

# 10 Faut-il limiter le temps devant les écrans ?

D'un point de vue théorique, il existe diverses recommandations de la part des spécialistes du développement de l'enfant.

La plus connue est la règle des « **3-6-9-12** » proposée par le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron\*. Cette règle s'appuie sur les âges charnières de 3 ans, 6 ans, 9 ans, 12 ans. En voici les principes généraux : pas de télévision avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'internet seul avant 9 ans, pas de réseau social avant 12 ans.

Evidemment, cette règle propose un cadre, mais chaque parent peut s'adapter par rapport au contexte et à son enfant. Par exemple, aujourd'hui il est très courant de s'inscrire sur un réseau social avant 12 ans. Selon une étude de l'Université de Gand, Mediawijs et Mediaraven, les enfants reçoivent en moyenne leur premier smartphone à l'âge de 9 ans en Flandre\*\*. Si votre enfant a envie de se connecter, interdire complètement ou rendre le sujet tabou pourrait l'inciter à prendre des risques plutôt qu'à vous parler en cas de souci.

Une autre méthode est celle des « **4 Pas** » de Sabine Duflo\*\*\*, psychologue clinicienne : pas d'écrans le matin, pas d'écrans durant les repas, pas d'écrans avant de s'endormir, pas d'écrans dans la chambre de l'enfant. Pour Sabine Duflo, l'écran est à comprendre dans son sens large, autrement dit à la fois la télévision, l'ordinateur, le smartphone et la tablette. Elle recommande donc 4 temps sans écrans, surtout pour les enfants de moins de 6 ans, mais cette règle pourrait s'appliquer à toute la famille.

Dans la pratique, ce n'est pas toujours faisable. Il ne faut surtout pas culpabiliser mais plutôt privilégier la discussion.



Pour vous aider à en parler,  
découvrez l'activité  
«**DESSINEZ LA CARTE DES ÉCRANS  
À LA MAISON**»



\*- SERGE TISSERON, 3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir, Toulouse, Érès, 2013.

\*\*- Aspestaartjaren, de digitale leefwereld van kinderen, www.aspestaartjaren.be, 2020.

\*\*\*- SABINE DUFLO, Quand les écrans deviennent neurotoxiques : Protégeons le cerveau de nos enfants !, Paris, Marabout, 2018.