

Pratiques numériques à Genève

«Entre 3 et 6 ans, le temps passé devant les écrans doit être ritualisé»

Un colloque destiné aux professionnels de l'enfance accueille le psychiatre Serge Tisseron, qui travaille sur le thème des écrans depuis plus de vingt ans.



Judith Monfrini

Publié: 13.02.2025, 16h25



Photo d'illustration: une fillette penchée sur un écran
Getty Images

En bref:

- Le psychiatre Serge Tisseron préconise d'interdire les écrans avant trois ans.
- Les enfants développent mieux leurs compétences sans écran pendant les repas.
- Une campagne de sensibilisation propose des activités pour diversifier les interactions des plus jeunes.
- Un colloque vise à sensibiliser professionnels et familles aux pratiques numériques.

Le psychiatre français Serge Tisseron participe, ce vendredi 14 février, à un grand colloque sur le thème des écrans destiné aux professionnels de l'enfance. L'événement s'inscrit dans le cadre d'une campagne

de prévention et de sensibilisation intitulée «Écrans, parlons-en!» ⁷ organisée par la Ville de Genève, en collaboration avec Action Innocence.

Actif sur cette question depuis plus de deux décennies, Serge Tisseron préconise d'appliquer «les balises 3-6-9-12 + ⁷» dans l'univers hyperconnecté dans lequel vivent les familles... sans les culpabiliser pour autant! Avec des conseils adaptés à chaque âge, selon le développement des enfants. Interview.

Serge Tisseron, vous préconisez de proscrire tout écran avant trois ans, pour quelle raison?

Avant trois ans, l'enfant est dans une dynamique extraordinaire de construction de la personnalité. Il montre une insatiable curiosité. Il a besoin de répéter ce qu'il apprend, de mettre en pratique ses compétences.

Il apprend à utiliser tous ses sens et à les coordonner entre eux et c'est aussi une fenêtre d'opportunité pour développer sa motricité. Un développement qui nécessite des contacts de proximité, sachant que plus un enfant est jeune, plus son temps d'éveil est limité.

Quels conseils donnez-vous aux parents de très jeunes enfants?

L'idée n'est pas d'interdire complètement la télé ou les écrans, mais de les inciter à faire autre chose, comme jouer et parler. Les balises 3-6-9-12+ sont animées par une seule préoccupation, favoriser toutes les formes d'interaction de l'enfant avec son environnement.

Pour lui, chaque minute sans interaction avec son environnement est une minute perdue pour son développement. Mais la maman qui rentre du travail et qui a besoin d'une demi-heure pour souffler ne doit pas

culpabiliser de mettre son enfant devant un épisode de «T'choupi».

Je pense plus particulièrement aux familles monoparentales, sans soutien. Ce qui compte, c'est de passer une durée identique d'activités avec lui ensuite, de le mettre en situation d'interaction, comme cuisiner ensemble, par exemple.

Pourquoi est-ce si important de se rendre disponible?

Le but est de ne pas ralentir le développement de l'enfant. Les derniers travaux le montrent (étude ELFE) ⁷, les enfants qui partagent le repas du soir sans télévision ni écran avec leurs parents et qui participent à une conversation familiale développent de meilleures compétences, d'où l'intérêt de passer des moments de qualité avec eux.

Entre 3 et 6 ans, le temps passé devant les écrans doit être ritualisé, avec une heure de début et de fin. L'enfant doit apprendre à attendre. En rentrant de l'école ou de la crèche, il peut patienter une demi-heure ou trois quarts d'heure pour son temps d'écran, de télévision ou de tablette. Il ne devrait pas dépasser une demi-heure à 3 ans et une heure à six ans et l'horaire devrait idéalement être fixe. L'attente lui permet d'expérimenter l'apprentissage de l'autorégulation.

Quels sont les principes que l'on peut appliquer à tout âge, à 3 comme à 12 ans?

Il existe trois règles de base: l'alternance, l'accompagnement et l'apprentissage de la capacité de l'autorégulation. L'enfant doit apprendre à réguler son utilisation des écrans, comme il régule sa consommation alimentaire; il ne grignote pas toute la journée.

Les quatre conseils à appliquer sont: limiter le temps d'écran, privilégier des programmes de qualité, notamment éducatifs, adaptés à son âge, développer des activités de création et enfin, l'inviter à parler de ce qu'il a fait avec les écrans ou ce qu'il a vu pour qu'il développe sa capacité de raconter. Ces échanges permettent aussi aux parents de partager un moment avec lui.

Les parents doivent-ils montrer l'exemple?

L'enfant est un formidable imitateur. Si l'un des parents entre dans sa chambre en jonglant avec des oranges plutôt qu'en regardant son smartphone, il aura envie de jongler! Il faut éviter d'utiliser un téléphone en sa présence, particulièrement si l'on est en interaction avec lui.

Pour le repas du soir, par exemple, il est bien que chaque membre de la famille laisse son téléphone dans une autre pièce. De même faudrait-il le bannir des chambres, car les adolescents risquent de l'utiliser la nuit et de réduire ainsi leur temps de sommeil.

Trois jours de réflexion sur l'usage des écrans

Organisé par la Ville de Genève et la fondation Action Innocence, le colloque de ce vendredi devrait réunir plus de 400 professionnels de l'enfance et de la jeunesse. Outre l'intervention de Serge Tisseron, cet événement, animé par Laurence Bézaguet, rédactrice en chef adjointe de «La Tribune de Genève», réunira des expertes et des experts romands de premier plan.

Puis, afin de proposer des solutions alternatives aux écrans, deux jours d'activités gratuites pour les enfants (jusqu'à 12 ans) et leurs parents auront lieu, samedi et dimanche – de 10 h à 18 h – à la salle communale de Plainpalais.

Pour la directrice générale d'Action Innocence, Tiziana Bellucci, «le colloque ainsi que le week-end d'animations permettent d'aborder la question des écrans avec les professionnels et les familles, deux publics qui ont un rôle primordial à jouer dans l'accompagnement des enfants et adolescents dans leurs pratiques numériques.»

Face à l'omniprésence des écrans, la maire de Genève, Christina Kitsos, ajoute que «diversifier les activités sans écran permet de ralentir les rythmes et de s'ancrer dans le moment présent pour privilégier le partage, la créativité et l'échange.»

Informations complètes sur ecransparlonsen.ch ↗

NEWSLETTER

«Dernières nouvelles»

Vous voulez rester au top de l'info? «Tribune de Genève» vous propose deux rendez-vous par jour, directement dans votre boîte e-mail. Pour ne rien rater de ce qui se passe dans votre canton, en Suisse ou dans le monde. [Autres newsletters](#)

Inscrit

Judith Monfrini est journaliste à la rubrique locale. De formation juridique, elle a obtenu son diplôme au Centre de formation au Journalisme et aux Médias (CFJM) en 2015. Elle a travaillé plus de dix ans pour le groupe Médiaone. (Radio Lac, One fm) [Plus d'infos](#)

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)