

Matinale de la recherche du  
DRAPPS Occitanie :



Apprivoiser les écrans et  
grandir, le programme 3-6-9-  
12

Vendredi 11 juin 2021 en visioconférence

Psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches en Sciences Humaines cliniques, chercheur associé à l'Université de Paris, membre de l'Académie des technologies, membre du Conseil National du Numérique (CNUM) [www.sergetisseron.com](http://www.sergetisseron.com)



# LA CAMPAGNE DES BALISES 3-6-9-12

- \* Les balises
- \* Les données probantes

# DEPUIS 2008, LA CAMPAGNE DES BALISES 3-6-9-12 (Award 2013 du Family Online Safety Institute – FOSI)

**Objectif: Encourager une diététique des  
écrans à tout âge basée sur deux principes  
complémentaires :**

- **apprendre à s'en servir,**
- **apprendre à s'en passer**

**Moyens :**

- une association : Trois, Six, Neuf, Douze
- Un site web: <http://3-6-9-12.com>
- Une campagne de flyers et d'affiches qui peuvent être commandés à l'adresse:

[a.bardou@editions-eres.com](mailto:a.bardou@editions-eres.com)

Préciser le nombre et l'adresse à la commande



Serge Tisseron



**3-6-9-12**

**Apprivoiser  
les écrans  
et grandir**



## TROIS PRINCIPES EDUCATIFS

**Alternance** (cadrer pour encourager les activités avec et sans écrans)

**Accompagnement** (parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans)

**Apprentissage de l'autonomie** (encourager l'autorégulation en favorisant l'attente)

## Des conseils adaptés à chaque âge

**Avant 3 ans** : jouez, parlez, arrêtez la télé

**De 3 à 6 ans** : limitez les écrans, partagez-les, parlez en famille

**De 6 à 9 ans** : créez avec les écrans, expliquez-lui Internet

**De 9 à 12 ans** : apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

**Après 12 ans** : restez disponibles, votre enfant a encore besoin de vous

# Quatre conseils valables à tout âge

- **Choisir ensemble des programmes de qualité**
- **Limiter le temps d'écrans**
- **Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans**
- **Encourager les pratiques de créations**

# Deux conseils phare

- Prendre les repas familiaux sans télé, ni tablette, ni smartphone,
- Ne jamais emmener son téléphone mobile dans la chambre la nuit (acheter un réveil pour chaque membre de la famille)

# Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



**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 !

« 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. » Serge Tisseron

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

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.

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 comptines 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.

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'écrans, 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.

## Ce qui doit nous alerter :

Il réclame un écran le soir pour s'endormir.

Il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camarades.

Ses résultats scolaires baissent.

Il réduit ses activités, notamment sportives.

Mais le plus souvent, le repliement sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier. Parlons avec lui de ce qui le préoccupe.

## À tout âge, établissons des règles familiales :

- Prenons le repas du soir ensemble, sans télévision, ni téléphone mobile, ni tablette tactile, pour en faire un temps d'échange convivial. Il a été montré d'ailleurs que cela constitue le meilleur indicateur de la réussite scolaire et de l'intégration sociale future d'un enfant !
- Préférons une petite vidéothèque dans laquelle l'enfant pourra choisir un film plutôt que la télévision. La durée en sera toujours limitée, et il pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.
- Préférons toujours les écrans partagés aux écrans solitaires. Par exemple, établissez un rituel pour regarder

un film avec vos enfants une fois par semaine. Et préférez les consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs aux jeux auxquels on joue seul.

- Pour éviter que notre enfant se sente « propriétaire » d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages, décrétons que tous les outils numériques sont familiaux. S'il a des frères et sœurs, faisons-leur réaliser un planning des utilisations. Cela leur apprendra à s'organiser ensemble.
- Pour le téléphone mobile, décidons un endroit où tous les membres de la famille posent le leur au moment de se mettre à table, et aussi le soir à partir d'une certaine heure. Cela évitera à l'adolescent la tentation de dormir avec le sien !

## Pour en savoir plus :

Serge Tisseron  
**3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir**  
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION, 160 pages, 10 €

Serge Tisseron  
**Les dangers de la télé pour les bébés**  
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION ACTUALISÉE, 150 pages, 10 €

Serge Tisseron  
**Manuel à l'usage des accros aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents**  
2015, Paris, Nathan



# Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



### Avant 3 ans

L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps

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

L'enfant commence à s'affranchir 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 à la télévision et aux DVD.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

## 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.

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'écrans, 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 Facebook.

### Ils peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez.

N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.

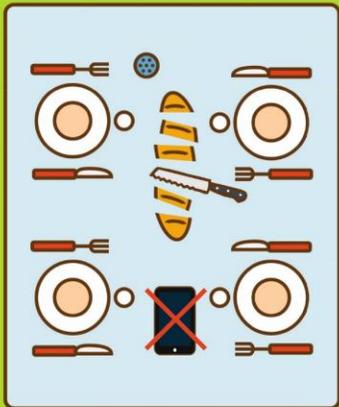


À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.



À TABLE, ON COUPE LE PAIN :  
COUPONS AUSSI  
LES ÉCRANS.



À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

LES ÉCRANS,  
C'EST COMME LES BONBONS :  
EN MANGER TROP,  
ÇA REND RONCHON.



À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

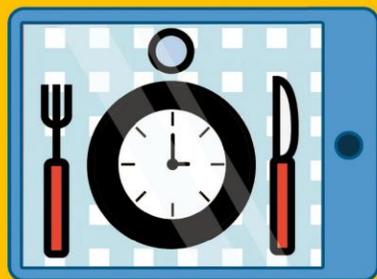
NE RESTE PAS SEUL  
AVEC TES ÉCRANS !



UN BON FILM,  
UN BON JEU VIDÉO,  
C'EST COMME  
UN BON GÂTEAU :  
ON LE PARTAGE  
ET ON EN PARLE.

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

LES ÉCRANS,  
C'EST COMME LES REPAS :  
HORAIRES FIXES  
ET QUANTITÉ LIMITÉE.



3 6  
9 12

Apprivoiser  
les écrans  
et grandir

bayard

ères  
www.eres.com

MARRE D'ÊTRE  
DES ZOMBIES ?  
LÂCHONS NOS MOBILES  
LA NUIT !



SUR LES RÉSEAUX,  
TOUT EST PLUS BEAU,  
TOUT EST PLUS FAUX.



SUR LES RÉSEAUX,  
JE PARLE AUX AUTRES  
COMME JE VOUDRAIS  
QU'ON ME PARLE.



SUR INTERNET,  
TOUT LE MONDE TE VOIT :  
PROTÈGE TON INTIMITÉ !



3 6  
9 12

Apprivoiser  
les écrans  
et grandir

bayard

ères  
www.eres.com

**VOTRE ENFANT A BESOIN DE  
VOTRE REGARD**



**NE LAISSEZ PAS  
UN ÉCRAN VOUS SÉPARER**

# ETAT DES RECHERCHES

Les données probantes  
certitudes et zones d'ombre

## **Après une période où les études étaient centrée sur le temps passé, nécessité de faire intervenir d'autres facteurs**

« On voit que l'implication des parents et la manière dont on se sert des écrans est très importante, il ne faut pas se focaliser uniquement sur la quantité », souligne Jonathan Bernard, étude Elfe

### **Nécessité de tenir compte**

- **des âges**
- **des outils : interactif/non interactif**
- **Des contenus**
- **De l'accompagnement**
- **Des facteurs externes (environnement socio éducatif, conditions de vie...)**

1. Les données sur la télévision: écran non interactif

**Les balises 3-6-9-12**

**Avant 3 ans : jouez, parlez, arrêtez la télé**



# Ecrans non interactifs: la TV

Pour un enfant de 24 mois, il est impossible de parler de programmes « adaptés » (Zimmerman & Christakis, 2005). L'utilisation des écrans avant 3 ans engendrerait divers troubles du développement

- **L'acquisition du langage serait ralentie** (Zimmerman & Christakis, 2005).
- **Le rapport aux mimiques et à l'empathie émotionnelle** serait lui aussi altéré (Pagani *et al.*, 2016)
- **Les capacités d'attention et de concentration** (Schmidt *et al.*, 2008).
- **La motricité serait empêchée**
- **Perte d'agentivité** (Pagani *et al.*, 2010). Risque d'être constitué en bouc émissaire par les camarades. Si un enfant est moins enclin à répondre à des agressions, celles-ci ont alors plus de chances d'aller en s'aggravant.

**EXPLICATION: la théorie de la substitution**

# Mais cela est plus complexe

- **Ces résultats concernent des corrélations et ne démontrent pas de causalités certaines.** Il semble que le désintérêt parental et le défaut de stimulations variées soit tout autant le problème que les écrans.
- **L'approche en termes de substitution** est de plus en plus critiquée.
- **Il existe d'importantes disparités sociales.** C'est dans les milieux les plus défavorisés socio économiquement que les enfants sont le plus exposés aux écrans (Poulain *et al.*, 2018 ; Kabali *et al.*, 2015). Cohorte elfe (1)

**DONC: il est pertinent de mettre en premier le fait de jouer et de parler avec l'enfant plutôt que le seul fait d'arrêter les écrans**

(1) Gassama, M., Bernard, J., Dargent-Molina, P. & Charles, M.-A. (2018, décembre). *Activités physiques et usage des écrans à l'âge de 2 ans chez les enfants de la cohorte Elfe*. Direction Générale de la Santé. [https://www.ined.fr/fichier/rte/129/cote-recherche/Publications/Activite%20physique%20et%20ecrans\\_2%20ans\\_enfants%20Elfe.pdf](https://www.ined.fr/fichier/rte/129/cote-recherche/Publications/Activite%20physique%20et%20ecrans_2%20ans_enfants%20Elfe.pdf)

## **D'ailleurs, l'effet isolé des écrans sur le développement diminue lorsqu'on prend en compte :**

- **Le manque d'accès aux jouets, aux loisirs, aux équipements extérieurs,**
- **le manque de personnes disponibles, physiquement ou psychiquement, pour les interactions**

Parmi les facteurs de risque de retard de développement socio-émotionnel à 2 ans mesuré grâce au Brief-Infant-Toddler Social and Emotional Assessment, on retrouve l'absence d'interactions quotidiennes basées sur le jeu à 1 an (McDonald *et al.*, 2018).

**Or ces deux facteurs sont associés à des conditions socioéconomiques défavorisées.**

### **IMPACT SUR UNE POLITIQUE DE PREVENTION:**

**la prévention relève autant du soutien à la parentalité et de la politique de la ville que des messages éducatifs**

# En tous cas, validation de notre premier conseil phare : Prendre les repas familiaux sans télé, ni tablette, ni smartphone

**Exposure to screens and children's language development in the EDEN mother-child cohort**  
Exposure to screens and children's language development in the EDEN mother-child cohort  
Pauline Martinot<sup>1,6</sup>, Jonathan Y. Bernard<sup>1,2,6\*</sup>, Hugo Peyre<sup>3,4,5</sup>, Maria DeAgostini<sup>1</sup>, Anne Forhan<sup>1</sup>, Marie-Aline Charles<sup>1</sup>, Sabine Plancoulaine<sup>1,7</sup> & Barbara Heude<sup>1,7</sup> **volume 11**,  
Article number: 11863 (2021)

**MAIS CORRELATION ET PAS CAUSALITE : « l'exposition à la télévision pendant les repas familiaux est systématiquement associée à des scores de langage plus faibles »**,

Mais probablement effet en boucle (couches défavorisées, plus de télé, moins de langage)

## Voies pour la recherche: il serait intéressant de pouvoir distinguer

1. si ce sont les écrans ou bien le manque d'attention qui impacte le développement de l'enfant,
2. si les parents pensent que l'exposition est bonne, neutre, ou mauvaise pour le développement de leur enfant (défaut d'information)
3. s'il existe des alternatives à la mise des très jeunes enfants devant la télévision dans les familles ayant peu accès à la garde d'enfants (places en crèche...), s'il existe des activités de loisirs disponibles (conditions de logement, zone d'habitation, accès à des parcs, des aires de jeux, des bibliothèques, jouets et livres à domicile...)
4. si les parents fuient ou non la réalité, voire fuient la relation avec l'enfant dans les écrans
5. avoir des données sur les conditions d'habitation : l'intoxication au plomb peut causer une diminution du quotient intellectuel infantile et des symptômes externalisés.

## 2. Les écrans nomades (smartphones et tablettes) chez les 0-6 ans

### Les balises 3-6-9-12

**Avant 3 ans** : jouez, parlez, arrêtez la télé

**De 3 à 6 ans** : limitez les écrans, partagez-les, parlez en famille



## L'étude de l'impact des écrans nomades est complexe pour quatre raisons

- **seul le temps global d'utilisation est en général comptabilisé.** Or plus un enfant regarde la télévision, plus il utilise aussi des écrans nomades, de sorte que les durées se cumulent.
- **L'usage (interactif ou non interactif)** est rarement pris en compte,
- **les usages accompagnés ou non accompagnés** sont rarement différenciés
- **les contenus des programmes regardés** ne sont pas pris en compte

# Tout dépend du caractère interactif du support et de l'accompagnement

La compréhension. *Histoire lue ou racontée : supériorité du livre papier avant 4 ans*

Mais cette supériorité s'estompe à partir de 4 ans : la tablette interactive stimule tout autant la compréhension de l'histoire (Parish-Morris *et al.*, 2013 ; Lauricella *et al.*, 2014).

L'apprentissage est favorisé par les interactions avec le support et l'accompagnateur (Bedford *et al.*, 2016).

Le transfert d'apprentissage est favorisé par le caractère interactif du support , et la co immersion avec l'adulte (Lauricella *et al.*, 2010; Parish-Morris *et al.*, 2013 ; Lovato & Waxman, 2016).

Les effets problématiques sont réduits quand l'enfant peut **parler** de ce qu'il voit et fait avec les écrans. Les risques de développer des troubles primaires du langage seraient multipliés par trois chez les enfants regardant la télévision le matin avant d'aller à l'école, et par six chez ceux qui ne parlent pas avec leurs parents (Collet *et al.*, 2020).

**DONC: il est pertinent**

- de mettre en premier le fait de jouer et de parler avec l'enfant plutôt que d'arrêter les écrans
- D'insister sur l'ACCOMPAGNEMENT: « partagez » et « parler » des balises 3-6-9-12

# Le choix des contenus est important

**Troubles de nature émotionnelle:** Une étude longitudinale (Hinkley *et al.*, 2014) associe l'usage de l'ordinateur et d'internet chez des enfants de 2 à 6 ans à des troubles émotionnels, probablement du fait des contenus.

**DONC, 3-6-9-12 a raison d'encourager**

- **Choisir ensemble des programmes de qualité**
- **Limiter le temps d'écrans**
- **Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans**

# 3. La technoférence

Les balises 3-6-9-12

**Avant 3 ans** : jouez, parlez, arrêtez la télé

**De 3 à 6 ans** : limitez les écrans, partagez-les, parlez en famille



- Un parent qui utilise son smartphone assure un moindre soutien éducatif (Radesky *et al.*, 2014). D'où un sentiment **d'abandon qui perturbe la mise en place d'un attachement sécurisant** (Beamish *et al.*, 2018).
- Des troubles comportementaux (McDaniel & Radesky, 2018).
- L'utilisation de leur smartphone par les adultes dans les jardins publics entraînent **un risque accru d'accident** (Kildare & Middlemiss, 2017)

**DONC, 3-6-9-12 a raison d'encourager**

**Avant 3 ans : jouez, parlez, arrêtez la télé**

## 4. Les écrans nomades (smartphones et tablettes) chez les 6-12 ans

**Les balises 3-6-9-12**

**De 6 à 9 ans** : créez avec les écrans,  
expliquez-lui Internet

**De 9 à 12 ans** : apprenez-lui à se  
protéger et à protéger ses  
échanges



# Une génération différente

## Une génération connectée Jean Twenge (2018)

La génération actuelle, grandie avec le Smartphone, est aussi différente de la génération dite des « Milléniaux », grandis avec les jeux vidéo, que celle-ci l'est des précédentes (famille, religion, sexualité, travail...). En particulier

- une plus grande tolérance vis-à-vis des différences
- plus de dépressions, une augmentation des suicides et des scarifications,
- le goût prolongé du cocon familial (moindre désir du permis de conduire).

**Mais elle doit bien reconnaître que rien ne démontre le lien entre l'utilisation de leur Smartphone par les adolescents et les problèmes observés.**

# Des effets négatifs discutés

## Troubles de l'attention/concentration

Une étude longitudinale menée en Corée chez des enfants d'âge élémentaire montre une corrélation statistique entre usage des smartphones et hyperactivité/inattention (Byun *et al.*, 2013).

Mais cette corrélation n'existe que pour des durées d'exposition très importantes, et il ne s'agit pas d'un lien de causalité.

## Troubles du comportement

Les jeunes enfants qui ont la plus grande consommation d'ordinateur, d'internet et de téléphone mobile à la 1<sup>ère</sup> visite, sont signalés par leurs parents comme ayant plus de troubles comportementaux un an plus tard (Poulain *et al.*, 2018). **Mais ce résultat relève de la seule appréciation des parents.**

# Une intelligence relationnelle augmentée

- La recherche de visibilité à tout prix sur les réseaux sociaux pourrait favoriser le **harcèlement**
- Il existe aussi le risque d'être exposé à des contenus problématiques tels que **violences extrêmes et préjugés sexistes**.

## Mais en même temps, Une meilleure intelligence relationnelle

- Un rapport de l'UNICEF paru en 2017 conclue à une utilisation plutôt positive des téléphones mobiles et des réseaux sociaux par les adolescents (1) (**utilisation « Boucle d'or »**)
- ces effets sont plus importants quand il existe en parallèle des rencontres en présence réelle.
- cultiver des relations amicales et manifester de la gentillesse en ligne, aurait les mêmes effets bénéfiques que des interactions en face à face (Decety, 2020).

(1) UNICEF (2017, décembre). *La situation des enfants dans le monde 2017 : Les enfants dans un monde numérique*. Fonds International des Nations Unies pour l'Enfance. [https://www.unicef.org/french/publications/index\\_101993.html](https://www.unicef.org/french/publications/index_101993.html)

# Jeux vidéo: agressivité, violence et stress

**1. Les jeux violents favoriseraient la désensibilisation à la violence en habituant au stress associé à l'observation des comportements antisociaux.**

MAIS il n'est toutefois pas possible de savoir si jouer à des jeux violents diminuerait la réactivité à la violence ou si les sujets ayant une moindre réactivité à la violence seraient plus enclins à jouer à des jeux violents.

**2. Le problème des jeux violents est de ne pas offrir d'alternative à la violence**

L'exposition de sujets à un environnement effrayant au sein duquel le joueur doit, pour la survie de son avatar, prendre des décisions pouvant mettre en péril la vie des autres avatars, pourrait conduire l'utilisateur à choisir de sacrifier les autres avatars (Cristofari & Guitton, 2014).

Mais de nombreux jeux ne permettent à l'utilisateur de respecter ni la liberté, ni la sécurité des autres avatars, de telle façon que le joueur peut agir de manière non éthique pour se conformer au *gameplay* parce que les algorithmes ne lui donnent pas la possibilité de nouer des alliances dans le jeu (Coussieu, 2014).

**3. Plasticité psychique : le JV augmenteraient la plasticité psychique s'ils associent trois caractéristiques** : inviter à la prise de décisions sous des contraintes temporelles, demander une attention divisée à tout moment et enfin alterner la dimension focalisée et divisée de l'attention. Un tel jeu impose à l'utilisateur d'adapter sur demande son type d'attention et encourage ainsi la flexibilité cognitive (Bediou *et al.*, 2018).

**4. Créativité:** les enfants qui jouent aux jeux vidéo (violents ou non) seraient plus créatifs quand on leur demande de dessiner ou d'inventer des histoires (Jackson *et al.*, 2012).

**DONC, 3-6-9-12 a raison d'encourager**

- **Choisir ensemble des programmes de qualité**
- **Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans**
- **Encourager les pratiques de créations**

## Les études à venir devront mieux intégrer trois distinctions :

- entre le stress et l'agressivité (si un jeune joueur est stressé, on le calme, s'il est agressif, on le recadre) ;
- entre la modification des représentations et celle des comportements, qui ne vont pas forcément ensemble, seules les modifications de comportements pouvant être socialement préjudiciables ;
- entre les conséquences des jeux violents non coopératifs où chacun joue seul contre tous et celles des jeux coopératifs (Lobel *et al.*, 2017).

**5. Un problème  
commun à tous les  
âges et à tous les  
usages:  
le temps de sommeil**



## **Les risques sur la vue et le sommeil: UNE CERTITUDE**

*LED et lumière bleue. Effets sanitaires des systèmes d'éclairage utilisant des diodes électroluminescentes.*

<https://www.anses.fr/fr/content/led-et-lumi%C3%A8re-bleue>

La composante bleue des LED présentes dans les écrans présente deux risques: atteinte possible de la rétine (discuté), et l'inhibition de la sécrétion de mélatonine, hormone clé de l'endormissement.

Les troubles du sommeil entraînent : troubles de l'attention, mémorisation, humeur, alimentation, et bien entendu les performances scolaires (Adès *et al.*, 2019). Ces effets négatifs concernent tous les âges, mais ils sont plus problématiques pour l'enfant et l'adolescent.

**DONC, 3-6-9-12 a raison d'encourager l'apprentissage de l'autorégulation**

- **De 3 ans à 6 ans, une tranche horaire d'écrans**
- **Repas du soir sans télé, ni tablette, ni smartphone**
- **Ne pas dormir avec le smartphone dans la chambre**
- **Un couvre feu numérique**

## **6. QUELLE PREVENTION?**

**PROPOSER DES ALTERNATIVES aux écrans** 10 millions de gens en France vivent au-dessous du seuil de pauvreté

**Inciter une politique de la ville,** Créer des espaces publics de jeu

**MIEUX FORMER LES INTERLOCUTEURS DES ENFANTS**  
**POUR EN FAIRE DES PERSONNES RESSOURCES**

**INFORMER LES FAMILLES** de façon non culpabilisante en les invitant à développer d'autres activités que les écrans

Merci de votre attention Et bienvenue sur mon blog  
[www.sergetisseron.com](http://www.sergetisseron.com)

Serge Tisseron



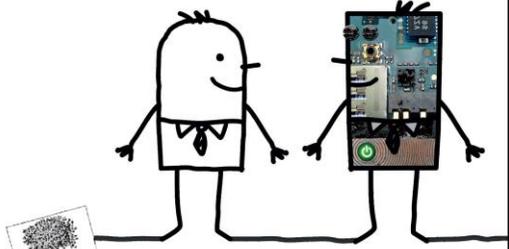
3-6-9-12

Apprivoiser  
les écrans  
et grandir



érès

petit traité  
COMMENT ALLONS-NOUS CONSIDÉRER LES MACHINES À PARTIR DU  
de cyber-  
MOMENT OÙ NOUS INTER-AGIRONS AVEC ELLES EN LES  
psychologie  
REGARDANT DANS LES YEUX, EN LEUR PARLANT, EXACTEMENT  
pour ne pas prendre les robots pour  
COMME NOUS LE FAISONS AVEC UN HUMAIN ? NE RISQUONS-NOUS PAS DE LEUR ACCORDER  
des messies et UIA pour une lanterne  
TROP VITE NOTRE CONFIANCE ? ET QUELLE IDÉE AURONS-NOUS DE NOUS-MÊMES QUAND ELLES  
serge tisseron  
PARLERONT DE LEURS SENTIMENTS (ARTIFICIELS) BIEN MIEUX QUE NOUS DES NÔTRES ?



[ESSAI LE POMMIER !]

Serge Tisseron

L'EMPRISE  
INSIDIEUSE  
DES MACHINES PARLANTES



PLUS JAMAIS SEUL !

LLL  
LES LIENS QUI LIBÈRENT



Tous mes blogs

Par année

Par thème