

## DU BON USAGE DES ECRANS CHEZ LES ENFANTS

### « La règle du 3-6-9-12 »

*Face à la montée en puissance des nouvelles technologies, les modes de vie évoluent sans cesse et placent l'enfant au cœur des débats. Quelles relations entretiennent-ils avec les écrans ? Ces derniers jouent-ils un rôle important dans leur développement personnel ? Quelles conduites adopter ?*

*Sensibilisée à ces questions, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) invite les parents à suivre les conseils du Professeur Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, spécialisé dans les relations jeunes-médias-images et auteur de la règle du 3-6-9-12.*

#### Télévision, ordinateur, jeux vidéo... les recommandations à adopter

##### **Conseil n° 1 : pas de télévision avant 3 ans, avec discernement après 3 ans.**

Les jeunes enfants grandissent aujourd'hui dans des familles où la télévision est souvent allumée, sans que les parents ne se rendent compte que cela perturbe leur développement.

Le temps passé par les bébés devant la télé, y compris les programmes des chaînes qui leur sont spécialement dédiées, les éloigne en effet **de la seule activité vraiment utile à leur âge : interagir spontanément avec leur environnement grâce à leurs cinq sens**. Jouer, toucher, manipuler les objets, se familiariser avec l'espace en trois dimensions est fondamental pour leur développement.

L'enfant à cet âge a besoin de **se percevoir comme acteur**. Devant un écran de télévision, il est seul face à une communication sans échange, appauvrissant ses interactions, incité à devenir simple spectateur du monde. Une importante consommation précoce de télévision favorise ultérieurement la passivité.

**Si certains parents assurent calmer leur bébé** en le plaçant devant la télévision, ce dernier est en fait captivé par le rythme (volontairement) rapide des images, couleurs et sons d'une intensité largement supérieure aux stimulations sensorielles habituelles de la vie quotidienne. Rien n'y fait sens pour lui. Il est intérieurement bouleversé. A l'apparente tranquillité de l'enfant correspond en fait une **forte agitation interne**, qui peut d'ailleurs se manifester dès que l'écran s'éteint.

**Plus tard, les jeunes enfants habitués trop tôt à la télévision peuvent avoir tendance** à reproduire les comportements stéréotypés de leur héros sans pour autant prendre du recul sur la situation et apprendre de leurs erreurs comme ils l'auraient fait grâce au jeu autonome.

Il est aussi à craindre que les enfants ne développent une **relation d'attachement** aux modèles de la télévision semblable à celle qu'ils ont avec les adultes qui les entourent. Ils ne se sentiront sécurisés que si un écran est allumé près d'eux, ou que s'ils possèdent l'objet reproduisant le personnage que leurs programmes habituels mettent en avant : ils se transforment en tyran prescripteurs des achats familiaux.

**Aussi les pédiatres recommandent d'éviter au maximum l'exposition à la télévision avant 3 ans**, même s'il s'agit d'une chaîne qui leur est spécialement dédiée. Après 3 ans, ils encouragent les parents à impliquer davantage leurs enfants dans le **choix du programme**, pour une **durée préalablement définie** par l'adulte et les inciter à une **analyse critique** face au comportement du personnage télévisé. Ils rappellent également que **la télévision ne doit pas investir tous les lieux de vie**, en particulier la chambre des enfants.

## Conseil n° 2 : pas de console de jeu personnelle avant 6 ans pour favoriser la créativité.

Lors de sa croissance, **l'enfant** développe son imagination en créant de ses propres mains, notamment par le dessin, le modelage et le jeu avec d'autres.

Il en est tout autrement lorsque l'enfant s'initie trop tôt aux automatismes de la console de jeu, **défavorisant ainsi le développement de sa motricité fine et de sa créativité.**

Les écrans peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés, mais à cet âge, jouer seul sur une console personnelle devient rapidement compulsif.

## Conseil n° 3 : Internet accompagné à partir de 9 ans pour préserver son enfant

Les pédiatres préconisent aux parents d'attendre l'âge de 8/9 ans avant d'initier leur enfant à l'Internet. Avant de pouvoir naviguer sur la toile, **l'enfant doit assimiler certaines notions qui lui seront nécessaires pour éviter les pièges du web.** Il existe une vraie fragilité psychologique pour cette tranche d'âge. Seuls les parents sont en mesure de sortir l'enfant du brouillage des repères qu'il risque à cet âge (flou sur les notions de sphère privée - intimité - et publique, entre la réalité et la fiction, de temps, etc.)

L'accompagnement sur le net est essentiel pour que l'enfant intègre trois notions fondamentales :

- tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public,
- tout ce que l'on y met y restera éternellement,
- tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

## Conseil n° 4 : Internet seul à partir de 12 ans avec prudence

Le jeune adolescent peut commencer à « surfer » seul sur la toile, à condition d'avoir compris et assimilé les règles précédentes. Néanmoins, **il est nécessaire d'adopter certaines règles d'usage, de convenir ensemble d'horaires prédéfinis de navigation, de mettre en place un contrôle parental, et de ne pas laisser l'enfant avoir une connexion nocturne illimitée à l'Internet depuis sa chambre.**

L'utilisation excessive de l'écran pour le jeu disparaît généralement dès la fin de l'adolescence. Une diminution des relations sociales et des résultats scolaires doit cependant alerter les parents. **La mise en place d'une communication familiale** sur le contenu des jeux vidéo (et la nature des programmes TV) afin de comprendre au mieux les attitudes de son enfant est indispensable.

### À propos de l'AFPA

L'AFPA est une association nationale regroupant plus de 1600 pédiatres, soit plus de 60 % des pédiatres d'exercice ambulatoire (médecine de l'enfant en dehors de l'hôpital : pédiatres libéraux et pédiatres travaillant en Protection Maternelle Infantile ou en institutions). Elle est engagée dans le Collège National De la Pédiatrie (CNDP) aux côtés de 6 autres communautés pédiatriques.

Ses différentes missions visent à développer les actions de formation continue, élaborer une réflexion sur les programmes et les moyens de cette formation, promouvoir la recherche médicale dans le domaine de la Pédiatrie Ambulatoire, réaliser des actions et des programmes de pédiatrie humanitaire.

Elle sert de lien entre la pédiatrie ambulatoire (pédiatrie de ville), et les autres modes d'exercice de la pédiatrie, favorise la collaboration avec les sociétés étrangères de pédiatrie ambulatoire et représente les pédiatres de ville dans les sociétés savantes, auprès des organismes de formation continue et de recherche, et auprès des autorités administratives.

**Site Internet :** [www.afpa.org](http://www.afpa.org)

### À propos du Pr Serge Tisseron

Psychiatre psychanalyste, auteur et docteur en psychologie à l'Université Paris Ouest Nanterre, Serge Tisseron est connu pour ses recherches sur l'image et l'impact des nouvelles technologies sur notre société. Il a notamment lancé en 2007 une pétition contre la télévision pour les enfants de moins de trois ans qui a fédéré les associations des professionnels de la petite enfance et contribué à la décision du Ministère de la Santé, en novembre 2008, d'obliger les chaînes de télévision à destination des bébés d'afficher un avertissement sur le caractère potentiellement dangereux de la télévision sur les jeunes enfants, et cela y compris pour les programmes qui se présentent comme leur étant spécifiquement destinés.

**Blog :** [www.squiggle.be/tisseron](http://www.squiggle.be/tisseron)

**Contacts presse :** Agence Passerelles

Isabelle Latour-Gervais/Anne Laure Guillaume

Tél. 05 56 20 66 77 – Mail : [afpa@passerelles.com](mailto:afpa@passerelles.com)