

UNE COMMUNAUTÉ POUR LE PACTE NUMÉRIQUE

“LE BON SENS EXISTAIT, MAIS IL S’EN RESTAIT CACHÉ DE PEUR DU SENS COMMUN”

(I Promessi Sposi, chap.XXXII)

La technologie a envahi et bouleversé rapidement la vie de nous tous parce qu'elle nous a pris au dépourvu; avec le bon sens, lorsqu'on connaît les conséquences de l'usage abusif des dispositifs, on pourra changer ensemble le sens commun.

Le pacte naît de la collaboration entre familles, école et territoire, dans le but d'identifier des règles claires et communes pour s'approcher au numérique avec progressivité et conscience. Notre communauté éducative croit dans l'importance d'(in)former les parents et qui s'occupe des enfants (grands-parents, baby sitter, frères) sur la bonne utilisation des dispositifs numériques et des leurs possibles risques pour mettre le bien-être de l'enfant au premier plan.

1. À TABLE ON RESTE ENSEMBLE

Éviter l'utilisation des dispositifs pendant les repas, en les rendant des moments de dialogue et de partage.



2. PROTÉGER LE SOMMEIL DES ENFANTS

Selon les recommandations de la Société italienne de pédiatrie (SIP), pour les enfants les écrans doivent être éteints au moins une heure avant d'aller dormir (la lumière et les contenus stimulants dérangent le sommeil). Positionner les écrans dans des pièces communes et pas dans les chambres à coucher.



3. QUAND ON SORT...

Encourager le mouvement, l'activité physique, les moments de sociabilité et le jeu spontané avec les autres enfants.



4. POUR LES APPLIS, IL VAUT MIEUX ATTENDRE!

On peut proposer des contenus brefs, adaptés à l'âge qui impliquent l'aspect psychomoteur de l'enfant (regarder des photos et retravailler les souvenirs, écouter de la musique. jeux sonores, de mouvement et actions en séquence, par exemple des recettes de cuisine).



5. MOMENTS DE DISCONNEXION

établir des moments voir des journées off-line pour toute la famille.



6. VALORISER LES MOMENTS VIDES

Ne pas remplir les moments d'inactivité, d'attente et d'ennui avec les dispositifs numériques; laisser l'enfant libre de trouver des solutions alternatives originales et créatives.



QUELS RISQUES



Des recherches scientifiques (1) et les dernières recommandations de la SIP (Société italienne de pédiatrie) 2025 (2) démontrent que à un usage précoce et excessif des écrans peuvent être associés:

- problèmes physiques (posture, vue, alimentation et sommeil);
- problèmes cognitifs (difficultés dans le développement du langage, difficulté de concentration, apprentissage, réduction des temps d'attention et diminution de la créativité);
- conséquences psychologiques et autorégulation émotionnelle (peur et traumatismes liés aux contenus pour adultes, diminution des capacités relationnelles et de gestion des émotions).

PLUS D'INFORMATIONS



Les lignes guide de l'Organisation Mondiale de la Santé (3) indiquent que, à l'âge préscolaire, l'utilisation des écrans doit être très limitée, à 5 ans il ne faudrait pas dépasser une heure par jour, avec un adulte à côté.

Il est conseillé, avant l'exposition de l'enfant aux écrans, de vérifier la pertinence des contenus en fonction de l'âge du mineur. Il est important d'identifier des programmes provenant de chaînes / plateformes sûres (ex. youtube et youtube kids ne représentent pas des sources fiables aux 100%, les conditions d'utilisation demandent l'autorisation d'un parent ou tuteur pour les mineurs de 18 ans).

C'est bien de proposer, toujours avec la supervision d'un adulte, écrans grands (comme la télé, pas de smartphone et de tablet) où la distance entre l'enfant et l'écran est majeure et il y a plus de contrôle de la part de l'adulte, de cette façon le mineur ne peut pas faire défiler rapidement les programmes mais il faut utiliser la télécommande.

Pour monitorer l'accès aux contenus accessibles il est possible d'utiliser des formes de parental control, par exemple family Link:

<https://familylink.google.com/>

Il est déconseillé de publier des images des mineurs comme si elles étaient les nôtres, ce serait bien de limiter le plus possible la publication pour ne pas conditionner leur futur et diffuser contenus privés sur le web.

[1]

Yeon Kim et al. The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study, Journal of clinical sleep medicine, luglio 2020

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis.

Una ricerca di Nikkelen et al. 2014 ha individuato correlazioni negative tra uso degli schermi e comportamenti correlati all'ADHD nei bambini e negli adolescenti

[2]

<https://sip.it/2025/12/02/bambini-troppo-digitali-troppo-presto-ogni-ora-di-schermo-e-un-rischio-per-corpo-e-mente/>

[3]

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>