

# Apprivoiser les écrans et grandir



3-6-9-12+



## Avant 3 ans

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

Jouons,  
parlons,  
arrêtons  
les écrans



## De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin  
de découvrir ses  
dons sensoriels  
et manuels

Fixons  
un temps  
d'écrans,  
parlons-en  
en famille



## De 6 à 9 ans

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

Créons  
et jouons avec  
les écrans,  
expliquons-lui  
Internet



## De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin  
d'explorer  
la complexité  
du monde

Apprenons-lui  
à se protéger  
et à protéger  
ses échanges



## Après 12 ans

Il s'affranchit  
de plus en plus  
des repères  
familiaux

Ne l'espionnons  
pas, fixons  
des règles  
familiales,  
restons  
disponibles



« 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



**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	De 3 à 6 ans	De 6 à 9 ans	De 9 à 12 ans	Après 12 ans
<p><b>Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.</b></p> <p>Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.</p> <p>Évitez de laisser longtemps une télévision allumée dans la pièce où joue votre enfant. Cela peut nuire à ses apprentissages même s'il ne la regarde pas.</p> <p>Jamais de télé dans la chambre.</p> <p>Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.</p>	<p>Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.</p> <p>Je respecte les âges indiqués pour les programmes.</p> <p>La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.</p> <p>J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.</p> <p>Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.</p>	<p>Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.</p> <p>La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.</p> <p>Je paramètre la console de jeux.</p> <p>Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;</li> <li>2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;</li> <li>3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.</li> </ol>	<p>Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.</p> <p>Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.</p> <p>Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.</p> <p>Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.</p> <p>Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.</p>	<p>Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.</p> <p>Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.</p> <p>La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.</p> <p>Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.</p>



**Diffusons cette affiche.**

**C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.  
Rejoignez nous sur <https://3-6-9-12.org>**