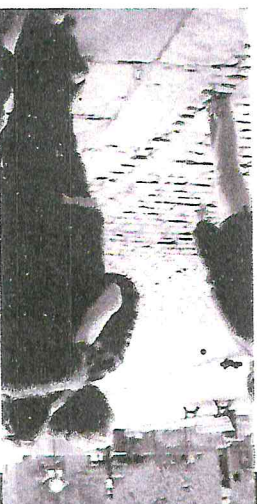


Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12



Avant 3 ans	De 3 à 6 ans	De 6 à 9 ans	De 9 à 12 ans	Après 12 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels	L'enfant a besoin de découvrir ses sens sensoriels et manuels	L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social	L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde familial	L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Avant 3 ans : Jouez, parlez, arrêtez la télé

De 3 ans à 6 ans : Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

De 6 ans à 9 ans : Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet

De 9 ans à 12 ans : Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans : Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

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

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

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.

ères

Serge Tisseron

est psychiâtre, 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. ”



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

Jouer avec votre
enfant est la meilleure
façon de favoriser
son développement.
Je préfère les histoires
lues ensemble à la
télévision et aux DVD.
La télévision
allumée nuit aux
apprentissages
de votre enfant même
s'il ne la regarde pas.
Jamais de télé
dans la chambre.
J'interdis les outils
numériques pendant
le repas et avant
le sommeil. Je ne
les utilise jamais pour
calmer mon enfant

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles
claires sur les temps
d'écran.
Je respecte les âges
indiqués pour
les programmes.
La tablette, la télévision
et l'ordinateur,
c'est dans le salon,
pas dans la chambre.
J'interdis les outils
numériques pendant
le repas et avant
le sommeil. Je ne
les utilise jamais pour
calmer mon enfant.
Jouer à plusieurs,
c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles
claires sur le temps
d'écran, 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 paraitre
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
des plagiats,
du téléchargement,
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.