

Les écrans chez les 6 à 12 ans

Conseils pour le personnel enseignant



Jeux, textos, vidéos, films et musique en streaming... Les enfants ne manquent pas d'activités en ligne dans leur quotidien hyperconnecté! Bien qu'Internet et les écrans présentent de nombreux avantages, une trop grande ou une mauvaise utilisation de ceux-ci peut nuire au bien-être des enfants.

RÔLE DE L'ENSEIGNANT

Il revient bien sûr aux parents d'instaurer un cadre numérique clair à la maison, mais comme personnel enseignant, l'influence positive que vous pouvez avoir chez les élèves est indéniable. L'école est un milieu idéal pour aider les enfants à développer de saines habitudes numériques et à les mettre en pratique.

LES MÉFAITS POSSIBLES DES ÉCRANS SUR LES ENFANTS

- **SUR LA SANTÉ PHYSIQUE** : sédentarité, surpoids, manque de sommeil, troubles de la vue, problèmes de posture, etc.
- **SUR LA SANTÉ MENTALE** : baisse de l'estime de soi, anxiété, déprime, stress, inattention, hyperactivité, utilisation excessive d'Internet et des écrans ou trouble du jeu vidéo, etc.
- **SUR LA VIE SOCIALE** : isolement, diminution des compétences sociales, risques pour la sécurité, etc.

L'ÉQUILIBRE, C'EST QUOI?

Les trois composantes suivantes sont à prendre en considération, car l'équilibre n'est pas qu'une question de temps passé en ligne :

- **LE TEMPS D'ÉCRAN** : Il est recommandé que le temps d'écran quotidien pour les loisirs des enfants de 6-12 ans ne dépasse pas 2 heures par jour. Il faut aussi garder en tête que le temps d'écran à l'école s'ajoute à celui à la maison.
- **LE CONTENU** : Tous les contenus ne s'équivalent pas. Il est souhaitable de favoriser les contenus éducatifs, interactifs et rassembleurs, puis d'éviter ceux qui isolent, montrent des comportements violents et malsains, diffusent de la publicité, ou encore utilisent une approche de jeux de hasard et d'argent.
- **LES MOMENTS D'UTILISATION** : L'usage des écrans à des moments inappropriés, c'est-à-dire nuisant aux interactions sociales importantes ou aux apprentissages en classe, est à éviter.

Une réalisation de :

Capsana
Activez votre santé

En partenariat avec :

Québec



PASSEZ À L'ACTION

afin de favoriser un bon usage des écrans
chez les 6 à 12 ans

Comme l'éducation numérique de l'enfant doit être menée par les parents mais aussi par le personnel enseignant, il est souhaitable que l'utilisation des écrans à l'école soit cohérente avec les recommandations émises par les spécialistes pour les parents.

5 CONSEILS CLÉS POUR LES ENSEIGNANTS

- 1 ABORDEZ LE SUJET DES ÉCRANS DANS UN LANGAGE APPROPRIÉ POUR L'ÂGE DES ENFANTS** et sans opposer le monde virtuel au monde réel. Parlez plutôt de « en ligne » et de « hors ligne », en précisant qu'il est possible que pour eux, les deux aient autant d'importance. Évitez les discours alarmistes antitechno, puis privilégiez la promotion d'un usage des écrans qui est positif et qui fait du bien!
- 2 SENSIBILISEZ-LES À LA SÉCURITÉ EN LIGNE**, en précisant les informations à ne pas divulguer (adresse, numéro de téléphone, emploi du temps, etc.) et l'importance de ne jamais communiquer avec des inconnus. De plus, suggérez-leur de discuter avec leurs parents ou un membre du personnel enseignant en cas de situation suspecte.
- 3 EXPLIQUEZ-LEUR QUE TOUT CE QU'ON VOIT EN LIGNE N'EST PAS FORCÉMENT VRAI.** Aidez-les à développer le réflexe de réfléchir à la véracité de ce qui est vu sur Internet. Encouragez-les à avoir un esprit critique.
- 4 PARLEZ DE L'IMPORTANCE DE S'ACCORDER CHAQUE JOUR DES MOMENTS SANS ÉCRAN**, que ce soit pour bouger dehors, utiliser leur créativité ou créer des liens significatifs avec leurs amis et leur famille. Dites-leur que la déconnexion permet aussi de réduire leur niveau de stress et de mieux dormir.
- 5 MONTREZ L'EXEMPLE** dans votre propre utilisation en évitant de parler aux élèves ou à des collègues tout en consultant un écran.

Selon une étude de la firme Statista en 2022, 50 % des enfants canadiens âgés de 7-11 ans possèdent un appareil mobile, de type téléphone intelligent. De plus, selon l'enquête La famille numérique réalisée en 2022, 43 % des enfants de 6-12 ans possèdent un profil personnel sur un réseau social. Des statistiques qui montrent l'importance de parler de saines habitudes numériques dès le primaire!

Pour en savoir
plus, téléchargez
le guide informatif
sur l'utilisation
des écrans

