

# **Une diététique des écrans à tout âge**

## **Pour apprendre à s'en servir, et à s'en passer**

### **Les balises 3- 6- 9-12**

**Serge TISSERON**

**Psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches en  
Sciences Humaines cliniques, psychanalyste, chercheur associé  
à l'Université Paris VII Denis Diderot, membre de l'Académie des  
technologies**

**[www.sergetisseron.com](http://www.sergetisseron.com)**

# PLAN

**A. UNE NOUVELLE CULTURE**

**B. LES ECRANS A LA  
NAISSANCE**

**C. LA CAMPAGNE DES BALISES  
3-6-9-12**

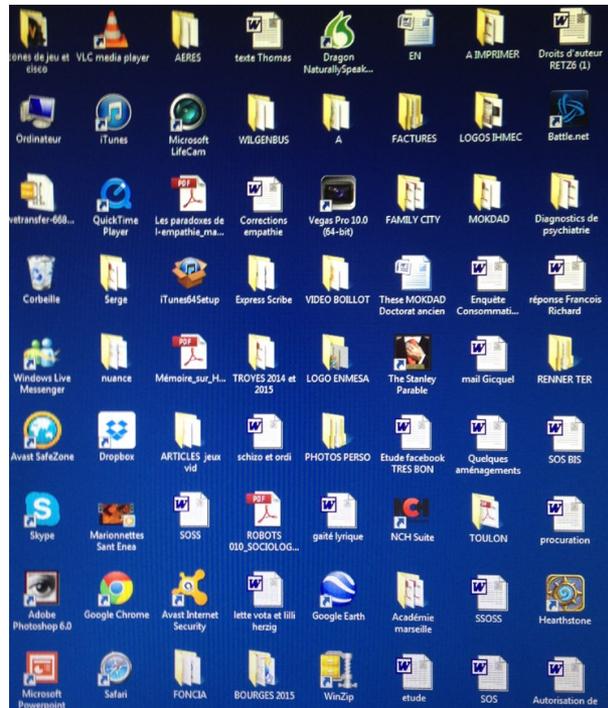
**D. ACTIONS COLLECTIVES**

**1 ère partie**

**UNE NOUVELLE  
CULTURE**

L'être humain a inventé l'écriture, puis **le livre**, pour prendre en relais et amplifier certaines de ses capacités mentales et sociales

Il a aussi inventé **les écrans**, pour prendre en relais et amplifier ce que la culture du livre imprimé laissait de côté

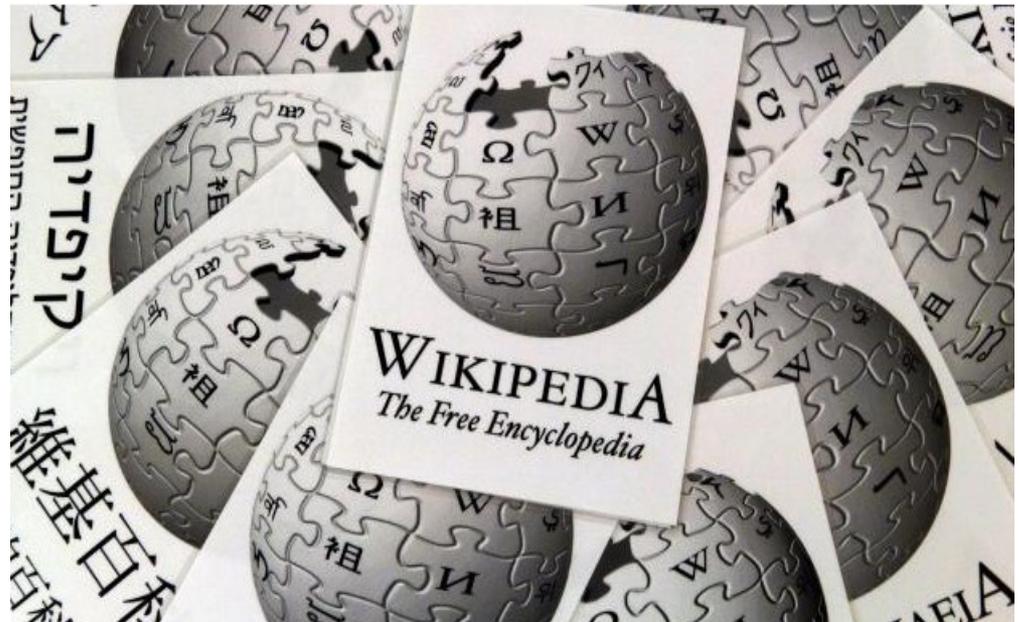


# **Les écrans produisent quatre révolutions**

- 1. Dans la relation aux savoirs**
- 2. Dans la relation aux apprentissages**
- 3. Dans le fonctionnement psychique**
- 4. Une révolution des liens et de la sociabilité**

# 1. Le numérique modifie la relation aux savoirs

- Les outils numériques facilitent les contacts et les rencontres par centres d'intérêt partagés
  - \* Passage d'une transmission verticale des savoirs à une transmission horizontale
- En entreprise, fin de l'unité de commandement



## 2. Le numérique modifie la relation aux apprentissages

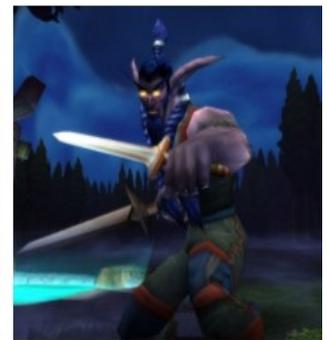
- \* Passage d'apprentissages centrés exclusivement sur l'intelligence linéaire (verbale) à des apprentissages faisant une place à l'intelligence visuo spatiale
- \* Passage de la *deep attention* à l'*hyper attention*



# 3. Le numérique modifie la relation à l'identité

Chacun existe à la fois dans son existence physique et dans son existence numérique.

1. Passage d'une identité posée comme propriété de l'individu à des identités en lien: l'individu est « hétéronome », cad qu'il se définit par sa relation aux autres (« dividu »)
2. Goût du théâtre et de la mise en scène des identités
3. Tension entre angoisse d'être trop visible, ou pas assez visible



## 4. Le numérique modifie les liens et la sociabilité, et permet l'évolution vers une société du partage, qu'il s'agisse des connaissances ou de l'usage partagé des biens, devenus des services.



**Passage de liens organisés par la proximité physique à des liens organisés par des centres d'intérêt partagés**

**Le réseau devient « glocal »**: chacun peut prendre part à la vie de la cité sans cesser d'être chez lui : réappropriation des espaces collectifs à Montréal (identifier les terrains non utilisés)

**Ces deux cultures sont  
absolument  
complémentaires**

Parce que chacune a  
ses dangers,  
et ses avantages

# AVANTAGES

## La culture du livre

Permet de s'approprier sa propre histoire en s'en faisant le narrateur

## La culture des écrans

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

# CONSEQUENCE

**Avoir intériorisé les repères temporels de la culture du livre est 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)**

**2 ème partie**

**LES ECRANS  
A LA NAISSANCE**

# **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 l'importance des premiers regards

# L'enfant et les écrans

- Dès la naissance, fascination pour les mouvements colorés des écrans (recherche de la pupille d'un œil humain?)
- Imitation motrice (main sur l'oreille)
- Attention conjointe : regarder ce que regarde l'adulte

## SONSEQUENCE

SI Déception de trouver des échanges à la mesure de ses attentes (**“Combien de fois avez-vous regardé vos enfants aujourd’hui?”**)

Recherche des écrans pour échapper à l'ennui.

Se scotcher aux écrans devient le refuge

# 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.
- confirmé par les travaux de la haute autorité de santé (HAS) sur la prise en charge de l'autisme parus en février 2018.

# **Ecrans et addictions**

**Pas de définition consensuelle de l'addiction**

**Actuellement, 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

**La définition peut changer (CIMM 11) mais nombreux débats**

# **MAIS renoncer à parler d'addiction ne veut pas dire qu'il n'y ait pas un problème de santé publique**

2 types de travaux incriminent les dangers des écrans

- Ceux qui partent des conséquences de la surexposition précoce: Linda Pagani
- Ceux qui invoquent les conséquences d'un usage excessif du smartphone à l'adolescence : Sherry Turkle et Jean Twenge

**3 eme partie**

**LA CAMPAGNE DES  
BALISES 3-6-9-12**

**(Award 2013 du Family Online  
Safety Institute – FOSI)**

**Objectif: Encourager une diététique des écrans à tout âge basée sur deux principes complémentaires :**

**apprendre à s'en servir, apprendre à s'en passer**

**Moyens :**

- **une association : Trois, Six, Neuf, Douze**
- **Un site web: <http://3-6-9-12.com>**
- **Une campagne d'affiches soutenue par les éditions éres: Anne Bardou: 0561754082**
- **[a.bardou@editions-eres.com](mailto:a.bardou@editions-eres.com)**

**(affiche personnalisable par les associations qui souhaitent s'y associer)**

# 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

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

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

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, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

### De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les 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'écrans, 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 plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

« 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

Diffusons cette affiche.

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

Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

# TROIS PRINCIPES EDUCATIFS

**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)

# **Quatre conseils valables à tout âge**

- **Choisir ensemble des programmes de qualité**
- **Limiter le temps d'écrans**
- **Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans**
- **Encourager les pratiques de créations**

## Des conseils adaptés à chaque âge

**Avant 3 ans** : jouez, parlez, arrêtez la télé

**De 3 à 6 ans** : limitez les écrans,  
partagez-les, parlez en famille

**De 6 à 9 ans** : créez avec les écrans,  
expliquez-lui Internet

**De 9 à 12 ans** : apprenez-lui à se protéger  
et à protéger ses échanges

**Après 12 ans** : restez disponibles, votre  
enfant a encore besoin de vous

**De la naissance à trois ans : une période capitale pour les acquisitions**

**CONSEIL:**

**Jouez, parlez, arrêtez la télé**

# Les apports de la psychologie du développement

- \* **La TV écarte des activités qui permettent d'appréhender un même objet selon les diverses catégories sensorielles (les 5 sens)**
- \* **La TV écarte des activité qui permettent la construction des repères dans l'espace (en impliquant l'équilibration et la cénesthésie)**
- \* **La TV écarte des activités qui permettent de construire les repères temporels (éternels retours...)**

## \* La TV empêche la construction de l'alternance des points de vue et favorise les attitudes d'attaque/fuite

### Le jeu spontané invite l'enfant à s'imaginer dans tous les rôles

- Quand un enfant joue seul avec ses jouets (petites voitures, Play mobiles, poupées, cailloux...) il utilise ses deux mains.
- Il est alternativement celui qui frappe *et* celui qui est frappé, celui qui poursuit *et* celui qui est poursuivi, etc.
- Plus tard, en jouant avec ses camarades, il est invité à faire de même « On change »

**Conséquence: Le jeu spontané familiarise avec l'idée de changer de point de vue**

### Regarder un écran (ou jouer à un jeu vidéo) invite l'enfant à s'imaginer toujours dans le même rôle

- Ce que voit l'enfant est souvent incompréhensible pour lui
- il y réagit en s'identifiant au personnage qui lui semble lui ressembler: il est toujours celui qui frappe *ou bien* celui qui est frappé, toujours celui qui poursuit *ou bien* celui qui est poursuivi, etc

**Conséquence: il n'apprend pas à occuper alternativement plusieurs places et à changer de point de vue**

# Les études quantitatives

## \* **La TV entrave le développement du langage**

Christakis D, Zimmerman F, Enquête département de pédiatrie de l'hôpital pour enfants de Seattle (Washington), publiée dans la revue américaine *Journal of Pediatrics*, 4 April 2004, vol 113 ; 708-713.

## \* **La TV allumée dans une pièce où joue l'enfant nuit à la construction de ses capacités d'attention et de concentration même s'il ne la regarde pas**

Pempeck, Tiffany A., Georgetown University, The effects of background television on the toy play behavior of very young children. (2008) *Journal Child Dev*: 79 (4):1137-51.

## \* **La TV empêche l'enfant de se construire comme acteur du monde: augmente la passivité et la tendance à se laisser constituer en victime ou en bouc émissaire**

L.S. Pagani, C. Fitzpatrick, A.B. Tracie, A. Dubow, "Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood", *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010. 29

# **Pour chaque heure quotidienne de TV en plus au-delà de 1H par jour (moyenne), l'étude de Pagani et coll. trouve à 10 ans**

- une diminution de 7 % de l'intérêt en classe
- une diminution de 6 % sur les habiletés en mathématiques
- Pas d'impact démontré sur les capacités en lecture.
- une augmentation de 10% du risque d'être constitué en victime ou en « bouc émissaire » par les camarades de classe.

## \* **Les effets délétères subsistent à l'âge de 13**

**ans** : Pagani L.S., F. Lévesque-Seck and C. Fitzpatrick, "Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998", *Psychological Medicine*, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.

- Tendance à l'isolement social
- Tendance à la victimisation
- Tendance aux agressions pro actives
- Tendance aux comportements antisociaux

\* **Interprétation: la TV empêche la construction de la reconnaissance du visage de l'autre comme support de communication émotionnelle, entre 1 an et 3 ans (*ibidem*)**

\* **La lumière bleue des LED perturbe les rythmes et la qualité du sommeil**

# A EVITER

- Jamais à disposition dans la chambre de l'enfant
- Jamais le soir (problème des LED)
- Jamais à table
- Jamais pour calmer l'enfant
- Ne pas prêter son smartphone à son enfant: « **Mon smartphone n'est pas ton jouet** »

## A PRECONISER

- Les écrans toujours en usage accompagné
- En complément avec les autres activités ludiques traditionnelles
- Pour jouer et pas « pour travailler »
- Sur des périodes courtes:  
**TOUJOURS EN NOMMANT LES DUREES (apprendre à anticiper)**

# De trois à six ans

- le renforcement des acquisitions
- Les compétences manuelles
- l'apprentissage de l'autorégulation

## CONSEIL:

**Limitez les écrans, partagez-les, parlez en famille**

# A EVITER

- Jamais à disposition dans la chambre de l'enfant
- Jamais le soir (problème des LED)
- Jamais à table
- Jamais pour calmer l'enfant
- Ne pas prêter son smartphone à son enfant: « **Mon smartphone n'est pas ton jouet** »

# A PRECONISER

- De 1/2H par jour à 1H maxi

## **MAIS SURTOUT**

- **Pas d'outil numérique personnel à l'enfant: Plutôt une tablette familiale qu'une tablette qui appartient à l'enfant: les écrans, c'est au salon**
- **Fixer une tranche horaire et nommer les durées avant et après (on ne grignote pas toute la journée)**
- **Parler de ce qu'il voit et fait avec les écrans**

## **ET NE PAS OUBLIER**

- **Encourager les activités de création manuelle (cuisine, bricolage...)**
- **Encourager une activité physique**

**De 6 à 9 ans: l'apprentissage  
des règles du jeu social**

**CONSEIL:**

**limitez les écrans, partagez-  
les, parlez en famille**

# A PRECONISER

De une heure à 1H30 par jour

## **CONTINUER**

- **Fixer une tranche horaire et nommer les durées avant et après**
- **Parler de ce qu'il voit et fait avec les écrans**

## **ET NE PAS OUBLIER**

- **Encourager les activités de création manuelle (cuisine, bricolage...)**
- **Encourager une activité physique**

## **A PRECONISER EN PLUS**

- **A partir de 6 ans, nombreux outils d'écrédation disponibles: encourager les activités de création: photographie, Scratch**
- **Discuter de l'âge où il aura son premier téléphone mobile et fixer des règles familiales respectées par tous (notamment pas pendant les repas et pas la nuit)**

**De 9 à 12 ans : l'exploration  
d'Internet**

**CONSEILS :**

**apprenez-lui à se protéger et  
à protéger ses échanges**

# A préconiser

- Continuer à limiter le temps d'écran (1H à 2H par jour d'écran distrayant)
- Encourager l'enfant à gérer son temps d'écran (« carnet du temps d'écran »)
- Parler avec lui de ce qu'il voit et fait
- Expliquer les 3 règles d'Internet
  - \* Tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public
  - \* Tout ce qu'on y met y restera éternellement
  - \* Tout ce qu'on y trouve est indéfinissable
- **Continuer à établir des règles familiales (repas et nuit)**

# Téléphone mobile et réseaux sociaux

- Retarder le plus longtemps possible le moment de donner un téléphone portable à votre enfant
- acheter un appareil aux fonctions limitées – téléphone à clapet sans Internet ni écran tactile,
- installez une application qui limite le temps qu'il peut passer dessus ;
- Interdire pendant les repas et la nuit (s'acheter un réveil)
- assouplir les règles qui régissent les sorties de l'adolescent avec ses amis afin de lui permettre de développer son esprit d'indépendance

**Après 12 ans**

**CONSEIL:**

**restez disponibles, votre  
enfant a encore besoin de  
votre attention (même s'il  
vous laisse entendre le  
contraire !)**

# A PRECONISER

- Continuer à limiter le temps d'écran (2H maxi par jour d'écran distrayant)
- Encourager l'enfant à gérer son temps d'écran (« carnet du temps d'écran »)
- Parler de ce qu'il voit et fait
- Encourager les activités de création (photographie et films au tél mobile)
- Expliquer le plagiat, le harcèlement
- Inviter à comprendre ce qu'il y a au delà de l'interface utilisateur

# Les jeux vidéo

## Eviter les jeux violents

qui diminuent les comportements pro sociaux et risquent d'augmenter les comportements violents (norme PEGI) en lien avec d'autres facteurs

Préférer les jeux qu'on joue à plusieurs à ceux qu'on joue seul

Encourager les jeux créatifs (*minecraft*)

Poser trois questions:

Est-ce que tu joue seul ou avec d'autres?

Est-ce que tu fais des films ou des photos dans tes jeux?

Est-ce que tu as pensé à faire ton métier dans les professions du jeu vidéo

# Et toujours

**Prendre le repas du soir sans  
télévision, ni tablette tactile,  
ni téléphone mobile, ni  
illustré, ni journal !**

# **Quatre jungles à apprendre à gérer en développant l'esprit critique**

- **la jungle des modèles économiques**
- **la jungle des réseaux sociaux**
- **la jungle de la pornographie**
- **la jungle de l'information**

# **La jungle des modèles économiques: le prélèvement permanent de nos données personnelles**

- Expliquer les modèles économiques du Net, comprendre comment, malgré les apparences, rien n'est gratuit sur Internet : l'utilisateur est lui-même le produit
- Apprendre à gérer les multiples menaces sur sa vie privée (CNIL)

# La jungle des réseaux sociaux centrée sur l' économie de l'attention: cœurs, flammes et pouces

- Expliquer les règles de la sociabilité : ne sont pas les mêmes en IRL et sur les réseaux sociaux
- (quiproquos, *Flame wars*)
- Expliquer les limites de la liberté d'expression : droit à l'intimité, droit à l'image, place de la caricature
- Expliquer le harcèlement et cyber harcèlement
- Expliquer la place des églises, des sectes et la viralité des théories du complot

# **La jungle des modèles sexuels contraignants omniprésents sur Internet, mais aussi dans la publicité et le cinéma**

- Avoir une conversation franche au sujet de la pornographie
- Expliquer que les performances anatomiques sur Internet n'ont rien de commun avec la réalité
- Expliquer que les images de sexualité sur Internet n'ont rien à voir avec la vie amoureuse,
- Expliquer l'idéologie de la soumission féminine privilégiée par une grande partie du cinéma, notamment américain

# La jungle de l'information: les *fake news*

- Expliquer la toxicité de l'information en direct : trop émotionnelle, trop peu informée, induisant un sentiment d'impuissance par l'incapacité d'agir sur les drames représentés
- Expliquer l'importance des sources et de hiérarchie de l'information
- Expliquer la place des « fake news »

**4 ème partie**  
**ACTIONS**  
**COLLECTIVES**

# **Ce que pourrait être une campagne de prévention nationale**

**Jouez, bougez, parlez avec  
votre enfant,  
L'abus d'écran nuit à son  
développement**

# Ce que pourraient indiquer les carnets de santé

- 1. Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.
- 2. Evitez de mettre votre enfant devant la télévision avant 3 ans, et même d'allumer la télévision dans une pièce où il se trouve : elle nuit à son développement même s'il ne la regarde pas.
- 3. Ne mettez jamais de télévision dans la chambre de votre enfant.
- 4. Fixez des règles claires sur les temps d'écran, respectez de grandes plages de temps sans écran, et encouragez les jeux traditionnels.
- 5. Interdisez les outils numériques pendant les repas, avant le sommeil, et ne les utilisez jamais pour calmer votre enfant.
- 6. Parlez avec votre enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans ; informez-vous sur les contenus des DVD, des programmes TV et des jeux vidéo.
- 7. Pensez à sécuriser les connexions.

**Mettre en place des activités collectives qui permettent de lutter contre la solitude et de créer du lien social, et développer le soutien à la parentalité**

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

Exemple: <http://france3-regions.francetvinfo.fr/nouvelle-aquitaine/pyrenees-atlantiques/pays-basque/pays-basque-10-jours-ecrans-eleves-primaires-1250335.html>

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

Exemple: <http://infillementpetit.org>

**Les clubs de joueurs adultes et responsables**

Exemple: [Swiss GamersNetwork](#)

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

# Une activité théâtrale proposée en 2007 par Serge Tisseron

- **Son nom fait référence aux trois personnages présents dans la plupart des films et des jeux d'enfants (mais pas forcément toujours dans les séances de J3F !): l'agresseur, la victime, le tiers, qu'il soit témoin, sauveteur ou redresseur de torts**
- **Pratiquée par les enseignants après une formation initiale de 3 jours répartis sur l'année**
- **Augmente les diverses formes de l'empathie: voir <http://3figures.org>**

# Pour en savoir plus

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

**Merci de votre attention**

**Et bienvenue sur mon blog:**

**[www.sergetisseron.com](http://www.sergetisseron.com)**