

Pactes éducatifs numériques

tranche d'âge 0-6 ans

Nous nous engageons à :

1. TEMPS D'EXPOSITION ET PROGRESSIVITÉ

Gérer le temps que nos enfants passe devant les écrans est une priorité éducative : au cours des deux premières années, éviter tout type d'écran (télévision, tablette, smartphone) ; de 3 à 6 ans, limiter au maximum à 30 minutes par jour, en présence et sous la supervision active d'un adulte.

2. RÔLE DE L'ADULTE ET MODÈLE ÉDUCATIF

Nous sommes un exemple pour nos enfants et devons donc être conscients de l'utilisation du smartphone en leur présence : c'est pourquoi il est important de réduire et de limiter notre usage personnel lorsqu'ils sont là. Il est très important de leur consacrer du temps de qualité sans appareils.

3. LA RELATION COMME PRIORITÉ ÉDUCATIVE

La relation avec les enfants est prioritaire, surtout dans les moments du quotidien (allaitement, soins, jeu, présence) : dans ces moments-là, il est important de s'abstenir d'utiliser des appareils numériques afin de réduire les comportements qui perturbent la relation.

4. ÉVITER D'UTILISER LE NUMÉRIQUE COMME

Évitons d'utiliser les appareils pour calmer ou distraire nos enfants, en valorisant l'ennui comme une expérience positive et « constructive ».

5. PROPOSER DES ALTERNATIVES CONCRÈTES ET DES EXPÉRIENCES RÉELLES

Il est important de proposer des alternatives concrètes et des expériences réelles, telles que : le jeu libre, les activités créatives et manuelles, les activités en plein air, les occasions de socialisation, etc.

6. DES RÈGLES SIMPLES, CLAIRES ET PARTAGÉES

Au sein de la famille, il est important de se fixer des règles explicites, en identifiant les moments où le numérique n'est pas utilisé (repas, nuit, moments de partage) et ceux où il peut l'être. Il est également important de valoriser le geste d'utiliser l'appareil et d'éviter d'utiliser les écrans comme récompense ou punition.

7. CONTENUS ET QUALITÉ DE L'EXPÉRIENCE NUMÉRIQUE

Il est important de prêter attention à la qualité des contenus proposés en choisissant des contenus adaptés à l'âge, en se référant aux systèmes de

L'engagement que nous prenons en tant que communauté découle de la nécessité de promouvoir un accompagnement conscient et progressif, fondé sur le rôle central de l'adulte, sur la qualité de la relation et sur l'élaboration de règles simples et partagées.

Ce pacte repose sur les principes suivants :

- cohérence éducative entre les adultes
- alliances entre les familles et la communauté éducative
- des indications claires et partagées, dès la petite enfance

classification PEGI. Les appareils peuvent être utilisés pour prendre des photos.

8. TRAVAILLER À LA CRÉATION D'ALLIANCES ENTRE LES FAMILLES ET LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE

Face aux divergences éducatives entre les familles et à la crainte d'être « exclu du groupe », il est important de partager les choix éducatifs, de définir une ligne commune, en évitant de faire sentir à ceux qui choisissent d'imposer des limites et des règles qu'ils sont différents.

9. COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE ET RÉSEAU TERRITORIAL

Il est important de créer un réseau territorial et d'y impliquer les établissements scolaires, les associations sportives, les oratoires, les grands-parents et l'ensemble de la communauté éducative afin de disposer d'un réseau qui transmette le même message.

10. FAVORISER LES MOMENTS D'ÉCHANGE ET DE FORMATION POUR SENSIBILISER LES PARENTS

Il est important de maintenir un réseau actif qui favorise le partage d'informations et de formations, et qui mette en commun des outils et des contenus dans le cadre de parcours d'accompagnement destinés tant aux parents qu'aux institutions.

RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ :

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini des normes strictes concernant le « temps d'écran » (temps passé devant la télévision, un smartphone ou des jeux vidéo) chez les enfants de moins de cinq ans. L'objectif principal est de lutter contre la sédentarité précoce et de favoriser un développement psychophysique harmonieux, en garantissant un équilibre entre mouvement, repos et activités cognitives. Les recommandations varient en fonction de la tranche d'âge:

Moins de 2 ans (0-24 mois) : La recommandation est catégorique : aucun moment passé devant un écran. Au cours de cette phase cruciale pour le développement cérébral et moteur, l'OMS recommande de privilégier l'interaction humaine, le jeu libre et la lecture, en évitant tout type de divertissement numérique passif.

De 2 à 4 ans : pour les enfants de cette tranche d'âge, la limite maximale suggérée est d'une heure par jour, avec la précision que « moins c'est mieux ». Dépasser ce seuil enlève un temps précieux à des activités fondamentales telles que l'activité physique et l'exploration du monde réel.

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 Gui, 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 OÙ VOUS TROUVEREZ DES INFORMATIONS PLUS DÉTAILLÉES:

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

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