

# 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 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.**



## **3 - 6 - 9 - 12**, des écrans adaptés à chaque âge

### **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'écrans, 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 paramètre 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 du téléchargement, des plagiat, 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.**

