



# Dossier



Serge Tisseron

Psychiatre, membre de l'Académie des technologies, docteur en psychologie HDR, université Paris-Diderot, co-rédacteur de l'avis de l'Académie des sciences *L'enfant et les écrans* (2013).  
Auteur de *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir* (éd. érès, 2013).  
Site : [www.sergetisseron.com](http://www.sergetisseron.com)

1. Conseils sur l'utilisation des écrans selon l'âge de l'enfant : 3 ans, 6 ans, 9 ans ou 12 ans. Cf. [www.sergetisseron.com](http://www.sergetisseron.com)  
2. CM1, CM2 et 6°.

## Repères

### Écrans

# S'EN SERVIR ET S'EN PASSER

Les technologies numériques ont bouleversé nos vies. Aujourd'hui, l'éducation à l'image passe aussi par l'éducation aux écrans.

**E**n 2008, j'ai proposé la campagne 3-6-9-12<sup>1</sup>, qui met en avant quatre principes : réduire le temps d'écran, accompagner l'enfant dans le choix de ses programmes, parler avec lui de ce qu'il voit sur les écrans et fait avec eux, et encourager les pratiques de création. Beaucoup d'adultes continuent à voir les technologies numériques comme des fruits défendus, à la fois délicieux et dangereux. Comment les amener à penser les écrans en termes de création et pas de consommation ? Comment y préparer les enfants ?

**1. Pratiquer l'alternance** : dès 2 ans, les professionnels de la petite enfance pourraient suggérer aux parents davantage d'activités pour éduquer leur enfant sans écran. Plus tard, il lui sera plus facile de développer son esprit critique face aux sources numériques.

**2. Apprendre à accompagner** : aider à utiliser les espaces numériques s'impose dès le cycle 3<sup>2</sup>. Cet accompagnement doit être envisagé dans un esprit de réciprocité. Parents et pédagogues doivent mettre en garde les enfants et les guider, mais ils gagnent aussi beaucoup à les écouter !

**3. Ne pas sous-estimer la capacité d'imitation des enfants** : l'imitation des adultes explique de nombreuses pratiques enfantines et adolescentes. Des règles familiales doivent être instaurées pour valoriser les bonnes pratiques : prendre le repas du soir

ensemble, sans écran ; couper le wifi la nuit, surtout avec des adolescents ; déposer le téléphone mobile sur la table de la salle à manger avant d'aller se coucher...

**4. Encourager précocement l'apprentissage de l'autorégulation** : il est important d'associer les écrans à une durée, de dire à l'enfant : « Tu vas regarder ce programme pendant une demi-heure, puis nous ferons ceci ou cela » ; puis, quand il grandit : « Tu as droit à une demi-heure d'écran, est-ce que tu préfères regarder maintenant ou plus tard ? » À 7-8 ans, l'enfant peut marquer librement son temps d'écran quotidien, mais doit respecter la durée hebdomadaire fixée avec ses parents.

**5. Distinguer les types d'écrans** : il faut distinguer trois types d'écrans, dont les usages et les conséquences sur la vie psychique et relationnelle sont différents : les écrans non interactifs et non connectés (télévision, DVD) ; les écrans interactifs et non connectés (tablette ou ordinateur, lorsque l'utilisateur joue contre la machine) ; les écrans interactifs connectés.

**6. Valoriser les pratiques de création** : dès 6 ans, l'enfant peut disposer d'un appareil photographique, une manière plus créative d'être initié aux technologies numériques, que de le laisser devant un écran rassembler des objets, en appliquant des règles. Très vite, il pourra modifier ses images avec des logiciels adéquats. ■