



# LES PARENTS FACE AUX **E**CRANS



## LES ECRANS

Ils amènent un changement concernant l'information, la communication, les loisirs, la scolarité, la formation ou le travail. Mais pas dans la nature de ces activités. Plutôt dans le comment et quand on les fait.



Le numérique existe en permanence dans notre quotidien, mais peut-on parler d'addiction ?

## L'ADDICTION

Il s'agit d'un « processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur, et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives », *Goodman (1990)*.

## ENFANT et ADOLESCENT

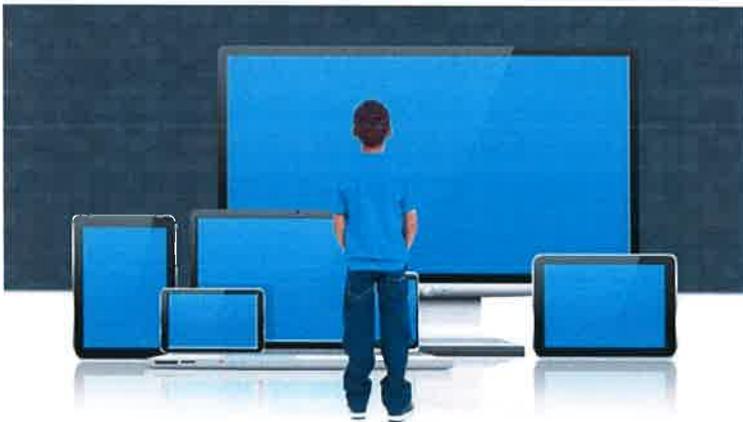
Aujourd'hui, ils se construisent avec les écrans. Ils sont à protéger mais surtout à accompagner dans un apprentissage du numérique.



- ♦ Il n'y a aucun bénéfice des écrans pour les enfants de moins de 3 ans;
- ♦ Au-delà de 6 heures d'écran dans la journée, il y a un impact négatif sur le fonctionnement cérébral;
- ♦ Les temps dédiés au sommeil, à l'école, à l'hygiène, à l'alimentation ... ne peuvent être diminués.

## CONSEILS

- ↪ **FAIRE AVEC** : Montrer ce qu'il faut faire et ne pas faire sur internet;
- ↪ **LES TEMPS « OBLIGATOIRES »** : Etablir un emploi du temps précis de la journée;
- ↪ **POSER UN CADRE** : Connaître les pratiques pour pouvoir encadrer;
- ↪ **APPLIQUER VOS REGLES** : sans exception, les mêmes pour toute la famille, avec des propositions d'activités différentes.



Il est sûrement nécessaire de tenir compte de la représentation de l'enfance des parents projetée sur celle de leur enfant car chaque époque a des pratiques spécifiques à l'évolution de la technologie.

Il n'y a pas de modèle unique à suivre car il s'établit selon l'âge, la famille, le quotidien...

Les règles s'établissent selon l'autonomie de l'enfant : en est-il capable, permet-il sinon que ses parents interviennent alors.

**CSAPA**

**Association addictions France**

**ALES**

**St HILAIRE de BRETHMAS**

373 route d'Uzès

' 04 30 38 01 05

Fermé mercredi après midi

csapa.ales@anpaa.asso.fr

**BAGNOLS**

2 place Urbain Richard

' 04 66 33 05 74

Ouvert mardi, mercredi

csapa.bagnols@anpaa.asso.fr

**NIMES**

60 rue André Siegfried

' 04 66 29 25 13

anpaa30@anpaa.asso.fr

**VAUVERT**

406 rue Emile Zola

' 04 66 71 42 54

Mardi, mercredi semaine paire et  
jeudi

csapa.vauvert@anpaa.asso.fr

# 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

“ J’ai imaginé  
la règle « 3-6-9-12 »  
comme une façon de  
répondre aux questions  
des 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 (ères, 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. »



115 x 20, 136 pages, 10 €

EN LIBRAIRIE

ou à défaut sur [www.editions-eres.com](http://www.editions-eres.com)



## Des écrans adaptés à chaque âge

### Avant 3 ans

L'enfant construit ses repères spatiaux dans les interactions avec l'environnement qui impliquent tous ses sens. Il met en place ses repères temporels à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

Évitons 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

Évitons la télévision et l'ordinateur dans sa chambre.

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

Préférons les jeux vidéo auxquels nos enfants jouent à plusieurs plutôt que tout seuls : les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.

N'offrons pas une console personnelle à notre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et répétitif.

### De 6 à 9 ans

Évitons la télévision et l'ordinateur dans sa chambre.

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

Paramétrons la console de jeux du salon.

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

### De 9 à 12 ans

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

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

Rappelons 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

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

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

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

Refusons d'être son « ami » sur Facebook.



### À tout âge

Limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

Diffusons cette affiche dans les salles d'attente des médecins et des paramédicaux, dans les écoles et les crèches, et partout où cela nous paraît utile.

Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.



Prix : 3 €

ères