

# Apprivoiser les écrans et grandir



3 - 6 - 9 - 12



## Avant 3 ans

*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels*

## De 3 à 6 ans

*L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles*

## De 6 à 9 ans

*L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social*

## De 9 à 12 ans

*L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde*

## Après 12 ans

*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux*

Pas de TV avant **3** ans

Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

*À tout âge : limiter les écrans, choisir les programmes, inviter l'enfant à parler de ce qu'il a vu*

“ J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”  
Serge Tisseron



## Serge Tisseron

est psychiatre, docteur en psychologie  
habilité à diriger des thèses.

Auteur de nombreux ouvrages sur les relations  
que nous entretenons avec les images et les écrans,  
il a participé à la rédaction de l'avis de l'Académie  
des sciences L'enfant et les écrans (2013).

Il publie 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans  
et grandir (éres, 2013).



“

En quelques années, les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. Les parents et les pédagogues en sont souvent désorientés. La règle que j'ai appelée « 3-6-9-12 » donne quelques conseils simples articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, et le passage en collège. Afin d'inventer de nouveaux rituels. ”

## 3-6-9-12

## Des écrans adaptés à chaque âge

### Avant 3 ans

Les repères spaciaux sont construits à travers toutes les interactions avec l'environnement qui impliquent ses sens, les repères temporels sont construits à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

Évitez la télévision et les DVD, dont les effets négatifs sont démontrés.

Les tablettes tactiles ne sont pas prioritaires : elles peuvent être utilisées en complément des jouets traditionnels, mais toujours accompagnées, sans autre but que de jouer ensemble, et de préférence avec des logiciels adaptés.

### De 3 à 6 ans

Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.

Établissez des règles claires sur le temps d'écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.

Préférez les jeux vidéo qu'on joue à plusieurs à ceux qu'on joue seul : les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.

N'offrez pas une console ou une console personnelle à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.

### De 6 à 9 ans

Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.

Établissez des règles claires sur le temps d'écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.

Paramétrez la console de jeux du salon.

À partir de 8 ans, expliquez-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

### De 9 à 12 ans

Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans.

Déterminez avec lui l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Rappelez les particularités d'Internet :

1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3. Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

### Après 12 ans

Votre enfant « surfe » seul sur la toile, mais convenez d'horaires à respecter.

Évitez de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.

Discutez avec lui du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

Refusez d'être son « ami » sur Facebook.

### À tout âge

Limitier les écrans, choisir les programmes, inviter l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourager ses créations.

Participez à la campagne « apprivoiser les écrans » [www.apprivoiserlesecrans.com](http://www.apprivoiserlesecrans.com)

Téléchargez et imprimez cette affiche, libre de droits, recto et verso, sur [www.editions-eres.com](http://www.editions-eres.com)

Affichez-la dans les salles d'attente des médecins et des paramédicaux, dans les écoles et les crèches, et partout où cette campagne vous paraît utile à mener.

Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.