

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 motrices

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

Avant 5 ans, évitez les écrans
Pas de console ou tablette personnelle avant 6 ans
Internet après 9 ans
Les réseaux sociaux après 12 ans

66 J'ai imaginé les repères - 3 à 6 - 9 - 12 - comme une façon de répondre aux questions des parents et des pédagogues. 11 Serge Tisseron 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Cette affiche peut être téléchargée sur : www.sergetisseron.com

Fiche pédagogique

Temps passé devant les écrans : dur, de respecter les limites ?

Illustration du titre :

<http://www.sergetisseron.com/3-6-9-12/campagne-d-affiches/>

Public concerné : 4 – 8 ans

Disciplines et objectifs du PER concernés :

L1 13-14 :

Amélioration de l'élocution (articulation, respiration, volume, débit...) Découverte de mots nouveaux et d'expressions nouvelles. Prise de conscience des effets de son propre discours sur autrui

EN 11 :

S'initier à un regard sélectif et critique face aux médias
[Sensibilisation quant au temps passé devant les écrans](#)

[Échange sur les expériences liées à l'utilisation des médias](#)

FG 12 :

Identification de diverses émotions (joie, tristesse, colère et peur) et de quelques sentiments (gaieté, satisfaction...)

Compétences transversales

Pensée créatrice :

Reconnaissance de sa part sensible

Démarche réflexive :

Élaboration d'une opinion personnelle
Remise en question et décentration

Introduction

La présence des écrans dans notre environnement est un phénomène global et généralisé. Ces supports interrogent, entre autres, notre rapport au temps dit « libre ». Quelle place leur octroyer au sein des autres loisirs ? Faut-il établir des règles à la maison ? Si la réflexion semble primordiale pour les utilisateurs (pré)adolescents, elle l'est tout autant pour les enfants plus jeunes qui sont confrontés aux écrans tout en entretenant un rapport encore flou avec la temporalité.

L'objectif de cette fiche est de permettre aux élèves de 4 à 8 ans d'exprimer les émotions et sentiments générés par ces objets et par les restrictions dont ils font l'objet, de les amener à réfléchir à la place qu'ils prennent dans une journée ou une semaine, et à montrer que le temps d'écran peut aussi s'envisager comme un moment actif. Certaines activités proposées sont déclinées selon deux tranches d'âge : 4 – 6 ans (peu de repères temporels, pas ou peu d'écrit) et 7 – 8 ans (les élèves commencent à bien savoir lire et se repèrent aisément dans une journée ou une semaine).

Cette fiche, comme [celle destinée aux 8 – 12 ans](#), s'inscrit dans la

lignée des travaux rédigés par le docteur Serge Tisseron, docteur en psychologie, psychiatre, psychanalyste et auteur de nombreux livres concernant notre rapport au monde de l'image. Il est notamment l'auteur du concept « 3 – 6 – 9 – 12 » qui recommande de ne pas confronter un enfant à la télévision avant 3 ans. La console de jeu personnelle ne devrait, selon lui, pas être accessible pour les enfants avant 6 ans, l'accès à Internet en solitaire pas avant 9 ans et les réseaux sociaux avant 12 ans.

Au-delà de cette formule – dont on pourrait critiquer la « recette miracle » –, ses travaux insistent moins sur la notion de limite que sur l'intérêt de tous à utiliser les écrans avec intelligence, et dans un cadre où d'autres activités équilibrent celle-ci. Il faut donc comprendre ces repères comme des guides, non comme des règles rigides.
http://www.lemonde.fr/technologies/article/2013/01/23/il-faut-donner-a-l-enfant-un-temps-global-d-ecran-par-jour_1821463_651865.html.

Dans ses interventions, Serge Tisseron rappelle l'importance de **verbaliser la pratique des écrans** et de montrer aux enfants que, face à eux, l'homme peut aussi **éviter la passivité**. Ce seront les deux principales visées des activités suggérées dans cette fiche.

Attentes fondamentales :

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève prend la parole en public pour émettre une opinion ou une demande en utilisant l'organisateur « parce que » et raconte une situation vécue en respectant la suite des événements ([L1 13 14](#)).

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève prend part à un projet collectif et y apporte sa contribution ([A 14 AC&M](#)).

Temps nécessaire :

5 périodes ou plus selon prolongements

Matériel nécessaire :

Photocopies des fiches élèves (annexes en fin de document)

Connexion Internet

Mots-clés : Écrans, Respect, Limite, Dépendance, Solitude, Abus, Règles.

Objectifs

- Identifier des objets et leurs usages
- Identifier et exprimer ses émotions
- Cerner les enjeux de la réflexion
- Explorer différentes opinions et points de vues possibles ou existants

Démarche pédagogique

1. Qu'est-ce qu'un écran ?

En amont, l'enseignant-e aura préparé un corpus d'images photographiques (comprenant des objets munis d'écrans mais aussi des « intrus ») puisées dans des magazines. Il/elle pourra demander aux élèves, organisés en petits groupes, de repérer les écrans et de les classer en « grandes familles ». Mettre le travail en commun pour faire émerger les principaux types d'écran :

- téléphone portable ;
- tablette ;
- téléviseur ;
- ordinateur ;
- console de jeux ;
- autre (« jouets » dotés d'écrans, appareils photos, etc.).

La classe tente ensuite de définir les usages de chacun.

- téléphone portable : communiquer ; prendre des photographies ; filmer ; écouter de la musique ; etc.
- tablette : jouer ; prendre des photos ; faire un film ; s'informer ; etc.
- téléviseur : regarder ; choisir (un programme / un DVD)
- ordinateur : usages multiples
- consoles de jeux : jouer

- ❖ Avec les 7 – 8 ans : faire émerger au cours de la discussion deux attitudes possibles face aux appareils et générées par eux : la **passivité** / **l'activité**. En quoi s'opposent-elles ?

2. Les écrans et les autres loisirs

Lancer la discussion sur le temps passé par les enfants devant les écrans en regard de leurs autres activités.

Matériel :

- ❖ **Annexe 1. a. pour les 7 – 8 ans.** Au besoin, définir les émotions et ressentis proposés afin de pouvoir permettre à chacun de s'exprimer au plus près de ce qu'il ressent.

- ❖ **Annexe 1. b. pour les 4 – 6 ans.** Possibilité d'enrichir le corpus d'images proposées pour balayer visuellement les champs d'activité. Une source précieuse et libre de droits ici : <http://www.sclera.be>

L'association avec les émotions pourra se faire à l'aide d'images que l'on puisera, par exemple, dans l'ouvrage **Parfois, je me sens...** d'Antony Browne (Kaléidoscope ; regarder le beau travail effectué autour de ce livre :

<http://cahierjosephine.canalblog.com/archives/2013/02/12/26345823.html>) ; ou sur ce site proposant des photographies très expressives : <http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-reconnaissez-vous-ces-emotions-13063.html>

Résumer : qu'est-ce qui te donne le plus de plaisir ? Pourquoi ?

3. La question des limites : des livres pour aborder le sujet

A l'âge où adultes et enfants partagent encore facilement les histoires, on pourra proposer la découverte d'une aventure de la très bonne collection « **Max et Lili** » (Calligram) où il est question de la limite à poser, dans le cadre privé, à l'usage de l'écran.

- ❖ **Pour les 7 – 8 ans : Max est fou de jeux vidéo.** Max ne décroche plus de sa console ; il joue seul, tout le temps, et se met en danger. En mettant en scène un père qui se souvient de sa propre

jeunesse et qui propose à son fils une autre aventure, ce titre permet au lecteur d'entrevoir un équilibre possible entre le temps d'écran et celui d'une activité sportive partagée.

- ❖ **Pour les 4 – 6 ans : *Lili regarde trop la télévision.*** Ce titre convient bien à l'usage des plus jeunes. Par ailleurs, il ouvre sur une des clés proposées par Serge Tisseron, et explorée ci-après : prendre son temps en main pour ne pas céder à l'addiction (cela concerne aussi les parents !), et comprendre la construction de l'image.

(A noter deux autres titres disponibles sur le sujet : ***Lili veut un téléphone portable*** ; ***Lili se fait piéger sur Internet***).

Pour faire suite à la lecture, l'enseignant-e organise une discussion qui pourra s'inspirer des questions posées dans les dernières pages des livres ou suivre le canevas proposé dans ***l'annexe 2.***

Dans tous les cas, veiller à ce que les émotions et ressentis liés aux règles soient bien nommés : **déception, frustration, impatience, envie, colère, acceptation**, etc.

Finalement, les enfants comprennent-ils l'utilité des règles qui limitent l'usage des écrans ? Seraient-ils d'accord de les suivre si leurs parents jouaient aussi le jeu ?

4. Tester

Présenter le projet dans lequel vous proposez à vos élèves de se lancer. Pendant quelques jours, ils vont observer et noter les activités qui les occupent : dormir, aller à l'école, jouer, dessiner, bricoler, faire ses devoirs, être devant un écran, faire du sport, etc.

Matériel :

- ❖ **Annexe 3. a. pour les 7 – 8 ans :** le tableau se remplit par écrit et sur une semaine
- ❖ **Annexe 3. b. pour les 4 – 6 ans :** le tableau se remplit avec des images (utiliser les mêmes que celles de l'annexe 1. b.) et sur trois jours.

Au terme de l'expérimentation, un mini-bilan permet de classer pour chacun les activités qui l'ont le plus occupé.

L'enseignant-e pourra interroger les élèves afin de savoir si les résultats sont ce à quoi ils s'attendaient ou si au contraire ils sont surpris et en quoi.

L'enseignant-e continue en proposant une discussion autour des raisons qui les poussent à utiliser tel ou tel écran et à quel moment particulièrement.

Il/elle leur demandera s'ils pourraient se passer facilement de leurs écrans durant plusieurs jours ou si cela leur semble difficile voire impossible. Que ressentiraient-ils alors ? Faire émerger les notions de **manque, d'ennui**, mais aussi de **liberté**, etc. Parler avec les plus âgés de ce qu'est une **addiction**.

Proposer un défi : comment réduire son temps passé devant l'écran ? En regardant leur fiche, chacun identifie un temps d'écran qu'il décide d'octroyer à une autre activité. Idéalement, la discussion se fait aussi en famille. Les élèves pourront ensuite raconter leur essai et ce qu'ils sont parvenus à faire. Cela a-t-il été difficile ? Pourquoi ? Quel sentiment en retirent-ils ?

5. Créer

En écho aux recommandations de Serge Tisseron, l'enseignant-e propose aux enfants de participer à une activité créatrice.

Par exemple :

- **réaliser un reportage photographique « à hauteur d'enfant »** lors d'une sortie scolaire, avec un téléphone portable ou un appareil photo ; puis, réaliser sur ordinateur un diaporama. Cet atelier présente l'avantage de pouvoir entamer une discussion sur le statut de l'image, question qui deviendra cruciale l'âge avançant : à qui appartient cette image ? Peut-on tout photographier ? etc.
- **réaliser un film en stop-motion** pour comprendre comment l'image animée se construit. De nombreux tutoriels sont disponibles en ligne (à consulter par l'enseignant-e en amont). Par exemple [ICI](#).

Ces ateliers permettront aux élèves d'expérimenter une attitude pro-active face à l'écran. On fera aussi remarquer que le projet créé a été un moment partagé, loin de l'isolement que l'on peut ressentir en mode passif. Explorer de nouveau le champ des émotions ressenties lors de cette activité.

Prolongements possibles

La main à la pâte

<http://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau>

Le site de la fondation offre des fiches pour les élèves, un dossier pédagogique, ainsi que des vidéos. La page concernée est accessible moyennant l'inscription gratuite au site. Les documents proposés permettent d'élargir la discussion sur d'autres sujets comme le sommeil par exemple.

La dizaine pour apprivoiser les écrans

<http://www.sergetisseron.com/blog/la-dizaine-pour-apprivoiser-les>

Ressources

Interviews de Serge Tisseron

<https://www.youtube.com/watch?v=IuvGXw4Qxw>

<https://www.youtube.com/watch?v=4YHiGSKLixc>

Reportage 10 jours sans écran

<https://www.youtube.com/watch?v=hzzkoibZxwk>

Âge (conseillé et légal) pour les films

<http://www.filmages.ch/>

<http://filmrating.ch/fr/jugendschutz/>

Information concernant les âges pour les jeux vidéo

<https://prevention-ecrans.ch/2020/01/17/pegi-ratings-une-application-pour-choisir-un-jeu-video-adapte/>

Statistiques

http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1377&page=graph

Etude ADELE 2018 (usage médias par les 4-7 ans en Suisse) :

https://bdper.plandetudes.ch/uploads/ressources/5077/Raport_ADELE_2018_fr.pdf

Conclusion

La problématique est complexe. Le respect du temps passé devant les écrans chez les plus jeunes doit passer par une démarche d'expérimentation et d'expression des ressentis. Ce thème démontre également l'importance de la communication entre l'Ecole et la

famille et la nécessité du dialogue pour trouver les meilleures solutions pour l'enfant.

Les écrans enferment parfois les personnes dans une solitude et une dépendance qui peut être difficile à briser. Dès lors, le travail de groupe, la discussion dans le cadre familial ou scolaire, la mise en place de règles discutées et l'équilibre avec d'autres activités (en extérieur, ludiques, sportives, familiales, scolaires,...) se révèlent être les meilleurs alliés des enfants face aux écrans.

Cécile Desbois-Müller, rédactrice de contenus pédagogiques, janvier 2016. Actualisation février 2022.





Annexe 1. a. (7 – 8 ans)

Classe ces activités en les numérotant de 1 à 12, de la plus appréciée (1) à la moins (12).

.....	Mettre la table.
.....	Faire mes devoirs.
.....	Regarder la télévision.
.....	Aller au cinéma en famille.
.....	Jouer à la console seul-e.
.....	Jouer dans ma chambre.

.....	Jouer à la console avec les copains ou les copines.
.....	Faire du sport.
.....	Lire.
.....	Pratiquer mon hobby (danse, piano, guitare, échecs, collection...).
.....	Faire les boutiques.
.....	Jouer / me balader en forêt.

Quel sentiment correspond le mieux à mon état d'esprit lorsque je ...

... fais mes devoirs.	Je me sens
... joue à la console (seul-e).	Je me sens
... fais du sport.	Je me sens
... regarde la télévision.	Je me sens
... joue à la console avec mes copains ou copines.	Je me sens

<i>Fatigué, -e</i>	<i>Heureux, heureuse</i>
<i>Fort, -e</i>	<i>En colère</i>
<i>Libre</i>	<i>Triste</i>
<i>Invincible</i>	<i>Calme</i>
<i>Reposé, -e</i>	...

Annexe 1. b. (4 – 6 ans)

Entoure les trois activités que tu préfères.

Puis, colle les images qui traduisent le mieux tes émotions quand tu fais ces activités.

(source des pictogrammes: <http://www.sclera.be>)

<p>Préparer le repas</p>			<p>Faire du sport</p>		
<p>Regarder la télévision</p>			<p>Jouer sans écran</p>		
<p>Jouer sur un écran</p>			<p>Jouer sur un écran avec mon frère / ma sœur, ou un parent</p>		
<p>Se promener en forêt</p>			<p>Lire une histoire avec papa et maman</p>		

Annexe 2

Cette fiche sert de support à la mise en place d'un débat dans la classe concernant quelques thématiques inhérentes aux écrans.

Les questions ont pour but de faire partager les pratiques et les représentations des enfants afin de confronter leurs points de vue et définir un comportement responsable pour le bien-être.

Pour lancer le débat :

- Combien y a-t-il d'écrans dans ta maison ? Selon toi, est-ce peu ou beaucoup ?
- Où sont-ils situés ?
 - Pièces communes : salon, cuisine, etc.
 - Pièce intime : chambre.

Autour des règles :

- Qui utilise ces écrans dans la famille ? Aimes-tu voir tes parents se servir d'écrans ? Pourquoi ?
- Certains te sont-ils interdits et d'autres autorisés ? Comprends-tu pourquoi ?
- Y as-tu accès aussi souvent que tu le voudrais ou y a-t-il des règles à la maison sur le temps d'utilisation ?
 - Comment ressens-tu ces règles ? Peux-tu leur associer quelques émotions (frustration, colère, impatience, etc.) ? Qui les a fixées ? As-tu le sentiment que les règles ne sont pas les mêmes pour tous ?
 - Est-ce qu'elles sont source de dispute avec tes parents ? Pourquoi ? Que se passe-t-il lorsque tu souhaites continuer tes activités sur l'écran et que tes parents s'y opposent ?
 - Aurais-tu envie de les changer ? De quelle façon ?
 - Pourquoi aimerait-on toujours rester un peu plus longtemps ?

Un temps de solitude ?

- Que font tes parents lorsque tu es devant un écran ? Aimerais-tu partager ce temps avec eux ?
- Quand as-tu envie de te mettre devant un écran ? Essaie de trouver une situation : fatigue, ennui, dispute, etc. Si tu n'avais pas d'écran à ce moment-là, qu'est-ce qui aurait pu t'aider ? Faire un jeu, discuter avec quelqu'un, aller dehors courir ?
- Finalement, te sens-tu seul-e lorsque tu passes du temps devant un écran ?

Trop de temps, et après ?

- Te souviens-tu d'une fois où tu es resté plus longtemps que d'habitude devant un écran ? Comment te sentais-tu après : en forme ? Fatigué ? De bonne ou mauvaise humeur ?
- Avais-tu les yeux qui pleuraient ? Sais-tu pourquoi ?
- Te souviens-tu de l'endroit où tu étais ? Étais-tu confortablement installé ou as-tu eu mal au dos ou ailleurs ?

❖ Pour les 7 – 8 ans

- A quel âge as-tu utilisé ton premier écran ? Qu'est-ce que c'était ?
- Sais-tu combien d'heures tu passes par journée ou par semaine devant un écran ?
- Si tu as déjà utilisé un écran le soir, as-tu remarqué que ton sommeil en a été modifié ?



Annexe 3. a. (7 – 8 ans)

Complète le tableau ci-dessous ces 7 prochains jours et discutes-en avec tes parents, amis, enseignants.

Heures...	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
... du réveil								
...du coucher								
... de sommeil								
... de télévision								
... d'écrans (autres)								
... de jeu (sans écran)								
... de sport								
... de tâches ménagères								



Annexe 3. b. (4 – 6 ans)

Complète le tableau en collant les images des activités que tu as faites chaque jour. Tu peux aussi les dessiner. Entoure en bleu celle qui t'a le plus occupé ; et en rouge, celle que tu as préférée. Discutes-en avec tes parents, amis, enseignants.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Matin			
Midi			

Après- midi			
Soirée			