

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

La TV, pas avant **3** ans

La console personnelle, pas avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

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

www.sergetisseron.com

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.



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 (érès, 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. À nous d'inventer de nouveaux rituels. ”

À tout âge,

**choisissons ensemble les programmes,
limitons le temps d'écran, invitons les enfants
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,
encourageons leurs créations.**

Avant 3 ans

**Le meilleur des jouets,
c'est celui qu'il
fabrique ; le meilleur
des écrans, c'est
le visage de l'adulte.**

Je préfère les jeux
traditionnels et
les histoires lues
ensemble à la
télévision et aux DVD.

Je laisse à mon enfant
le temps de s'ennuyer
pour imaginer
ses prochains jeux.

La tablette, c'est fait
pour jouer à deux.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles
claires sur le temps
d'écrans.

Je respecte les âges
indiqués pour
les programmes.

La tablette, la télévision
et l'ordinateur,
c'est dans le salon,
pas dans la chambre.

Jouer à plusieurs,
c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles
claires sur le temps
d'écrans, et je parle
avec lui de ce qu'il y
voit et fait.

La tablette, la télévision
et l'ordinateur,
c'est dans le salon,
pas dans la chambre.

Je paramètre
la console de jeux.

Je parle du droit
à l'intimité, du droit
à l'image, et des
3 principes 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) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec
mon enfant l'âge
à partir duquel il aura
son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller
sur Internet,
je décide si c'est seul
ou accompagné.

Je décide avec lui du
temps qu'il consacre
aux différents écrans.

Je parle avec lui
de ce qu'il y voit et fait

Je lui rappelle
les 3 principes
d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe »
seul sur la toile,
mais je fixe avec lui
des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble
du téléchargement,
des plagats,
de la pornographie
et du harcèlement.

La nuit, nous coupons
le WIFI et nous
éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son
« ami » sur Facebook.

Diffusons cette affiche.

**Nous ne modifierons
notre relation aux écrans
que tous ensemble.**

