

# Table des matières

Avant-propos à la nouvelle édition .....	7
Introduction.....	15
1. Pourquoi les campagnes contre les dangers des écrans ont-elles peu d'effets ?.....	19
<i>Trop d'écrans ou... trop de souffrances à oublier ?....</i>	20
<i>Encourager les bonnes pratiques .....</i>	23
<i>Ce que les écrans n'apporteront jamais .....</i>	25
<i>Nous ne transformerons notre relation aux écrans que tous ensemble.....</i>	27
2. « 3-6-9-12 », l'état des savoirs .....	29
<i>Avant 3 ans : l'enfant a besoin de construire ses repères dans l'espace et dans le temps.....</i>	29
<i>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 .....</i>	40
<i>Entre 6 et 9 ans : l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.....</i>	43
<i>Entre 9 et 12 ans : l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.....</i>	44
<i>Après 12 ans : l'enfant s'affranchit des repères familiaux.....</i>	45
<i>À tout âge, n'hésitons pas à changer les règles.....</i>	48

3. « 3-6-9-12 », une feuille de route adaptée à chaque âge .....	53
<i>Avant 3 ans</i> .....	55
<i>Entre 3 et 6 ans</i> .....	58
<i>Entre 6 et 9 ans</i> .....	61
<i>Entre 9 et 12 ans</i> .....	65
<i>Après 12 ans</i> .....	68
4. Facebook : quand les parents ont (presque) tout faux.....	73
« <i>Pour les jeunes, Facebook remplace le monde réel</i> »...	73
« <i>Ils exposent leur intimité sans réfléchir</i> » .....	75
« <i>Ils sont formidablement créateurs sur Internet</i> » .....	76
« <i>Ils savent tout y faire sans rien y apprendre</i> » .....	77
« <i>Ceux qui utilisent les réseaux sociaux ont moins de relations dans la réalité</i> » .....	78
« <i>Les relations sur les réseaux sont moins authentiques que dans la réalité</i> » .....	79
« <i>Facebook rend moins exigeant sur la qualité des relations dans la vraie vie</i> » .....	81
« <i>Ceux qui y vont souvent deviennent débiles ou se dépriment</i> » .....	82
« <i>Sur Facebook, on perd toute estime de soi</i> » .....	84
« <i>Facebook rend malade</i> » .....	85
5. Du bon usage des réseaux.....	89
<i>La mise en scène de soi sur Internet</i> .....	90
<i>Pourquoi attendre le collègue pour aller sur les réseaux sociaux</i> .....	98
<i>Utiliser les réseaux sociaux en institution éducative</i> ...	102
6. La quadruple révolution des technologies numériques.....	107
<i>Une révolution dans la relation aux savoirs</i> .....	109

<i>Une révolution dans la relation aux apprentissages.....</i>	110
<i>Une révolution psychologique .....</i>	114
<i>Une révolution des liens et de la sociabilité.....</i>	117
<i>L'indispensable complémentarité .....</i>	120
7. « 3-6-9-12 », l'école, les collectivités publiques et le monde associatif.....	123
<i>De 3 à 6 ans : apprendre le « faire semblant ».....</i>	124
<i>De 6 à 9 ans : initier à la logique des écrans, à leurs effets et à leurs pièges.....</i>	127
<i>Entre 9 et 12 ans : tenir compte des changements d'esprit des élèves.....</i>	131
<i>Après 12 ans : encourager et valoriser les pratiques créatrices .....</i>	135
<i>Des initiatives applicables à tout âge .....</i>	139
Conclusion .....	143
Résumé	
« 3-6-9-12 » Des écrans adaptés à chaque âge.....	149
<i>Avant 3 ans : jouez, parlez, arrêtez la télé.....</i>	149
<i>Entre 3 et 6 ans : limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille.....</i>	149
<i>Entre 6 et 9 ans : créez avec les écrans, expliquez-lui Internet .....</i>	150
<i>Entre 9 et 12 ans : apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges .....</i>	150
<i>Après 12 ans : restez disponibles, il a encore besoin de vous .....</i>	150
<i>À tout âge .....</i>	150
Bibliographie.....	151