

# Apprivoiser les écrans ET GRANDIR

À une époque où quasiment chaque foyer possède au moins un écran (de téléphone, de télévision, d'ordinateur ou de console), on peut s'interroger sur la surexposition de nos enfants à ces écrans. Serge Tisseron propose dans son livre, *3-6-9-12, Apprivoiser les écrans et grandir*, de guider parents et éducateurs à leur utilisation et développe ainsi un encouragement de pratiques sécurisées pour accéder aux contenus informatiques et interactifs.



© Sophie Elusse

Gaëlle Lesfarques

Le jour où je suis rentrée après une bonne journée de travail et que j'ai trouvé mon mari et nos trois enfants littéralement scotchés chacun devant leur écran (ordinateur pour Papa avec le petit de 18 mois sur les genoux, télévision pour le moyen de 5 ans et demi et tablette pour la grande de 8 ans), je me suis dit qu'il était temps de reprendre les choses en main. Mon « bonjour » a sonné dans le vide pour tous sauf, il faut bien le reconnaître, pour le dernier qui attendait une tétée.

Enfant, j'étais moi-même accro à la télévision et mes parents m'avaient proposé de sélectionner sur le programme ce que je voulais regarder. Eh bien, il m'était impossible de ne pas tout cocher ! Je n'arrivais plus à choisir une seule émission dans le même créneau horaire car tout m'intéressait : les dessins animés de la une, l'émission jeunesse de la trois et même le télé-shopping de la six, rien que pour le matin ! Adolescente, j'ai réussi à me désintoxiquer (un peu) sans pour autant abandonner l'écran télévisuel et le magnétoscope qui me permettait d'enregistrer et de revoir les films et séries que j'adorais. Les dix saisons de *Friends* et les quinze

d'*Urgences* n'avaient pas de secret pour moi (et mes amis) et j'ai probablement vu *Flashdance*, *Et au milieu coule une rivière* et *Pulp Fiction* à cinq reprises chacun avant 18 ans. Aujourd'hui encore, j'aime regarder la télévision (mais je n'ai pas beaucoup de temps avec un emploi à temps plein et une vie familiale intense), surfer sur le net ou les réseaux sociaux et mon mari et moi suivons un certain nombre de séries tout au long de l'année.

Cependant, en devenant maman et voyant à quel point les écrans pouvaient hypnotiser mes enfants, je me limite de plus en plus, même s'il m'est encore impossible de ne pas me connecter de la journée. Mes arguments sont imparables : je travaille sur ordinateur, je reste en contact grâce à mon portable et Facebook avec famille et amis dont je suis éloignée et je regarde en *replay* l'émission ou la série de 20 h 50 plus tard quand tout le monde dort. Pour autant, cela me permet de sélectionner et de réduire le temps passé sur écran afin d'être plus disponible pour ma famille. Je propose également des solutions alternatives sans écrans pour mari et enfants, qui ne les perçoivent pas toujours comme

agréables, mais qui ont le mérite de diminuer ou de limiter le temps passé seul devant un écran.

### La « diététique » des écrans selon Serge Tisseron

En 2013, l'Académie des sciences a rédigé un avis intitulé « L'enfant et les écrans » et, depuis, une campagne d'information et de prévention est diffusée<sup>2</sup> afin de sensibiliser les parents et les professionnels à l'importance d'appivoiser les écrans.

Dans son ouvrage, Serge Tisseron parle de la « diététique » des écrans afin d'expliquer comment et à quel moment les introduire pour les enfants (comme il est conseillé d'introduire les aliments progressivement en respectant leur rythme). D'office, il ne diabolise ni n'idéalise les technologies numériques dans lesquelles nous baignons au quotidien. Et quand bien même nous voudrions les éviter, elles resurgissent sans arrêt même hors des foyers. Au travail, à l'école ou lors des loisirs, il est presque impossible de ne pas croiser un écran, alors il faut apprendre à faire avec au bon moment.

Psychiatre et docteur en psychologie, Serge Tisseron a écrit de nombreux ouvrages dont les images sont le sujet principal. Dans ce dernier, il donne des conseils et des repères alignés sur les étapes clés du développement de l'enfant qui parleront à tout un chacun. Pour l'auteur, « *l'éducation ne consiste pas à protéger et à guider un enfant, mais à lui apprendre, progressivement, à s'autoprotéger et à s'autodiriger.*<sup>3</sup> » Il rappelle qu'avant les écrans, « *la bête noire des parents et des pédagogues*<sup>4</sup> » était le livre qui permettait au lecteur de s'évader et à l'écrivain d'écrire une vérité parfois imaginaire voire trompeuse. Aujourd'hui la télévision et Internet peuvent parfois et très souvent « remplacer » les livres quand on recherche évasion, rêve et aventure.

### La règle 3-6-9-12

Ce que Serge Tisseron nomme « la règle 3-6-9-12 » est facile à mémoriser pour tous ceux qui cherchent à bien utiliser les technologies numériques avec leurs enfants. Pour cela, il est nécessaire que les adultes encadrants (parents et grands-parents, enseignants et éducateurs) soient un minimum investis dans la connaissance des écrans, notamment les jeux vidéos ou réseaux sociaux.

« 3 » signifie qu'il ne faut pas mettre un enfant de moins de 3 ans devant la télévision. Le tout-petit ne peut être actif face à un écran et sera soumis à des images qu'il ne comprendra pas. À cet âge-là, l'enfant doit pouvoir se construire des repères spatiaux et temporels grâce à des interactions directes avec des personnes et des objets. Il doit utiliser ses cinq sens en jouant en trois dimensions (empiler des cubes, toucher différentes matières) ; il doit vivre au rythme des repas, du sommeil et des adultes qui l'accompagnent, il doit se faire lire et raconter des histoires en tournant les pages selon une temporalité (avant, pendant, après).

« 6 » signifie que l'enfant ne doit pas avoir de console de jeu personnelle avant 6 ans. Entre 3 et 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir ses possibilités sensorielles et manuelles et de confronter sa compréhension du monde à celle des adultes. Les écrans peuvent être un atout pour développer les intelligences intuitive et hypothético-déductive (anticipation et retour d'expérience) ; ils doivent cependant absolument être associés à des activités traditionnelles (jeux, bricolages, peintures, etc.) qui développeront la socialisation et l'expérience vécue, facteurs de sécurisation pour l'enfant.

« 9 » signifie qu'il faut accompagner l'enfant qui utilise Internet. Entre 6 et 9 ans, l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social dans des activités qui impliquent son corps (le sport, par exemple) et les relations avec ses pairs. Regarder la télévision et utiliser une console de jeux ou Internet pourront toujours contribuer au développement de l'enfant dans la mesure où les temps consacrés à ces activités seront supervisés. Cela lui permettra d'être sensibilisé au droit à l'image (on ne publie pas une photo sans l'accord de la personne), de comprendre progressivement les stratégies commerciales véhiculées par la publicité et de ne pas être soumis à des images inadaptées (la violence hyper présente dans les dessins animés, le journal ou les émissions télévisuelles et dans les jeux vidéos).

« 12 » signifie qu'il faut limiter les temps d'écrans et notamment de connexion à Internet lorsque l'enfant est en âge de surfer tout seul. Entre 9 et 12 ans, ce dernier a besoin d'explorer la complexité du monde pour entrer dans l'adolescence et s'affranchir des repères familiaux. Le principal problème à éviter sera encore une fois le temps consacré aux écrans qu'il faut maîtriser pour éviter un isolement individuel et social. C'est la période où l'enfant devient adolescent et va réclamer plus ou moins tôt un téléphone portable, une télévision ou un ordinateur personnel dans sa chambre. C'est dans le dialogue familial que les choses vont se mettre en place en tenant compte des arguments et des possibilités (matérielles et financières) d'accéder à ces demandes. Il y a un intérêt également à discuter de ce qui est vu ou joué sur écran car cela permet à l'enfant de passer « *d'une forme de pensée plus spatialisée et temporelle à une construction narrative.*<sup>5</sup> »

### Les réseaux sociaux : de l'intimité à l'extimité

Le « *désir d'extimité*<sup>6</sup> » est, selon Serge Tisseron, le fait de rendre publics certains éléments de sa vie intime afin de les valoriser par le commentaire de ceux choisis pour en être témoins. Il contribue à la construction de l'estime de soi et à la création des liens.

Sur les réseaux sociaux, les liens interpersonnels s'organisent donc presque comme dans la vraie vie en évoluant de relations d'intimité non partagée vers une intimité partagée progressivement plus

importante mais avec des personnes choisies préférentiellement. Partager une certaine intimité ne veut cependant pas dire que l'on devient intime au sens strict du terme.

Une fois encore, Internet permet de développer des relations familiales, amicales et professionnelles mais d'une manière différente de la vie « réelle » où l'on entre en contact directement avec les personnes. C'est pourquoi, tout en ne les ignorant pas, il faut rester vigilant quand les adolescents viennent à investir les réseaux sociaux. Comme précisé dans la règle « 12 », la juste mesure reste essentielle tout comme les dangers potentiels à repérer afin de les éviter pour conserver une utilisation agréable et raisonnée de ces réseaux.

L'invisibilité possible, grâce à Internet, permet aux jeunes de tester leurs potentialités (sociales, amicales et séductrices) tout en restant inconnus, mais seulement pour un temps. Il faut alors bien rappeler que, derrière l'écran et le pseudo, on ne sait jamais vraiment qui est présent et que seule la rencontre réelle permettra de se connaître plus concrètement.

Même principe quand il s'agit de remplir son profil où grand nombre d'informations (identité individuelle et familiale, adresse, parcours scolaire ou professionnel, centres d'intérêts) sont demandées mais quasiment jamais obligatoires. Plus on en dit, plus le risque est important de se voir repéré par certaines sociétés commerciales, par certains « prédateurs sociaux » ou, plus tard, par de futurs employeurs qui enquêteront en toute légalité sur les candidats reçus.

Être « ami » avec son enfant sur Facebook, par exemple, peut être une tactique à double tranchant dans les relations familiales. De façon positive, cela peut permettre d'être informé de ce que vit, écoute, regarde son adolescent avec ses amis et ainsi d'engager des rapprochements parfois difficiles pendant cette période de transition vers l'âge adulte. À l'inverse, la tentation peut devenir grande de surveiller son enfant plus ou moins à son insu et, de ce fait, de l'éloigner de ses parents dont le rôle peut déjà être perçu comme limitatif et cadrant. Serge Tisseron préconise de prendre le temps d'évaluer avec les adolescents eux-mêmes ce qui est le mieux afin de fonder des bases solides de confiance : confiance de l'adolescent envers l'adulte qui respectera son intimité et confiance de l'adulte envers son enfant qui saura venir se confier si besoin.

Au final, les écrans sont une valeur ajoutée pour l'évolution de l'enfant à partir du moment où repères et limites balisent leur utilisation. Serge Tisseron conclut son livre par deux points importants à retenir. « *Le livre a été conçu par l'être humain avant les écrans, et cette antériorité doit nous guider dans l'éducation des enfants.*<sup>7</sup> » rappelle l'importance des expériences et interactions humaines, spatiales et temporelles avant le virtuel. « *L'encouragement des bonnes pratiques – et notamment des pratiques partagées et/ou créatrices – est en effet la meilleure*

# Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12







**Avant 3 ans**  
*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels*

**De 3 à 6 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles*

**De 6 à 9 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social*

**De 9 à 12 ans**  
*L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde*

**Après 12 ans**  
*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux*

**Pas de TV avant 3 ans**

**Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans**

**Internet après 9 ans**

**Les réseaux sociaux après 12 ans**

« J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. »  
Serge Tisseron

À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.



façon de s'opposer à celles qui favorisent l'isolement et la désocialisation.<sup>8</sup> » fait référence aux capacités créatives des enfants qui peuvent être potentialisées par les technologies numériques. Par conséquent, la culture du livre et la culture des écrans sont bien complémentaires quand on les utilise à bon escient car elles permettent à l'être humain d'aller plus loin et plus vite.

Dans les familles et les lieux de vie des enfants, rien ne remplacera donc jamais des relations humaines, affectives et expérimentales de qualité. En tant qu'adultes, notre rôle est celui de guider nos enfants vers l'autonomie afin qu'ils utilisent en pleine conscience les nombreuses technologies numériques qui sont à leur disposition. ♦

1 3-6-9-12, *Apprivoiser les écrans et grandir*, Serge Tisseron, Éditions Erès (2013). / 2 À la télévision et par affichage notamment. Affiche téléchargeable gratuitement sur [www.editions-eres.com](http://www.editions-eres.com) / 3 *Op. cit.*, p. 39. / 4 *Op. cit.*, p. 40. / 5 *Op. cit.*, p. 49. / 6 Concept défini par l'auteur dans *L'intimité surexposée*, Éditions Ramsay (2001), réédition Hachette (2003). / 7 *Op. cit.*, p. 122. / 8 *Op. cit.*, p. 123.