GRANDIR AVEC LES ÉCRANS, parlons-en

LA BOÎTE À OUTILS

3-6-9-12 ANS

PROJET EDUCATIF GLOBAL DE TERRITOIRE
COMMUNAUTE DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

www.cc-clermontais.fr

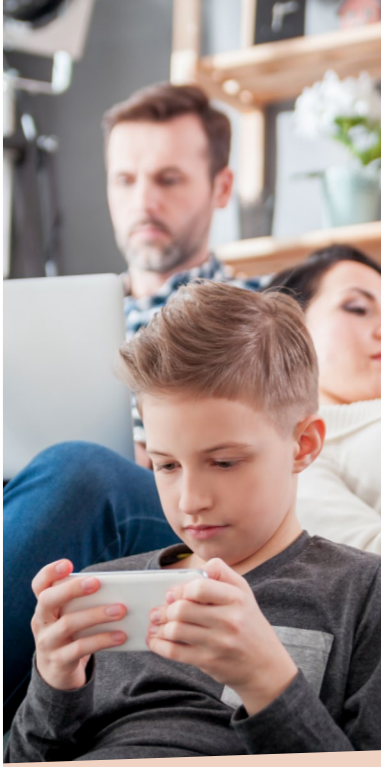
COMMUNAUTE DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

C'est un fait : le nombre d'écrans dans les familles ne cesse d'augmenter. Les formes sont variées (télévisions, téléphones portables, tablettes, consoles de jeux…), les usages sont souvent incontournables (démarches en lignes…) et les questionnements à leur sujet sont si nombreux que l'on a parfois du mal à faire le tri en toute objectivité.

C'est pour cette raison qu'il nous a semblé intéressant d'aborder la question des écrans en proposant des rencontres tout au long de l'année scolaire, sous de multiples formes, en s'adressant à un public le plus large possible (bébés, enfants, ados, parents, professionnels). Dans le cadre du soutien à la parentalité s'inscrivant dans le Projet Educatif Global de Territoire (PEGT) du Clermontais, les professionnels de la Petite Enfance, de la Jeunesse et des Sports de la Communauté de communes du Clermontais ont réfléchi ensemble, pour répondre au mieux aux attentes des familles et des professionnels.

Nous souhaitons qu'au travers de ce projet, chacun puisse trouver des réponses à ses questions, apaiser ses inquiétudes, trouver des ressources, en participant à des ateliers, des conférences, des cafés des parents, des événements festifs, des interventions en milieu scolaire, entièrement gratuits et ouverts à tous. Le programme détaillé et les actualités seront mis en ligne régulièrement sur le site de la Communauté de communes du Clermontais.
www.cc-clermontais.fr

Ce livret vous propose également quelques conseils simples pour les usages des écrans, inspirés de la campagne *« 3-6-9-12 »*, *Apprivoiser les écrans et grandir*, de Serge Tisseron.



SOMMAIRE

ÉDITO	2
GUIDE REPÈRES	3
BIBLIOGRAPHIE	8
PARTENAIRES	11

Photos : adobestock - FAB.1 / Ieszek-glasner / Africa Sudio / Photo Sesaon / WavebreakmediaMicro

QUELQUES RÈGLES SIMPLES
de l'utilisation des écrans par vos enfants

tirées du manuel « nos enfants et les écrans » de la commune de Grabels

Pas d'écrans avant 3 ans, puis de manière modérée jusqu'à 6 ans

Pas d'écrans le matin

Pas d'écrans avant l'école, ni avant les devoirs

Pas de télé pendant les repas

Pas d'écrans avant de se coucher

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

Eviter le zapping : choisir le contenu

Ne pas laisser l'enfant seul devant un écran

REPÈRES 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

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

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

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

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

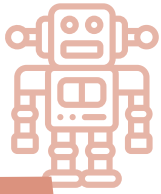
J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul

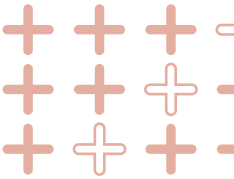
REPÈRES 3-6-9-12

de 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social



Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



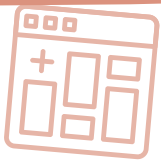
Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait

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



REPÈRES 3-6-9-12

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

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 :

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

REPÈRES 3-6-9-12

après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux

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

BIBLIOGRAPHIE

Voici une sélection d'ouvrages sur le thème

Vous trouverez une bibliographie plus complète sur le site de la Communauté de communes du Clermontais, ainsi que les indications qui vous permettront de les emprunter.

Pour les parents et les professionnels

3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir

Serge Tisseron – Erès (2013)

L'auteur, psychiatre et psychanalyste, préconise un usage raisonné des écrans. Cet ouvrage a pour but d'aider parents et pédagogues à les utiliser à bon escient et à éviter les pièges, sans stigmatiser ni idéaliser.

Les écrans et nos enfants : plaisir ou dépendance ?

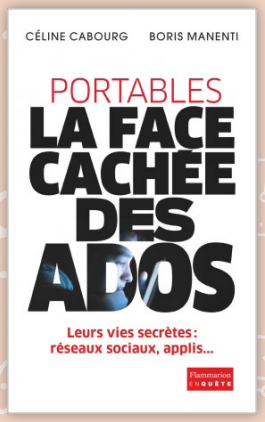
Dr Marie-France Le Heuzey, en collaboration avec le Dr Sara Bahadori - J. Lyon (2011)

Étude sur l'utilisation de l'informatique et de la télévision par les enfants, de leurs aspects positifs (récréatif, pédagogique ou psychologique) comme négatifs (dangers et dérives).
Avec des exemples concrets pour comprendre les univers virtuels que les jeunes apprécient (messageries, blogs, jeux etc.).

Portables : la face cachée des ados le livre qui vous donne les codes

Céline Cabourg et Boris Manenti
Flammarion EnQuête (2017)

Une enquête de deux journalistes de l'Obs sur le rapport entretenu par les adolescents à leurs téléphones portables, menée auprès de jeunes mais aussi de professeurs et de psychiatres. L'objet apparaît tantôt utile (aide scolaire, lien social…), tantôt dangereux (harcèlement, phénomène de manque…). Avec des conseils pratiques pour les parents.



TV lobotomie : la vérité scientifique sur les effets de la télévision

Michel Desmurget - Max Milo (2011)

Docteur en neurosciences, l'auteur aborde les effets de la télévision sur le développement cognitif des enfants (trouble de l'attention, retards de langage…). Concernant les adultes, il évoque les risques démontrés sur le développement de certaines maladies (Alzheimer, conduites agressives, maladies cardio-vasculaire…).

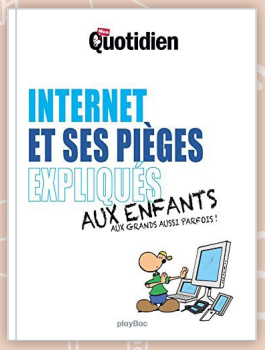
Pour les enfants et les adolescents

Et si tu te déconnectais ? : un guide pour apprendre aux enfants le bon usage des nouvelles technologies

Molly Wigand – Editions du signe (2015)

à partir de 6 ans

En grandissant, les relations de nos enfants avec la technologie deviennent de plus en plus intenses et compliquées. Elle peut également être un merveilleux moyen de rester connecté et informé. L'auteur explique comment les enfants peuvent tirer le meilleur parti de ces nouvelles technologies, mais également l'intérêt qu'il y a pour les enfants, comme pour les adultes, à savoir se « déconnecter ».



Internet et ses pièges expliqués aux enfants et aux grands aussi parfois !

Mon quotidien (périodique)- Play Bac

à partir de 6 ans

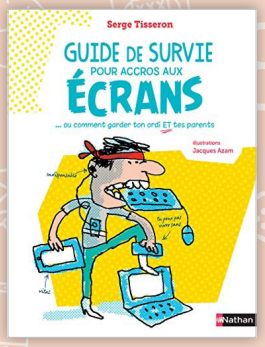
Un recueil d'articles sur le fonctionnement et les possibilités d'internet et des différents réseaux sociaux, ainsi que des conseils pour prendre conscience des dangers et utiliser cet outil en toute sérénité.
À lire avec votre enfant... ou à laisser dans les mains de votre ado !

Les petites bulles de l'attention : se concentrer dans un monde de distractions

Jean-Philippe Lachaux – Odile Jacob (2016)

pour les 5-15 ans

Sous la forme d'une bande dessinée associée à des fiches informatives et à des exercices à faire chez soi, l'auteur explique de façon ludique ce qui se passe dans la tête de nos enfants. Il fournit des ressources et des outils pour leur apprendre à canaliser leur attention, en classe mais aussi pour toute autre activité.



Guide de survie pour accros aux écrans… ou comment garder ton ordi et tes parents

Serge Tisseron – Nathan Jeunesse (2015)

11 ans et plus

Le psychiatre décrypte 15 situations liées à la surutilisation des écrans par les enfants, avec pour chacune un plan d'action, afin que l'enfant aiguise son esprit critique et se prenne en main pour mieux gérer ses écrans.

PARTENAIRES

AMBASSADEURS DES MÉDIAS ET DE L'INFORMATION
Jeunes en mission de Services Civiques proposant des ateliers d'éducation aux médias
clermontami@gmail.com
amidelherault

A.N.P.A.A.34
Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie de l'Hérault
Consultation jeunes consommateurs
04 99 77 10 77
www.anpaa.asso.fr

COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ DE L'HÉRAULT (CODES34)
Promotion et éducation pour la santé dans l'Hérault
04 67 64 07 28
www.codes34.org

ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS DE L'HÉRAULT (EPE34)
Accompagnement à la parentalité, formation
Points écoute enfants, ados, parents
04 67 03 43 58
www.epe34.com

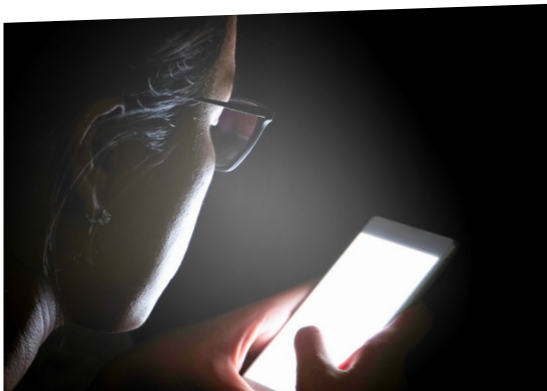
ESPACE SANTÉ JEUNES DE LA MISSION LOCALE
Accompagnement des 16-25 ans pour la santé, l'emploi, le logement, la formation, ...
04 67 88 44 70
mlj.ch

GRAND'DIRE ENSEMBLE
Soutien parental & formation professionnelle
06 71 18 59 36
granddireensemble
http://granddireensemble.org

MAISON DES ADOLESCENTS (MDA)
Lieu d'accueil, d'écoute et d'information pour les adolescents
04 76 92 99 18
www.mda34.org
maisondesados34

PROMENEUR DU NET : ÉMILIE DOMBRES
Présence et veille éducative sur les réseaux sociaux
04 67 88 22 24
e.dombres@cc-clermontais.fr
reseaujeunesemilie

TERRE CONTACT
Lieux de rencontres et d'échanges, d'activités, de temps de concertation et d'élaboration collective de projets
09 53 36 47 71
www.terre-contact.com
TerreContact



GRANDIR AVEC LES ÉCRANS, parlons-en

Cette action est proposée dans le cadre du soutien à la parentalité s'inscrivant dans le **Projet Educatif Global de Territoire (PEGT) du Clermontais**.

Les professionnels des services Petite Enfance et Jeunesse de la Communauté de communes du Clermontais se sont penchés sur la **question des écrans dans les familles**.

Afin de répondre aux besoins d'information, aux questions et inquiétudes sur ce sujet, différents rdv seront proposés aux familles tout au long de l'année : ateliers, conférences, cafés des parents, jeux, etc.

RESTONS CONNECTÉS

Tout au long de l'année, suivez l'actualité du projet sur

www.cc-clermontais.fr
CommunauteCommunesClermontais
reseaujeunesduclermontais
04 67 88 22 24

2019 © Service communication du Clermontais