

## La règle 3-6-9-12 de Serge TISSERON

Spécialiste de la question des écrans, le psychiatre Serge TISSERON publiait déjà en 2007 un ouvrage intitulé «3-6-9-12 apprivoiser les écrans et grandir».

Il n'est pas question ici de ne pas reconnaître la richesse de divertissement et d'éducation que proposent les écrans mais plutôt l'idée que leur utilisation doit être en adéquation avec l'âge de l'enfant.

Cette règle, établie par le psychiatre est même relayée depuis 2011, par l'AFPA, l'association nationale française regroupant plus de 1600 pédiatres. Elle permet de donner des repères aux parents. Serge TISSERON rappelle néanmoins que l'environnement scolaire et l'éducation au numérique sont indispensables et complémentaires pour lutter contre la surexposition des enfants aux écrans. Alors, en quoi consiste cette règle ?

**3** Pas d'écran avant 3 ans, ou tout au moins les éviter le plus possible parce que de nombreux travaux montrent que l'enfant de moins de trois ans ne gagne rien à la fréquentation des écrans.

**6** Pas de console de jeu portable avant 6 ans. Aussitôt que les jeux numériques sont introduits dans la vie de l'enfant, ils accaparent toute son attention, et cela se fait évidemment aux dépens de ses autres activités. En outre, avant que l'enfant ne sache lire, les seuls jeux possibles sont les jeux basés sur la psychomotricité.

**9** Pas d'Internet avant 9 ans, et Internet accompagné jusqu'à l'entrée en collège. L'accompagnement des parents sur Internet n'est pas seulement destiné à éviter que l'enfant soit confronté à des images difficilement supportables. Il doit lui permettre d'intégrer trois règles essentielles : tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce que l'on y met y restera éternellement, et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution parce qu'il est impossible de savoir si c'est vrai ou si c'est faux.

**12** Internet seul à partir de 12 ans, avec prudence. Là encore, un accompagnement des parents est nécessaire. Il faut définir avec l'enfant des règles d'usage, convenir d'horaires prédéfinis de navigation, mettre en place un contrôle parental...

## L'Éduc'écrans, une façon ludique de parler des écrans

La Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs (Fnepe), a développé ce jeu comme un outil de médiation pour prévenir les parents des dangers de la surexposition aux écrans.



Destiné aux professionnels et bénévoles (psychologues, éducateurs,...) chargés d'animations collectives dans le domaine de l'accompagnement à la parentalité, l'Éduc'écrans permet d'aborder avec les parents la question de l'usage des écrans sans les stigmatiser ou les faire culpabiliser.

Il est utilisé au sein d'associations et de structures d'accueil du jeune enfant comme par exemple les espaces parents en établissements scolaires, les bibliothèques, les centres socio-culturels, les crèches, les Ram ou encore les PMI.

Ce jeu de plateau se compose de jetons et de cartes-questions classées selon huit thématiques : les apprentissages, l'autorité, les relations, les rythmes, la santé, les usages, l'autonomie, le pêle-mêle. Il se déroule en 3 temps d'échanges :

**1<sup>er</sup> temps** : partage des représentations et des expériences. Quelle est la place des écrans dans la vie de la famille ?

**2<sup>d</sup> temps** : approfondissement des échanges et élaboration de pistes d'actions éducatives. Peut-on mieux gérer les écrans au quotidien ?

**3<sup>ème</sup> temps** : discussion libre. Les participants qui ont mis en pratique certaines des propositions imaginées précédemment sont invités à partager leur expérience.

+ d'INFOS

EPE 44 - 02 40 35 47 73 - [www.epe44.fr](http://www.epe44.fr)