

# Accompagner

## 3.1 Les balises 3-6-9-12

3-6-9-12\* est un ensemble de principes destinés à donner des repères aux parents. Nous l'avons synthétisé en tableau. Ce ne sont pas des règles absolues, mais des repères pour un bon usage des écrans. Il est recommandé de ne pas exposer l'enfant à un écran avant trois ans.

\* [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)

	0-3 ans	3-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	12-15 ans
Réseaux sociaux	Pas d'usage				Usage possible (A partir de 13 ans)
Jeux vidéo	Pas d'usage		Usage possible		
Messagerie instantanés	Pas d'usage			Usage sous conditions (Si adaptées)	Usage possible
Téléphone portable	Pas d'usage				Usage possible (Si accompagné)
Internet	Pas d'usage		Usage sous conditions (Toujours accompagné de l'adulte)		Usage possible
Télévision	Pas d'usage	Usage sous conditions (Programme choisi ayant un début et un fin)	Usage sous conditions (Programme choisi)	Usage possible	
Heures d'écran max par jour	0	1	2	2	2

● Pas d'usage ● Usage sous conditions ● Usage possible