



## Accompagner les usages numériques de manière sereine et responsable



### Pourquoi cette fiche ?

Les écrans font partie du quotidien des enfants dès le plus jeune âge. Télévision, tablette, smartphone... Ils peuvent être utiles, mais aussi sources de tension, de fatigue, ou d'isolement. Cette fiche propose des repères concrets et accessibles pour accompagner votre enfant vers une utilisation saine et équilibrée des écrans.



### Conseils pratiques

#### ✓ Avant 3 ans :

Les spécialistes recommandent d'éviter les écrans passifs (TV, vidéos YouTube, etc.). Le cerveau de l'enfant se construit par le mouvement, le jeu libre, les interactions humaines et les expériences sensorielles.

- 👉 Favoriser les comptines, les livres, les jeux d'encastrement, les jeux moteurs simples.
- 🚫 Éviter de mettre un écran pour "calmer" un enfant ou pendant les repas : cela perturbe le lien affectif et l'attention.

#### ✓ Entre 3 et 6 ans :

L'exposition doit rester exceptionnelle, toujours accompagnée et expliquée.

- 👉 30 minutes maximum par jour, en plusieurs séquences courtes.
- 👉 Privilégier des contenus lents, calmes et adaptés (ex. : dessins animés éducatifs ou applications créatives sans publicité).
- 👉 Commenter ensemble ce qui est vu, poser des questions pour susciter l'interaction.
- 🚫 Éviter le visionnage seul, même sur tablette.

#### ✓ Entre 6 et 9 ans :

L'enfant découvre l'autonomie mais a encore besoin d'un cadre clair.

- 👉 Fixer avec lui des horaires d'écran dans la semaine : ex. 1h après les devoirs, jamais le matin avant l'école.
- 👉 Créer un contrat d'usage, lisible et affiché à la maison.
- 👉 Instaurer des temps sans écran partagés (jeux de société, sorties, lecture du soir).
- 🚫 Éviter l'accès libre à Internet, même sur des moteurs de recherche type Google.

#### ✓ Après 9 ans :

L'enfant développe son identité numérique. Il faut passer d'un contrôle strict à une éducation à l'usage.

- 👉 Discuter des réseaux sociaux, des jeux en ligne, des vidéos vues.
- 👉 Aider à repérer les fake news, les stéréotypes, les risques d'exposition à des contenus choquants.
- 👉 Responsabiliser progressivement, en fixant un cadre clair.
- 🚫 Ne pas installer d'écran dans la chambre (TV, console, téléphone) sans discussion préalable. Préserver les temps de repos.





## Comment faire au quotidien ?

### ✓ Donner l'exemple

Les enfants observent plus qu'ils n'écoutent.

👉 Adopter soi-même un usage raisonné des écrans, notamment aux moments-clés : repas, échanges familiaux, trajets...

### ✓ Instaurer des routines sans écran

Des moments fixes sans écran structurent la journée.

👉 Proposer un jeu, une lecture, un temps calme ou une activité manuelle avant le dîner ou le coucher.

📌 Exemple : 1h sans écran avant d'aller dormir, tous les jours.

### ✓ Créer un cadre clair et visuel

Établir un planning ou une charte d'usage.

👉 Afficher les créneaux d'utilisation possibles (et les interdits), avec des pictogrammes si besoin. Cela aide à éviter les conflits.

### ✓ Proposer des alternatives engageantes

Les écrans comblent souvent un vide.

👉 Anticiper les temps de transition (retour d'école, week-end pluvieux) avec des activités prêtes à sortir : jeux de société, construction, dessin, cuisine à faire ensemble...

### ✓ Réguler sans diaboliser

Il ne s'agit pas de bannir les écrans, mais d'accompagner.

👉 Parler des contenus regardés, poser des questions, aider à décrypter la publicité ou les mises en scène. Cela développe l'esprit critique.

### ✓ Accompagner l'autonomie numérique

À partir de 8-9 ans, les enfants naviguent plus seuls.

👉 Installer les filtres nécessaires, garder les écrans dans les espaces communs, et fixer des limites de durée et de contenus.

💡 Rester disponible pour écouter en cas de choc émotionnel ou de contenu inadapté vu par accident.



## Pour aller plus loin

### 📖 Guide « 3-6-9-12 » du Dr Serge Tisseron

Des repères clairs pour accompagner les enfants dans leurs usages numériques.

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

### 🌐 Site de l'association e-Enfance

Des conseils actualisés pour sécuriser les usages numériques selon l'âge. <https://www.e-enfance.org>

