

# Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12



**Avant 3 ans**  
L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps

Jouez, parlez, arrêtez la télé



**De 3 à 6 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille



**De 6 à 9 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



**De 9 à 12 ans**  
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges



**Après 12 ans**  
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

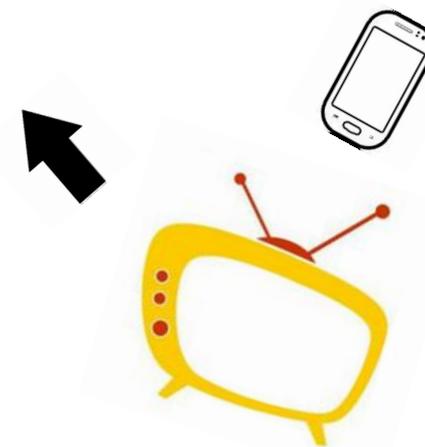
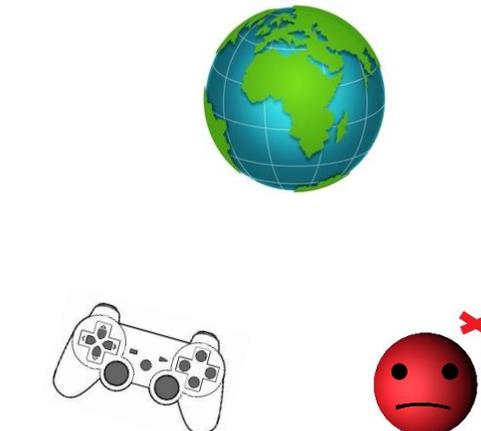
« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron

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

Cette affiche peut être téléchargée sur <http://3-6-9-12.com/> ou <http://sergetisseron.com>

## Guide de prévention

POUR UN BON USAGE DES ÉCRANS



## DOCUMENTATION

### LIVRES



### INTERNET

- DUFLO S. 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer
- LE BON USAGE DES ECRANS
- AXA PREVENTION SANTE BIEN ETRE / ADDICTION ECRANS

### FILMS



...et bien d'autres encore...

## QU'EST-CE-QU'UN ÉCRAN ?



Le mot écran rassemble l'ensemble des **nouvelles technologies** telles que la télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo, la tablette, le téléphone portable... et évidemment Internet.

Un écran est un extraordinaire **support de divertissement** et **d'éducation** lorsqu'il est **correctement utilisé**. En France, la moyenne est de 6 écrans par famille.

Les technologies numériques doivent être considérées comme de nouveaux outils qui diversifient nos possibilités à condition de les **découvrir** au bon moment, de **savoir les utiliser** correctement et d'en **parler** en famille dès le plus jeune âge.

Ce guide comprend quelques **repères** et **recommandations** à adopter lorsque tu souhaites utiliser un écran.

N'hésite pas à le partager au sein de ta **famille** et de tes **amis**, et à le relire en cas de doute.

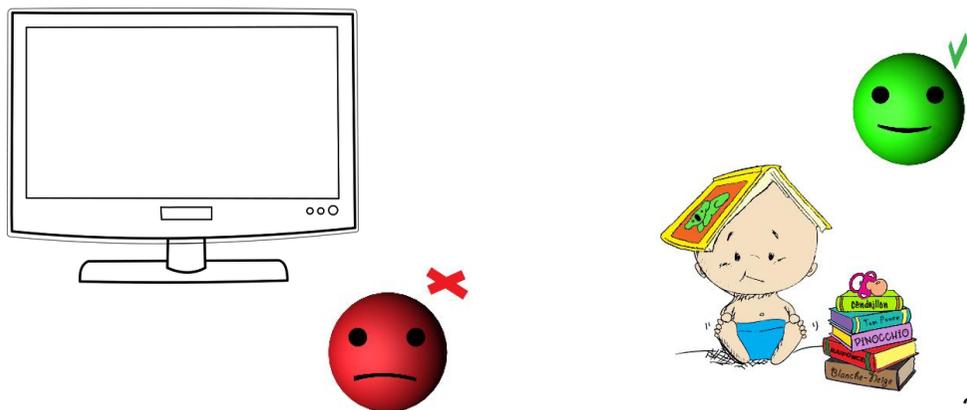


## LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Un bébé, même s'il ne parle pas, **communique déjà** dès ses premiers jours par le biais du regard, des gestes et des sourires. Il est indispensable de lui parler, de nommer les personnes qui l'entourent, d'être à son écoute, de lui chanter des comptines...

Avant 3 ans, l'enfant a besoin de construire ses repères dans l'espace et dans le temps et ce par des jouets qu'il peut toucher, sentir, jeter, courir derrière, secouer...

Les recommandations officielles qui émanent notamment du Comité Supérieur de l'Audiovisuel et de la Ministre de la Santé vont dans le sens d'une **interdiction des écrans avant l'âge de trois ans**.



Les écrans sont définis comme équivalant à des produits alimentaires trop sucrés, trop gras, trop salés. Là, c'est trop coloré, trop mouvementé, trop excitant : **tout est une question de dosage**.



L'évolution du numérique ouvre des possibilités immenses. Il ne faut pas stigmatiser les écrans, mais **t'accompagner** dans un **usage modéré et sérieux**. Prendre conscience des effets possibles des écrans sur ton développement et des règles familiales à mettre en place est essentiel pour la sérénité familiale.

## RECOMMANDATIONS

Alors pour profiter **pleinement des écrans**, respecte au mieux les quelques recommandations indiquées dans le livret.

Selon les recommandations des sociétés de pédiatrie américaines et canadiennes, le temps passé devant un écran entre l'âge de **6 et 8 ans**, ne devrait idéalement pas excéder **1h par jour**. Entre l'âge de **8 et 10 ans**, le temps passé, tout écran confondu, doit être au maximum de **1h30 par jour**.

Pour te repérer, il est possible de compter en temps d'écran par semaine équivalant à ton âge mais **l'activité écran n'est pas obligatoire**.

À partir de 10 ans et plus, tu as encore besoin de **limites précises**. Il est important de **discuter avec tes parents** pour savoir ce qui est autorisé, négociable et interdit. Tes parents doivent t'exposer **les priorités**, telles que les activités scolaires et extra scolaires, les repas, le sommeil...



Une chartre familiale peut être signée entre toi et tes parents.

**Une surexposition** aux écrans entraîne des symptômes de difficultés d'attention et de concentration, une agitation motrice et une instabilité qui **augmente chez les tout-petits**.

- Troubles du langage
- Trouble de la relation
- Comportements agressifs
- Troubles de la motricité fine



Etude sur les enfants de moins de 2 ans :

Chaque demi-heure quotidienne passée devant un écran = risque accru de **49%** de retard d'acquisition du langage.

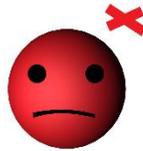


TOUS LES ANS, L'ÉDUCATION NATIONALE PUBLIE DES CHIFFRES SUR LE NOMBRE D'ENFANTS SCOLARISÉS SOUFFRANT DE HANDICAP.

LES DERNIERS RÉSULTATS DE 2018 MONTRENT UNE HAUSSE SIGNIFICATIVE DE CERTAINS TROUBLES EN **8 ANS** :

Troubles intellectuels et cognitifs (mémoire)	Troubles psychiques (émotions, comportement)	Troubles de la parole et du langage
+24%	+54%	+94%

Les enfants et adolescents qui passent beaucoup de temps devant les écrans sont plus exposés **au risque d'obésité**.



Le temps d'écran doit être toujours nommé et limité.

- Plus les garçons passent de **temps devant des écrans à 2 ans**, plus ils ont un pourcentage de masse grasse corporelle élevé à 5 ans.
- Chez les filles, ce sont celles qui passent le moins de temps à **jouer en plein air** à 2 ans qui sont le plus en surpoids.
- Au total, 9,8% des filles et 5,7% des garçons impliqués dans l'étude présentaient **un surpoids dans leur 5<sup>ème</sup> année**.



Plus tu passes de temps assis, devant un écran, moins tu auras plus tard le **réflexe de bouger**. Avant 18 ans, il est recommandé de bouger pendant **au moins soixante minutes par jour**.

## SOMMEIL

La luminosité trouble **l'horloge biologique**. Les images des écrans vont vite et ainsi gardent le cerveau en éveil. Depuis 15 ans, les enfants de 5-6 ans ont perdu **20 minutes** de sommeil par nuit.

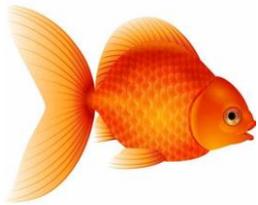
*En fin de journée, le cerveau sécrète de la mélatonine, l'hormone du sommeil et il y a un impact direct de la lumière sur sa production. Celle-ci la diminue et tu t'endors moins vite.*



**À LA MAISON, LES ÉCRANS DOIVENT DORMIR 1 HEURE AVANT TOUT LE MONDE**

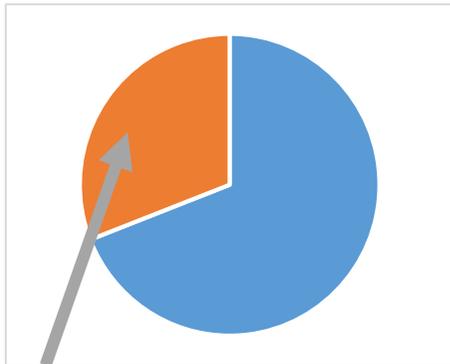


## CAPACITÉ D'ATTENTION

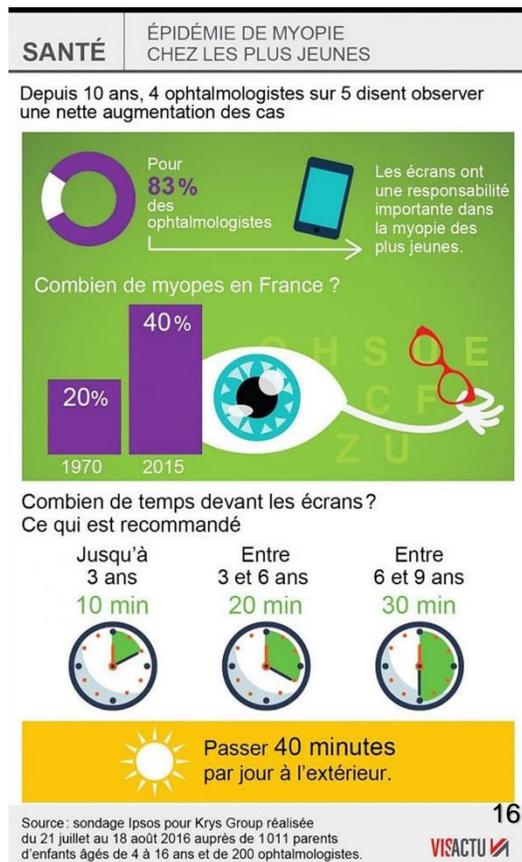


La capacité attentionnelle des enfants est passée de **12 à 8 secondes** de 2000 à 2015 (moins qu'un poisson rouge qui peut rester concentré **9 secondes**).

## VUE ET MYOPIE

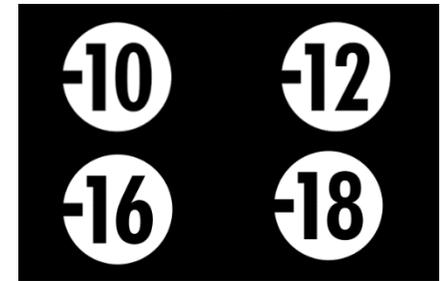


Augmentation des myopies fonctionnelles chez **40%** des 16/24 ans due aux **8 heures** passées sur écran **par jour** dont 4 heures le nez collé au téléphone.



## LA TÉLÉVISION

Il est essentiel que tu respectes **l'âge indiqué** sur les programmes télévisés. Certains ne sont pas adaptés à ton âge et peuvent contenir une charge émotionnelle que tu ne pourras gérer. Dans quel cas, il est important que tu parles avec un adulte de ce que tu as vu, de ce qui t'a choqué...



**L'exposition matinale** aux écrans a un rôle négatif sur tes compétences d'apprentissage même des temps courts passés devant un dessin animé.



Il est important de **manger en famille sans télévision** afin d'échanger lors du repas sur ta journée, sur l'actualité, sur le goût des aliments et d'apprendre à te sentir bien. D'autant que le plus souvent, c'est le journal télévisé qui est diffusé lors du dîner et que des images peuvent te choquer.

Mais tout cela n'empêche pas une soirée plateau télé pour voir un dessin animé en famille pendant le week-end. **L'écran bien utilisé n'est pas un problème.**



La télévision est **à éviter dans ta chambre** car tes parents n'ont aucun contrôle lorsque tu es seul. Aussi, elle crée des problèmes de concentration importants, ainsi qu'une réelle dépendance.

**Télévision dans une chambre  
= chute de 1/3 des résultats scolaires**

Un enfant d'une **famille favorisée** soumis régulièrement à la TV voit chuter de **40% le nombre de mot** dans son vocabulaire = revient au même stade que s'il avait été élevé dans **un milieu défavorisé**.



## LES ÉCRANS ET TA SANTÉ

Comme tu as pu lire tout au long de ce livret, les écrans font parti de ton quotidien et te permettent en outre de développer certaines compétences, de gagner du temps dans tes recherches, de rester en contact avec tes amis... Bien utilisés, les écrans peuvent **être bénéfiques**.

Mais une **exposition précoce** et une **surconsommation du temps d'écran** peuvent avoir des **effets négatifs** sur ta santé.



Cette partie consacrée à Internet s'étend aux téléphones portables. Il est important de **déterminer l'âge** à partir duquel tu pourras avoir ton propre téléphone portable afin de te guider vers une bonne utilisation.

Tes parents doivent **fixer des règles d'usage** (pas de téléphone pendant les repas, interdiction de dormir avec le portable...), qu'eux-mêmes doivent respecter. Ils doivent être aussi, voire davantage, vigilants que sur la tablette ou l'ordinateur.

N'oublie pas que **l'écrit reste** et qu'il faut donc être méfiant aux messages envoyés. Même une application comme Snapchat, pourtant considérée comme éphémère, n'est pas épargnée. Toutes les images envoyées **peuvent être gardées** par simple capture d'écran. Tu peux, par exemple, envoyer des nues sur ce site en pensant qu'elles disparaîtront mais un jour elles peuvent réapparaître sur les réseaux sociaux.



## LES JEUX VIDEO / TABLETTE / ORDINATEUR

L'ordinateur, la console de jeux et la tablette sont, tout comme la télévision, **à éviter dans ta chambre** car tes parents n'ont aucun contrôle de ton utilisation.

Les jeux interactifs peuvent te permettre de renforcer ta réflexion stratégique, ta créativité et ta coopération. Les jeux vidéo en réseau développeraient l'aptitude à travailler en équipe et la curiosité à l'égard des autres, tandis que d'autres te permettraient d'exprimer ta personnalité, de t'identifier au sein d'un groupe, tout en contrôlant ton image et sans être jugé.



La pratique des jeux vidéo peut avoir une influence positive sur le développement de tes fonctions cognitives et spatiales. Les jeux de construction dans un environnement en 3D ou des jeux de simulation peuvent développer la réflexion et l'intelligence déductive.

Mais **l'âge indiqué sur les jeux vidéo doit pour cela être respecté**, tout comme le dialogue en famille.





Mais attention **au temps** que tu y consacres et à la violence qui y est souvent présente. Ces images violentes, associées à d'autres facteurs de la vie de tous les jours, peuvent t'amener à l'inhibition des conduites de coopération dans les relations sociales ou le passage à l'acte agressif.

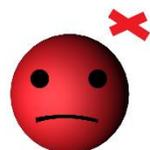
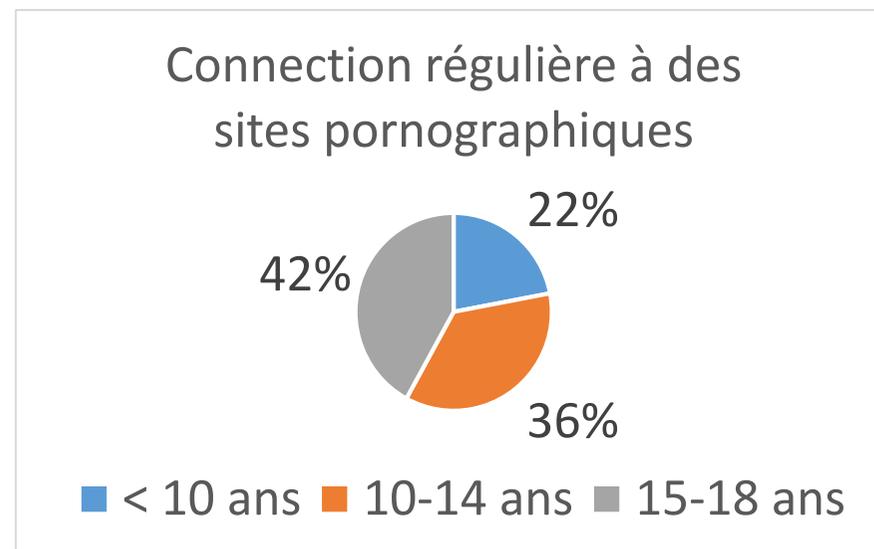
Enfant, tu n'es pas **conscient du temps** que tu passes sur les écrans alors il est essentiel de te **donner des limites temporelles** (nombre de parties définies, sablier...).



Les jeux vidéo classés **MMORPG** sont des jeux addictifs car ils ne présentent pas de limites spatio-temporelles, univers persistant 24h/24. L'identification de l'avatar y est forte, le cadre est rassurant et renarcissant avec un jeu dynamique et une socialisation virtuelle. Une immersion totale dans le jeu rend difficile la différenciation entre **le monde virtuel et le monde réel**, les scènes violentes entraînent une **désensibilisation morale**.



**10%** des utilisateurs de **sites pornographiques** sont des enfants de **moins de dix ans** !



**Les moins de 18 ans sont donc présents en nombre sur les pages qui ne leurs sont pas destinées**

La pornographie n'est **pas le reflet de la sexualité** et il est important d'en parler afin de te l'expliquer car cela peut avoir de graves conséquences dans ta vie d'adolescent.

La violence présente dans les écrans doit être abordée et accompagnée. Le développement de **l'esprit critique** dès le plus jeune âge est alors important car il permet de te mettre en situation de citoyen plus que de simple consommateur.



Attention aux informations que tu mets sur Internet et les réseaux sociaux ! Sur Internet, c'est comme si tu étais dans la rue. Le respect des personnes et des lois est **une obligation**. Tes parents doivent savoir où tu vas, ce que tu fais et avec qui tu es.

L'utilisation d'Internet se fait également dans **une pièce principale** de la maison et la durée doit être **limitée** avec tes parents.

Tu ne donnes jamais ton pseudo ni ton mot de passe à qui que ce soit, sauf à tes parents. Réfléchis bien avant de publier des photos personnelles, confier tes secrets, publier des photos de tes amis sans leur autorisation, poster un commentaire... Tout ce qui est sur Internet **RESTE** sur Internet. Tu es **responsable** de tes actes et de leurs conséquences.

**Tu peux être puni par la loi !**

Si tu veux montrer une photo à un ami, montre lui directement au lieu de lui envoyer car celle-ci pourrait un jour circuler sur les réseaux sociaux **sans ton autorisation** et te faire beaucoup de mal. N'oublie pas qu'un ami ne cherche pas à te faire du mal. Tu as confiance en lui et il t'accepte comme tu es.

Sur Internet aussi, tu peux voir **des images qui te choquent**, parles-en tout de suite à tes parents.



**8,5%** des joueurs de 8 à 18 ans peuvent être considérés comme **dépendants aux jeux vidéo**. Certains passent ainsi jusqu'à 15 heures par jour à jouer en ligne.



**En France, en moyenne, les enfants passent 2h13 par jour à jouer en ligne, et jusqu'à 5h pour 10% d'entre eux**

Le 18 juin 2018, l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'addiction aux jeux vidéo, ou « trouble du jeu vidéo » au même titre que la cocaïne et les jeux d'argent.

Il s'agit « *d'un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêts et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables* »

## INTERNET ET TÉLÉPHONE PORTABLE

Internet est devenu **un outil indispensable** dans la vie quotidienne. Accessible depuis tous lieux par le biais d'appareils mobiles, il n'est plus pensable de s'en passer. Ainsi, il est nécessaire de t'**apprendre à naviguer sur Internet**.

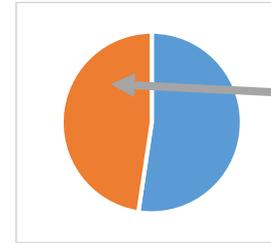


Internet te permet d'abord de trouver une **multitude d'informations** mais aussi de jouer, d'écouter de la musique, de regarder et de réaliser des vidéos, de discuter...

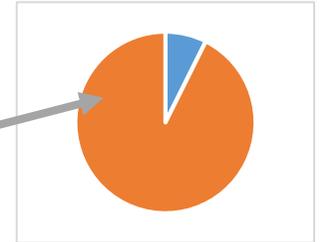
Internet favorise également la **restauration de relations** qui ont pu être perdues du fait d'un déménagement ou d'une amitié liée durant des vacances. Il favorise aussi l'**authenticité**, ainsi que le fait de **rencontrer des personnes** partageant les mêmes centres d'intérêt forts, et dont tu peux te sentir proche, te sentir écouté. Les réseaux sociaux augmentent tes chances d'organiser des **relations plus fortes et plus durables**.

Il est nécessaire de t'aider à **paramétrer** le mieux possible ton profil afin de **protéger ta vie privée**. Ne sois pas dupe des profils idéalisés présentés par les autres, au risque de trouver cela déprimant. En effet, sur les réseaux sociaux, tout le monde se présente sous le jour le plus favorable et, ainsi, chacun a l'impression que les autres ont une vie plus formidable que la sienne. Tu dois avoir **confiance en toi** pour te protéger.

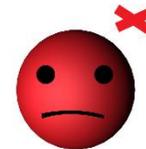
**Tout ce qui figure sur Internet n'est pas vrai !** Attention aux risques présents sur le Net, **aux adultes malveillants** qui peuvent se masquer derrière une fausse identité et tisser des liens avec toi. Ne te rend **jamais à un rendez-vous** donné sur Internet. Si un inconnu te contacte, parles-en à tes parents.



48 % des 8-17 ans sont connectés aux réseaux sociaux



92 % d'entre eux utilisent leur vraie identité et y livrent régulièrement des informations personnelles



**25 % auraient été victimes d'insultes ou de rumeurs sur Facebook**

**Le cyber-harcèlement** chez les jeunes est **un problème croissant**.

D'après l'UNESCO, entre "2010 et 2014, la proportion d'enfants et d'adolescents âgés de **9 à 16 ans** ayant été exposés au cyber-harcèlement était passé de **8 à 12%**, en particulier chez les filles et les enfants les plus jeunes."

**N'accepte JAMAIS les défis proposés sur Internet ! Tu n'as rien à prouver aux autres et les autres n'ont rien à t'obliger !**