

# La règle des 4 pas

De Sabine Duflo, psychologue clinicienne



## Pas le matin

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration dès le début de la journée.



## Pas pendant les repas

Le repas est un moment d'échange essentiel pour le développement du langage.



## Pas dans la chambre

La chambre est un espace de repos. Un écran y perturbe le sommeil et l'imagination.



## Pas avant de dormir

La lumière bleue retarde l'endormissement et perturbe les cycles de sommeil.

### En savoir plus

- [3-6-9-12.org](http://3-6-9-12.org) - Règle de Serge Tisseron
- [mon-enfant-et-les-ecrans.fr](http://mon-enfant-et-les-ecrans.fr) - Recommandations pédiatriques
- [education.gouv.fr/ecrans](http://education.gouv.fr/ecrans) - Min. de l'Éducation
- [Pix.fr/parents](http://Pix.fr/parents) - Testez vos connaissances
- 0 800 235 236 - Net Écoute (gratuit)

## Advanced Skills

*Création de contenu sur mesure*



[advanced-skills.fr](http://advanced-skills.fr)



[contact@advanced-skills.fr](mailto:contact@advanced-skills.fr)



Vous souhaitez un contenu personnalisé ?

**Contactez-nous !**

## GUIDE PARENTS



## ÉCRANS : MODE D'EMPLOI

**Les repères essentiels  
pour accompagner votre enfant**

*“ Ni diaboliser, ni laisser faire :  
accompagner. ”*

Basé sur les recommandations de l'OMS,  
du ministère de la Santé et  
de la règle 3-6-9-12 de Serge Tisseron

# Pourquoi s'en préoccuper ?

## 2h18

Temps d'écran moyen/jour des 3-10 ans

4x supérieur aux recommandations.

## 4h44

Temps d'écran quotidien des 8-12 ans

Soit +32 heures par semaine devant un écran.

## 83%

des parents souhaitent réduire le temps d'écran

Vous n'êtes pas seul(e) à vous poser la question.

## 98%

des enfants de 5 ans regardent la TV chaque semaine

54% utilisent une tablette, 26% un smartphone.

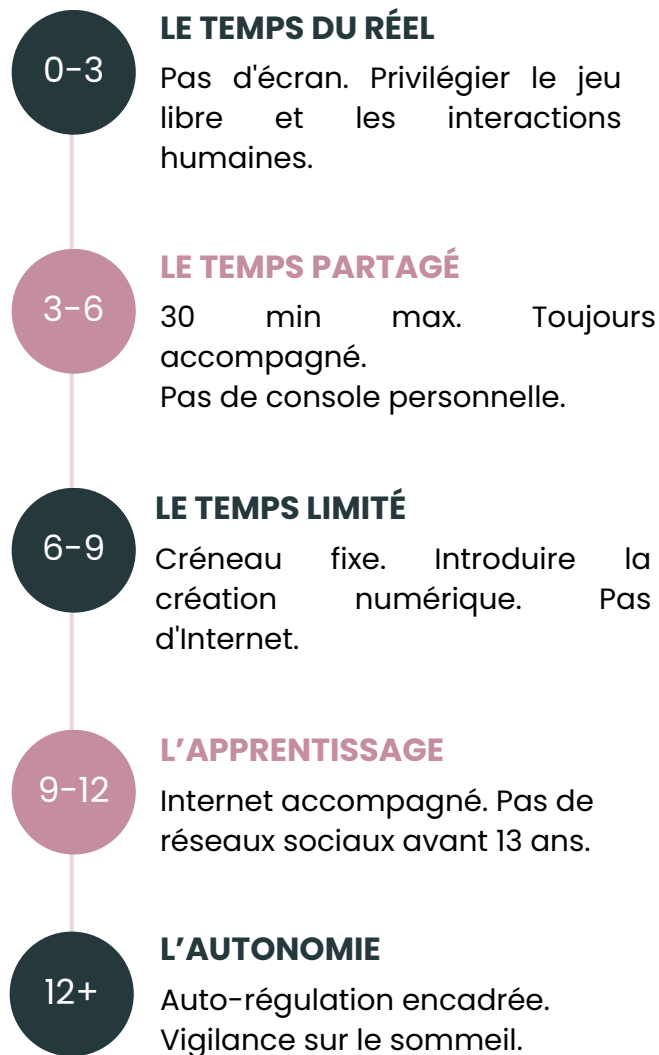
**Ce n'est pas une question de culpabilité.**

Les écrans font partie de notre quotidien. L'objectif n'est pas de les interdire, mais de les utiliser au bon moment, dans les bonnes conditions, et au bon dosage.

Sources: Étude GoStudent 2025, Santé publique France 2025, Opinion Way/IFM TV 2025, Culture.gouv.fr

# Les repères par âge

D'après les règles 3-6-9-12 du psychiatre et psychanalyste : Serge Tisseron



# Et si on faisait quelques choses ?

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| Dessiner, peindre, bricoler    | Écouter de la musique, danser    |
| Lire une histoire ensemble     | Construire (LEGO, Kapla, Cabane) |
| Jeux de société en famille     | Jardiner, observer la nature     |
| Sortir au parc, faire du sport | Inventer des histoires           |
| Cuisiner un gâteau             | Jeux de rôle, déguisements       |

## Quand faut-il s'inquiéter ?

- S'énerve ou pleure quand on éteint l'écran
- Réclame l'écran dès le réveil
- Ne s'intéresse plus aux autres activités
- Sommeil perturbé
- Plus agité ou plus fatigué que d'habitude
- S'isole et refuse les interactions
- Résultats scolaires en baisse
- Difficultés de concentration