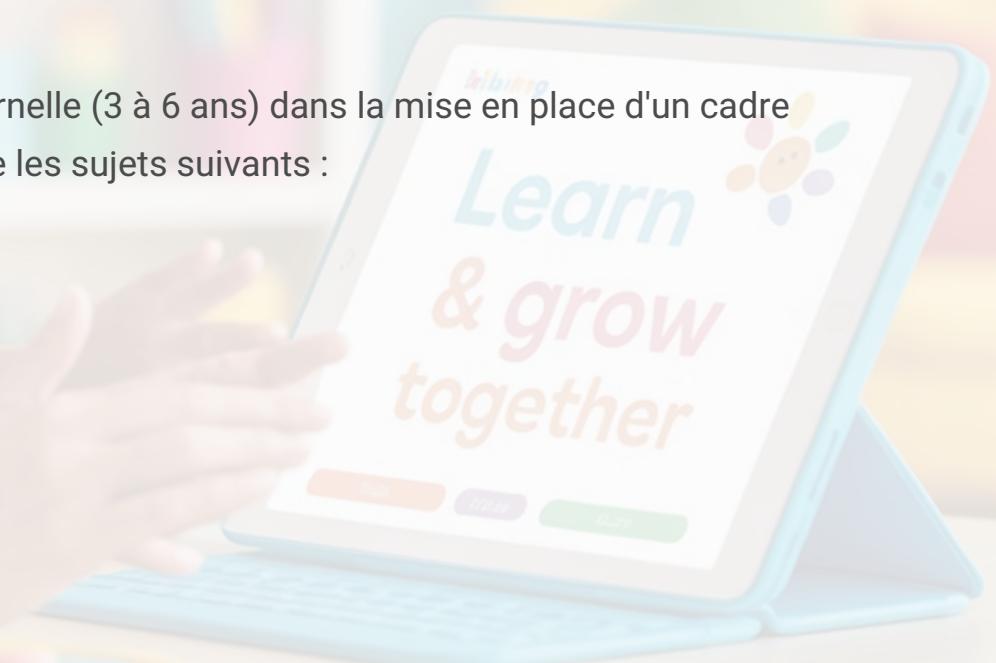


Contenu de l'atelier

Cet atelier est conçu pour accompagner les parents d'enfants de maternelle (3 à 6 ans) dans la mise en place d'un cadre numérique serein, bienveillant et adapté à l'âge de leur enfant. Il aborde les sujets suivants :



Les premières questions numériques dès la maternelle

Comprendre pourquoi l'éducation au numérique commence avant même l'entrée à l'école, et partager les expériences des parents.



Éveil précoce

Les enfants sont exposés aux écrans dès leur plus jeune âge, souvent avant même de parler.



Curiosité naturelle

Les enfants observent et imitent l'utilisation des appareils numériques par les adultes.



Fondations importantes

Les habitudes numériques acquises pendant cette période peuvent influencer le comportement futur.



Le partage d'expériences entre parents permet de trouver des solutions adaptées à chaque famille et de créer une communauté de soutien.

Les enjeux spécifiques de l'enfance (3–6 ans)

Imitation, cadre, attention, habitudes précoce : ce que le numérique modifie dans le développement de l'enfant à cet âge.



Imitation

Les enfants de 3-6 ans apprennent principalement par imitation. Ils reproduisent les comportements numériques des adultes, d'où l'importance de l'exemplarité parentale.



Attention

La capacité d'attention est en plein développement. Les écrans, avec leurs stimulations rapides, peuvent perturber l'apprentissage de la concentration prolongée.



Habitudes précoce

Les routines établies pendant cette période tendent à persister. Les habitudes numériques saines ou problématiques peuvent s'ancrer durablement.

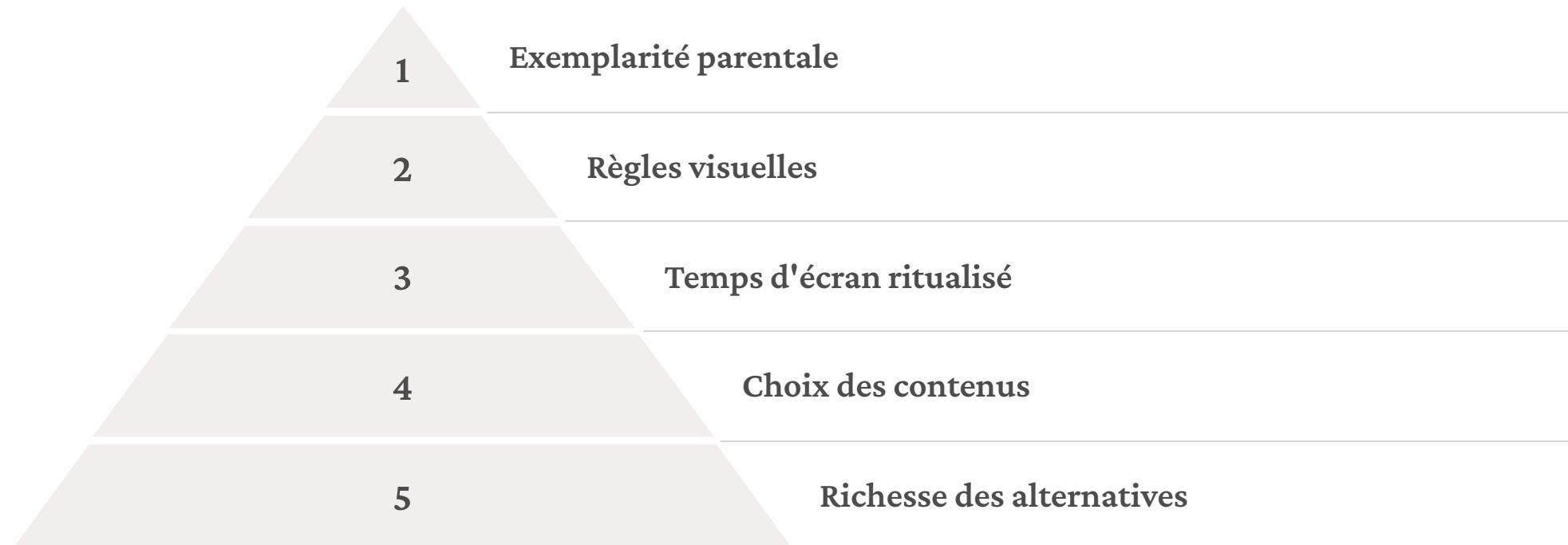


Cadre

Les enfants ont besoin de limites claires et cohérentes pour se sentir en sécurité, y compris dans leur rapport aux écrans.

Les 5 piliers du cadre numérique familial

Exemplarité parentale, règles visuelles, temps d'écran ritualisé, choix des contenus, et richesse des alternatives.



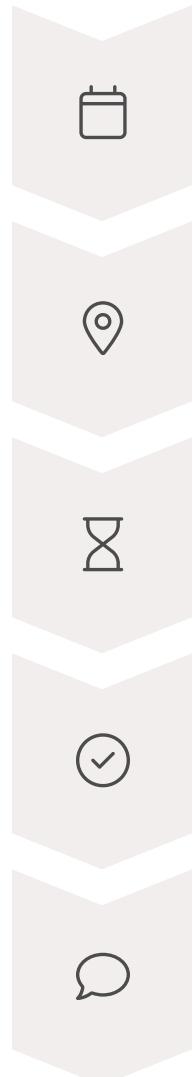
Détail des piliers

- L'exemplarité parentale montre à l'enfant un usage équilibré des écrans
- Les règles visuelles permettent à l'enfant de comprendre facilement les limites
- Le temps d'écran ritualisé crée des habitudes prévisibles et rassurantes
- Le choix des contenus adaptés favorise un usage qualitatif des écrans
- La richesse des alternatives offre des activités stimulantes sans écran



L'outil-clé : le contrat famille-numérique

Mise en place d'un contrat visuel et simple, comprenant les moments autorisés, les lieux interdits, la durée maximale, les contenus validés, et une règle de dialogue.



Moments autorisés

Définir clairement quand l'utilisation des écrans est permise (après le goûter, le weekend, etc.)

Lieux interdits

Établir des zones sans écran (chambre, table à manger) pour préserver certains espaces

Durée maximale

Fixer une limite de temps adaptée à l'âge (15-30 minutes par jour pour les 3-6 ans)

Contenus validés

Sélectionner ensemble des applications et programmes adaptés et éducatifs

Règle de dialogue

Encourager l'enfant à parler de ce qu'il voit sur les écrans

Les routines quotidiennes et l'hygiène numérique

Organisation des journées type, création de repères stables, gestion des zones sans écran à la maison, et exemplarité des adultes.

Journée type

Matin	Pas d'écran avant l'école
Après-midi	Temps d'écran limité après le goûter
Soir	Pas d'écran 1h avant le coucher
Repas	Jamais d'écran à table

Zones sans écran

- Chambre à coucher
- Salle à manger
- Salle de bain



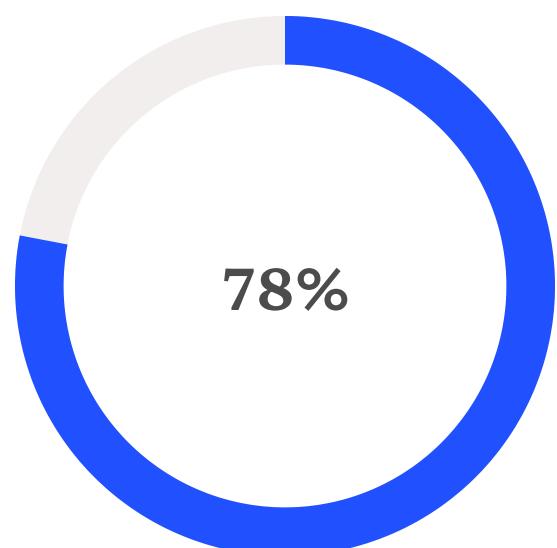
Exemplarité des adultes

Les parents doivent montrer l'exemple en respectant eux-mêmes les règles établies pour les enfants. Cela peut inclure des moments où toute la famille dépose les appareils dans un "panier à écrans".

La cohérence entre les paroles et les actes est essentielle pour que l'enfant intègre les bonnes habitudes numériques.

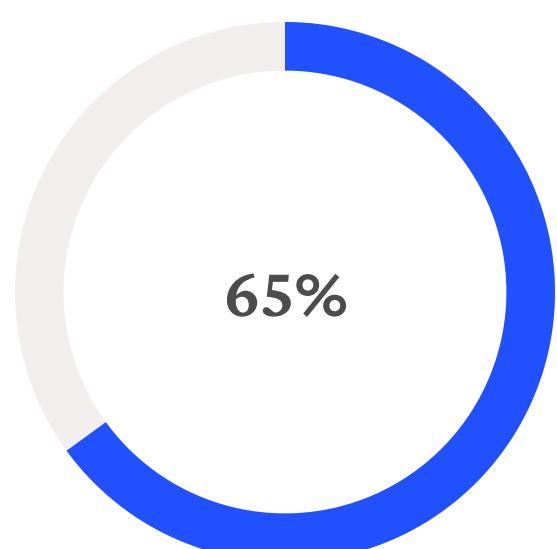
Repérer les signaux d'alerte précoce

Identifier les premiers signes de dérive (crises, isolement, troubles du sommeil, perte d'intérêt...) pour agir tôt.



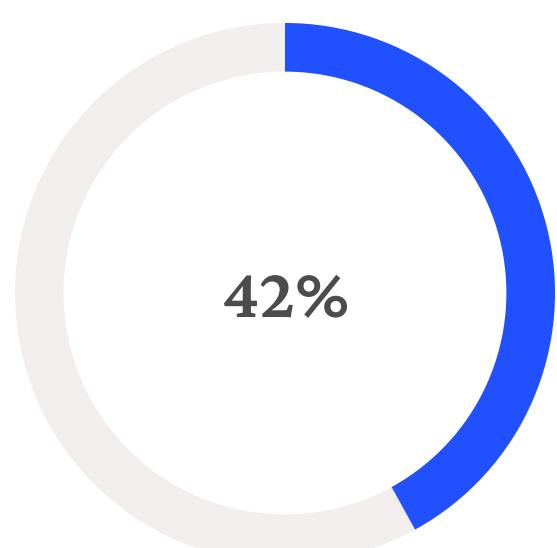
Troubles du sommeil

Des parents rapportent des difficultés d'endormissement après une exposition aux écrans en soirée



Crises lors de l'arrêt

Des enfants manifestent une forte résistance quand vient le moment d'éteindre l'écran



Perte d'intérêt

Diminution de l'enthousiasme pour les activités sans écran auparavant appréciées

Les signaux d'alerte doivent être pris au sérieux dès leur apparition. Une intervention précoce permet d'éviter l'installation de comportements problématiques durables.

Autres signaux à surveiller

- Isolement social progressif
- Irritabilité accrue
- Difficultés de concentration
- Baisse des résultats scolaires
- Comportement obsessionnel envers certains contenus



Dialoguer avec son enfant sans conflit

Scripts concrets pour parler des écrans avec son enfant de manière apaisée, claire et répétitive.

Avant l'utilisation

"Aujourd'hui, tu pourras regarder ta vidéo après le goûter, pendant 20 minutes. Je mettrai le minuteur et quand il sonnera, ce sera fini pour aujourd'hui."

Pendant l'utilisation

"Je vois que tu regardes une vidéo sur les dinosaures. Qu'est-ce que tu apprends d'intéressant ? Dans 5 minutes, ce sera l'heure d'arrêter."

À la fin du temps d'écran

"Le temps est écoulé. Je comprends que tu aimerais continuer, mais c'est important de faire aussi d'autres activités. Demain, tu pourras à nouveau avoir ton temps d'écran."

Principes de communication efficace

- Rester calme et ferme, sans culpabiliser l'enfant
- Utiliser des phrases courtes et positives
- Expliquer les raisons des règles à hauteur d'enfant
- Être cohérent dans l'application des règles
- Féliciter l'enfant quand il respecte les limites

Proposer des alternatives attrayantes aux écrans

Activités symboliques, manuelles, motrices, jeux de société, histoires et temps d'ennui constructif.



Jeux symboliques

Déguisements, jeux de rôle, poupées et figurines permettent à l'enfant de développer son imagination et d'explorer différentes situations sociales.



Activités manuelles

Dessin, peinture, pâte à modeler, collage et bricolage développent la motricité fine et la créativité tout en procurant un sentiment d'accomplissement.



Jeux de société

Adaptés à l'âge, ils favorisent l'apprentissage des règles, la patience, le tour de rôle et créent des moments de complicité familiale.

Le temps d'ennui est précieux : il permet à l'enfant de développer sa créativité et d'apprendre à s'occuper par lui-même. Ne cherchez pas à combler chaque minute de sa journée.

Autres alternatives enrichissantes

- Lecture d'histoires et manipulation de livres
- Activités en plein air et jeux moteurs
- Cuisine et participation aux tâches domestiques
- Musique, chant et danse
- Jardinage et observation de la nature

Plan d'action personnalisé

Chaque parent repart avec une action concrète à mettre en place dès cette semaine, pour amorcer un changement durable à la maison.

Exemples d'actions concrètes

- 1** Créer un contrat famille-numérique visuel avec votre enfant

- 2** Désigner une zone sans écran dans la maison

- 3** Instaurer un rituel de lecture avant le coucher en remplacement des écrans

- 4** Mettre en place un "panier à écrans" pour toute la famille pendant les repas

- 5** Prévoir une activité manuelle ou motrice quotidienne



Suivi et ajustement

Le plan d'action est conçu pour être:

- Simple et réalisable
- Adapté à la réalité de chaque famille
- Progressif pour faciliter l'acceptation
- Évaluable après une semaine d'essai
- Ajustable selon les résultats observés



Éducation Numérique France



Directeur

Tony Da Fonséca

06 21 34 80 15

www.educationnumeriquefrance.fr

contact@educationnumeriquefrance.fr

