 3. PRÉVOIR DES MOMENTS SANS APPAREILS POUR PRÉSERVER LES REPAS,** le sommeil et les occasions de socialisation. Identifier également certains espaces domestiques exempts d'appareils et planifier des activités dédiées aux relations (fêtes, sorties, activités partagées).
- 4. EN TANT QU'ADULTES, ÊTRE UN MODÈLE ET UN GUIDE,** en commençant par faire preuve de cohérence entre ce que nous demandons aux enfants et aux adolescents et ce que nous faisons nous-mêmes.
- 5. LE DIALOGUE ET L'ÉCHANGE AVEC LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE LE PRINCIPAL OUTIL ÉDUCATIF D'INTERVENTION.**
- 6. ÉTABLIR DES RÈGLES CLAIRES À LA MAISON,** en impliquant les enfants, tout en préservant la cohérence avec les autres contextes éducatifs.
- 7. RESPECTER LES ÂGES RECOMMANDÉS POUR LA CONSULTATION DE CONTENUS EN LIGNE** (vidéos, jeux vidéo, séries télévisées...) en tenant compte de la classification PEGI. Évaluer la qualité de ces contenus et maintenir la présence et la supervision d'un adulte pendant leur utilisation.
- 8. ÉVITER D'UTILISER LE NUMÉRIQUE COMME REMPLAÇANT,** consolation, récompense ou punition, en privilégiant plutôt une utilisation positive en tant qu'outil partagé et occasion d'apprentissage.
- 9. ORGANISER RÉGULIÈREMENT DES ÉCHANGES ENTRE FAMILLES,** en associant l'école, les associations et d'autres adultes de référence, dans le but de créer un environnement éducatif cohérent
- 10. PROMOUVOIR ET PARTICIPER À UNE FORMATION CONTINUE SUR LES QUESTIONS LIÉES AU NUMÉRIQUE,** qui fournisse des outils et des conseils clairs aux parents, en touchant le plus grand nombre possible de familles, quels que soient les choix déjà effectués en matière de numérique

APPROFONDISSEMENT

Nous rapportons ici les conseils de la Société italienne de pédiatrie pour une utilisation saine du numérique chez les 0-14 ans.

Les sept Points qui aident à grandir.

Repousser

Retarder autant que possible l'accès à Internet, aux smartphones, aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo en ligne et aux intelligences artificielles conversationnelles. Chaque année passée sans numérique est un investissement dans la santé mentale, émotionnelle et relationnelle des enfants.

Protéger

Un cerveau en pleine croissance a besoin d'activité physique, de sommeil, de relations réelles et de lumière naturelle. Protéger le corps et l'esprit, c'est préserver le développement cognitif, la vue et le sommeil, avant d'introduire le numérique.

Fixer des règles claires

Fixer des limites précises: pas d'appareils dans les chambres, pendant les repas ou avant le coucher. Fixer des règles aide à prévenir les risques.

Participer à l'éducation numérique

Parler ouvertement du cyberharcèlement, de la pornographie, de la violence et de la dépendance numérique. Prévenir, c'est éduquer à la prise de conscience, à la responsabilité et à la sécurité en ligne.

Prévenir les risques et les dépendances

La famille, l'école et les pédiatres doivent participer ensemble à l'éducation à l'utilisation critique des technologies. Collaborer, c'est construire un écosystème éducatif capable de guider et de protéger les plus jeunes.

Préserver la présence de l'adulte

L'adulte reste le modèle et le filtre entre l'enfant et la technologie. Préserver la présence parentale, c'est superviser, dialoguer et montrer l'exemple par des comportements numériques équilibrés.

Promouvoir les expériences réelles

Le jeu, le sport, l'art, la musique, la nature et les amitiés sont des expériences irremplaçables. Promouvoir la vie réelle renforce l'empathie, la régulation émotionnelle et les compétences sociales.

Les 7 Points de la SIP sont disponibles via ce lien:

<https://sip.it/2026/01/27/le-7-p-che-aiutano-a-crescere/>

D'autres ressources utiles sont disponibles via ce lien : <https://sip.it/il-bambino-digitale/>.

Et voici quelques fiches d'approfondissement :

https://sip.it/wp-content/uploads/2025/11/Bambino-digitale_schede-di-approfondimento_def-2.pdf

BIBLIOGRAFIA MINIMA:

Jean Marie Twenge, Iperconnessi: perché i ragazzi oggi crescono meno ribelli, più tolleranti, meno felici e del tutto impreparati a diventare adulti, Einaudi, 2018.

Marco Fasoli, Il benessere digitale, il Mulino, 2019.

Michel Desmurget, La fabbrica del cretino digitale, Rizzoli, 2020.

Marco Cui, Il digitale a scuola, rivoluzione o abbaglio? Mulino, 2019

Veronica Barassi, I figli dell'algoritmo, Luiss, 2020.

Marco Grollo et alii, Pediatri custodi digitali, la prima guida per i pediatri di famiglia sull'educazione digitale familiare dalla nascita, Iam, 2022

Jonathan Haidt, Generazione ansiosa, Rizzoli, 2025.

Alberto Pellai e Barbara Tamborini, Esci da quella stanza. Come e perché riportare i nostri figli nel mondo, Mondadori, 2025.

Stefania Garassini, Smartphone, 12 ragioni per non regalarlo alla prima Comunione e neanche alla Cresima, Ares, 2026.

Marco Gui, Un patto sociale per l'educazione digitale. Attori, evidenze e prospettive dopo l'era degli entusiasmi, Mondadori Università, 2026.

Simone Lanza, Un attimo e arrivo. Gestire gli schermi per crescere una generazione attenta, Sonda, 2026.

DEUX SITES IMPORTANTS POUR EN SAVOIR PLUS:

Site de la Fondation Patti Digitali : www.pattidigitali.it

Site de la Société italienne de pédiatrie : www.sip.it