

# 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

Jouons, parlons, arrêtons les écrans



## De 3 à 6 ans

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

Fixons un temps d'écrans, parlons-en en famille



## De 6 à 9 ans

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

Créons et jouons avec les écrans, expliquons-lui Internet



## De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges



## Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Ne l'espionnons pas, fixons des règles familiales, restons disponibles



« 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.

Évitez de laisser longtemps une télévision allumée dans la pièce où joue votre enfant. Cela peut nuire à ses apprentissages 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 plagats, 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.

Diffusons cette affiche.

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

Rejoignez nous sur <https://3-6-9-12.org>





# RÈGLES À APPLIQUER À LA MAISON



- Évitez la cohabitation entre un chien présentant des comportements d'agression et des enfants.
- Ne jamais laisser sans surveillance un enfant et un chien.
- Ne pas accepter, même pour jouer, les mordillements du chien.



## APPRENDRE À L'ENFANT À :

- Être calme en présence du chien
- Rester loin du chien mangeant ou rongant un os ou un jouet
- Laisser tranquille le chien qui dort
- Rester loin de la chienne avec ses petits



## L'ENFANT PEUT, SOUS LA SURVEILLANCE D'UN ADULTE :

- Jouer calmement avec le chien
- Lui donner à manger
- Le caresser



## INTERDIRE À L'ENFANT À :

- Bloquer l'animal dans un coin ou dans les bras
- Poursuivre le chien
- Gronder ou corriger le chien



[www.pam-ge-association.ch](http://www.pam-ge-association.ch)



# RÈGLES À APPLIQUER À L'EXTÉRIEUR



- Ne jamais laisser sans surveillance un enfant et un chien



## APPRENDRE À L'ENFANT À :

- Ignorer tout chien inconnu sans propriétaire
- Faire le poireau en cas de menace d'un chien
- Faire la pierre lorsqu'il tombe à côté d'un chien
- Marcher en poireau pour passer à côté d'un chien



## L'ENFANT PEUT, SOUS LA SURVEILLANCE D'UN ADULTE :

- Jouer calmement avec un chien
- Caresser un chien



## INTERDIRE À L'ENFANT À :

- Courir, rouler devant un chien
- Embêter un chien attaché ou derrière une clôture
- Séparer des chiens qui se bagarrent



[www.pam-ge-association.ch](http://www.pam-ge-association.ch)

Age	Caractéristiques du développement	Risque principal	Dangers essentiels	Quelques conseils
1 <sup>re</sup> semaine à 1 mois		Chutes	• Lit, pèse-bébé, table à langer, canapé	• Ne pas laisser l'enfant seul sur la table à langer • Table à langer avec rebords, langer au sol
		Brûlures	• Température biberon (fours micro-ondes), bouillotte, bain	• Température du boiler moins de 50°C, vérifier température avec coude, vérifier température des liquides
		Noyade	• Bain	• Baignoire adaptée et/ou siège de soutien • Ne pas laisser l'enfant seul
~ 2 à 3 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rampe</li> <li>• Se tourne de côté</li> </ul>	Asphyxie	• Cordelettes, chaînette au cou, barreaux lit, tour de lit en tissu, pièces de monnaie, petits objets	• Pas de cordelette, pas d'animal dans la chambre, intervalle barreaux lit : max 7.5 cm, pas d'oreiller
		Voiture	• Chutes/chocs si l'enfant n'est pas attaché dans un siège auto adapté à son âge et à son poids	• Ne jamais mettre le siège auto à l'avant dans une voiture avec un airbag passager • Siège auto homologué adapté à l'âge et au poids de l'enfant • Ne pas laisser l'enfant seul dans l'auto
~ 4 à 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrape tout ce qui est à sa portée</li> <li>• Met dans la bouche</li> <li>• Se tourne du dos sur le ventre</li> </ul>	Chutes	• Table à langer, youpala et escaliers, meubles, lit, chaise haute	• Portillon en haut et en bas des escaliers, enfant attaché dans poussette, coins de table
		Brûlures	• Robinet chaud, bain, nappes, liquides chauds sur table basse, porte du four	• Sets de table, température du boiler moins de 50°C, ouvrir eau froide avant eau chaude
		Noyade	• Baignoire, plans d'eau	• Bain : dispositif de soutien, jamais seul, même si eau peu profonde, tapis antidérapant
		Asphyxie	• Chaîne autour du cou, cordelettes, sacs plastique	• Eviter la présence de ces objets à portée de main, diamètre min. de la taille d'une balle de ping-pong
~ 9 à 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se lève en prenant appui</li> <li>• Reste assis sans support</li> <li>• Prend de petits objets</li> <li>• Lâche objet volontairement</li> <li>• Touche à tout</li> <li>• Change de position: assis, à quatre pattes, debout</li> </ul>	Intoxication	• Alcool sur table basse, médicaments, produits d'entretien, insecticides, plantes toxiques	• Ne pas laisser traîner, mettre hors de portée, enfermer en hauteur
		Corps étrangers	• Petits objets (boutons, punaises, jouets), petits aliments (cacahuètes)	• Pas de jouets avec de petites pièces, mettre hors de portée
		Électrocution	• Prises, appareils et fils électriques, rallonges non branchées	• Cache-prises, prises de sécurité, ranger fils et appareils électriques
		Coupures	• Objets cassables, tranchants	• Ranger hors de portée
		Voiture	• Chutes/chocs si l'enfant n'est pas attaché dans un siège auto adapté	• Siège auto homologué adapté à l'âge, sur le siège arrière • Ne pas laisser l'enfant seul dans l'auto
~ 18 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche et grimpe seul, recule</li> <li>• Monte et descend l'escalier en se tenant</li> <li>• Commence à utiliser la tasse, la cuillère</li> <li>• Curieux de tout goûter et toucher</li> </ul>	Chutes	• Escaliers, caddies, meubles, fenêtres, balcons, lits superposés, tapis glissant, place de jeux	• Portillon escaliers, sécurité fenêtre, pas de chaise devant balcon/fenêtre, tapis antidérapant, meubles stabilisés
		Brûlures	• Robinet eau chaude, four, casseroles, fer à repasser, humidificateur, liquides chauds	• Protège-cuisinière/four, manche casserole vers l'intérieur, aliments chauds hors de portée
		Noyade	• Piscine, plans d'eau, baignoire	• Ne jamais laisser seul, familiariser à l'eau le plus tôt possible
		Asphyxie	• Sacs en plastique	• Mettre hors de portée
		Corps étrangers	• Petits objets dans orifices corporels (bouche, oreilles, nez, ...)	• Pas de jouet avec petites pièces, mettre hors de portée (diamètre min. de la taille d'une balle de ping-pong)
~ 24 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imité l'entourage</li> <li>• Comprend explications simples</li> </ul>	Intoxication	• Médicaments, cosmétiques, produits d'entretien, insecticides, baies, plantes toxiques	• Ne pas laisser traîner, enfermer à hauteur min. de 1.60 m
		Morsures	• Animaux domestiques inconnus ou connus	• Pas seul avec animaux, respecter leur territoire, surtout lors de leur repas
~ 3 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvre tiroirs, portes</li> <li>• Dévisse récipients</li> <li>• Enfile perles en bois</li> <li>• Pose questions</li> </ul>	Électrocution	• Appareils branchés, rallonges/fils électriques débranchés	• Débrancher appareils, ranger le matériel
		Coupures	• Objets cassables ou tranchants, tondeuse à gazon	• Ranger hors de portée, éviter objets pouvant basculer
		Voiture	• Chutes/chocs si l'enfant n'est pas attaché dans un siège auto adapté	• Siège auto homologué adapté à l'âge, sur le siège arrière, Ne pas laisser l'enfant seul dans l'auto
~ 4 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Curieux, découvre</li> <li>• S'identifie aux adultes et les imite</li> <li>• Veut faire tout seul</li> </ul>	Dangers extérieurs	• Ascenseur, garage, rue, place de jeux, piscine	• Vocabulaire : on peut lui expliquer les dangers • Vérifier sol place jeu, vêtements clairs si se déplace dans la rue
		Chutes	• Escalier, fenêtre, balcon, lits superposés • Bicyclette	• Portillon escaliers, sécurité fenêtre, pas de chaise devant balcon/fenêtre, tapis antidérapant, apprendre à descendre les escaliers • Casque
		Brûlures	• Allumettes, briquets, bougies, feux d'artifice, four, casseroles, barbecues	• Dès 3 ans et demi, apprendre à sentir la chaleur des objets, allumettes et briquets inaccessibles
		Noyade	• Plans d'eau, piscine	• Ne jamais laisser seul, apprendre à nager le plus tôt possible, recouvrir les bassins extérieurs
~ 5/6 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indépendance augmente</li> <li>• Ne peut évaluer la vitesse d'un véhicule</li> <li>• S'identifie aux adultes et les imite</li> </ul>	Intoxication	• Produits d'entretien, médicaments, cosmétiques, baies, champignons, plantes toxiques	• Ne pas laisser traîner, enfermer à hauteur min. 1.60 m • Expliquer interdiction de manger
		Morsures	• Animaux domestiques inconnus ou connus	• Respecter leur territoire, attention aux caresses, surtout lors de leur repas
		Électrocution	• Sèche-cheveux, perceuse et autres appareils électriques	• Ne pas utiliser dans pièce humide, prises de sécurité, débrancher les appareils
		Coupures	• Objets tranchants, boîtes de conserve, outils de bricolage et de jardinage	• Ranger hors de portée
		Voiture	• Chutes/chocs si l'enfant n'est pas attaché dans un siège auto adapté	• Siège auto homologué adapté à l'âge, sur le siège arrière, Ne pas laisser l'enfant seul dans l'auto



- **Evitez de laisser votre enfant seul**
- **Donnez le bon exemple**
- **Félicitez l'enfant pour ses comportements adéquats**