

**Apprivoiser
les écrans
et grandir**

3-6-9-12



**Quels usages des écrans
pour les enfants ?**

Quels écrans ?

Quels ages ?

Quelles durées?



ÉCRANS ET TEMPS PASSÉ

DES CHIFFRES ÉLOQUENTS

En France, les temps passés devant les écrans par les enfants vont bien au-delà des recommandations officielles qui conseillent de **limiter leur usage à 1h par jour jusqu'à l'âge de 12 ans.**



Les 7-12 ans passent en **moyenne 9h sur Internet par semaine.**¹

EN 2023

96%

des enfants de 3 à 15 ans possèdent ou utilisent au moins un équipement numérique, avec un risque de surexposition.

→ En moyenne, ils y passent **1 h 19 par jour en semaine et 2 h 07 les jours de week-end.**²

EN 2022

43%

des parents estiment que l'exposition aux écrans a un **impact négatif** sur la qualité du sommeil de leur enfant.³

Les travaux de l'INSERM montrent que 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, et ce, notamment à cause du manque d'activité physique.⁴



L'EXPOSITION AUX ÉCRANS⁵

début de plus en plus tôt car les **enfants passent en moyenne :**

à 2 ANS

56 min

à 3 ANS

1 h 20 / Jour

à 5 ANS

1 h 34 / Jour

SUR LES ÉCRANS

- ✓ A partir de quel âge un enfant peut regarder la TV ? Jouer avec une tablette ?
- ✓ Combien de temps ?
- ✓ Quel cadre lui fixer?



Les balises « 3-6-9-12+ »

Posent des repères

Permettent de répondre à ces questions



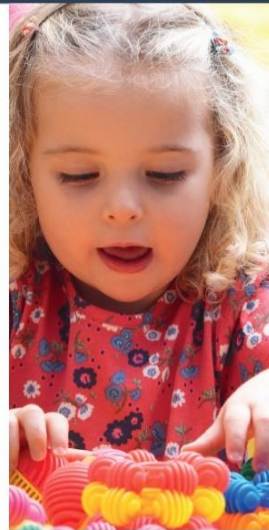
les balises 3-6-9-12+



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

**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**

annick joncour



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

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

**Restez
disponibles,
il a encore
besoin
de vous !**

BIEN GRANDIR AVEC LES ÉCRANS

MODE D'EMPLOI



9-12 ANS

**RESPONSABILISER
FACE AUX ÉCRANS**

**UTILISATION
raisonnée
des écrans**



- Temps consacré aux écrans à fixer avec l'enfant
- Âge pour utiliser un téléphone portable à définir avec l'enfant
- Règles d'utilisation à établir



6-9 ANS

**CADRE L'USAGE
DES ÉCRANS**

**PAS PLUS D'1H
PAR JOUR**



- Temps consacré aux écrans à fixer avec l'enfant
- Définir les programmes adaptés
- Jeux vidéo adaptés à définir
- Initiation à Internet



3-6 ANS

**LIMITER
LES ÉCRANS**

**PAS PLUS
DE 30 MIN
PAR JOUR**



- Écrans dans la pièce commune uniquement (pas dans la chambre)
- Pas d'outil numérique personnel (ex : consoles)
- Pas d'Internet



0-3 ANS

**ÉVITER
LES ÉCRANS**

**IDÉALEMENT
PAS
D'ÉCRANS**



Privilégier les activités d'éveil et jeux de mobilité.
Éviter de laisser une télé allumée dans la pièce où l'enfant joue.



Télévision



Jeux vidéo
et applications



Internet
et réseaux sociaux

D'après les recommandations de l'ARCOM et les « balises 3-6-9-12 » de Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie.

QUELLE RÉALITÉ ?

SENSIBILISER AU BON USAGE DES ÉCRANS, POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

APPRENTISSAGE

Augmenter la capacité d'attention, d'apprentissage et de concentration :
les écrans détournent l'enfant des activités qui favorisent son développement (lecture, jeux, interactions sociales...).

COMMUNICATION

Développer les compétences sociales et de communication :
en limitant l'isolement induit par les écrans, la confusion entre la réalité et la fiction, et la perturbation du lien d'attachement.

.....
Limiter le temps d'écrans
.....

QUELS BÉNÉFICES POUR LES ENFANTS ?

AUTONOMIE

Développer l'autonomie, la résolution de problèmes, la créativité/l'imaginaire :
les écrans accentuent la passivité de l'enfant, l'enfant n'est plus « acteur » mais « spectateur » et cela l'éloigne des activités actives.

SOMMEIL

Améliorer le sommeil des enfants :
en limitant l'exposition à la lumière bleue qui perturbe le sommeil, ce qui peut avoir des impacts sur la concentration et l'apprentissage.

« Les habitudes d'écran se construisent très tôt, et ensuite, les enfants ont beaucoup de mal à sortir de cette trajectoire »
Jonathan Bernard, Inserm - Coordinateur de l'axe « Développement cognitif ».

Il est très important d'intervenir tôt afin de ne pas laisser ces habitudes s'installer.



Les 5 bénéfices des temps sans écrans pour les enfants



BOUGER PLUS

Les temps sans écrans sont des moments où mon enfant peut **bouger** (sport, jeux...) seul, en famille ou avec ses amis.



MIEUX DORMIR

Un coucher sans écrans, c'est **protéger** mon enfant de la lumière bleue qui dérègle son sommeil. C'est aussi l'aider à se coucher plus facilement sans excitation et à avoir des nuits calmes (moins de cauchemars).



GAGNER EN AUTONOMIE

Lorsqu'il s'occupe tout seul et joue sans écrans, mon enfant développe son **autonomie** et sa **patience**.



ÊTRE PLUS ATTENTIF

Mon enfant développe sa capacité de **concentration**, pour **apprendre**, **mémoriser** et **réussir** à l'école.



AVOIR UNE IMAGINATION DÉBORDANTE

En jouant, seul ou en groupe, mon enfant **fait travailler** son **imagination**.

Pour en savoir plus, échanger et témoigner, rendez-vous sur :



[Vivons en Forme](#)



vivonsenforme.org



[@vivons_en_forme_](#)



Enquête écran

Avril 2024

Pourquoi 3-6-9-12+ ?

Des repères faciles qui correspondent à des changements dans la vie de l'enfant :

- ✓ 3 ans : école maternelle
- ✓ 6 ans : école élémentaire
- ✓ 9 ans : préadolescence
- ✓ 12 ans : adolescence, collège

AVANT 3 ANS



Le développement de l'enfant

Un bébé a besoin de construire des repères :

- dans **l'espace**
- dans le **temps**

Important :

1. Interagir avec les 5 sens dans son environnement
2. Être acteur de son monde
3. Recevoir des stimulations adaptées à son âge
4. Développer une relation d'attachement sécurisante

Avant 3 ans, l'enfant a besoin de mettre en place ses repères spatiaux, puis temporels.

Les repères dans l'espace se construisent grâce à toutes les interactions avec l'environnement qui implique tous ses sens : la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher. Les repères temporels se mettent en place à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

En effet de nombreuses recherches démontrent et confirment aujourd'hui les dangers des écrans particulièrement pour les enfants de moins de 3 ans.

1/4 - Interagir avec ses 5 sens dans son environnement

- Être en mouvement dans un espace en 3D
- Interagir avec les objets qu'il manipule
- Travailler ses 5 sens

Pour construire ses repères,
découvrir le monde...

Impossible derrière une TV



2/4 - Être acteur de son monde



Pour établir une **relation satisfaisante au monde** qui l'entoure :

- Percevoir qu'il peut le transformer
- Manipulation des petits objets

Risque en étant **derrière un écran** :

- Diminuer son sentiment de pouvoir agir sur le monde
- Statut de spectateur
- Impact / développement de l'empathie

3/4 - Recevoir des stimulations adaptées à son âge

Stimulations qui

- Correspondent à ses capacités
- Peuvent être assimilées
- Respectent son propre rythme

Rythme des couleurs et des sons qui se succèdent **sur l'écran**

- Trop rapides pour un enfant en développement
- Ne peuvent faire sens chez lui
- Attention / dangers de la lumière bleue



4/4 - Développer une relation d'attachement



Tout humain = être de relation

La relation d'attachement se construit avec l'entourage
→ Sentiment de sécurité

Possible relation d'attachement avec la TV
→ Absence d'écran : sentiment d'insécurité

Les écrans non-interactifs

- **Pas d'interaction avec l'environnement : Spectateur**
> ne supporte plus l'absence de stimulation, le silence...
- **Corrélation avec de possibles troubles du développement (exposition précoce <2 ans et/ou trop intense +2h/jour) :**
> Passivité, retard de langage, agitation, trouble du sommeil, trouble de la concentration, prise de poids...



annick joncour

Des programmes **adaptés** aux moins de 3 ans?

⇒ intérêt éducatif non démontré

Au contraire,
les études montrent un ralentissement dans les apprentissages
linguistiques chez les enfants de 8 à 16 mois

AUCUN programme TV n'est adapté aux bébés...

Depuis avril 2018, en France, dans les carnets de santé



1. Avant 3 ans, évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas
2. Quel que soit son âge, ne donnez pas de tablette ou de smartphone à votre enfant pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil
3. N'utilisez pas de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir

Les tablettes tactiles : De l'engouement à la prudence

Elles peuvent être intégrées dans ses apprentissages

MAIS ne peuvent se substituer aux jouets traditionnels

4 conditions :

- ✓ Périodes courtes (10'/jour)
- ✓ Toujours accompagné par un adulte
- ✓ Sans autre objectif que jouer
- ✓ Avec des logiciels adaptés

A cet âge, les écrans n'ont pas d'avantages à être utilisés



Les tablettes tactiles : 2 dimensions font défaut

Le rapport au corps



- La tablette engage le toucher par le bout du doigt, mais pas le corps dans son ensemble

Le rapport au temps

- Dans le monde numérique, tout est réversible
- Les repères temporels doivent d'abord être solidement ancrés (ils s'installent progressivement entre 3 et 6 ans)



Avant 3 ans

Le principal danger des écrans chez les tout-petits est... l'usage qu'en font les adultes



Qu'en pensez-vous ?

La technoférence parentale

**VOTRE ENFANT A BESOIN DE
VOTRE REGARD**



**NE LAISSEZ PAS
UN ÉCRAN VOUS SÉPARER**

Quand les écrans font écran à la relation

La littérature internationale sur les 0-6 ans et les écrans digitaux nomades montre surtout **les effets délétères des usages parentaux**

Les smartphones

QUI confie l'outil à l'enfant ?

ATTENTION notre smartphone n'est pas un jouet !



annick joncour

En résumé

- ✓ Eviter la TV et les DVD (surtout avant 2 ans)
- ✓ Pas d'écran dans la chambre
- ✓ Pas d'écran le soir, ni à table
- ✓ Pas d'écran pour calmer



En résumé

- ✓ Utiliser les tablettes tactiles sous certaines conditions
- ✓ Favoriser l'alternance : jouets-livres-écrans
- ✓ Privilégier les jouets qui impliquent les 5 sens de l'enfant
- ✓ A chaque âge ses pratiques d'écran



**Le temps passé sur les écrans
Ne se passe pas ailleurs 🙅**

**JOUONS !
PARLONS !
ARRETONS LA TV !**

**De 3 à 6
ans**



Développement
du langage

Accès à la
représentation et
au symbolique
(se représenter un
objet ou un être
absent)

Accès à la
théorie de
l'esprit
(se représenter
ce que l'autre
pense)

Importance
du dessin



Développement des
jeux de « faire
semblant »



L'enfant de 3 à 6 ans
trace les frontières
entre réel
et imaginaire

Développement
de la créativité
>>> appareil
photo !!



Les avantages des écrans

- Asseoir la distinction entre réel et virtuel ?
- Les écrans mobilisent l'intelligence visuo-spatiale, qui permet à l'individu de se faire une représentation spatiale du monde dans son esprit, de penser en images.
- >> ne pas oublier de mobiliser **AUSSI** l'intelligence narrative

De 3 à 6 ans

Les dangers des écrans

INTERNET
40% des 3-6 ans
regardent des vidéos sur internet, dont le tiers les regardent seuls

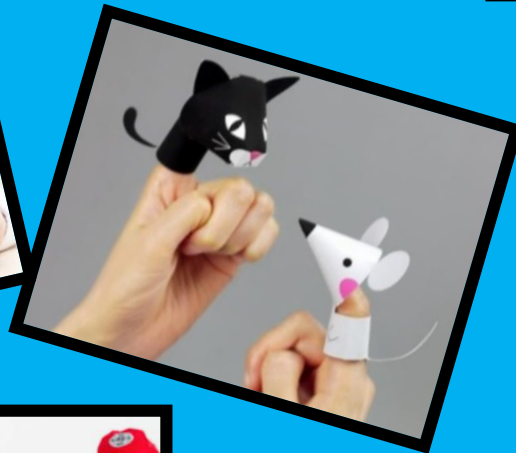
TELEVISION
80% des programmes regardés par les enfants de 3 à 12 ans ne leur sont pas spécifiquement destinés



JEUX VIDEO
Risquent de détourner l'enfant d'activités plus utiles à son âge

La violence des images gèle les identifications précoces

Le jeu spontané invite l'enfant à s'imaginer dans tous les rôles



Les images invitent l'enfant à s'imaginer dans le même rôle



Les médias figent les premières identifications réalisées sous l'influence Du milieu familial (et leur influence est d'autant plus grande que les enfants y sont plus insécurisés)

**De 3 à 6
ans**

L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles

- Etablissons des règles claires sur le temps d'écran
- Respectons les âges indiqués sur les programmes
- Pas de console de jeux personnelle
- Télévision et ordinateur dans les pièces communes
- Programmes TV et DVD adaptés, de courte durée
- Préférons les jeux numériques qui se jouent à plusieurs
- Parler et faire parler l'enfant à propos des écrans



**De 6 à
9 ans**



De 6 à 9 ans

Les avantages des écrans

- Les jeux vidéo peuvent stimuler
- ✓ la capacité de concentration,
 - ✓ d'innovation,
 - ✓ de décision rapide et de résolution collective des problèmes et des tâches



Les jeux vidéo préparent l'enfant à une société dans laquelle la réflexion stratégique, la créativité, la coopération et le sens de l'innovation sont des facultés essentielles.

annick joncour

Les dangers des écrans

1. Jeux vidéo à contenu violent



--> réduction des comportements pro sociaux

2. Internet vient brouiller repères en construction chez l'enfant :

- ✓ distinction espace intime / espace public
- ✓ notion de point de vue

**de 6 à 9
ans**



L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

- **Pas d'internet avant 9 ans**
- **Etablissons des règles claires sur le temps d'écran**
- **Respectons les âges indiqués sur les programmes**
- **Télévision et ordinateur dans les pièces communes**
- **Parlons de l'intimité et du droit à l'image**
- **Invitons l'enfant à fabriquer ses propres images, à choisir les images**
- **Familiarisons-nous avec les films, dessins animés ou jeux vidéo que nos enfants regardent et parlons-en ensemble**
- **Encourager la créativité >>> photos,**

Scratch
arnick joncour

**De 9 à
12 ans**



L'enfant devient un pré adolescent

Découverte
d'internet



Découverte
des jeux
vidéo
en réseau



Téléphone
Mobile
???

annick ioncour

Internet après 9 ans, c'est un droit

- ✓ Education à la distinction intime / public
- ✓ Education au droit de l'enfant à son image



Les 3 règles d'Internet

Tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public

Tout ce qu'on y met y restera éternellement

Tout ce qu'on y trouve est indécidable

De 9 à 12 ans

Les avantages des écrans

- La principale motivation des joueurs en réseau n'est pas l'excitation mais la recherche du contact social
- Les jeux vidéo en réseau développent l'aptitude à travailler en équipe et la curiosité vis-à-vis des autres
- Ils incitent chaque joueur à se demander : « Dans mes relations, qui sait faire quoi ? Qui connaît quoi ? Qui peut m'aider à quoi ? »

Les dangers des écrans

- **Contenus violents de certains jeux vidéo**
- **Difficulté à réguler le temps passé sur les écrans**
- **Les usages problématiques des jeux vidéo révèlent généralement un problème sous-jacent (dépression, déficit d'estime de soi, anxiété, mais aussi violence scolaire, situation familiale difficile, deuil...)**



**De 9 à 12
ans**



L'enfant a besoin de découvrir La complexité du monde

- **Expliquons les 3 règles d'Internet**
- **Parlons ensemble de ce que l'enfant voit sur Internet**
- **Insistons sur le droit à l'image et à l'intimité de chacun**
- **Etablissons des règles claires sur le temps d'écran**
- **Télévision et ordinateur dans les pièces communes**
- **Déterminons avec l'enfant l'âge il aura son premier téléphone mobile, et fixons des règles d'usage pour tous les membres de la famille**

Après 12 ans



Après 12 ans

Les avantages des écrans

Les réseaux sociaux sont un espace d'expérimentation sociale



Les écrans développent la pensée visuo spatiale

Les dangers des écrans

Usage problématique des réseaux sociaux (lié à une faible estime de soi)



Contenus parfois très violents

JEUX VIDEOS

Risque d'une activité prolongée



La e-génération

(jeunes nés avec les téléphones portables)

JUNGLE
des
modèles
économiques

JUNGLE
des
réseaux
sociaux

JUNGLE de la
pornographie
et des modèles
sexuels

JUNGLE
de
l'information

La jungle des modèles économiques : le prélèvement permanent de nos données personnelles

- ✓ Expliquer les modèles économiques du Net
- ✓ Eviter les pièges: les Dark Patterns (pratique de design qui piège l'utilisateur)
- ✓ Comprendre comment, malgré les apparences, rien n'est gratuit sur Internet : l'usager est lui-même le produit
- ✓ Apprendre à gérer les multiples menaces sur sa vie privée: nouvelles intimités/sentiment d'intimité/tatouage

La jungle des réseaux sociaux : centrée sur l'économie de l'attention



- ✓ Expliquer les règles de la sociabilité : ne sont pas les mêmes dans la vie courante et sur les réseaux sociaux
- ✓ Parler du *flaming* (poster des messages délibérément hostiles)
- ✓ Expliquer les limites de la liberté d'expression : droit à l'intimité, droit à l'image...
- ✓ Parler du harcèlement et du cyber harcèlement
- ✓ Expliquer la place des sectes, des gourous, du prosélytisme religieux...

La jungle de la pornographie

et des modèles sexuels contraignants



- ✓ Avoir une conversation franche au sujet de la pornographie
- ✓ Expliquer que les performances anatomiques sur Internet n'ont rien de commun avec la réalité
- ✓ Parler du sexe tape et du revenge Porn
- ✓ Expliquer que les images de sexualité sur Internet n'ont rien à voir avec la vie amoureuse
- ✓ Expliquer l'idéologie de la soumission féminine privilégiée par une grande partie du cinéma, notamment américain

À l'école, tous les enfants parlent du même jeu vidéo, mon enfant le réclame mais ce n'est pas pour son âge.

Les programmes ou jeux vidéo peuvent aussi avoir un rôle social.
Il est normal que votre enfant veuille les regarder ou y jouer, mais il est important de vous renseigner avant d'accepter.



LA MÉTHODE EN 3 ÉTAPES

1 JE REGARDE AVEC LUI

Intéressez-vous aux jeux ou films qui captivent ses camarades pour vous faire votre propre opinion. Regardez-les et commentez-les.

2 JE DEMANDE CONSEIL

Discutez avec d'autres parents, ou des animateurs du périscolaire, pour vérifier que les jeux ou films sont adaptés aux âges des enfants.

3 JE DÉCIDE



Si vous trouvez que le jeu ou film n'est pas adapté à son âge, **expliquez-lui pourquoi et proposez-lui des alternatives** qui pourraient lui plaire.

LES 3 RÈGLES D'INTERNET :

Tout le monde
y a accès

Ce qu'on y met
c'est pour la vie

Ne pas croire tout
ce qu'on y trouve

COMMENT GÉRER LES ÉCRANS DANS UNE FRATRIE ?

Les différences d'âges entre frères et sœurs peuvent poser problème à la maison.

VOUS POUVEZ :

- 💡 Définir un calendrier avec les **moments communs** (choix de programmes communs par les frères et sœurs parmi une pré-sélection) **et les moments d'écrans pour chacun.**
- 💡 Leur donner le repère des **âges des programmes** (-12 ans, PEGI 16...).



Indication d'âges et de type de contenu pour les jeux vidéos



Indication d'âges pour les programmes télévisuels



Les écrans au quotidien : à chaque situation ses astuces



Le soir quand je rentre du travail, j'aimerais avoir un peu de temps pour moi.

Des astuces simples peuvent permettre à votre enfant de s'occuper sans vous demander de l'aide.

- 1 **Proposez-lui de participer aux tâches quotidiennes** en lui donnant des petites missions (cuisine / rangement...).

→ **Aménagez-lui son espace**, même petit, mais à portée de vue. Ce sera SON coin pour jouer.

→ **Créez des « boîtes à bazar »** (avec des chutes de carton et de tissus...) pour ranger ses jeux, ses déguisements (vieux vêtements, chapeaux, quelques accessoires...).

- 2 **Quand votre enfant joue et lit, il apprend !** Alors laissez-le choisir ses jeux et ses livres en autonomie.

→ **Proposez à votre enfant de raconter sa journée en dessin, de danser, d'inventer une chanson,... bref, de faire l'artiste.** Passez le voir et prenez un temps d'échange avec lui.



ASTUCE

LAISSEZ LES JEUX ET LES LIVRES ACCESSIBLES

Évitez le haut du placard par exemple.



3 principes éducatifs : les 3 A

Accompagnement

*Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit
sur les écrans*

Alternance

Encourager toutes les activités sans écran

Auto régulation

Toujours associer une durée à un écran

4 conseils valables à tout âge

1. Choisir ensemble des programmes de qualité
2. Limiter le temps d'écran
3. Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans
4. Encourager les pratiques de créations

POUR ALLER PLUS LOIN

Les sites de référence à relayer
auprès des parents s'ils le souhaitent :

CLEMI

centre pour l'éducation aux médias
et à l'information : <https://urlz.fr/pTU5>

Le bon usage des écrans

campagne d'information :
<https://lebonusagedesecrans.fr>

Mon enfant et les écrans

vous aide à trouver un équilibre
familial autour des écrans :
<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>

3-6-9-12

les balises de Serge Tisseron :
<https://www.3-6-9-12.org>

Pour en savoir plus, échanger et témoigner, rendez-vous sur :



Vivons en Forme



vivonsenforme.org



@vivons en forme