

Clics et... claques ?

Écrans et enfants, la règle 3-6-9-12

Apprivoiser et grandir : l'enfant et les écrans de 0 à 6 ans

François-Marie Caron,
pédiatre,
Amiens
fmcaron@mac.com

Depuis 1945, publicitaires et « commerçants » nous font miroiter les avantages des programmes adaptés pour les enfants. Adapté à quoi si ce n'est à en faire des consommateurs ? Les études nombreuses (principalement sur la télévision pour le moment) ont bien montré qu'une mauvaise utilisation des écrans peut interférer dans le développement des enfants de façon négative. Aussi, nous pédiatres, avons un rôle majeur de prévention à jouer. Donner des repères aux parents pour qu'ils puissent introduire les différents écrans au bon moment et de la meilleure façon et que les enfants en profitent au mieux, c'est l'objectif de la règle « 3 6 9 12 » inventée par Serge Tisseron et relayée par l'AFPA depuis 2011.

Quelques dates

1947	« Howdy Doody, un programme rien que pour eux ». Première émission avec publicité destinée aux enfants
1970	« Kid influence » premier best-seller du marketing enfant. Tant que l'enfant n'a pas son mot à dire, le marketing est impuissant. Burger King « Have it your way c'est vous qui décidez »
1977	« Star Wars » et l'invention des produits dérivés. Produits dérivés : coût de production, 307 millions \$: en 30 ans, 23 milliards \$
1988	« The nag factor » nouveau bestseller du marketing enfant, décrivant le facteur caprice, les enfants orientent le choix des parents
2000	« Baby TV, Baby first » Le marché des bébés
2007	Pétition sur les dangers de la télé pour les bébés, ayant entraîné un avis ministère de la santé et du CSA, sur les conseils de professionnels de l'enfance dont l'AFPA
2011	La règle des 3 6 9 12 (S Tisseron) relayée par un communiqué de presse de l'AFPA « du bon usage des écrans chez l'enfant »
2013	Avis de l'Académie des sciences « l'enfant et les écrans » sur les effets de l'utilisation des nouvelles technologies par les enfants

Entre zéro et trois ans, l'exposition aux écrans doit être minimale. L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux puis temporels.

La télévision dans les maternités, quelle mauvaise idée !

Les écrans font tellement partie du quotidien qu'ils se sont invités partout... La télévision fait partie de l'équipement obligatoire des chambres de maternité, et maintenant les portables envahissent la salle de naissance.

L'interpénétration des regards dès les premiers jours de vie, l'attention conjointe dans les premiers mois sont nécessaires au nouveau-né pour se construire. « maman, regarde-moi... »

Mais que penser de ce nouveau-né qui cherche le regard de sa mère qui, elle, est tout à sa télévision

ou son portable ? Le mot écran mérite là complètement son appellation.

Pas en France, pas à cet âge ? Mais si

L'étude « nutribébé » menée par le SFAE en 2013 (Secteur français des aliments de l'enfant, portant sur 1 188 enfants) présentée par Alain Bocquet lors du dernier congrès de l'AFPA montre que nous ne sommes pas épargnés par l'invasion des écrans dès le plus jeune âge : 30 % des enfants de moins de trois ans, 15 % des enfants de moins de 1 an prennent leur repas devant un écran... Ce pourcentage est plus élevé dans les classes sociales défavorisées...

Les inconvénients des écrans

Dès sa naissance, le bébé commence à développer sa connaissance du monde et de lui-même, c'est-à-

dire une conscience spécifique et différenciée de son propre corps, grâce à ses actions sur l'environnement. A cet âge, il a une intelligence sensorielle et motrice, et non une intelligence conceptuelle et imagée. La seule activité vraiment utile est d'interagir spontanément avec son environnement grâce à ses cinq sens. Jouer, toucher, manipuler les objets, se familiariser avec l'espace en trois dimensions est fondamental.

Le temps passé devant les écrans sera pris sur les activités motrices, exploratrices et inter humaines. De nombreux travaux montrent que l'enfant de moins de trois ans ne gagne rien à la fréquentation des écrans non interactifs, c'est-à-dire en pratique de la télévision et des DVD. Un consensus scientifique se dégage aujourd'hui pour considérer que l'exposition aux écrans – y compris aux DVD qui prétendent enrichir précocement le vocabulaire – n'aide pas les bébés à apprendre le langage. Le « bain linguistique » réel, avec des enjeux **émotionnels** de communication, est incontestablement plus riche qu'une exposition à un écran.

De façon générale, l'exposition précoce et excessive des bébés aux écrans télévisés, sans présence humaine interactive et éducative, est très clairement déconseillée. Ces dangers sont également démontrés pour l'enfant qui joue dans une pièce où la télévision est allumée sans qu'il la regarde. *Selon une étude réalisée (1) sur 50 enfants de 12 à 36 mois : même s'ils passent moins de 5 % du temps à regarder la télévision, les moments d'attention intense sont diminués de 25 %.*

L'enfant, à cet âge, a besoin de se percevoir comme acteur et comme un agent de transformation (un fan de la télécommande...). Un écran non interactif réduit son sentiment de pouvoir agir, et risque de le placer en simple spectateur du monde. *Selon une étude américaine (2), chaque heure, au-dessus de 2 heures par jour, passée devant la télévision augmente de 10 % le risque que l'enfant soit victime ou bouc émissaire en classe.* Devant un écran, un enfant de cet âge est non seulement passif, mais soumis à un rythme volontairement rapide des couleurs et à des sons d'une intensité bien supérieure aux stimulations sensorielles habituelles de sa vie quotidienne. L'enfant est captivé, hypnotisé. Et pourtant, rien ne fait sens pour lui. L'intériorisation d'un tel rythme fait craindre l'installation d'une relation pathogène aux écrans, hyperstimulante et intrusive.

Enfin, l'étude la plus récente (3) a montré que les dommages liés à une consommation télévisuelle importante dans les premières années subsistent à l'âge de dix ans. *Chez 1 314 enfants québécois de 2 ans et demi, revus à 10 ans, pour chaque heure au-dessus de 2 heures passées devant des écrans, on retrouve une augmentation de 5 % de l'indice de masse corporelle, une baisse de 7 % de l'attention en classe, et une baisse de 6 % de l'habileté en mathématiques.*

Les écrans interactifs, des avantages ?

La stratégie commerciale qui incite les parents à mettre très vite leur bébé devant une tablette tactile pour favoriser sa réussite ultérieure rappelle beaucoup celle qui a été utilisée par les fabricants de télévision pour les bébés, avant que plusieurs études ne dénoncent le caractère mensonger de cet argument. Bien sûr, les écrans interactifs offrent d'autres possibilités que les écrans non interactifs, mais, pas plus qu'eux, ils ne peuvent se substituer aux jouets traditionnels.

L'usage des tablettes doit donc obéir à quatre conditions : sur des périodes courtes (dix minutes par jour), toujours accompagné par un adulte, sans autre objectif que jouer, et avec des logiciels adaptés.

Et que les parents se rassurent : les bébés qui n'ont pas accès aux tablettes tactiles ne prennent aucun retard. Elles ne sont pas prioritaires à cet âge.

Conseils aux parents : avant trois ans

L'enfant construit **ses repères spatiaux** dans les interactions avec l'environnement qui impliquent tous ses sens, **ses repères temporels** à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

L'exposition doit être minimale :

- Pas d'écran tout seul
- Présence humaine interactive et éducative

Tablettes tactiles

- Non prioritaires, qu'un des outils
- Contexte relationnel, contenu adapté, courtes périodes

Entre trois et six ans, utilisation limitée des écrans. L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles.

La télévision

De 4 à 14 ans, les enfants passent 2,18 heures par jour devant la télévision. 80 % des programmes regardés par les enfants de 3 à 12 ans ne leur sont pas spécifiquement destinés (source Meédiamétrie 2011).

Cette exposition à des programmes non adaptés est responsable de trois types de traumatismes.

- *Une très forte charge émotionnelle* qui submerge l'enfant de sensations et d'émotions sans commune mesure avec celles auxquelles il est confronté dans sa vie quotidienne.
- *L'impossibilité de donner du sens aux images* qu'il voit défiler (à un rythme très rapide), surtout s'il est seul devant l'écran, ou avec de jeunes frères ou sœurs tout aussi démunis que lui.

• *L'incapacité à gérer cette situation potentiellement traumatique* par le moyen du jeu, et cela d'autant plus qu'ayant été souvent exposé aux écrans dès son plus jeune âge, il n'a pas eu la possibilité de construire la capacité de jouer.

Chez les enfants les plus jeunes, cette insécurité générée par les écrans s'accompagne en outre d'une attente de sécurisation qui ne vient évidemment jamais, avec le risque de provoquer des crises de rage et/ou de désespoir aussitôt que l'écran est éteint.

A ces dangers sur le développement affectif de l'enfant s'ajoute son exposition à la publicité dont la France, contrairement à certains pays comme la Suède, n'a pas voulu le protéger. Il est ainsi exposé en permanence à un véritable harcèlement, en particulier nutritionnel. L'enfant est particulièrement ciblé parce qu'il pèse sur les achats familiaux comme prescripteur, mais aussi parce qu'il influence le choix des parents (socialisation inversée). Et cela fonctionne, surtout que l'enfant ne sait pas distinguer une publicité d'un programme TV avant l'âge de 5 ans, et en plus ne peut pas distinguer avant 7 ans le caractère partisan d'une information publicitaire.

Les écrans interactifs

Les écrans interactifs mettent à contribution deux types complémentaires d'intelligence.

L'intelligence intuitive

Ils encouragent la résolution intuitive des tâches et les apprentissages par essais et erreurs :

- il ne s'agit pas de comprendre pour agir, mais d'agir pour comprendre, l'intelligence sensori-motrice dont le but est de réussir plus que de comprendre, y joue un rôle essentiel ;
- il repose sur le tâtonnement et la répétition d'essais dans lesquels l'erreur n'est jamais pénalisée.

L'intelligence hypothético-déductive

Les écrans interactifs sollicitent aussi la pensée hypothético-déductive, notamment en mettant à contribution la capacité d'anticipation et le retour d'expérience. Le joueur enchaîne alors les quatre moments successifs définis dans la méthode de Claude Bernard : l'observation, l'hypothèse, la manipulation du réel, puis à nouveau l'observation. C'est le cas dans de nombreux jeux de stratégie et d'aventure.

La sollicitation de ces deux formes d'intelligence dépend du type de jeu, mais aussi de la personnalité du joueur et de ses choix personnels.

Les risques pour le développement de l'enfant sont moins liés au jeu lui-même qu'au choix d'une certaine façon de jouer. Soit il privilégie les interactions sensorielles et motrices (il surveille l'apparition de certains objets sur son écran afin de les faire disparaître, de s'en parer ou de les classer) ;

soit il privilégie les interactions émotionnelles et narratives à travers lesquelles il se raconte une histoire sur le modèle des « livres dont vous êtes le héros ».

Un équilibre entre les deux formes d'interactions (sensorimotrices et narratives) est un jeu socialisant qui augmente en parallèle les capacités mentales liées à la culture du livre et celles qui sont liées à la culture des écrans.

Les inconvénients du mauvais usage des écrans interactifs

1- Privilégier exclusivement les interactions sensorimotrices, soit dans le choix du jeu, soit dans la façon de jouer (souvent le cas lorsque le jeu n'est pas adapté à l'âge de l'enfant), est appauvrissant et constitue le plus souvent une forme de fuite devant la réalité et un refuge.

2- Aussitôt qu'ils sont introduits dans la vie de l'enfant, les jeux risquent d'accaparer toute son attention.

3- Il est très important que l'enfant ait aussi des activités engageant ses dix doigts, pour développer l'habileté motrice, mais surtout permettre la maturation des régions cérébrales concernées.

Les jeux vidéo ne peuvent donc pas se substituer aux activités traditionnelles, surtout que les jeux vidéo, par l'excitation qu'ils procurent, risquent d'accaparer toute leur attention.

Conseils aux parents entre 3 et 6 ans

- Etablir des règles claires sur le temps d'écran et respecter les âges des programmes.
- Constituer une vidéothèque, adaptée à leur âge, et qu'ils pourront regarder "en boucle" afin de mieux appréhender le sens de l'histoire.
- Pas de console personnelle avant 6 ans : jouer seul sur une console personnelle devient rapidement stéréotypé et compulsif. L'enfant seul sur sa console privilégie rapidement l'intelligence opératoire sur l'intelligence symbolique : il ne cherche pas à comprendre, mais à réussir, et la plupart des jeux lui permettent malheureusement de réussir de cette façon.
- Préférer les jeux vidéo où l'on joue à plusieurs.
- En outre, dans l'état actuel de la technologie, les consoles ne mettent à contribution que quelques doigts sur les dix que nous possédons. Or l'enfant développe son imagination en créant de ses propres mains, notamment par le dessin, le modelage et le jeu avec d'autres. Les automatismes de la console de jeu ne favorisent ni le développement de sa motricité fine ni celui de sa créativité.

Bibliographie

- 1) Schmidt M.E., Pempek T.A. et al., « The effects of background television on the toy play behavior of very young children », in *Journal Child Dev.*, Georgetown University, 2008, 79 (4):1137-51.
- 2) Pagani Linda S., Fitzpatrick C., Tracie A. B., Dubow A. (2010) « Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood », in *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164 (5): 425-431.
- 3) Zimmerman F.J., Christakis D.A., « Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data » in *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 2005, 159 (7):619-625.
- 4) Dennison B. A., Erb T. A. and Jenkins P. L., « Television Viewing and Television in Bedroom Associated With Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children », in *Pediatrics*, 2002, 109; 1028-1035.

Pour en savoir plus

- 3- 6- 9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron. Editeur : Erès (3 octobre 2013)
- « L'enfant et les écrans », avis de l'Académie des sciences, assorti de recommandations, sur les effets de l'utilisation des nouvelles technologies par les enfants. L'AFPA y est citée sur deux pages aux cotés de Serge Tisseron. <http://www.academie-sciences.fr/activite/rapport/avis0113.pdf>
- <http://www.yapaka.be/ecrans>

Le pédiatre, un auxiliaire essentiel du bon usage des écrans

Le pédiatre est de plus en plus sollicité par les parents pour savoir comment et de quelle façon introduire les outils numériques dans la vie des enfants. Par exemple, à quel âge offrir à son enfant son premier téléphone, ou encore quelles limites fixer à son utilisation de sa console, puis de Facebook ou des jeux vidéo ? Ces limites sont bien entendu destinées à lui permettre, plus tard, de s'autoguidé et de s'auto protéger au mieux dans le monde des écrans. Mais il est tout aussi important de donner à nos enfants le désir d'entreprendre, avec ces technologies, quelque chose de neuf que nous n'avions pas forcément prévu, et les préparer à la tâche de renouveler le monde.

Serge Tisseron,
Psychiatre, psychologue,
chercheur associé HDR
à l'Université Paris VII.
<http://www.sergetisseron.com>

Texte déjà paru dans
Archives de pédiatrie.

Pour répondre à cette double préoccupation, j'ai proposé quelques axes organisés autour de quatre chiffres : **3-6-9-12**.

Ils correspondent à quatre étapes essentielles de la vie des enfants: 3 ans, c'est l'admission en maternelle ; 6 ans, l'entrée en CP ; 9 ans, l'accès à la maîtrise de la lecture et de l'écriture ; et 11-12 ans le passage en collège. En effet, de la même façon qu'il existe des repères d'âge pour l'introduction des laitages, des légumes et des viandes dans l'alimentation d'un enfant, il est possible de concevoir une diététique des écrans. Afin d'apprendre à les utiliser pour le meilleur de ce qu'ils peuvent apporter, exactement comme on apprend à bien se nourrir en évitant ce qui peut nuire à la santé (les conseils qui suivent sont extraits de mon ouvrage *3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse : Eres, 2013).

Autant dire que le pédiatre a un rôle majeur de prévention à jouer, avant et après 6 ans. C'est à ce second aspect que nous allons nous intéresser ici.

Entre 6 et 9 ans, l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Si, avant trois ans, l'enfant a essentiellement besoin d'interagir avec son environnement en utilisant ses cinq sens et ses dix doigts, cela ne se termine pas avec ses six ans. Il est important, encore à cet âge, que le pédiatre ait à l'esprit d'interroger les parents sur la présence de la télévision et de l'ordinateur dans la chambre de l'enfant. Il est utile également qu'il les invite à établir des règles claires sur le temps de jeux et plus globalement sur le temps d'écrans dont disposent les enfants, tout en les encourageant, parallèlement, à se familiariser avec les jeux vidéo, les films et les feuilletons que leurs en-

fants regardent. Car quand l'enfant grandit, la protection proposée doit s'accompagner d'un discours qui l'invite non seulement à ne pas faire certaines choses, mais aussi à mettre des mots sur les raisons pour lesquelles il doit apprendre à s'en protéger. Il est également toujours mieux de préférer les jeux vidéo auxquels on joue en famille à ceux auxquels l'enfant peut jouer seul. Enfin, il n'est jamais trop tôt pour encourager les pratiques de création. Par exemple, si les parents changent d'appareil photographique, ils peuvent offrir l'ancien à leur enfant, ou bien lui en acheter un. En discutant avec lui de ses photographies, ils peuvent l'aider à comprendre que son image lui appartient et à respecter celle des autres. Les parents doivent savoir dire que telle ou telle photographie qu'il a prise d'eux les dérange et lui demander de la supprimer. De même, quand ils le photographient, il est bien de lui montrer l'image et de lui demander son avis. L'enfant à qui on reconnaît son droit à l'image aura moins tendance à mettre n'importe quelle photographie de lui sur Internet. Et il sera plus enclin à demander l'avis des intéressés pour celles qui représentent ses camarades... ou ses parents.

Entre 9 et 12 ans, l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

L'enfant commence à manifester son désir d'avoir un téléphone mobile. Il vaut mieux déterminer en amont l'âge à partir duquel il pourra l'avoir, et être conscients du fait qu'aussitôt qu'il l'aura, il s'éloignera un peu plus vite de vous ! Fixez aussi en amont des règles d'usage valables pour tous les membres de la famille, notamment celle du repas du soir : tant qu'on est à table, personne ne décroche le téléphone. Pas même les parents ! C'est la meilleure façon d'inculquer aux enfants, par l'exemple et non par la parole, qu'il y a un moment pour tout, et que si l'on veut être bien ensemble, certaines règles doivent être respectées, et partagées.

Le pédiatre doit également continuer à encourager les parents à poser des limites à la consommation d'écrans, en laissant l'enfant répartir son temps d'écran comme il le souhaite entre la télévision, la console portable s'il en a une et l'ordinateur. Mais il est tout aussi important de prendre du temps chaque jour pour parler avec lui de ce qu'il a vu sur les écrans, de ce que ses camarades regardent et des échanges qu'il a avec eux. Parler des écrans permet en effet de construire des formes de pensée qui ne sont pas mobilisées par ceux-ci : l'enfant qui raconte ce qu'il a vu sur un écran passe d'une forme de pensée plus spatialisée et intemporelle à une construction narrative. Il apprend donc à faire fonctionner des capacités mentales peu mises à contribution par les écrans. Le moment du repas du soir est parfait pour cela... à

condition, encore une fois, de le prendre sans télévision ni téléphone mobile.

Cet âge est aussi celui où les jeunes commencent à être très soucieux à la fois d'exalter leur originalité et de se rattacher à un groupe. Il est important d'évoquer avec l'enfant ce qu'il trouve sur Internet, et d'insister sur le droit à l'image et le droit à l'intimité de chacun. En pratique, cela signifie qu'il est interdit de mettre des commentaires, des photographies ou des vidéos impliquant des tiers sans leur autorisation. Il ne doit jamais écrire sur Internet des choses qu'il ne pourrait pas dire en face à face à quelqu'un et engagez-le à ne jamais mettre la webcam en route. Et il ne lui est pas possible d'aller sur Facebook avant l'âge de 13 ans. Si certains parents ont décidé d'initier leur enfant à Internet avant 9 ans, il faut évidemment continuer à l'y accompagner après. Notamment en lui répétant régulièrement les trois règles de base du fonctionnement d'Internet que vous devez vous aussi assimiler :

- 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- tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

Après 12 ans, l'enfant s'affranchit des repères familiaux

Le jeune adolescent peut commencer à « surfer » seul sur la toile, à condition d'avoir compris et assimilé les règles précédentes. Néanmoins, les parents ont tout intérêt à fixer des règles d'usage : convenir d'horaires prédéfinis de navigation, et ne pas laisser l'enfant avoir une connexion nocturne illimitée à l'Internet depuis sa chambre.

Beaucoup de parents pensent qu'il est trop tard pour renforcer les limites ou apprendre à leur enfant des choses au sujet des technologies numériques. Mais même s'il semble refuser leurs conseils, l'enfant est touché par le fait qu'on lui en donne. Il est toujours utile de parler avec lui des limites qui lui ont été posées, afin d'être certain qu'il les ait bien comprises. Etablir un contrat (oral) sur ses engagements, et notamment sur les exigences parentales en matière de résultats scolaires est également utile. Le meilleur signe d'alarme d'un usage problématique d'Internet reste en effet les résultats scolaires. Une chute brutale des notes est un indicateur qui doit être pris très au sérieux.

S'il apparaît que l'enfant passe trop de temps sur les jeux vidéo ou Internet, alors que ses résultats scolaires sont satisfaisants, le pédiatre peut lui poser trois questions.

Lui demander d'abord s'il a pensé à faire son métier dans les professions de jeux vidéo : si la réponse est oui, c'est bon signe, il faut l'y aider.

Lui demander ensuite s'il lui arrive de fabriquer ses propres images, et notamment des films dans ses jeux : la créativité numérique est toujours socialisante.

Enfin, lui demander s'il joue seul ou avec d'autres : le cas où le jeune joue toujours seul, surtout dans les jeux en réseau, est le plus problématique. En effet, un tel jeune est le plus souvent seul aussi dans son environnement réel, notamment scolaire. A l'opposé, le cas d'un adolescent jouant avec des camarades qu'il retrouve la journée est évidem-

ment le moins inquiétant : il fait alterner les rencontres socialisantes dans le monde concret et les rencontres socialisantes dans les mondes numériques.

Et si certains de ces conseils paraissent difficiles à appliquer par les parents, notamment avec les jeunes enfants, le pédiatre pourra leur dire que tout ce qui est mis en place dans la petite enfance constitue un solide acquis pour l'avenir : l'apprentissage du bon usage des écrans commence dès la naissance, et il se fait d'abord en famille.

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels

De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles

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

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

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

Pas de TV avant **3** ans
 Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans
 Internet après **9** ans
 Les réseaux sociaux après **12** ans

« 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
www.sergetisseron.com

le **Di**gITRE le pédiatre n° 263 - 2014/4 - Association Française de Pédiatrie Ambulatoire. **AFPA**

À tout âge, limitons les écrans, choisissons les programmes, 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
Préférons les jeux traditionnels et les histoires qu'on raconte à la télévision et aux DVD.
Un enfant qui semble s'ennuyer imagine souvent ses prochains jeux.
Si nous avons une tablette tactile, privilégions le jeu partagé avec l'enfant, sans autre but que de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans
Établissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.
Mettons la télévision et l'ordinateur dans une pièce commune.
Préférons les jeux vidéo qu'on joue à plusieurs à ceux qu'on joue seul.

De 6 à 9 ans
Établissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.
Mettons la télévision et l'ordinateur dans une pièce commune.
Paramétrons la console de jeu du salon.
Prenons le temps de parler du droit à l'intimité et du droit à l'image de chacun.

De 9 à 12 ans
Internet est un droit, accompagné ou seul.
Rappelons que :
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.
Déterminons avec notre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
Continuons à établir des règles claires sur le temps d'écrans.

Après 12 ans
Notre enfant « surfe » seul sur la toile, mais convenons d'horaires à respecter.
Évitons une connexion nocturne à Internet depuis sa chambre.
Apprenons à couper le WIFI, notamment la nuit.
Parlons du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.
Refusons d'être son « ami » sur Facebook.

Diffusons cette affiche partout où elle invitera à en parler.
Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.

ENMESA

Cette affiche est jointe en tiré à part, en 2 exemplaires.