

# Table des matières

AVANT-PROPOS. DE LA DIFFICULTÉ D'AGIR ET DE SA NÉCESSITÉ.....	7
INTRODUCTION.....	11
1. POURQUOI LES CAMPAGNES CONTRE LES DANGERS DES ÉCRANS ONT-ELLES PEU D'EFFETS ? .....	19
Trop d'écrans ou... trop de souffrances à oublier ?.....	20
Trop d'écrans ou... pas suffisamment d'alternatives ?.....	22
Encourager les bonnes pratiques.....	24
Ce que les écrans n'apporteront jamais.....	25
Nous ne transformerons notre relation aux écrans que tous ensemble.....	27
2. « 3-6-9-12 <sup>+</sup> », L'ÉTAT DES SAVOIRS.....	29
Avant 3 ans : l'enfant a besoin de construire ses repères dans l'espace et dans le temps.....	29
<i>Les avantages des écrans</i> .....	29
<i>Les risques pour le développement du langage</i> .....	31
<i>Les risques pour les capacités d'attention         et de concentration</i> .....	34
<i>Les risques pour la santé physique</i> .....	36
<i>Les risques pour l'attention, la concentration         et les compétences scolaires</i> .....	36

<i>Les risques pour la capacité de changer de point de vue</i> .....	37
<i>Les risques pour le rapport au temps</i> .....	37
<i>Les dangers pour « l'agentivité »</i> .....	39
De nouvelles orientations de recherche.....	40
Entre 3 et 6 ans : l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités et de confronter sa compréhension du monde à celle des adultes.....	43
<i>Les avantages des écrans</i> .....	43
<i>Les dangers des écrans</i> .....	45
Entre 6 et 9 ans : l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.....	47
<i>Les avantages des écrans</i> .....	47
<i>Les risques des écrans</i> .....	48
Entre 9 et 12 ans : l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.....	49
<i>Les avantages des écrans</i> .....	49
<i>Les risques des écrans</i> .....	49
Après 12 ans : l'enfant s'affranchit des repères familiaux.....	49
<i>Les avantages des écrans</i> .....	49
<i>Les risques des écrans</i> .....	51
À tout âge, n'hésitons pas à changer les règles.....	56
3. « 3-6-9-12 <sup>+</sup> », UNE FEUILLE DE ROUTE ADAPTÉE À CHAQUE ÂGE.....	61
Avant 3 ans.....	63
Entre 3 et 6 ans.....	66
<i>Limitez les temps d'écran</i> .....	66
<i>Nommez les temps d'écran</i> .....	68
<i>Parlez des écrans</i> .....	68

Entre 6 et 9 ans.....	69
<i>Les jeux vidéo</i> .....	69
<i>Parlez-lui du droit à l'intimité     et du droit à l'image</i> .....	71
<i>Encouragez la photographie</i> .....	71
Entre 9 et 12 ans.....	72
<i>Continuez à poser des limites</i> .....	73
<i>Accompagnez-le sur Internet</i> .....	74
Après 12 ans.....	75
<i>Parlez-lui des plagiat, de la pornographie     et du harcèlement</i> .....	76
<i>Intéressez-vous à sa socialisation     dans les mondes numériques</i> .....	77
4. FACEBOOK, INSTAGRAM, TIKTOK :	
UNE NOUVELLE CULTURE.....	79
« Les réseaux numériques remplacent le monde réel ».....	80
« Les réseaux numériques dissuadent les enfants de se rencontrer en présence physique ».....	83
« Ils exposent leur intimité sans réfléchir ».....	84
« Nos enfants sont formidablement créateurs sur Internet ».....	85
« Ils savent tout faire sans avoir besoin d'apprendre ».....	86
« Ceux qui utilisent les réseaux sociaux ont moins de relations dans la réalité ».....	87
« Les relations sur les réseaux sont moins authentiques que dans la réalité ».....	89
« Facebook rend moins exigeant sur la qualité des relations dans la vraie vie ».....	90

« Ceux qui y vont souvent deviennent débiles ou se dépriment ».....	91
« Sur les réseaux, on perd toute estime de soi »....	95
« Les réseaux rendent malade » .....	96
« Les réseaux sociaux manipulent leurs utilisateurs » .....	98
5. DU BON USAGE DES RÉSEAUX.....	103
La mise en scène de soi sur Internet.....	104
<i>Une demande non adressée et un public ignoré     à volonté</i> .....	104
<i>Les vertus de l'invisibilité</i> .....	105
<i>Une intimité ambiante</i> .....	106
<i>Intimité, intériorité et extimité</i> .....	109
<i>L'impossibilité de se faire oublier</i> .....	110
<i>La force des liens faibles</i> .....	111
Pourquoi attendre le collègue pour aller sur les réseaux sociaux ?.....	112
<i>Deux handicaps avant 10 ans</i> .....	112
<i>Renoncer à surveiller</i> .....	113
<i>Peut-on être l'« ami » de son enfant     sur Facebook ?</i> .....	114
Éduquer aux médias pour mettre en garde contre les pièges des réseaux sociaux.....	115
<i>Les quiproquos générés par l'utilisation     d'Internet</i> .....	115
<i>La précarité et les inégalités sociales</i> .....	116
<i>Les fragilités psychiques de certains usagers</i> .....	117
<i>Les stratégies des fabricants</i> .....	117
Utiliser les réseaux sociaux en institution éducative.....	119
<i>Une très forte attente</i> .....	119
<i>Facebook en milieu éducatif</i> .....	120
<i>Une éducation indirecte aux réseaux sociaux</i> .....	122

L'identité numérique : pourquoi pas un « permis Internet » ?.....	124
6. LA QUADRUPLE RÉVOLUTION DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES.....	127
Une révolution dans la relation aux savoirs .....	129
Une révolution dans la relation aux apprentissages .....	130
<i>Pensée chronologique et pensée spatialisée</i> .....	130
<i>Mémoire événementielle et mémoire de travail</i> ..	131
<i>Attention profonde et attention de courte durée</i>	132
Une révolution psychologique .....	134
<i>De l'identité unique aux identités multiples</i> .....	134
<i>Du refoulement au clivage</i> .....	135
<i>La valorisation des images</i> .....	136
Une révolution des liens et de la sociabilité.....	137
<i>De la proximité physique au partage</i> .....	137
<i>Autorité et régulation</i> .....	138
<i>Discours de l'intime et intégration groupale</i> .....	139
L'indispensable complémentarité, ou les limites de la lecture .....	139
7. « 3-6-9-12 <sup>+</sup> », L'ÉCOLE, LES COLLECTIVITÉS PUBLIQUES ET LE MONDE ASSOCIATIF .....	143
De 3 à 6 ans : apprendre le « faire semblant ».....	144
De 6 à 9 ans : initier à la logique des écrans, à leurs effets et à leurs pièges .....	146
<i>Le cerveau, avec et sans écran</i> .....	147
<i>Droits et devoirs sur Internet</i> .....	147
<i>Les modèles informatiques et économiques du net</i> .....	148
Entre 9 et 12 ans : tenir compte des changements d'esprit des élèves.....	148
<i>Jouer avec des identités multiples</i> .....	149

<i>Valoriser le travail collectif et la copensée</i> .....	149
<i>Passer des apprentissages intuitifs</i>	
<i>à leur explicitation : valoriser le tutorat</i> .....	150
<i>Avoir une relation intime avec les machines</i> .....	151
Après 12 ans : encourager et valoriser	
les pratiques créatives.....	152
<i>Une nouvelle culture photographique</i> .....	152
<i>Des images pour se construire</i> .....	153
<i>Organiser des festivals de créations numériques</i> ..	154
Des initiatives applicables à tout âge.....	155
<i>Construire le cours comme une succession</i>	
<i>de moments</i> .....	155
<i>Des logiciels capables de remotiver les élèves</i> .....	156
<i>La « Dizaine pour apprivoiser les écrans »</i> .....	157
<b>8. CONSTRUIRE LES DROITS DE L'ENFANT</b>	
À L'ÈRE NUMÉRIQUE.....	161
Le numérique est un support de métissage.....	161
Penser en termes d'usage plutôt qu'en termes	
de temps d'écran.....	164
Une politique de prévention tous azimuts.....	166
<i>Légiférer</i> .....	166
<i>Informers les familles de façon</i>	
<i>non culpabilisante</i> .....	167
<i>Éduquer au numérique dès la maternelle</i> .....	168
<i>Une politique de la ville au service</i>	
<i>de mesures sociales</i> .....	168
<b>CONCLUSION</b>	
<b>CHATGPT ET ENCEINTES CONNECTÉES :</b>	
<b>OPPORTUNITÉS ET NOUVEAUX COMBATS</b> .....	169
<b>RÉSUMÉ</b>	
« 3-6-9-12 <sup>+</sup> » DES ÉCRANS ADAPTÉS	
À CHAQUE ÂGE.....	173
<b>NOTES DE L'OUVRAGE</b> .....	175