



## Usage responsable des écrans et du numérique à SEASKA

L'objectif de ce document est d'amorcer la réflexion sur l'usage responsable des écrans et du numérique au sein de SEASKA. Il s'agit d'un document de travail proposé aux Ikastola, aux équipes pédagogiques et aux commissions éducatives. Nous proposons ici une orientation à prendre, une base commune qui sera utile pour élaborer des mesures plus spécifiques en fonction des besoins et des possibilités rencontrés dans chaque Ikastola.

Nous vivons dans une société où les écrans et la présence du numérique deviennent absolus. Nous avons de plus en plus d'objets numériques, nous passons de plus en plus de temps devant les écrans. De la même manière, l'usage du téléphone portable qui s'est généralisé au cours des deux dernières décennies, a brisé toutes les frontières du temps et de l'espace.

Entre 2 et 8 ans, les enfants passent en moyenne 3 heures par jour devant un écran. Plus de 1000 heures par an, soit plus que le temps qu'ils passent en classe au cours d'une année scolaire. Entre 8 et 12 ans ils passent en moyenne 4h40 par jour devant un écran, et entre 12 et 18 ans 6h40.

Il ne s'agit pas tant de ce qu'un enfant fait lorsqu'il est devant l'écran, mais plutôt de ce qu'il ne fait pas lorsqu'il regarde l'écran, du temps qu'il ne s'accorde pas pour jouer, explorer, créer, lire. L'utilisation d'écrans en dehors de la classe affecte l'apprentissage et le bien-être des élèves.

Nous pensons que l'usage du numérique et des écrans doit s'apprendre et être enseigné, sans oublier qu'il faut avoir un esprit critique dans ce domaine également.

Dans la mesure où il s'agit d'un défi collectif, il faut élaborer et mettre en œuvre conjointement des solutions. Prévenir les effets secondaires de l'utilisation excessive des écrans, réglementer leur utilisation ou promouvoir l'autorégulation ne peut pas reposer que sur l'établissement scolaire. L'interaction entre l'équipe pédagogique, les parents et les élèves est nécessaire.

Tout au long de l'année scolaire 2024-2025, nous ferons les démarches nécessaires pour concrétiser les premiers conseils que nous proposons dans ce document. SEASKA s'engage à créer des outils afin de limiter l'utilisation des écrans et du numérique dans et en dehors des ikastola.

### ➤ **Nous recommandons de ne pas utiliser d'écran avant l'âge de 6 ans.**

- **Entre 0 et 6 ans**, se développent les compétences de base. L'utilisation précoce des écrans entrave le développement du cerveau et prive l'enfant d'expériences importantes et constructives.
- L'utilisation des écrans interfère avec d'autres activités ; parce qu'ils sont addictifs, parce qu'ils fatiguent le cerveau, parce qu'ils enlèvent le plaisir d'activités plus paisibles.
- Quels sont les besoins de l'enfant à cet âge ? Avoir des relations, jouer, explorer le monde, prendre conscience de certaines limites.
- L'utilisation des écrans réduit les interactions ; Toutefois, les compétences orales reposent sur les compétences relationnelles ainsi que sur des compétences en matière de gestion de l'agressivité et des émotions.



- **Entre 6 et 11 ans : nous vous conseillons de limiter au maximum les écrans et de veillez aux contenus. Parlez avec l'enfant, aidez-le à communiquer avec ses amis, encouragez-le à lire.**
  - Entre 6 et 11 ans, l'enfant développera ses capacités de réflexion ainsi que ses aptitudes sociales.
  - L'utilisation précoce des écrans entraîne des problèmes d'attention et peut entraver le processus d'apprentissage en général.
  - Les compétences sociales se construisent dans les relations : les bases du vivre-ensemble, l'empathie, le respect, la solidarité, ne s'apprennent pas devant un écran, mais dans les expériences relationnelles quotidiennes.
  
- **Entre 11 et 14 ans : Nous conseillons de ne pas leur donner de smartphone avant la fin du collège. Partager les activités sur écran avec le jeune, fixer des limites, parler de son vécu.**
  - **Entre 11 et 14 ans**, le jeune développera principalement sa personnalité.
  - Quelques effets secondaires des écrans observés durant les années de collège :
    - Affaiblissement de la lecture et de l'expression orale et écrite, vocabulaire limité
    - Capacité moindre à se concentrer, à se motiver, à faire des efforts,
    - Manque de capacité à gérer la frustration,
    - Manque d'esprit critique à l'égard de la société.
  - À cet âge, où se construisent la personnalité, les valeurs et l'estime de soi, le besoin d'appartenance au groupe et l'acceptation sociale deviennent extrêmement importants : les jeunes seront très sensibles aux stéréotypes, aux normes et aux mécanismes de reconnaissance sociale répandus par les réseaux sociaux.
  - S'impliquer dans les réseaux sociaux avant de développer de solides compétences cognitives et émotionnelles peut avoir des conséquences néfastes et graves dans le processus de construction de la personnalité : baisse de l'estime de soi, risque d'être victime d'harcèlement, anxiété, dépression
  - Le smartphone rend le contenu Internet disponible sans aucune limitation de temps ni de lieu.
  
- **Au-delà de 15 ans : nous conseillons de favoriser l'autorégulation, de soutenir une utilisation éclairée et de faire de la prévention. S'intéresser à leurs activités sur les écrans, s'interroger sur leur usage, développer l'esprit critique.**
  - Rappelons que le cerveau responsable de la maîtrise de soi, le cortex préfrontal et l'amygdale, sont encore sous-développés à cet âge, les jeunes ont donc encore besoin d'adultes.
  - Il y a beaucoup de contenus et messages qui ne correspondent pas aux valeurs du Projet éducatif de Seaska sur les réseaux sociaux et internet en général (pornographie, violence, sexisme, discrimination, marketing et manipulation idéologique...). En s'immergeant constamment dans ce type de contenu, ils deviennent la règle pour les jeunes.

**Sources et conseils de lecture:**

Michel Demurgé, *La fabrique du crétin digital*.

Michel Demurgé, *Faites-les lire ! Pour en finir avec le crétin digital*.

**Guide pour les parents pour un usage responsable des téléphones portables :**

<https://www.izarkom.eus/nerabeek-mugikorra-izate-bidean-laguntzeko-helduentzako-gida/>