

La gestion des écrans

D'après les travaux de serge Tisseron:
"3-6-9-12 apprivoiser les écrans et grandir"



0 à 3 ans



pas de télé
avant 3 ans



10 minutes
max

3 à 6 ans



pas de console
personnelle
avant 6 ans



15 minutes
max

6 à 9 ans



pas internet
avant 6 ans



20 minutes
max

9 à 12 ans



pas de réseaux
sociaux
avant 12 ans



30 minutes
max

repères indicatifs à adapter en fonction des situations!