

SOIRÉE D'ÉCHANGE SUR LES ÉCRANS

ANPAA

Association Nationale de Prévention en Alcoologie et en Addictologie

- Association loi 1901
- Reconnue d'utilité publique
- Agrée d'éducation populaire



- Aide, soins et suivi thérapeutique
- Éducation et formation
- Action auprès des pouvoirs publics

La règle du 3,6,9,12

Professeur Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie, spécialisé dans les jeunes-médias-images

Conseil n°1 : pas de télévision avant 3 ans

- Seule activité vraiment utile à leur âge : **favoriser l'interaction spontanée** avec leur environnement grâce à leurs cinq sens.

Conseil n°2 : pas de console de jeu personnelle avant 6 ans

- **L'enfant développe son imagination, sa créativité**

Conseil n°3 : Internet accompagné à partir de 9 ans

- **L'enfant doit assimiler certaines notions qui lui seront nécessaires pour éviter les pièges du web.**

Conseil n°4 : Internet seul à partir de 12 ans avec prudence

- **Adopter certaines règles d'usage, (convenir ensemble d'horaires prédéfinis de navigation, de mettre en place un contrôle parental...)**

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



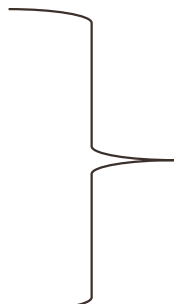
Après 12 ans

L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Le sommeil

Temps de sommeil recommandés :

- **12 h** par nuits à **3 ans**
- **10 h** par nuits à **6 ans**
- **9 h** par nuits à **12 ans**



*Avec la nécessité de
garder une certaine
régularité*

La sieste est un besoin physiologique jusqu'à 4 ans

Ecrans et sommeil

Les écrans peuvent perturber le sommeil :

- Créent une **stimulation émotionnelle** que l'enfant ne peut pas décharger ensuite (pas de décompression)
- La « **lumière bleue** » → fait baisser ou empêche la montée du taux de mélatonine (hormone du sommeil)
→ perturbation du cycle circadien

Comment réguler les écrans ?

- Poser le cadre et les règles d'utilisation et les énoncées en amont
- Privilégier des temps d'écrans bien cadrés dans la journée (ex : après le goûter, en fin de matinée,)
- Choisir le programme avec l'enfant
- Recommandations données par « les 4 pas »

« Les 4 pas »

Sabine Duflo, psychologue clinicienne

- Pas d'écran le matin

L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe.

- Pas d'écran pendant les repas

L'écran (télévision, ...) limite la discussion en captivant l'attention de tous, privilégié la conversation pour offrir aux enfants un espace de parole

- Pas d'écran avant de s'endormir

Stimulation émotionnelle et lumière bleue

- Pas d'écran dans la chambre de l'enfant

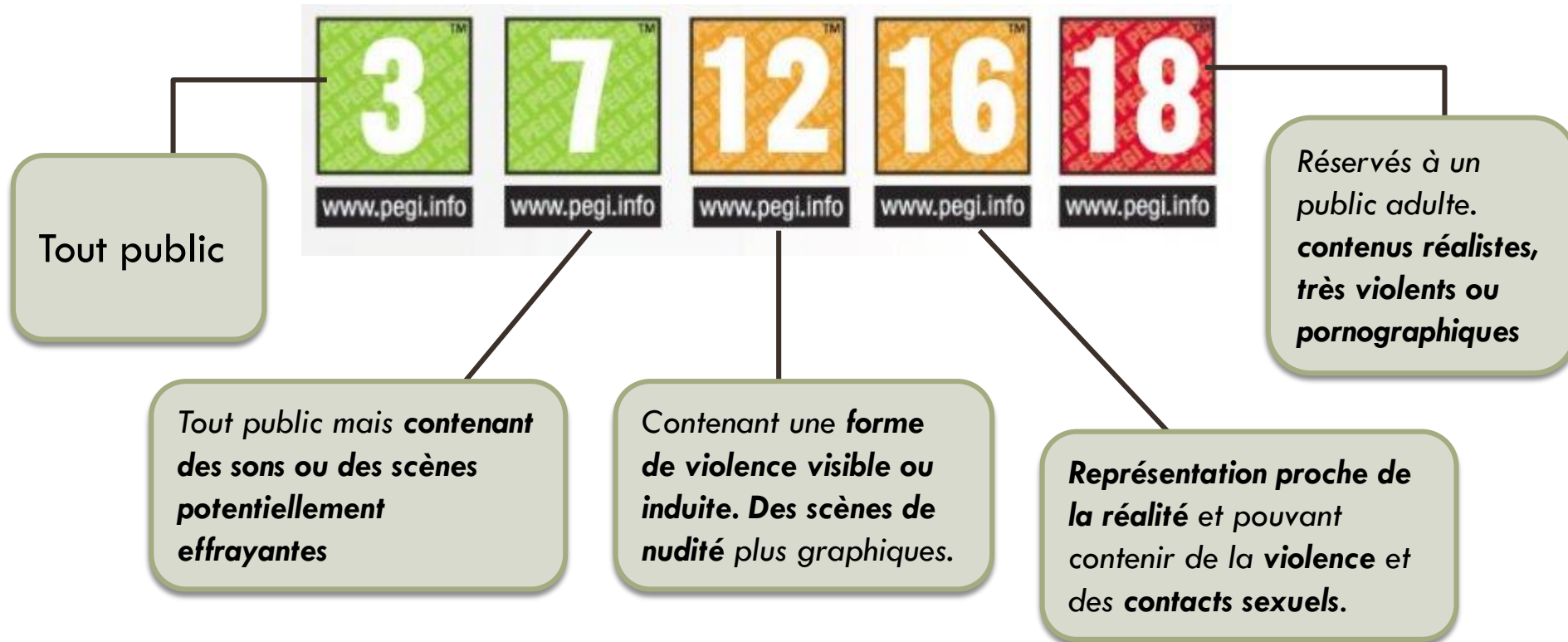
Diminution du temps de sommeil, absence de contrôle parental sur les programmes/jeux/sites. Donne la possibilité à l'enfant de se centrer sur d'autres activités (jeux, développement sensori-moteur, imagination, pensée, ...)

Des défis familiaux à se lancer

- « 10 jours sans écrans » : défi relevé par des familles (puis relaté sur des articles ou blog) et par des écoles.
- Peut s'adapter (plutôt 3 jours, un week-end, sur les vacances, ...)
- Intéressant à faire pour toute la famille et même avec une autre famille (compétition et soutien)
- Incite à trouver des solutions pour les choses qui passent souvent par les écrans au quotidien (recettes de cuisines, occupations, actualités, contacts avec les proches, ...)

Les jeux vidéo

- La norme PEGI : Outils pour les parents dont ils doivent se saisir



- Les pictogramme informant des contenus spécifiques :

Pictogrammes à l'arrière des boîtes de jeux



Violences

Jeu contenant des scènes violentes



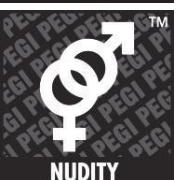
Grossièreté de langage

Jeu contenant des expressions vulgaires



Peur

Jeu dont le contenu peut effrayer de jeunes enfants



Nudité, Sexe

Jeu montrant la nudité et (ou) des contacts Sexuels ou faisant allusion au Sexe



Jeux de hasard

Jeu qui encourage ou enseigne les jeux de hasard



Drogue

Jeu faisant référence aux drogues ou montrant leur usage



Discriminations

Jeu montrant ou encourageant la discrimination

Les jeux vidéos

- *Jeu vidéo → plaisir, créativité, divertissement*
- *Encourage le **travail d'équipe**, la **coopération**, le **contact social** (parties multi-joueurs)*
- *Influence positive sur la **construction de soi***

Les jeux vidéos

→ Pour limiter :

- Poser le cadre (fixer les règles, le moment et le temps)
- S'intéresser au jeu
- Partager (jouer ensemble)
- Demandes adaptées (ex : arrêt au prochain point de sauvegarde, après la mission, ...)

Pour aller plus loin ...

- [La famille tout écran : clemi.fr](http://clemi.fr) (*guide pratique téléchargeable en ligne fait par le CLEMI : Centre pour l'éducation aux médias et à l'information*)
- E-enfance.org (*Association de protection de l'enfance sur internet*)
- 3-6-9-12.org (*« Apprivoiser les écrans et grandir », la recommandation des 3-6-9-12*)
- Alertecran.org (*Association pour l'éducation à la réduction du temps écran : Les 4 pas*)
- Pedagojeux.com (*« Le jeux vidéo expliqué aux parents »*)
- Pegi.info