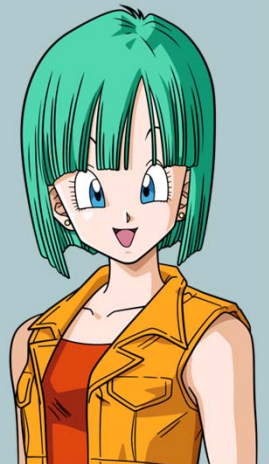


Surexposition aux écrans- Quoi faire?

Les balises 3-6-9-12

Flore Guattari Michaux

Psychologue du développement et de l'éducation



Quels sont les repères ?

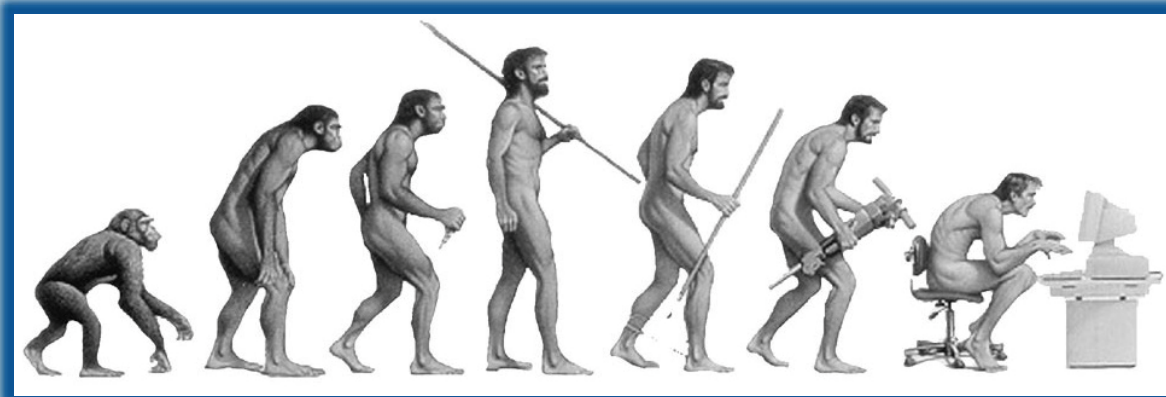
La technologie est partout dans
notre **quotidien**

Des parents et professionnels
désorientés

Serge Tisseron : les balises 3-6-9-12



Pourquoi les repères 3-6-9-12 ?



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

Objectif: Poser un cadre aux écrans

La TV à partir de **3** ans

Une console de jeu personnelle à partir de **6** ans

Internet à partir de **9** ans

Les réseaux sociaux au-delà de **12** ans





Objectifs

- Apprendre à s'en servir pour apprendre à s'en passer
- La diététique des écrans



Lutter contre la fracture entre

Ceux qui ont
« Le mode d'emploi »

Environnement **bénéfique**

Mise en garde contre les pièges
Valorise les découvertes
Prise de recul



Ceux qui **n'ont pas**
« Le mode d'emploi »

Environnement qui **diabolise**

Pas d'accompagnement
Ni valorisation ni reconnaissance
Prise de recul **inexistante**

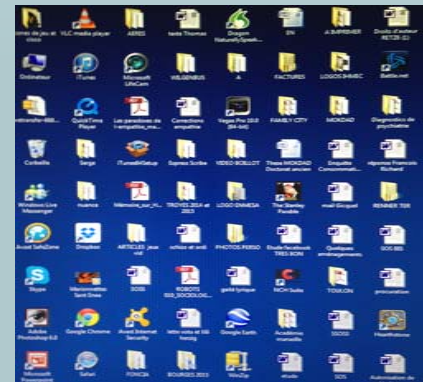
Une nouvelle situation culturelle :

le livre



et

l'écran



- Un relais et amplifie **certaines des capacités mentales et sociales**
- **prendre en relais et amplifier ce que la culture du livre imprimé laissait de côté**

Ces deux cultures sont absolument complémentaires

Parce que chacune a
ses dangers,
et ses avantages

AVANTAGES

La culture du livre

***S'approprier sa propre histoire**

***Stimule les habitudes et automatismes** qui soulagent la pensée

La culture des écrans

- **Stimule l'interactivité et l'innovation.**
- Favorise la capacité de faire face à **l'imprévisible**

DANGERS

La culture du livre

**Réduction des
compétences aux
apprentissages par
cœur**

La culture des écrans

**Dispersion (pensée
zapping)**

**Personnalité immergée
dans chaque situation
nouvelle, sans recul
cognitif ni temporel, et
donc sans conscience de
soi**



Conséquences



Les repères temporels de la culture du
indispensable pour bénéficier du
rapport aux écrans

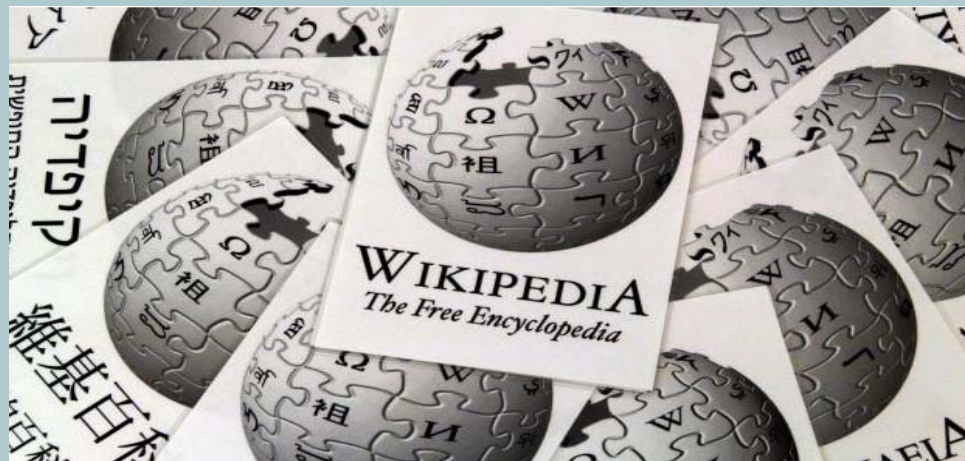
**L'adolescent immergé sans recul
dans les technologies numériques
est moins « coupable d'abus »
que victime d'une immersion
trop précoce et trop massive
dans les écrans (TV).**



Les 4 révolutions du numérique

Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

1. Le numérique modifie la relation aux savoirs



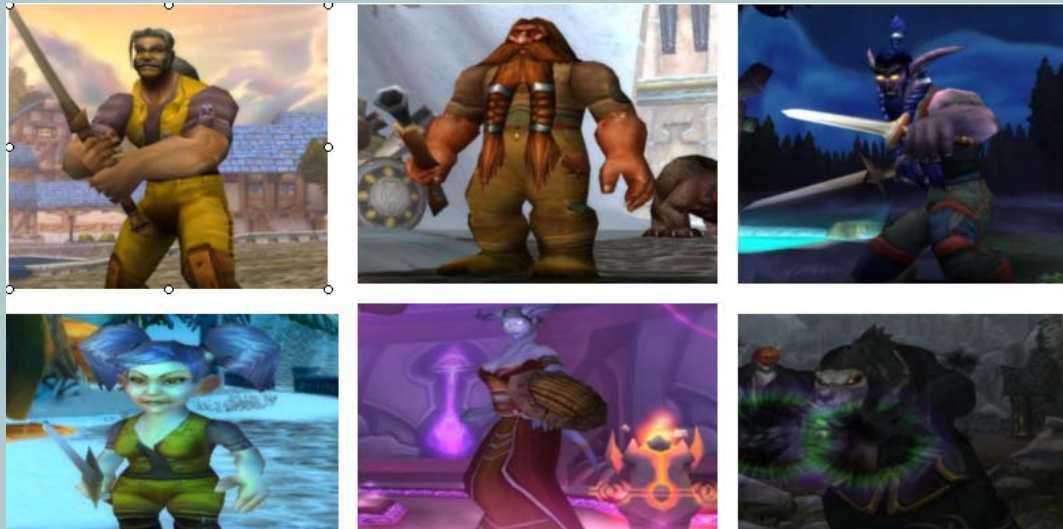
Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

2. Le numérique modifie la relation aux apprentissages



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

3. Le numérique modifie la relation à l'identité



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

4. Le numérique modifie les liens et la sociabilité.



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

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 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

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 le 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'écran, 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 plagats, 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.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.

Trois principes éducatifs à tous les âges: **LE TRIPLE A**

Alternance : cadrer pour encourager les activités **avec et sans écrans**

Accompagnement: parler avec l'enfant de ce qu'il **fait et voit sur les écrans**

Autonomie: encourager l'autorégulation en favorisant **l'attente**.

Les enfants et les écrans



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

La mère et les écrans premier SMS: « Quel moment extraordinaire je vis »

- danger du portable pendant le peau à peau : danger physique d'accident par distraction
- danger sur les liens d'attachement avec importance des premiers regards



Ecrans et autisme

Une rumeur: “la consommation d’environnements virtuels plus de 4 h par jour chez les enfants de 0 à 3 ans peut causer un trouble du spectre autistique”

- Aucun élément dans la littérature scientifique confirme le rapprochement entre écrans et troubles du spectre autistique.
- Aucun élément confirmé par les travaux de la haute autorité de santé (HAS) sur la prise en charge de l'autisme parus en février 2018.



Ecran et addiction

- Nous pouvons parler de surconsommation pathologique.
- L'autorégulation possible à partir de 20 ans.
- La position de l'OMS et ses enjeux



Ecrans et addictions

Pas de définition consensuelle de l'addiction

Jusqu'en juin 2018, la définition retenue exclue les écrans pour 2 raisons (Mark Griffiths)

- Pas de syndrome de sevrage comparable à celui qui existe dans la privation de substances toxiques
- Pas de rechute : les usagers pathologiques deviennent des usagers occasionnels

En juin 2018, l'OMS reconnaît l'existence d'un

« gaming disorder », ou addiction comportementale aux jeux vidéo

Les pratiques excessives pathologiques sont un problème de santé publique

- **La pratique excessive pathologique se définit par un retentissement durable**

Perturbation du sommeil

Trouble du comportement alimentaire

Absentéisme et/ou échec scolaire

Retrait social

Diminution des autres activités



Les pratiques excessives pathologiques sont un problème de santé publique

- **Les médecins doivent évaluer auprès des familles**

1/ de quel équipement l'enfant dispose-t-il dans sa chambre ?

2/ combien de temps passe-t-il chaque jour devant un écran ?

*** Les familles** doivent s'informer sur le contenu et les types de jeux en fonction de l'âge de l'enfant ou de l'adolescent, et réguler le temps passé en préservant leurs autres activités

Mais il faut distinguer entre jeu excessif pathologique et jeu excessif non pathologique

- **le jeu excessif non pathologique qui enrichit la vie (il est de l'ordre de la passion) mais le jeu excessif pathologique qui appauvrit la vie**
- **Le jeu devient pathologique quand son but n'est plus de trouver du plaisir, mais de fuir un déplaisir**
- * **Ce déplaisir peut être lié à:**
 - * **une réalité extérieure (un évènement douloureux de la vie personnelle ou familiale, tel que séparation, chômage, divorce, ...)**
 - * **une réalité intérieure (dépression, phobie...)**
 - * **l'angoisse de la crise d'adolescence**

Avant 3 ans



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

Les besoins du nourrisson et du jeune enfant

- La sécurité affective et les figures d'attachement
- Le développement psychomoteur (motricité libre)
- L'exploration à travers ses 5 sens.



Poser un cadre dès cet âge



Les écrans non interactifs ont un effet **négatif** sur le développement

La prévention des usages excessifs commence dès les structures d'accueil petite enfance.

L'exemple est mieux que le discours car l'enfant apprend par **imitation**

Les écrans **éloignent** la seule activité véritablement utile à leur âge:

**Interagir spontanément avec
l'environnement
grâce aux 5 sens**

Privilégier :

La construction des **repères spatiaux** par les activités sensori-motrices

La construction de **repères temporels** par la narration

La tablette?

Aucun risque de prendre du retard sur le plan **technologique**

Questionnement à propos des tablettes tactiles ...



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

2 dimensions importantes font défaut

1) Le rapport au corps

La tablette **n'est pas** une simple variante du plaisir .

Expérience corporelle **incomplète**,
interaction seulement avec le doigt.



2)Le rapport avec le temps

La culture numérique est un univers de **réversibilité permanente et totale**

Le numérique impose un **éternel présent**

Des repères ancrés pour **éviter** que l'enfant **se perde** dans le monde numérique



Mise en garde !

- Toujours **accompagné** d'un adulte
- Limiter le temps (quelques minutes)
- Seulement pour **jouer**
- Logiciels **adaptés**



Les dangers des écrans

Exposition **précoce** (avant 2 ans) et/ou **intense** (+2h par jour) :

- **Entrave** au développement du langage
- Favorise le **surpoids** ultérieur
 - (harcèlement publicitaire)(absence d'activité physique)
 - (effet de satiété)
- Risque **d'attitude passive** face à la réalité (le besoin d'attachement)
- **Difficulté de reconnaissance** du visage de l'autre comme support **de communication empathique**



Les dangers des écrans



- La capacité à **changer de place**
- **Réduit** l'intérêt en classe et l'habilité en mathématiques
- **Effets physiques**: trouble du sommeil- l'œil l'horloge interne
- **Agitation**, difficulté dans les relations interpersonnelles

- **Les effets délétères subsistent à l'âge de 13 ans (*ibidem*):**

Tendance à l'isolement social

Tendance à la victimisation

Tendance aux agressions pro actives

Tendance aux comportements antisociaux

Quelques chiffres via les entretiens avec les pédiatres...

- 1 enfant sur 3 de moins de 3 ans regarde la télévision passivement dont 61 % JT!
- 1 enfant sur 5 a un téléviseur allumé en continu dans son environnement.
- 35% des enfants ont un écran d'allumé durant les repas



Recommandations françaises

- **Le carnet de santé**
- Avant 3 ans :
 - Evitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas
- Quel que soit son âge, **de ne pas lui donner** de tablette ou de smartphone pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil



Pour cela

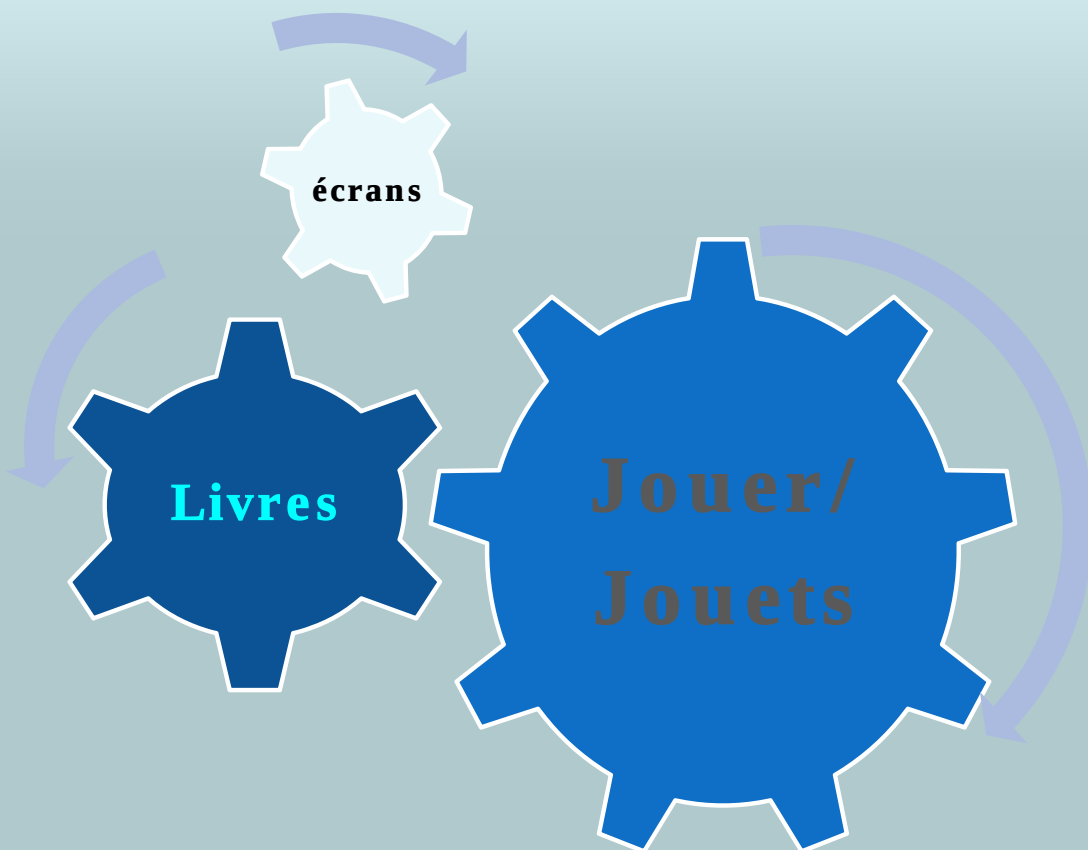
Eviter TV et DVD

Mettre en avant les **jeux traditionnels** et les **histoires contées**

L'ennui est nécessaire pour la **construction** et le **développement** de l'imagination

« Avez-vous regardé votre enfant aujourd'hui? »





Un mécanisme
simple à adopter

Entre 3 et 6 ans



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

Que se passe t-il entre 3 et 6 ans ?

Développement du langage

Accès à la représentation et au symbolique

Accès à la théorie de l'esprit

Développement des jeux de « faire semblant »



Que se passe t-il entre 3 et 6 ans ?

Importance du dessin

L'enfant trace les frontières entre **réel et imaginaire**

Développement de la **créativité** → App photo !

En classe: prendre en photo ses activités



Les avantages des écrans

Asseoir la **distinction** entre réel et virtuel

Ils mobilisent **l'intelligence visuospatiale**



Mobiliser aussi l'intelligence **narrative**



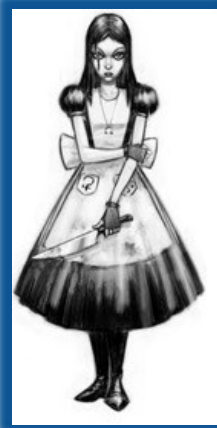
Les dangers des écrans

- La TV

80% des programmes ne sont pas **adaptés**

Très forte charge émotionnelle

Difficulté à mettre du sens aux images



- Les jeux vidéos

Risquent de **détourner** l'enfant d'activités qui engagent son corps

Accaparent l'attention de l'enfant

La découverte des possibilités sensorielles et manuelles

Etablir des règles sur le temps d'écran

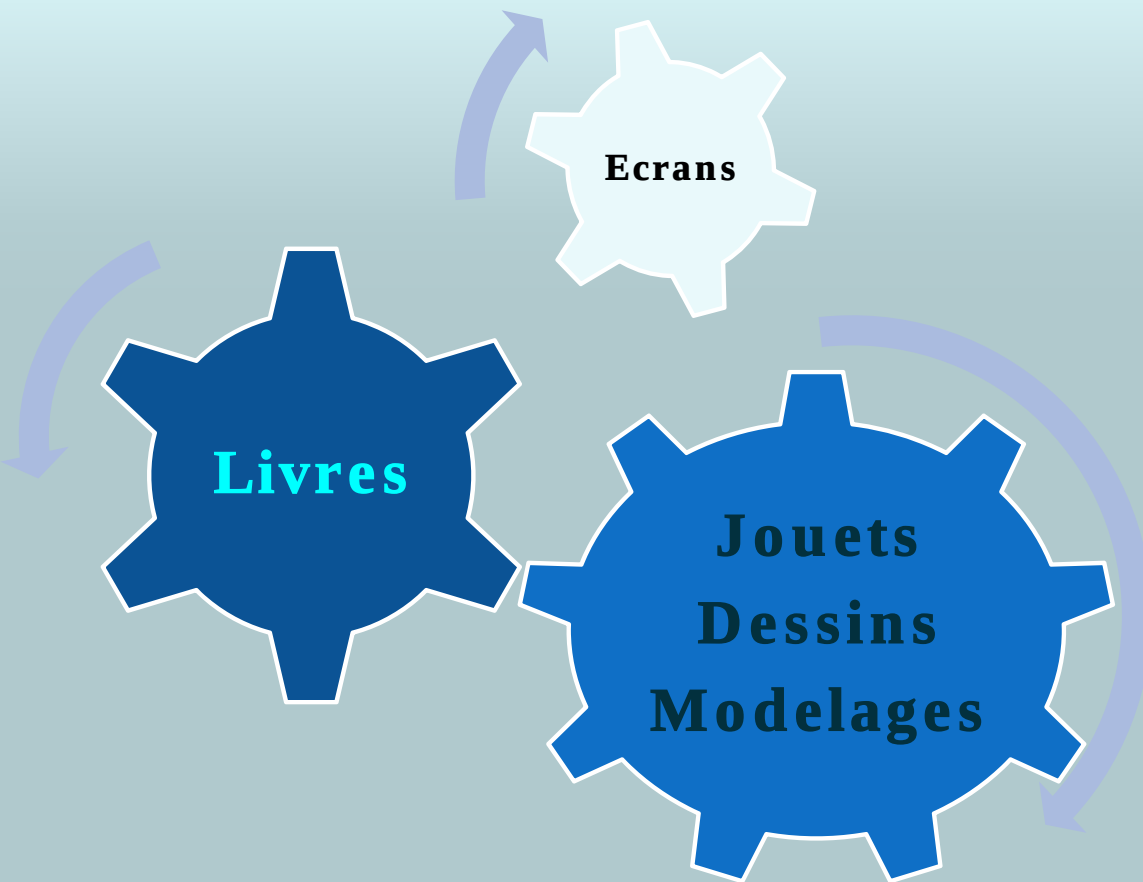
TV et PC dans la **pièce commune**

Programmes **adaptés** à l'âge de l'enfant

Préférer les jeux numériques qui se jouent **à plusieurs**

Parler et faire parler l'enfant à propos des écrans





**Un mécanisme
toujours aussi
simple**

De 6 à 9 ans



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

Les avantages des écrans

Les jeux vidéo stimulent les capacités :

- de concentration
- d'innovation
- de décision rapide
- de résolution collective des problèmes

Ils préparent à la réflexion **stratégique**, la **créativité**, la **coopération** et le sens de **l'innovation** (des points **essentiels** dans le monde du travail, aujourd'hui)





Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

Les dangers des écrans

Les contenus violents

Internet peut **brouiller** certains repères :

- distinction d'espace intime et public
- notion de point de vue

Ces repères non-encore établis rendent l'enfant sujet à toutes les
« **manipulations** »



La découverte des règles du jeu social

Pas d'internet avant **9 ans**

Respecter l'âge indiqué sur les programmes

Parler de l'intimité et du droit à l'image

Inviter l'enfant à fabriquer et choisir **ses** images

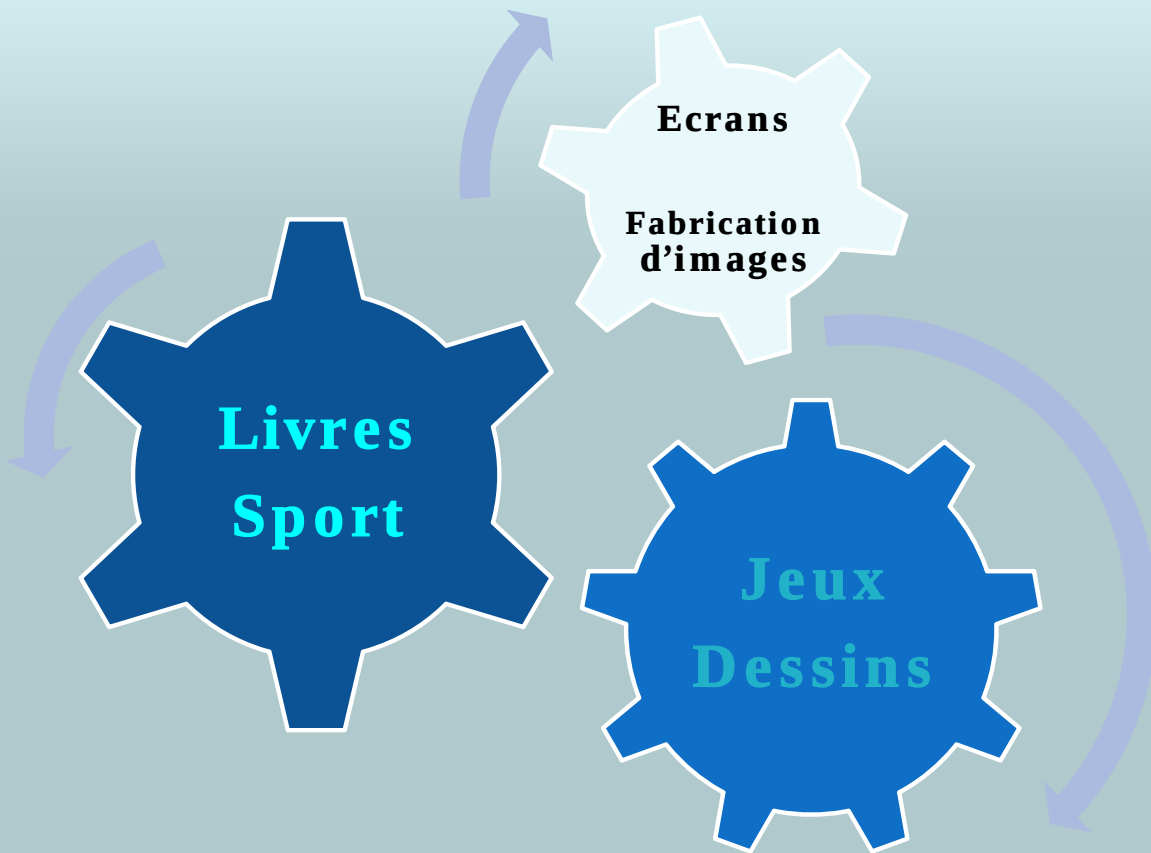
Parler **ensemble** des films, animations et jeux vidéo



Développement de leur **créativité**



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12



**Un
mécanisme
toujours
aussi simple**

De 9 à 12 ans



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

L'enfant devient un pré adolescent

Découverte d'**internet**

Découverte des jeux vidéo **en réseau**

Première demande pour posséder un **téléphone mobile**



Internet devient un droit

Education à la jungle des informations: fake news...

Education à la distinction **intime** / **public**

Education au droit de l'enfant à **son image**

Contrôle parental



Les 3 règles d'internet

Tout peut tomber dans le **domaine public**

Tout contenu peut y rester **éternellement**

Tout ce qu'on y trouve est **indécidable**



Les avantages des écrans



musical.ly

La motivation des joueurs en réseau est la recherche du **contact social** et non l'excitation

Ces jeux en réseaux développent la **curiosité** et le **travail collectif**

Incitent chaque joueur à **comprendre** et **trouver** sa place dans un groupe

Les dangers des écrans



Contenus **violents** de certains jeux vidéo

Difficulté à réguler **le temps** passé sur les écrans(chronophage)

Les usages « problématiques » des jeux vidéo peuvent **révéler** des **problèmes sous-jacents** (anxiété, dépression, problème d'estime de soi, violence scolaire, deuil, etc.)

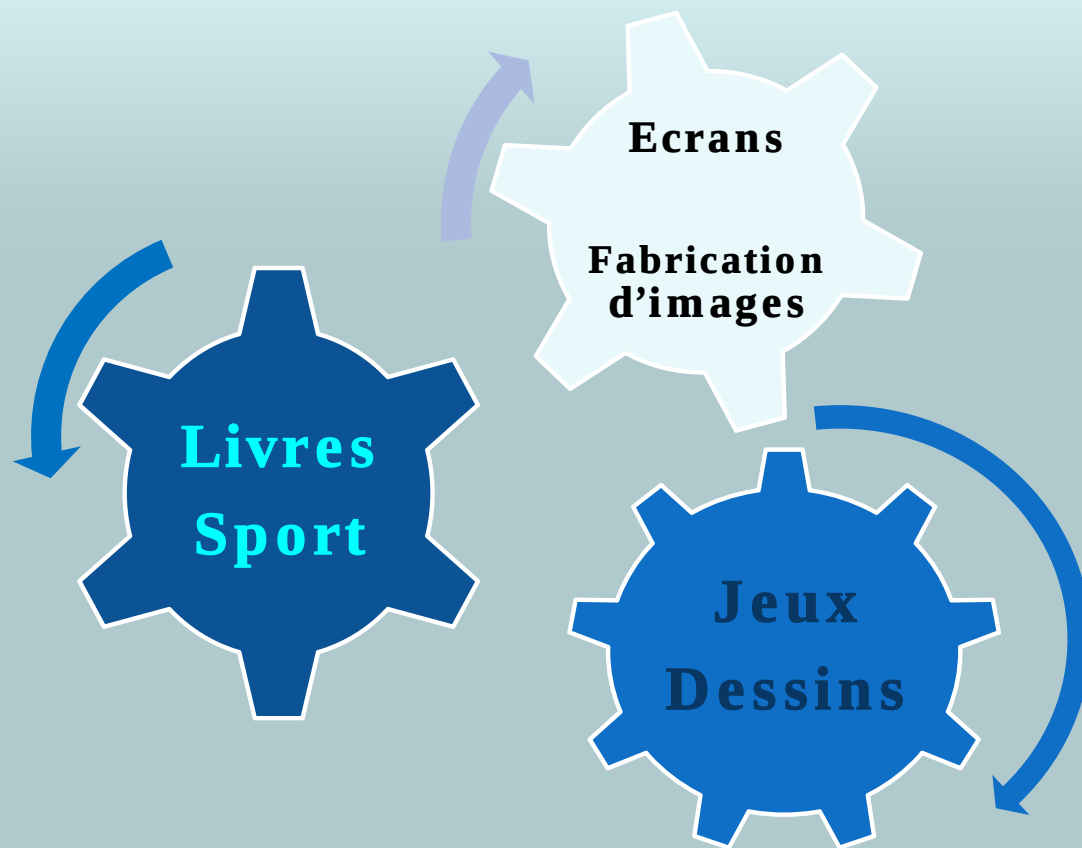
Explorer la complexité du monde

Expliquer les **3 règles** d'internet

Insister sur le **droit d'image** et l'**intimité**

Déterminer avec l'enfant l'**âge** et les règles d'usage





Le mécanisme pour les enfants de 9 à 12 ans

Après 12 ans



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

Les réseaux sociaux



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

Les avantages des écrans

Les réseaux sociaux sont un espace
d'expérimentation sociale

Développement de la pensée

Visuo-spatiale

Les dangers des écrans

L'usage des réseaux sociaux **n'entraîne pas** une plus grande solitude dans la vie, mais une **faible estime de soi** liée à un **fort sentiment de solitude** peut entraîner un usage problématique des réseaux

Certains jeux vidéo ont des contenus violents, et peuvent **détourner** l'enfant des autres activités possibles

L'enfant s'affranchit des repères familiaux

Etablir des règles sur le **temps** et les **horaires** de connexion

Eviter les connexions **nocturnes solitaires**

Expliquer le téléchargement **illégal**, **plagiat**, **pornographie** et **cyber-harcèlement**

Pour les enseignants **initier la classe inversée**,
Classroom, **plikers**...

Ne pas être son « **ami** » sur les réseaux sociaux



Vous trouvez qu'un adolescent passe trop de temps devant les jeux vidéo ?

Veut-t-il faire son métier dans le numérique ?

Fabrique-t-il ses propres images ?

Joue-t-il seul ou en communauté ?



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12

Actions à mener autour du numérique:

*** La semaine (ou dizaine) pour apprivoiser les écrans (ou « pour voir autrement »**

*** Les festivals de création numérique des adolescents organisés à l'initiative d'une école, d'une ville ou d'une régions**

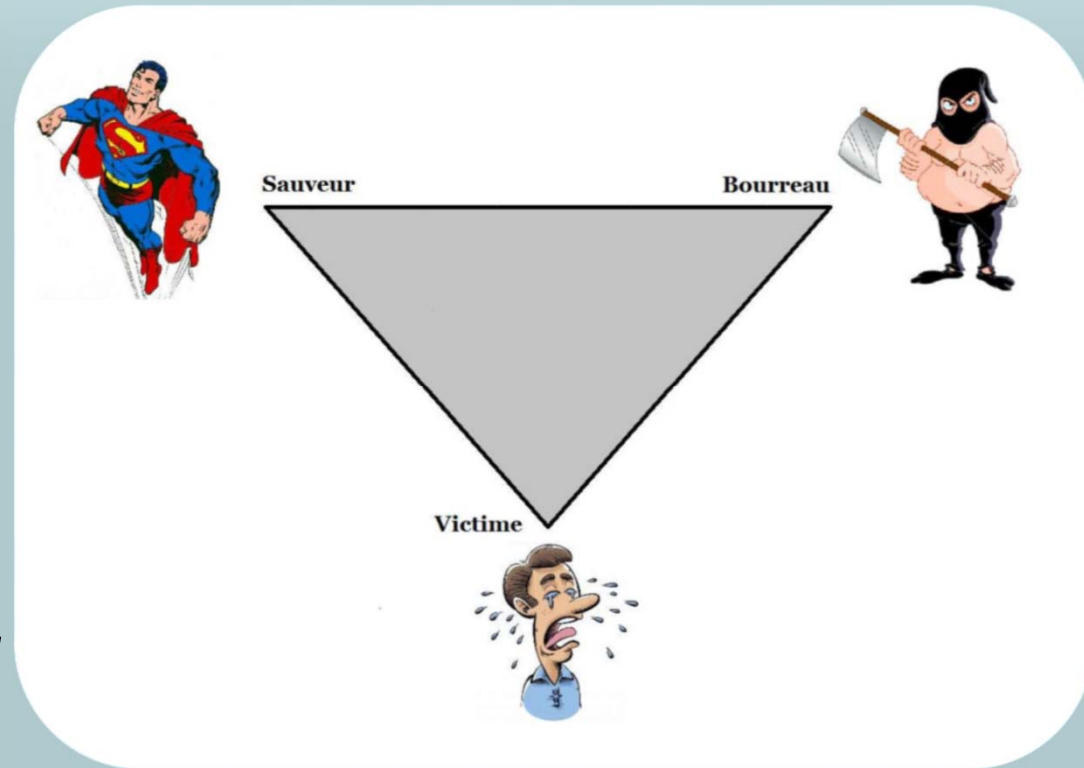
*** Les clubs de joueurs adultes et responsables**

Exemple: [Swiss GamersNetwork](#)



Pour les enseignants

- Corriger les défauts de la construction de l'empathie en intervenant de la maternelle au collège avec le ***Jeu des Trois Figures***



Pour en savoir plus

- [http://: 3-6-9-12.org](http://3-6-9-12.org)

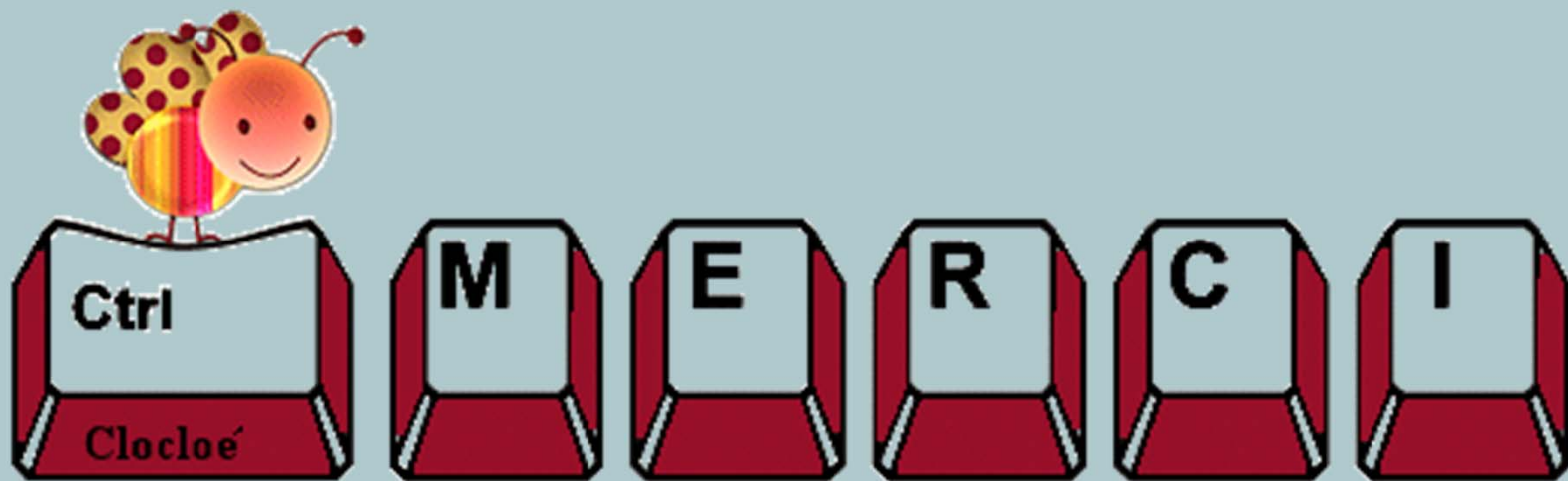
Inscrivez vous à la newsletter gratuitement

- [http://: 3figures.org](http://3figures.org)
- Tisseron S., *3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse, Erès, 2013.
- Tisseron S., *Les dangers de la télé pour les bébés*, Toulouse, Erès, 2008.
- L'avis de l'Académie des Sciences « L'enfant et les écrans », Ed. Le Pommier, 2013.

Créer ses propres images



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12



Flore Guattari Michaux - Surexposition-Quoi faire?
Les balises 3-6-9-12