

# 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

## Pas d'écrans le matin



Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer ! Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

## Pas d'écrans durant les repas



La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage. Le contenu anxigène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

## Pas d'écrans avant de s'endormir



Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement. L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

### Deuxième conseil - RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE

L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

## Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant



La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité. Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.



# Apprivoiser les écrans et grandir

## 3-6-9-12

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.



**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 !



## 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 complices 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.  
Je paramètre la console de jeux.  
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 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.



Diffusons cette affiche

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

66 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. 99 Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

# 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



# Quelles activités sans les écrans ?



## Quand il fait beau :



**Sortie au parc :** jardin botanique, parc Richard Pouille, Parc du Charmois, Pépinière, Parc Sainte Marie, Parc de la Sapinière...

**Sortie au Musée :** Musée de l'école de Nancy, Musée des beaux art, Muséum Aquarium (gratuit les 1ers dimanches de chaque mois)

**Participation à des manifestations :** Renseignement auprès des mairies, sur internet, dans les journaux, sur les panneaux d'affichages...

**Sortie baignade :** Piscine de Vandoeuvre, Piscine Nancy thermale, plan d'eau (rives de Meurthe, Lac de la Madine) ...

**Balade à vélo/trotinette :** Skate park (situé proche du Kinépolis)...

**Balade en montagne :** Coline de Sion (30min), Vosges ...

Penser à vous renseigner par le biais de l'office du tourisme, des réseaux sociaux (sur facebook dans la partie "événements").

## Quand il fait mauvais temps :

**Activités manuelles/bricolage :** Pâte à sel, pâte à modeler, création de marionnettes, de déguisements, dessins, peinture, cuisine...

**Sorties au Musée :** Musée de l'école de Nancy, Musée des beaux art, Muséum Aquarium (gratuit les 1ers dimanches de chaque mois)

**Jeux de sociétés :** jeux de stratégie, jeux de coopération, jeux d'adresse, jeux de hasard, jeux de dominos, jeux de cartes...

**Espace de jeux intérieurs :** Bowling, cinéma, forêt de goupil (forêt de haye), Mounky park (houdemont)...

**Balade en forêt :** ramasser des feuilles, construire des cabanes, découvrir les animaux de la forêt, les différents arbres...

**Médiathèque/ludothèque :** emprunter des livres/cd/jeux à la bibliothèque, se rendre à la ludothèque pour des parties de jeux (ludothèque de Vandoeuvre, de Nancy)...

**Activités de bien être :** jeux de relaxation, musiques (douce), petit bambou (application), temps de lecture...

**Sites internet pour obtenir des outils et des idées :** Sites d'activités incontournables (Hugo l'escargot.com, tête à modeler.fr, educatout.com ), sciences à la maison avec expériences (exploradome.fr),

Pensez à vous renseigner par le biais des journaux, des sites internet appartenant aux musées (des stages y sont proposés à moindre coût). Possibilité de se rendre dans les Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAPE) de votre ville ou autre pour les enfants âgés de 0 à 6 ans (gratuits et anonyme).



# Comment protéger nos enfants des écrans ?



## Quelques sites internet pour vous aider...

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/le-planning-temps-ecrans/> , Un site pour accompagner les parents. Le gouvernement a lancé une plateforme digitale qui recense les ressources pour accompagner les parents sur le bon usage des écrans.

<https://e-enfance.org/nos-interventions/interventions-pegagogiques/parents/> , Reconnue d'utilité publique, l'Association e-Enfance est la référence pour la protection des mineurs sur Internet.

<https://www.3-6-9-12.org/> , c'est un programme pour une éducation et une utilisation raisonnée des écrans en famille développée par le psychiatre Serge Tisseron : proposition d'affiche/outils.

<https://www.decllic-ecrans.com/> , c'est un site qui a pour objectif de mettre à disposition des professionnels de santé et des parents des fiches d'information permettant de faciliter la prévention de la surexposition aux écrans chez les enfants de 0 à 18 ans.



**3018**, la ligne nationale d'écoute anonyme et confidentielle destinée aux internautes confrontés à des problèmes dans leurs usages numériques (harcèlement, cyberharcèlement, violences numériques) - Ouvert 7j/7 jusqu'à 23h, le 3018 est un service gratuit et confidentiel.

