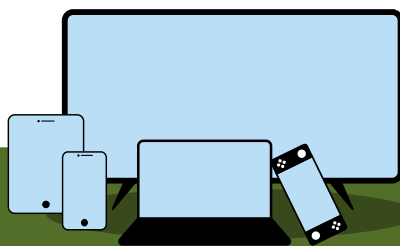


Pour un usage raisonné des écrans



Impacts
Accompagnement
Ressources



Introduction

96% des enfants de 3 à 15 ans possèdent ou utilisent au moins un équipement numérique.

En moyenne, les enfants de 3 à 15 ans passent chaque jour 1h19 devant les écrans en semaine et 2h07 le week-end. Les enfants de 3 à 5 ans, quant à eux, passent en moyenne 1h14 devant les écrans le week-end¹.

Les écrans réduisent les liens humains que ce soit chez l'enfant ou chez l'adulte. Il est important que les parents montrent l'exemple, en particulier pendant la période où l'enfant se construit par imitation dans le monde qui l'entoure. Les écrans peuvent également voler du temps sur les moments en famille, les activités sportives, les loisirs et le sommeil.

1. Chiffres issus d'une enquête Ipsos réalisée en janvier 2023 sur la parentalité numérique commanditée par le Gouvernement.

Développement de l'enfant

de 0 à 18 ans



De 0 à 3 ans

Manger

- Il découvre le goût des aliments et la sensation de faim.

Dormir

- Il a besoin d'un sommeil profond et réparateur.

Toucher

- Il découvre ses différentes sensorialités en manipulant et en explorant.

Se sentir protégé

- Il a besoin de se sentir entouré par ses parents.

De 3 à 6 ans

Bouger

- Il se déplace, il rampe, il marche, il court, pour appréhender son corps dans l'espace.

Communiquer

- Il apprend à s'exprimer et à interagir avec les autres.

Jouer

- Il développe ses capacités à travers le jeu et apprend à vivre avec les autres.



De 6 à 9 ans

Explorer

- Il découvre le monde qui l'entoure et développe ses centres d'intérêts.

Partager

- Il découvre les échanges en dehors de sa famille.

Se concentrer

- Il apprend à focaliser son attention.



De 9 à 12 ans

Se construire

- Il développe son identité et forge sa confiance en soi.

Comprendre

- Il appréhende la complexité du monde qui l'entoure et il est capable d'en discuter.



De 12 à 15 ans

Développer son esprit critique

- Il apprend à prendre du recul sur les situations et à exprimer son propre point de vue.

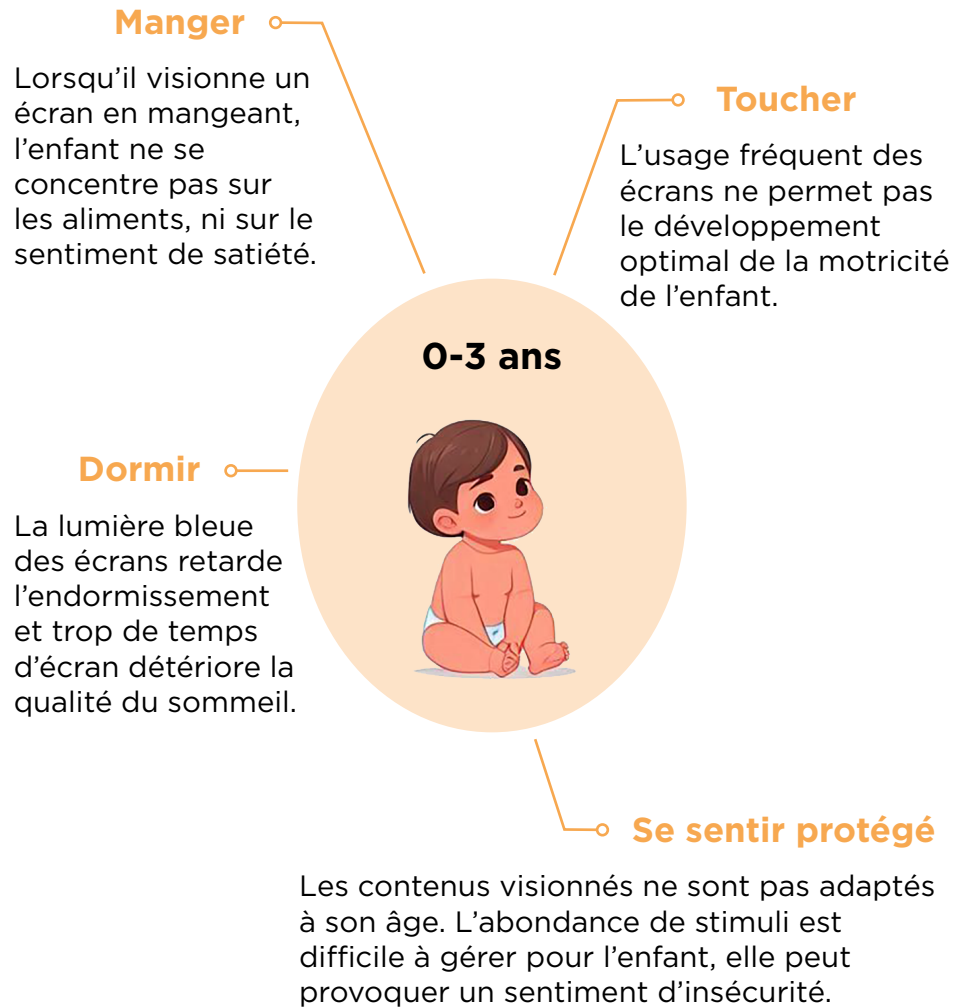


De 15 à 18 ans

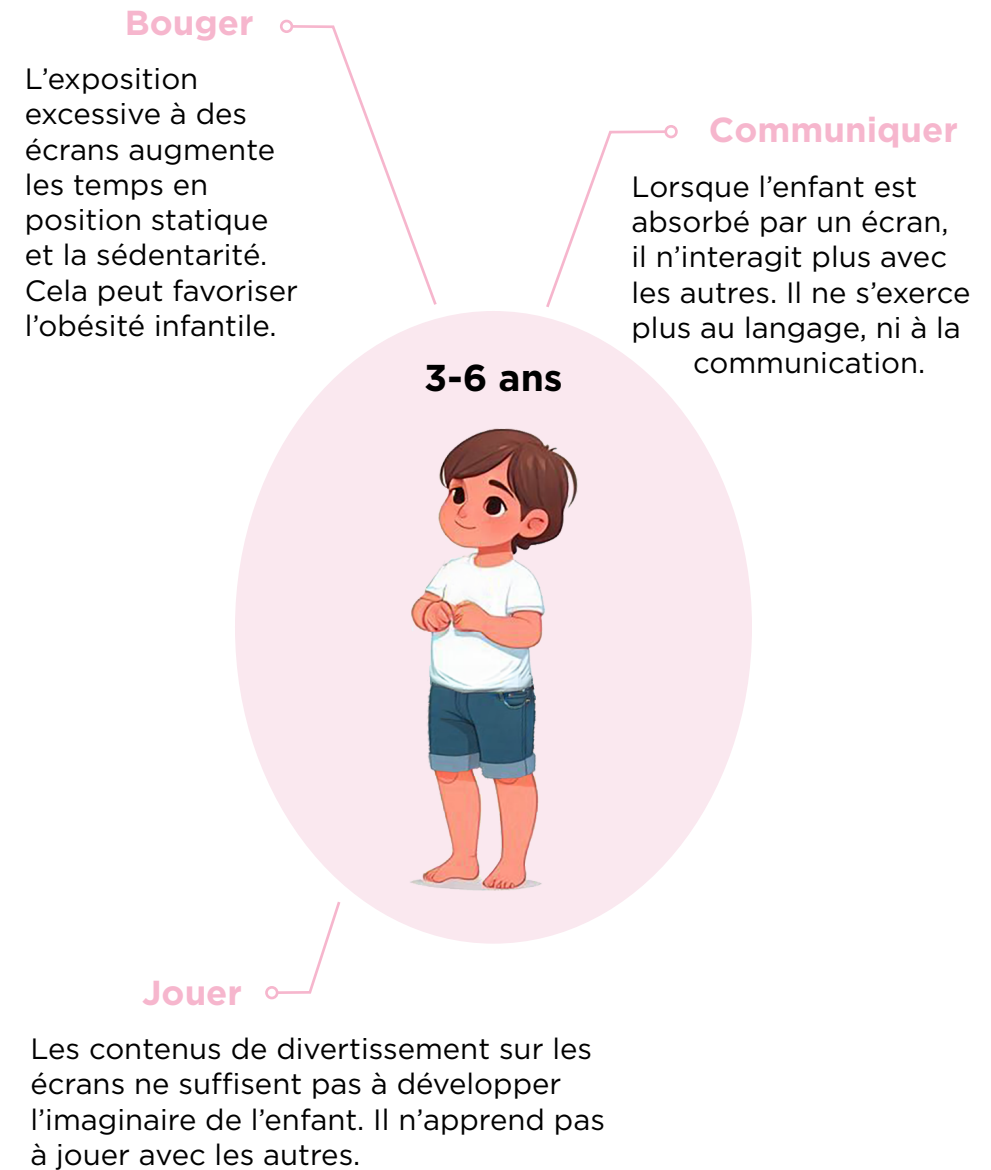
Être en sécurité

- Il doit prendre conscience des dangers du monde numérique.

Impacts des écrans sur le développement de l'enfant



Pas d'écrans avant 3 ans



**Usage exceptionnel des écrans
Toujours accompagné**

Explorer

L'exploration du monde qui l'entoure doit être active et progressive. Avec les écrans, l'enfant peut vite être submergé par les informations.

Partager

Les échanges sur Internet peuvent être dangereux pour un public non averti. Il est difficile de gérer les limites pour l'enfant.

6-9 ans



Se concentrer

La surexposition aux écrans peut développer des troubles du comportement, de l'attention et des apprentissages chez l'enfant.

**Usage limité des écrans
Pas d'Internet seul**

Se construire

Les interactions sur les réseaux sociaux peuvent impacter l'estime de soi et biaiser son point de vue.

9-12 ans



Comprendre

L'enfant a besoin d'être accompagné dans la découverte pour se sentir en confiance et être capable d'en discuter. Avec Internet, il peut se retrouver sur des sites proposant des contenus inadaptés à son âge.

**Usage modéré des écrans et d'Internet
Avec contrôle parental**

12-15 ans



Développer son esprit critique

Les contenus en ligne ne permettent pas toujours de dissocier le vrai du faux et peuvent influencer l'enfant ou l'adolescent dans son jugement.

**Pas d'écrans tout le temps
Pas de réseaux sociaux**

15 ans et +



Être en sécurité

L'adolescent n'a pas nécessairement le recul suffisant pour reconnaître les situations à risques sur Internet.

**Majorité numérique à 15 ans
Mais pas sans danger**

Préconisations actuelles

0 ans	3 ans	6 ans	9 ans
	- Privilégier les contenus éducatifs - Limiter la durée - Accompagner l'enfant	- Contrôler la durée et les contenus - Comprendre que le monde virtuel n'est pas la réalité - Accompagner l'enfant pour aller sur Internet	
Pas d'écrans			
Usage exceptionnel, accompagné			
Usage limité des écrans et pas d'Internet seul			
Usage modéré avec contrôle parental			
Pas de réseaux sociaux			
Pas d'écran partout, pas tout le temps			

9 ans	12 ans	15 ans	18 ans
- Réguler la durée et les contenus - Apprendre à utiliser correctement les outils numériques et Internet - Autoriser le téléphone mais sans Internet	- Surveiller la durée et les contenus - Dialoguer sur les contenus visionnés - Déconstruire les représentations virtuelles fausses (ex : cyber-pornographie, jeux vidéo, photos retouchées...)	- <u>La majorité numérique est à 15 ans.</u> - Surveiller la durée et les contenus - Prévenir du climat anxigène que peuvent créer les réseaux sociaux (ex : cyber-harcèlement, likes, commentaires...) - Prévenir les risques d'addiction	
Pas d'écran partout, pas tout le temps			

Mémo

Échanger avec les enfants à propos de leur usage des écrans et **des contenus qu'ils visionnent**.

Instaurer des moments d'usages des écrans partagés entre parents et enfants pour créer de l'interaction et **en discuter**.

Consacrer du temps à des activités familiales et collectives (ludiques, culturelles, sportives...).

Définir **un objectif précis et un temps limité** pour l'usage des écrans.

Éviter les écrans en mangeant, le soir et dans la chambre

Éviter de passer soi-même trop de temps devant les écrans en présence des enfants pour rester disponible et **éviter que les enfants ne nous imitent**.

S'informer sur les outils technologiques utiles à la régulation de l'usage des écrans : **contrôle parental, filtrage des contenus, outil de limitation de temps d'écran**.

Respecter les âges de prévention de visionnage de films et de jeux vidéo.



Ressources

Pas d'écran avant trois ans

<https://www.info.gouv.fr/actualite/pas-decran-avant-trois-ans>

Je protège mon enfant dans son usage des écrans

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>

3-6-9-12+ Pour un développement numérique durable et solidaire

<https://www.3-6-9-12.org/>

La règle « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron

<https://sergetisseron.com/blog/la-regle-3-6-9-12-relayee-par-l/>

PEGI : Les labels d'âge & Les descripteurs de contenu

<https://pegi.info/fr>

Les écrans et les jeux vidéo

<https://www.drogues.gouv.fr/les-ecrans-et-les-jeux-video>

Arcom : Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique - Campagne «enfants et écrans» 2024 : les bons usages des écrans pour nos enfants

<https://www.arcom.fr/actualites/campagne-enfants-et-ecrans-2024-les-bons-usages-des-ecrans-pour-nos-enfants>

Arcom : Internet et réseaux sociaux

<https://www.arcom.fr/internet-et-reseaux-sociaux>

Les dangers d'une surexposition aux écrans sur la santé des enfants

<https://sante-pratique-paris.fr/addiction/les-dangers-des-ecrans-pour-les-enfants/>

Écrans et développement cognitif de l'enfant

<https://presse.inserm.fr/ecrans-et-developpement-cognitif-de-lenfant-le-temps-dexposition-nest-pas-le-seul-facteur-a-prendre-en-compte/67438/>

Loi n° 2023-566 du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique - à 15 ans - et à lutter contre la haine en ligne

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000047799533>

Arrêté du 27 juin 2025 modifiant la charte nationale pour l'accueil du jeune enfant : interdisant l'exposition aux écrans des enfants de moins de 3 ans

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000051832077>

