Les écrans : Qui ? Quand ? Comment ?

PETIT GUIDE POUR ESSAYER DE GARDER LE CONTROLE !

0 – 6 ans Les plus petits



Zéro écran avant 3 ans
Acquisition du langage : les écrans freinent le développement, notamment dans la communication.

Le moins possible avant 6 ans
Jamais sans adulte, jamais sans limite de temps.

6 – 15 ans+ Les plus grands



Faire une charte familiale
Avant de donner le portable !

Pas de smartphone ni réseaux sociaux avant 15 ans
Idéal : dumbphone jusqu'à 15 ans + accès internet accompagné.

SI ÉCRAN, ALORS...

- **Un temps précis avec début ET fin** — minuteur pour rendre la limite visible.
- **Connaître le contenu** — évitez les flux infinis (YouTube, jeux en ligne, clips, réseaux sociaux).
- **Pas d'interruption brutale** — prévenez quelques minutes avant la fin.
- **Ce temps n'est pas obligatoire,** il peut tendre vers 0 ! Proposez : cuisine, bricolage, ménage, sorties, jeux partagés...
- **Le bon réflexe** : donnez l'exemple — un parent qui pose son téléphone montre que c'est possible et normal de s'en détacher.

RÈGLES DU QUOTIDIEN

- Respectez les **âges PEGI** des jeux et connaissez leurs contenus.
- **Intéressez-vous** : regardez, jouez, échangez avec votre enfant.
- Prévoir un **temps de décompression** entre fin des devoirs et accès au numérique.
- **Devoirs** : écran en mode silencieux, retourné — pas de multitâche.
- **Appareils en veille en commun le soir** — pas dans la chambre. Achetez un réveil !
- **Favorisez** : discussion réelle, activité physique, activités manuelles, sorties, sommeil.
- **Contrôle parental** : Qustodio • Gérer le wifi (paramétrage box) • télécommandes.
- **Attention au temps volé !** Mettez des priorités claires en famille.

Pour tous les âges : temps écran ≠ temps réel perçu par l'enfant. Attention à la distorsion !

PAS D'ÉCRAN DANS CES MOMENTS !

Jours d'école	En mangeant	1h avant dormir	Dans la chambre	Pour le calmer
Seulement l'après-midi les autres jours	Le repas = moment de partage	Lisez une histoire à la place	Appareils en veille commune	L'écran n'est pas une solution émotionnelle

4 pas pour mieux avancer en famille

Réguler c'est protéger — Visuel du Collectif Surexposition Écrans (COSE)



Ressources pour tous les âges

- **Bien grandir avec les écrans** — education.gouv.fr
- **Je protège mon enfant** — jeprotegemonenfant.gouv.fr
- **Les défis Pix pour les parents** — pix.fr/parents
- **Site COSE – Sur-exposition aux écrans** — surexpositionecrans.fr
- **Mon permis smartphone – L'appli** — App Store / Google Play

« Garder le contrôle des écrans à la maison... c'est un peu comme assembler un meuble IKEA : la notice paraît