

# 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 les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”  
Serge Tisseron

*À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses 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 (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. À nous d'inventer de nouveaux rituels. ”

## 3-6-9-12

## 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 jeu 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.

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

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

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

Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.