



# Les jeunes et les écrans

Des clés pour comprendre, prévenir,  
accompagner

Avril 2023

Valérie RAYER

# QUI SOMMES-NOUS ?

- Une association reconnue d'utilité publique
- Fondée en **1872** par Louis Pasteur et Claude Bernard
- Au service des personnes touchées par des conduites addictives et leur entourage
- Qui agit pour faire évoluer les opinions et la législation

L'association est agréée d'éducation populaire et service civique. Ces deux agréments lui permettent d'intervenir en milieu scolaire :



L'association est également membre de la **Fédération Française d'Addictologie**.

# NOTRE MISSION



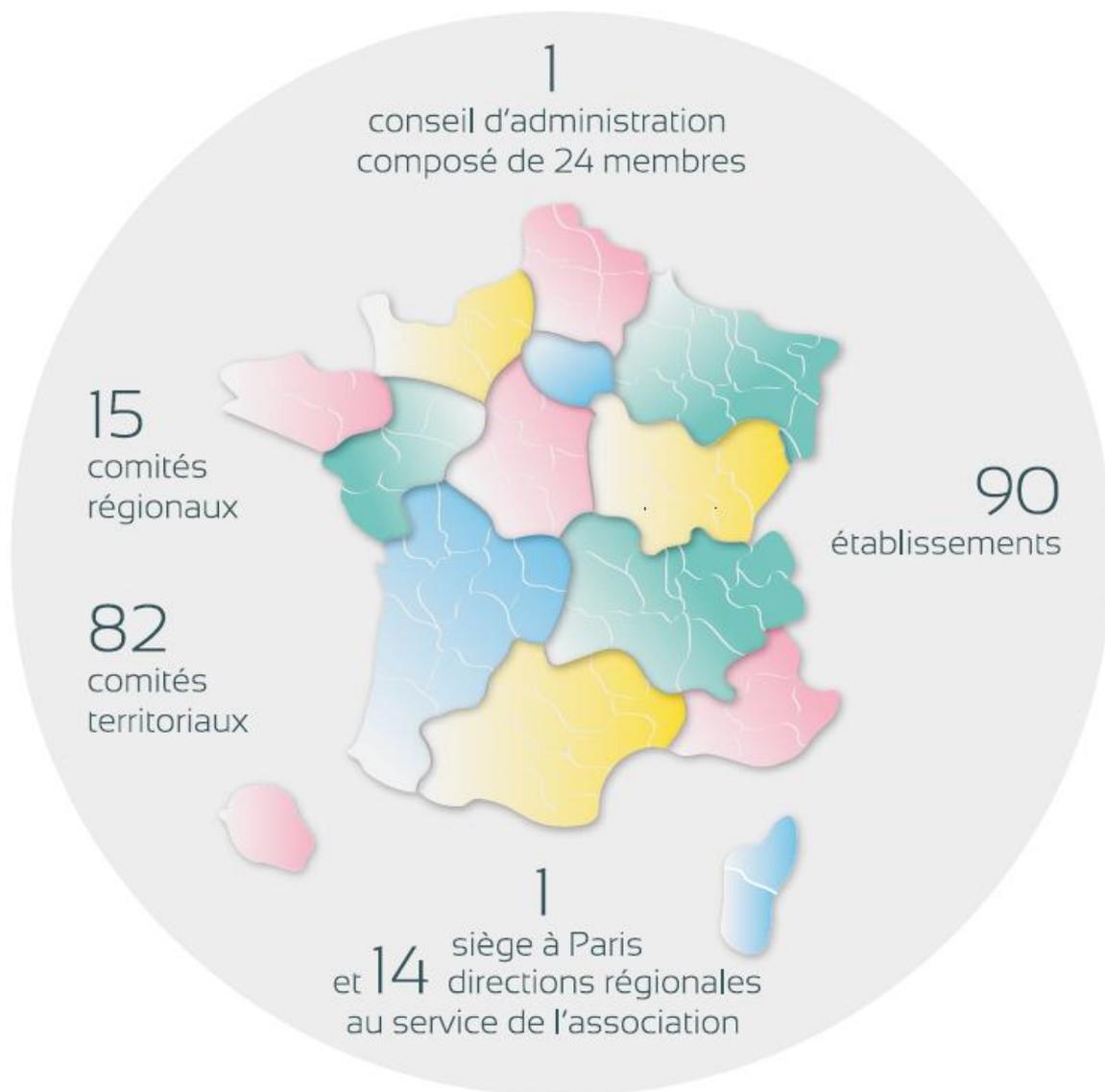
“ Améliorer la santé  
En agissant sur  
Les addictions  
Et leurs conséquences ”

**Association Addictions France** agit au plus près des populations et propose un accompagnement médico-psycho-social continu et global des personnes.

L'association intervient sur toutes les conduites addictives : alcool, tabac; cannabis, médicament psychotropes, drogues illicites, pratiques de jeu excessives et autres addictions sans substance.

Elle est également force de proposition pour faire évoluer les opinions et la législation.

# L'ASSOCIATION EN CHIFFRES



1600 salariés

900 adhérents

520 intervenants en  
prévention

# L'ASSOCIATION EN CHIFFRES



Association Addictions France c'est, chaque année :



**7 000** personnes  
formées



**130 000** publics  
scolaires  
sensibilisés



**80 000** personnes  
accompagnées  
dans nos centres

# LES PRINCIPAUX MOTIFS DE CONSULTATION DANS NOS CENTRES



Alcool  
42%



Autres drogues et  
usage détourné  
de médicaments  
11%



Tabac  
29%



Cannabis  
16%



Addictions sans  
substance dont les jeux  
2%

# NOS PRINCIPES D'ACTION

- Placer l'humain au cœur de notre mission
- Bienveillance & bientraitance
- Accueil inconditionnel
- Autonomie
- Qualité des soins et des prestations
- Informer, sensibiliser, prévenir
- Réduction des risques et des dommages

# **1. Nos enfants et les écrans : état des lieux**

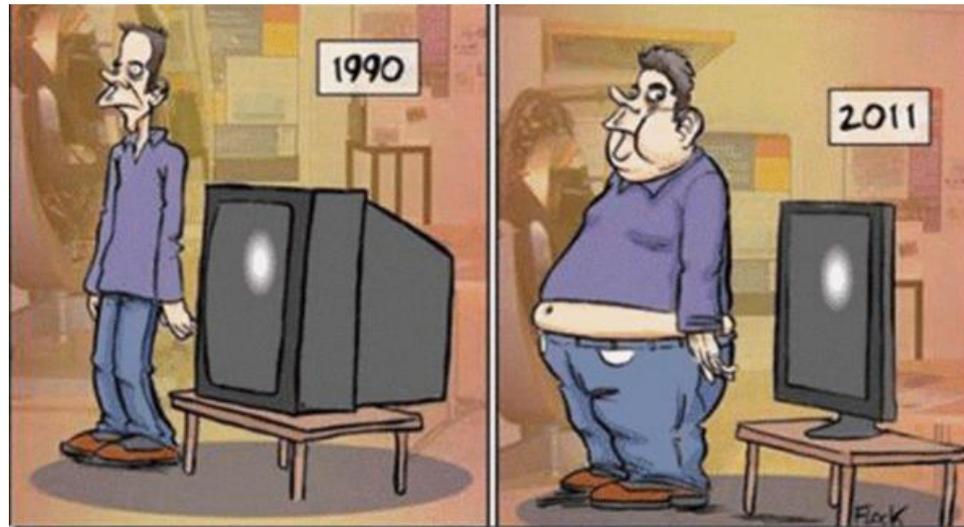
## **2. Nos enfants et les écrans : 3-6-9-12**

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux



D'après vous combien d'écrans possède une famille ?



Comptez bien tous les écrans :  
TV, smartphones, tablettes, ordinateurs,  
consoles de jeux...

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux



Il y a en moyenne  
**5,6 écrans** de tous types  
par foyer avec enfants.



Source : ARCOM 2021

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux



Combien de temps passe un enfant devant les écrans ?

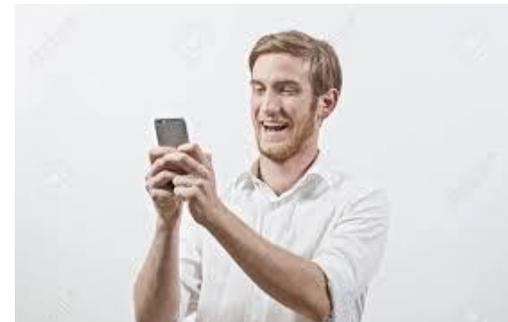
**Une moyenne de 4h11 par jour**

1 heure de plus en 10 ans liée à l'usage de la tablette

Combien de temps passe un adulte devant les écrans ?

**Une moyenne de 5h07**

2h de plus en 10 ans liées au smartphone



# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux



D'après vous combien de fois regardons nous notre téléphone dans une journée ?



**En moyenne, 221 fois  
environ 3,6 heures**

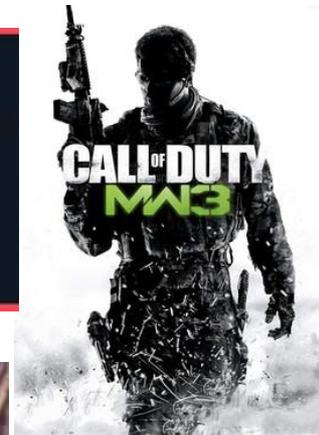


FPS  
MOBA  
RPG  
MMORPG



# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les jeux vidéo



# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les écrans

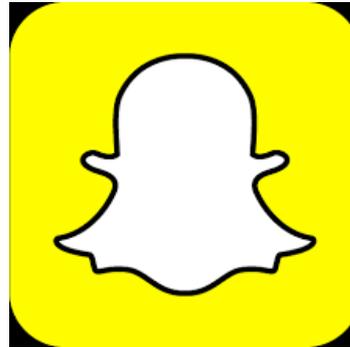
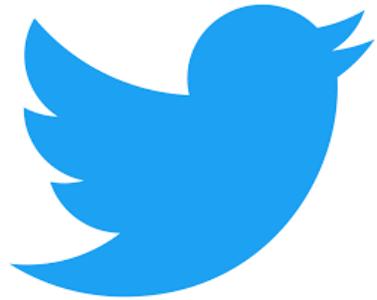


**PEGI** : système de classification par âge



# Nos enfants et les écrans

Etat des lieux : les incontournables



# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables



Apparu en 2004

Échange de **contenus multimédia** pour un **public très large** :

50% de la population,

80% chez les 13-19 ans.

**Premier réseau social en nombre d'utilisateurs actifs** :

2,2 milliards dans le monde  
mensuels,

1,49 milliards quotidiens

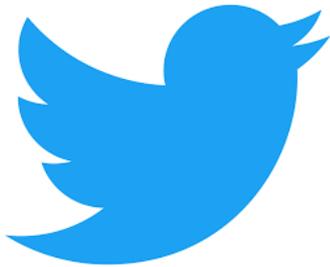
33 millions de comptes actifs en France.



Même si nos ados en ont un, il le trouve vieillissant et utilise d'autres réseaux

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables



Apparu en 2006

Se caractérise par des **messages très courts** (280 caractères) et l'utilisation du **hashtag** qui permet de cibler des **publics très précis en lien avec une thématique**.  
335 millions d'utilisateurs mensuels dans le monde,  
163 millions quotidiens.  
21,8 millions de comptes actifs mensuels en France.



500 millions de tweets envoyés par jour

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables



Apparu en 2010

Réseau social consacré à la **photo** (et à la vidéo depuis 2013).

1 milliard de comptes actifs dans le monde (mensuel),

500 millions par jour.

11 millions en France.

Propriété de Facebook depuis 2012.

Très prisée des **adolescentes**

(70% des

filles contre 56% des garçons)



Instagram permet de rechercher du contenu classé par tags.  
70 millions de photos partagées chaque jour

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables



Apparu en 2016 site Chinois  
4 millions en France  
(57% de femmes et 43% d'hommes)  
500 millions d'utilisateurs dans le monde  
5 milliards de vidéos sont consultées chaque mois  
Plébiscité par les 11-14 ans  
Les vidéos, qui ne doivent pas dépasser 15 secondes,  
s'articulent autour de différents thèmes :  
musique, cuisine, voyage, danse, mode, etc.



Le réseau social, devenu la plateforme préférée des préados, expose aussi les jeunes, en particulier les filles, à des contenus et des demandes déplacés.

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables



Apparu en 2011

L'application permet d'envoyer des **photos** ou **des vidéos dont l'affichage peut-être limité** (entre 1 et 10 secondes) ou illimité dans le temps.

Nombre d'utilisateurs actifs :

188 millions par jour, 291 par mois

71% des utilisateurs ont moins de 25 ans.

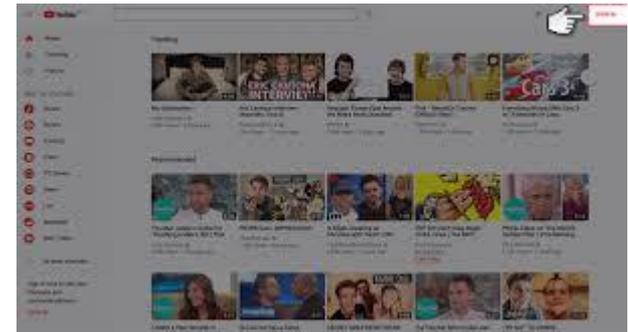
Plus de 3 milliards de snap sont envoyés par jour



On utilise Snapchat comme une messagerie instantanée (Messenger, WhatsApp, SMS). Les flammes incitent à y revenir quotidiennement. Pour éviter de les perdre, certains donnent leurs codes à des amis.

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables



Apparu en 2005

racheté par google en 2006

**79% des 13-19 ans sont inscrits sur Youtube.**

Utilisateurs actifs mensuels : 1,9 milliards,  
45 millions en France

Nombre de vues par jour : 4 milliards pour 1  
milliard d'heure

N'importe qui peut mettre une vidéo en ligne : un expert, une marque, un artiste, un collégien... Il est donc important d'identifier qui sont les auteurs des vidéos et quelles sont leurs motivations.

# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables



► Source : Médiamétrie et Mediametrie//NetRatings - Audience Internet Mobile - 15 ans et plus

# Nos enfants et les écrans

Etat des lieux : les incontournables



## ADOS

### LES 11-18 ANS DE + EN + NOMBREUX SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



68% des garçons

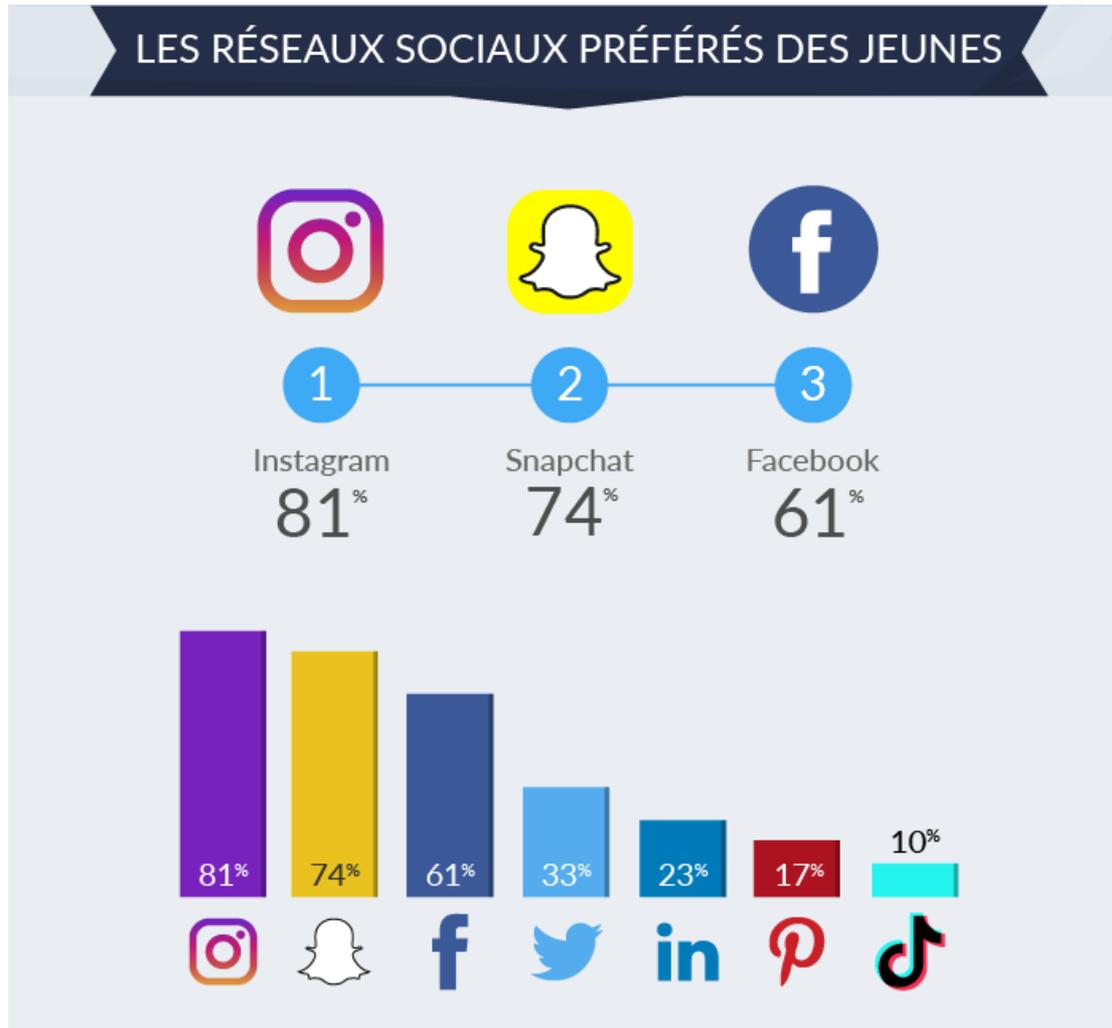


78% des filles



# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables



# Nos enfants et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables

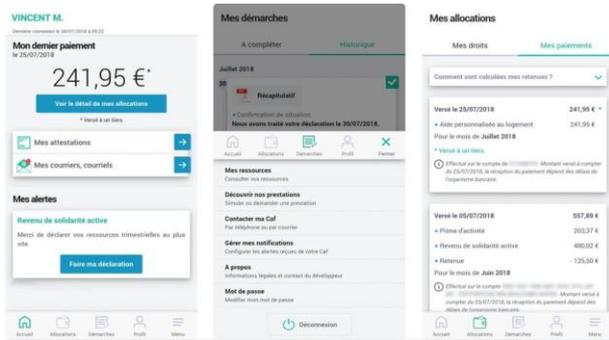


# Nous et les écrans

## Etat des lieux : les incontournables

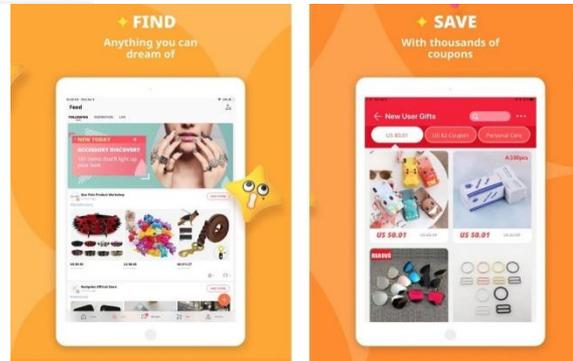


CAF



VINTED

LINKEDLN



ALIEXPRESS

LE BON COIN



# Nos enfants et les écrans

## Les recommandations



La règle « 3-6-9-12 » de Serge TISSERON

pose des repères

permet de répondre à ce questionnaire

# Nos enfants et les écrans

## Les recommandations



Des repères faciles qui correspondent à des changements dans leur vie

- ✓ Entrée en classe maternelle à **3** ans.
- ✓ Entrée en classe primaire à **6** ans.
- ✓ Entrée dans la préadolescence à **9** ans.
- ✓ Début de l'adolescence à **12** ans.

# Nos enfants et les écrans

## Les recommandations

### La règle du 3-6-9-12

- ✓ Pas de TV avant **3** ans.
- ✓ Pas de console de jeux individuel avant **6** ans.
- ✓ Pas d'internet seul avant **9** ans.
- ✓ Pas de réseaux sociaux avant **12** ans.



# Nos enfants et les écrans

## Les recommandations

À tout âge, limitons les écrans,  
veillons à la qualité des programmes, 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

Le meilleur des jouets, c'est celui qu'il fabrique ; le meilleur des écrans, c'est le visage de l'adulte.

Je préfère les jeux traditionnels et les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.

Je laisse à mon enfant le temps de s'ennuyer pour imaginer ses prochains jeux.

La tablette, c'est fait pour jouer à deux.

#### De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je privilégie les jeux vidéo qu'on joue à plusieurs plutôt que ceux qu'on joue 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.

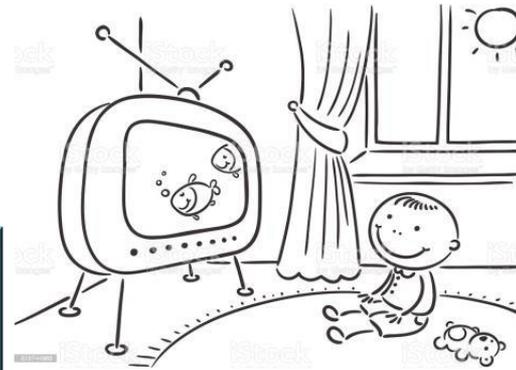
Diffusons cette affiche.  
Nous ne modifierons  
notre relation aux écrans  
que tous ensemble.



# Avant 3 ans

## Devant la TV

Avant 3 ans, c'est la construction des repères dans l'espace et le temps



### ☹ Interagir avec les 5 sens dans son environnement

Impossible devant la TV

### ☹ Être acteur de son monde

Statut de spectateur, risque de diminuer son sentiment de pouvoir agir sur le monde

### ☹ Apprendre à être seul

Pour faire face à l'absence, et se séparer de ses parents, cela passe par l'ennui, être seul dans ses activités, sans source d'excitation extérieure. La TV empêche d'appivoiser la solitude → risque de ne plus supporter l'absence de stimulation, le silence...

### ☹ Recevoir des stimulations adaptées à son âge

Le rythme des couleurs et des sons qui se succèdent sur l'écran sont trop rapides pour un enfant en développement, ne peuvent faire sens chez lui, vont accroître son instabilité.

### ☹ Développer une relation d'attachement

La relation d'attachement se construit avec l'entourage → Sentiment de sécurité

Possible relation d'attachement avec la télévision → Absence d'écran : sentiment d'insécurité

Possible troubles du développement :  
passivité, retard du langage, troubles du  
sommeil, de la concentration

# Avant 3 ans

## Les tablettes tactiles

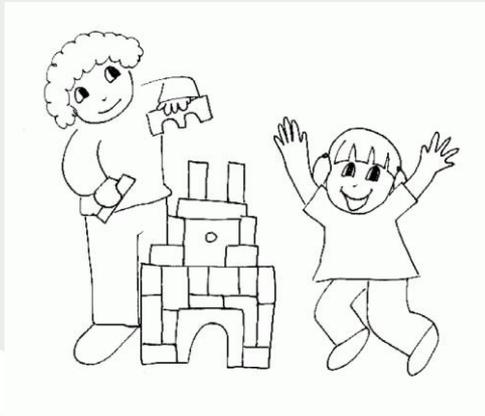


On peut les intégrer mais ne doivent pas se substituer aux jeux traditionnels

- 🔴 **Période courte** : Moins de 10 minutes/jour
- 💧 **Toujours accompagné par un adulte**
- 🟢 **Sans autre objectif que jouer**
- 🟡 **Avec des logiciels adaptés**

## En résumé

- ✓ Eviter la télévision et les DVD : préférer les jeux traditionnels et les histoires
- ✓ Les tablettes tactiles, c'est fait pour jouer à 2
- ✓ Laisser son enfant s'ennuyer



# Entre 3 et 6 ans

## Devant la TV et les écrans interactifs

Développement moteur important, importance des activités utilisant les 10 doigts + développement intellectuel, social et langagier

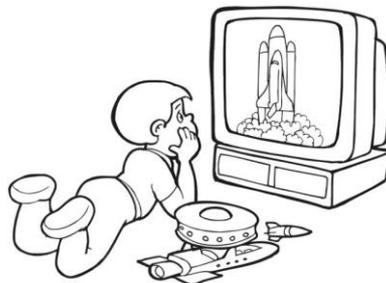
### L'écran

Peut développer :

- ✓ l'intelligence intuitive
- ✓ l'intelligence hypothético-déductive (Jeux de stratégie et d'aventure Observation ; hypothèse ; manipulation du réel)

**MAIS certains risques...**-

- ✓ accapare toute leur attention-
- ✓ fuite du monde concret
- ✓ seuls quelques doigts mobilisés et automatismes



### La TV

**3-12 ans** : 80% des programmes regardés ne leurs sont pas destinés

**Caractère traumatique** :

- ✓ Sensations et émotions + grandes (//quotidien)-
- ✓ Impossibilité d'y donner du sens, surtout si non accompagné d'un adulte=> Insécurité

## En résumé

- ✓ Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre
  - ✓ Limiter le temps d'écran
  - ✓ Dialoguer à propos de ce qui est vu à l'écran
- ✓ Sélectionner les programmes TV + respecter les âges indiqués
- ✓ Éviter les consoles de jeu avant 6 ans (ou en collectif)
- ✓ Privilégier les activités manuelles (bricolage)

Parler des écrans en famille... valable à tout âge !

Quand on parle : raconter ce qu'on a fait, ce qu'on voit sur les écrans

=> On prend du recul

# Entre 6 et 9 ans

## Les jeux vidéos

Ce qui est Important :

- activités impliquant son corps
- relations avec ses camarades

2 autres repères en construction

- l'intimité (vers 7-8 ans)
- la notion de point de vue

Jeu de stratégie : stimulation de l'apprentissage de certaines compétences:  
Capacité de concentration / d'innovation / de décision rapide / de résolution collective des problèmes et des tâches

Console de salon => échanges familiaux

MAIS temps limité ; logiciels adaptés ; ne peut se substituer aux autres activités !!!



# Entre 6 et 9 ans

## La TV et internet

Développement moteur important, importance des activités utilisant les 10 doigts + développement intellectuel, social et langagier

### Internet

Peut brouiller certains repères :

- ✓ Distinction entre espace intime et espace public
- ✓ Notion de point de vue

Ces repères sont indispensables pour éviter les pièges du WEB

### La TV

A partir de 6 ans avec accompagnement parental.  
Journal télévisé à éviter avant 6 ans

Dialoguer

Violence très présente

Attention aux âges indiqués



## Pour résumé

- ✓ Ecrans dans les lieux communs
  - ✓ Temps limité + autogestion entre les différents écrans
  - ✓ Compte sur l'ordinateur familial + paramétrer la console de jeux
    - ✓ Se familiariser avec les jeux vidéo, films... =>
- Dialoguer en famille !**
- ✓ **Éviter l'internet seul avant 9 ans**
  - ✓ Notions d'espace intime/public et de droit à l'image
  - ✓ Activités impliquant le corps et les relations avec ses camarades

# Entre 9 et 12 ans

## Les écrans



Découverte de la complexité du monde réel  
Éprouver ses relations sociales  
Tester ses comportements et les réactions qu'ils suscitent  
Âge où importe l'originalité et le rattachement à un groupe

### Les questionnements des parents

Le 1er téléphone mobile ? Quelles règles d'usage en société?  
Internet: Quelles règles pour éviter les pièges ?  
La découverte des jeux vidéo en réseau

### Internet

#### 3 règles de base

- Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public
- Tout ce que l'on y met y restera éternellement
- Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses



## Pour résumé

- ✓ Éviter la télévision et l'ordinateur dans la chambre
- ✓ Temps limité + autogestion entre les différents écrans
- ✓ Déterminer avec l'enfant l'âge du 1<sup>er</sup> téléphone et les règles d'usage pour tous
- ✓ Dialogue
- ✓ Internet : lui rappeler
  - Le droit à l'image et à l'intimité
  - Ne jamais écrire ce qu'il ne pourrait pas dire en face à face
  - Pas de webcam
  - Pas de réseau social avant 12 ans
  - Les 3 règles de bases

# Après 12 ans

## Les jeux vidéos – les réseaux sociaux



Importance de l'expérimentation sociale pour se définir et définir le monde qui les entoure

Préoccupation pour leur image, Vulnérabilité face aux mauvais conseils

Désir d'échapper au contrôle parental

Interdit «Tu es trop jeune» >< Dialogue «Tu deviens grand

### Les jeux vidéos

Bénéfices de certains jeux:

Le travail en équipe, l'entraide, la coopération, la curiosité vis-à-vis des autres, l'altruisme, la réciprocité sociale (jeux en réseau)

Augmentation de l'attention et perception rapide (jeu de tirs)

Contrôle des impulsions seulement vers 25 ans

Usage passionnel et enrichissant ≠ usage pathologique et appauvrissant

### Réseaux sociaux

Nouvel espace d'expérimentation sociale

Assouvit le besoin de divertissement, de communication, d'amitié...

Possible usage problématique

- ♦ Si sentiment de solitude important et/ou faible estime de soi
- ♦ Trop de temps / infos personnelles
- ♦ Danger pour le futur (recherche d'emploi...)

## Pour résumé après 12 ans

- ✓ Internet seul mais horaires à respecter
- ✓ Éviter une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre
- ✓ Discuter avec lui du téléchargement, des plagiat, de la pornographie, du harcèlement,...
- ✓ Réseaux sociaux : éviter *d'espionner*.
- ✓ Refuser d'être son «ami» sur les réseaux
- ✓ Le meilleur signe d'alarme : les résultats scolaires

## Recommandations de Santé Publique France

Ces recommandations plus spécifiques à l'exposition aux écrans ont été formulées dans le Plan National Nutrition Santé (PNNS) par Santé Publique France (SPF) :

- Les enfants de moins de 2 ans ne doivent pas être exposés aux écrans ;
- Les enfants entre 2 et 5 ans ne doivent pas être exposés plus d'1h par jour
- Les enfants entre 6 et 11 ans ne doivent pas être exposés plus de 2h par jour aux écrans de loisirs (hors temps scolaire)

# Adolescences et jeux vidéos

Rapport haute autorité de santé paru en 2020



L'analyse apporte des éléments contradictoires sur l'effet des écrans sur le développement cognitif de l'enfant, ses apprentissages et sur les troubles en santé mentale.

Les effets sur le sommeil sont avérés et augmentent avec le temps d'utilisation.

Ce sont les comportements associés à l'utilisation des écrans qui sont responsables de l'augmentation du surpoids (prises alimentaires augmentées, temps et qualité de sommeil réduits).

Conclusion de l'analyse des données scientifiques sur l'exposition aux écrans : Interdire les écrans au moins de 3 ans si les conditions d'accompagnement ne sont pas réunies.

La présence d'écrans dans la chambre est à interdire (quelque soit l'âge)

Aucun écran 1h avant l'endormissement

Utilisation régulée est nécessaire pour consacrer du temps aux autres activités

# Ecrans : repères éducatifs

Internet : les filtres parentaux



## Les 4 pas de Sabine DUFLO

1. Pas d'écran le matin
2. Pas d'écran pendant les repas
3. Pas d'écran dans la chambre
4. Pas d'écran avant de se coucher

# Ecrans : repères éducatifs

## Internet : les filtres parentaux



Un **logiciel de contrôle parental** est un logiciel que les parents installent sur l'ordinateur familial (ou sur celui de l'enfant), protégé par mot de passe, qui va tourner en permanence, dès le démarrage.

- **Possibilité de choisir le profil « enfant »**. Il n'aura accès qu'à une sélection de sites prédéfinis correspondant à ses centres d'intérêt.
- **Possibilité de choisir le profil « adolescent »**, votre enfant a accès à tout Internet mais les sites illégaux (racisme, drogue...) et inappropriés (pornographie, violence...) sont filtrés à l'aide d'une «Liste noire ».
- **Possibilité de fixer des limites horaires**
- **Possibilité d'interdire l'accès à des sites sensibles**
- **Possibilité de limiter l'accès à des jeux ou à d'autres logiciels**

# Ecrans : repères éducatifs

Internet : les filtres parentaux



## **Solution à double tranchant: rassurante mais dangereuse**

Va diminuer 30-40% des sites à éviter **MAIS**

- Jamais 100% protégé
- Contournés par les ados
- Parents rassurés // absence de dialogue

**=> Ne peut se substituer au dialogue !**

# Ecrans : repères éducatifs

## Conseils & Trucs Chouettes pour gérer les écrans



**1** **REGARDEZ** ce que votre enfant regarde.  
PETIT ► Choisir pour lui ;  
plus GRAND ► Avec lui.



**2** **ÉDUQUEZ-le au CHOIX.**  
Pourquoi aime-t-il, n'aime-t'il pas ?  
Aigüisez son **JUGEMENT**

**3** **DÉVELOPPEZ** son **ESPRIT CRITIQUE**  
Émissions enrichissantes ou néfastes ?  
Il pourra dire **NON** à ce qui lui est **NOCIF**



**4** Rendez-le **RESPONSABLE**  
L'enfant bénéficie d'un quota\* - 1 heure par âge et par semaine.  
\* Ex : 7 ans = 7 heures soit 1h/jour

**5** Donnez-lui des **LIMITES** et l'**EXEMPLE**  
Il saura éteindre un écran.

**6** Constituez votre **MEDIATHEQUE FAMILIALE**  
à partir des **BONNES EMISSIONS ENREGISTREES**



- **PAS** de TV avant 3 ans
- **PAS** dans la chambre (ni contrôle, ni limite)
- **PAS** avant l'école
- **PAS** avant de se coucher
- **PAS** en mangeant
- Évitez le zapping et la télé-tapisserie
- Respecter la signalétique

**7** Rendez-le **ACTEUR DE SA VIE**  
Amenez-le à choisir les activités culturelles, sportives et récréatives qui lui correspondent, seules **ANTIDOTES** à la **DEPENDANCE** à la télévision et autres écrans



# Ecrans : repères éducatifs

## Les jeux vidéos



### *Quelques conseils préventifs*

- Installer votre console de jeu ou l'ordinateur dans un lieu de passage
- Déterminer un temps de jeu (*Aide à développer leur autonomie, leur auto contrôle.. Ex :compteur d'heures.*)
  - Favoriser des activités physiques qui activent le circuit de la récompense
  - Echanger sur ce qu'il aime dans les jeux et sur ce qu'il vit dans les jeux
  - Lorsqu'on demande à l'enfant d'arrêter: le prévenir et lui permettre de terminer sa partie et/ou de sauvegarder

# Ecrans : repères éducatifs

## Les lieux ressources



4 rue des marteaux Cholet 02 41 65 32 61  
cjc@alia49.fr



7 avenue Maudet Cholet 06 74 97 69 29  
antennecholet@maisondesadolescents-angers.fr





AVANT 3 ANS

LA MEILLEURE ÉMISSION,  
CELLE QU'IL CRÉE LUI-MÊME

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

**3** PAS DE TV  
AVANT 3 ANS

Avant 3 ans, l'enfant a d'abord besoin de construire ses repères.  
Dans l'espace, à travers toutes les interactions sensorielles et motrices avec l'environnement.  
Dans le temps, à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

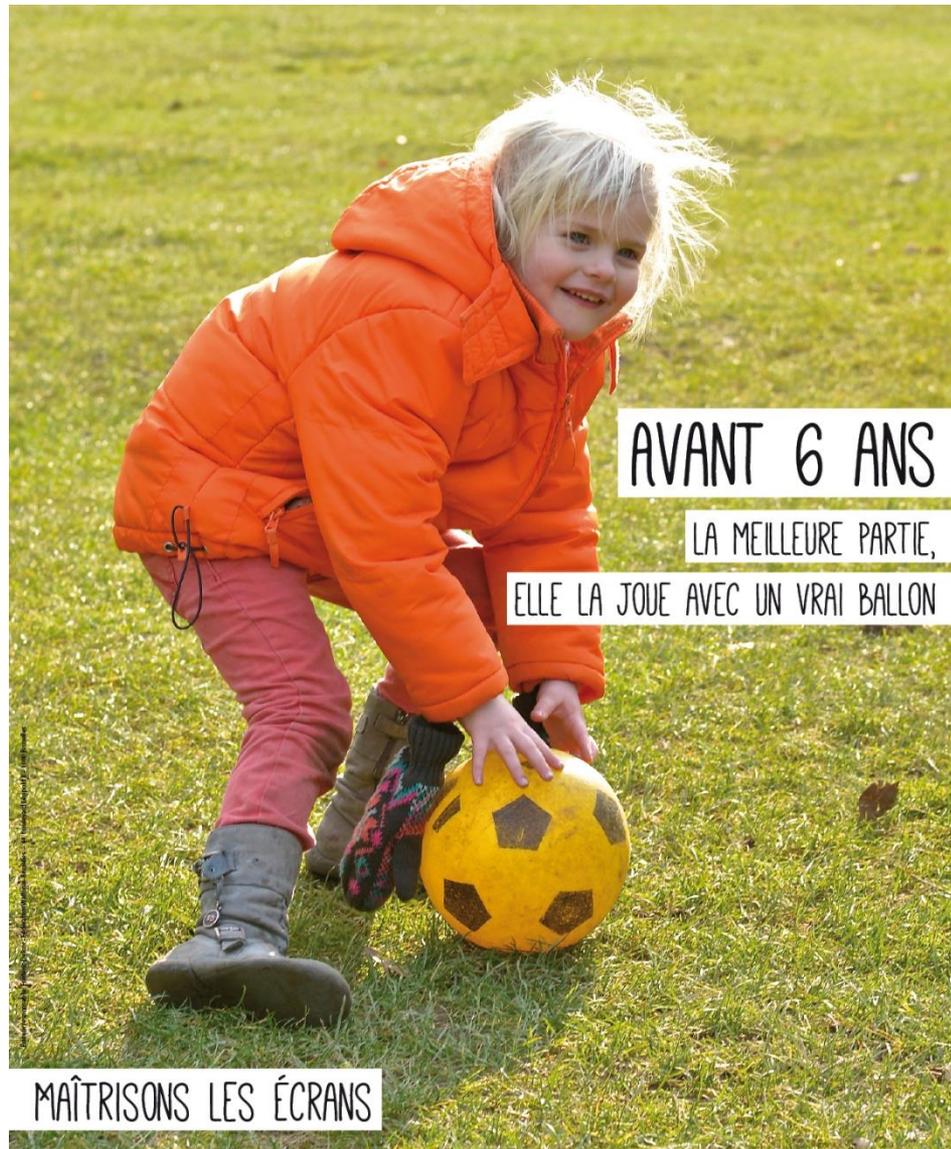
Le bébé captivé par le rythme rapide des couleurs et des sons qui se succèdent sur l'écran risque d'intérioriser ce rythme nocif pour sa personnalité en formation.  
Des repères clairs sur [www.yopaka.be/ecrans](http://www.yopaka.be/ecrans)

**3** PAS DE TV  
AVANT 3 ANS

**6** PAS DE CONSOLE DE JEU  
AVANT 6 ANS

**9** PAS D'INTERNET SEUL  
AVANT 9 ANS

**12** PAS DE RÉSEAU SOCIAL  
AVANT 12 ANS



AVANT 6 ANS

LA MEILLEURE PARTIE,  
ELLE LA JOUE AVEC UN VRAI BALLON

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

**-6-** PAS DE CONSOLE  
DE JEU AVANT 6 ANS

**3** PAS DE TV  
AVANT 3 ANS

**6** PAS DE CONSOLE DE JEU  
AVANT 6 ANS

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités: il est prioritaire qu'il ait des activités engageant ses dix doigts, pour développer son habileté motrice, et surtout son cerveau.

Le risque des écrans est en effet qu'ils accaparent toute son attention, tout son temps.

**9** PAS D'INTERNET SEUL  
AVANT 9 ANS

Il est important dès lors d'établir des règles claires sur le temps d'écrans, d'installer les écrans dans le salon, de privilégier les jeux vidéos que l'on joue à plusieurs. Sentez-vous le droit de fixer des limites.

Des repères clairs sur [www.yopaka.be/ecrans](http://www.yopaka.be/ecrans)

**12** PAS DE RÉSEAU SOCIAL  
AVANT 12 ANS

**F3** FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

[yopaka.be](http://yopaka.be)



**AVANT 9 ANS**  
LA MEILLEURE DÉCOUVERTE,  
CELLE QU'ILS FONT DE LA RÉALITÉ

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

**-9** PAS D'INTERNET SEUL  
AVANT 9 ANS

Avant 9 ans, l'enfant continue à mettre en place les différentes formes de son intelligence.

Internet risque de brouiller les repères qu'il est en train de se construire. Pour éviter les pièges du web, l'enfant doit notamment assimiler la distinction entre espaces intime et public.

Il est important d'installer les écrans dans le salon, de dialoguer en famille sur ce qui s'y passe et d'établir des règles claires sur le temps d'écrans. Sentez-vous le droit de fixer des limites.

Des repères clairs sur [www.yapaka.be/ecrans](http://www.yapaka.be/ecrans)

**F3** FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES  
**yapaka.be**

**3** PAS DE TV  
AVANT 3 ANS

**6** PAS DE CONSOLE DE JEU  
AVANT 6 ANS

**9** PAS D'INTERNET SEUL  
AVANT 9 ANS

**12** PAS DE RÉSEAU SOCIAL  
AVANT 12 ANS



AVANT 12 ANS

LA MEILLEURE CONNEXION,  
CELLE QU'IL A EN VRAI AVEC SES COPAINS

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

**12** PAS DE RÉSEAU SOCIAL  
AVANT 12 ANS

**3** PAS DE TV  
AVANT 3 ANS

**6** PAS DE CONSOLE DE JEU  
AVANT 6 ANS

Avant 12 ans, l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde réel.

Il a besoin d'expérimenter ses relations sociales, de tester ses comportements et les réactions qu'ils suscitent, sans la distance créée par les écrans.

**9** PAS D'INTERNET SEUL  
AVANT 9 ANS

Il est important de privilégier les jeux en famille et entre amis, dans la même pièce, d'installer les écrans dans le salon et de continuer à établir des règles claires sur le temps d'écrans. Sentez-vous le droit de fixer des limites.

Des repères clairs sur [www.yapaka.be/ecrans](http://www.yapaka.be/ecrans)

**12** PAS DE RÉSEAU SOCIAL  
AVANT 12 ANS

**F3** FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES  
**yapaka.be**



# MERCI !

ADDICTIONS FRANCE PDL 49  
12 rue Martin Luther King – 49000 ANGERS  
02 41 05 06 50 [prevention.pdl49@addictions-france.org](mailto:prevention.pdl49@addictions-france.org)

Reconnue d'utilité publique Suivez-nous sur :

Fondée en **1876** par Louis Pasteur et Claude Bernard

[www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org) • [contact@addictions-france.org](mailto:contact@addictions-france.org)

ANPAA – 20, rue Saint-Fiacre 75002 Paris • Tel : 01 42 33 51 04

• AddictionsFr

• Association Addictions France

• Association Addictions France