



Grandir à l'ère du numérique, pièges, défis et opportunités.



mardi 19 mai 2026



Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain
Psychopédagogue



CONSTATS

- Les écrans font partie de notre environnement de vie.
- En France, on compte en moyenne 10 équipements numériques avec écran par foyer
- Les enfants grandissent dans un environnement où les écrans sont :
 - **Omniprésents,**
 - **Accessibles**
 - **Visibles partout**

Sources :

Rapport : Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu – Avril 2024

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

Etudes et Enquêtes 2022 - Enabee (Santé Publique France)

Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain
Psychopédagogue

UNE EXPOSITION PRÉCOCE

Dès la petite enfance

- Écrans présents très tôt dans le quotidien
- Utilisation dès ~2 ans et même parfois plus jeune




Accès de plus en plus tôt

- 26 % des 7–8 ans possède un smartphone
- 41 % des 9–10 ans** en ont un
- L'âge moyen du premier téléphone vers 9–10 ans

Source : OPEN / UNAF / Ipsos ; Junior City

TEMPS PASSÉ

En 2022, le temps passé par les enfants devant les écrans était en moyenne

 **chez les 3-5 ans** : 1 h 22/jour
 **chez les 6-8 ans** : 1 h 53/jour
 **chez les 9-11 ans** : 2 h 33/jour

} **2X** plus important les jours sans école en comparaison des jours avec école (1)

 **Avec l'âge et le temps d'écran augmente**

- En moyenne, les enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans passent 4 h 11 par jour devant les écrans hors temps scolaire. (2)

Sources :

(1) Etudes et Enquêtes 2022 - Enabee (Santé Publique France)

(2) Santé publique France – étude ESTEBAN (2014-2016), publication Santé.fr, 27 février 2025.

UNE REALITE INCONTOURNABLE

Les écrans sont devenus indispensables dans notre société (travail, loisirs, démarches administratives, applis diverses...)

Aujourd'hui, on ne peut pas simplement dire "on supprime les écrans".
Ils font partie de notre organisation sociale, scolaire, familiale, environnementale.

Un outil de lien social

Un accès facile et rapide à l'information

Un espace de loisirs attractif

Donc la question n'est pas d'éviter les écrans... mais d'apprendre à vivre avec.
Une consommation excessive et inadaptée a un impact sur la santé des enfants.

CE QUE DISENT LES ETUDES

Des études récentes ont par exemple mis en évidence les liens entre la durée d'exposition aux écrans et :

- la sédentarité, l'inactivité physique,
- le surpoids et l'obésité,
- les troubles du sommeil,
- les risques cardiovasculaires,
- la myopie, le développement de l'enfant, le bien-être et les difficultés comportementales.

CE QUE DISENT LES ETUDES

Technoférence :

Les parents et les enfants passent de plus en plus de temps sur leur portable, smartphone, tablette et ordinateur et cela interfère leur relation avec leurs enfants.

Les chercheurs parlent de “**technoférence**” pour décrire le phénomène d’interférence du numérique dans les relations humaines.

Ces interruptions constantes par le téléphone qui viennent perturber la relation parents-enfants :

- micro-interruptions
- moments très courts...
- répétés de nombreuses fois dans la journée

Ces micro-coupures viennent fragmenter la relation

Source : enquêtes et études – 2025 – Enabee
McDaniel & Radesky (2018)

Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain
Psychopédagogue

IMPACTS

la qualité des interactions diminue

Moins d'échanges communicatifs

Moins d'interactions

Moins de disponibilité

Plus de conflits et comportements plus difficiles

Moins attention et d'écoute aux besoins et aux signaux de l'enfant

La relation et le langage dégradés

Des **campagnes de communication**, notamment autour des **1000 premiers jours**, rappellent l'importance des interactions humaines pour le développement de l'enfant.

Source : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>
McDaniel & Radesky (2018)

Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain

Psychopédagogue

CE QUE NOUS OBSERVONS AU CMPP

Une exposition de plus en plus précoce sur un temps plus long
Exposition à des contenus inappropriés à l'âge des enfants
Une difficulté des enfants à se détacher des écrans
Une régulation difficile pour les enfants et les parents

Des impacts :

Difficultés d'attention, de concentration, de persévérance
Agitation ou passivité, frustration, régulation émotionnelle difficile
Appauvrissement du langage
Difficulté à créer, jouer, manipuler, inventer, imaginer, s'ennuyer
Des relations sociales impactées
Des difficultés de sommeil : des enfants fatigués, une sédentarité
Un manque d'intérêt sur d'autres activités de loisirs
Appauvrissement du jeu spontané
Confusion réel / imaginaire.

ET APRES ?

Prendre du recul sur l'usage des écrans

- Usage limité
- Contenu adapté
- Accompagnement adulte

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

Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain
Psychopédaogoue

LES LEVIERS D ACTIONS

- **La co-régulation** : Accompagner l'enfant dans sa consommation plutôt que de l'interdire.
- **L'importance de l'interaction** : Privilégier les moments d'échange avec l'enfant.
- **La structuration du temps** : Proposer l'utilisation de plannings
- **Des règles simples** : Pas d'écran **le matin**, pendant **les repas** et **avant le coucher**.
- **Des rituels de remplacement** : proposer diverses activités différentes alternatives

La gestion de l'exposition doit évoluer avec la maturité de l'enfant :

- **Avant 3 ans** : Pas d'écran du tout.
- **De 3 à 6 ans** : Une utilisation très limitée.
- **De 6 à 9 ans** : L'utilisation doit être accompagnée par un adulte.
- **De 9 à 12 ans** : On peut tendre vers une autonomie progressive.

Conseil 1 : Prendre conscience des habitudes

<https://www.unaf.fr/ressources/guide-enfants-et-e-crans-reprenez-la-main/>

PRENDRE CONSCIENCE DES HABITUDES

Cartographier la présence des écrans à la maison :

Combien? Dans quelle pièce ? Qui est équipé et qui les utilise ?

Evaluer le temps d'exposition des enfants :

Prendre en compte tous les équipements : TV, ordinateur, tablette, smartphone : le temps passé de chaque appareil s'additionne.

Prendre conscience des habitudes familiales :

**La Télé reste t-elle allumée en permanence ? Pendant les repas? ...
Les enfants prennent exemple souvent sur leurs parents.**

Se renseigner sur les recommandations :
En matière d'âges



DÉCLIC - ÉCRANS

<https://www.declic-ecrans.com>

<https://www.unaf.fr/ressources/guide-enfants-et-ecrans-reprenez-la-main/>



Conseil 2 : Adaptez les équipements en fonction de l'âge de votre enfant avec la règle 3-6-9-12

balises 3-6-9-12
imaginées par Serge
Tisseron.

3 - 6 - 9 - 12+, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

Évitez de laisser longtemps une télévision allumée dans la pièce où joue votre enfant. Cela peut nuire à ses apprentissages même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

Ils peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez. N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans. Rejoignez nous sur <https://3-6-9-12.org>

balises 3-6-9-12 imaginées par Serge Tisseron.

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

Conseil 3 : Co-réguler et veillez sur les écrans de votre enfant

balises 3-6-9-12
imaginées par Serge
Tisseron.

Gérer les écrans des enfants



Je valide



Choisissez les contenus
Enquêtez sur les outils
Protégez vos enfants

J'accompagne



Privilégiez les écrans collectifs
Restez avec vos jeunes enfants
Expliquez les règles de conduites
Montrez l'exemple

Je régule



Alternez les activités avec et sans
Instaurez des plages sans écrans
(repas, soirées, temps d'échange
et de partage)
Les réseaux sociaux ne sont pas
adaptés aux enfants
Donnez des repères de temps

Le bon rythme Avec un temps global



Par session
3-6 ans : 15 min
6-8 ans : 20 min
8-10 ans 30 min
+ de 10 ans : 45 min

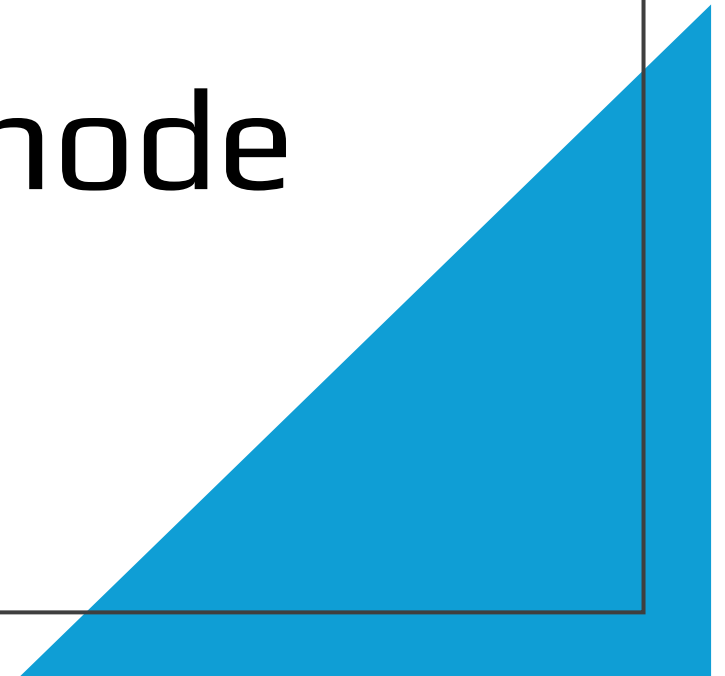
Les enfants, à tout âge, ont besoin des adultes pour comprendre et utiliser les écrans !

souris grise

www.souris-grise.fr

<https://www.souris-grise.fr>

Conseil 4 :
**Instaurez des moments et
des lieux sans
connexion avec la méthode
des 4 « Pas »**





Sabine Duflot, psychologue clinicienne :

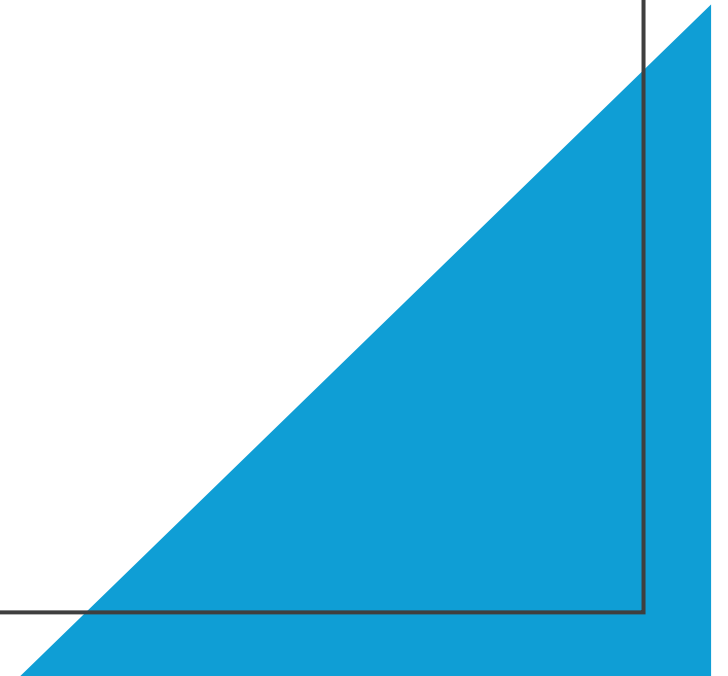
4 temps sans écrans

4 pas pour mieux avancer.

<http://www.sabineduflo.fr/>

6

Conseil 5 : Limitez le temps et incitez-le à faire des pauses



Réduire le temps devant les écrans



Fixer à l'avance et annoncer **le temps d'écran autorisé** : ex « deux épisodes de dessins animés, pas plus... »

Eviter d'utiliser les écrans comme une récompense.

Se rendre disponible et proposer d'autres activités aux enfants : par exemple, jeux de société, activités manuelles ou plein air...

Laisser l'enfant jouer librement pour développer son imaginaire : parfois au prix du désordre et du bruit dans l'espace familial.

Repousser le plus possible l'âge d'équipement des enfants : (tablette, console, smartphone)

Mettre en place des temps sans écrans :
(En famille, pendant les repas, le matin, au coucher)

<https://www.unaf.fr/ressources/guide-enfants-et-ecrans-reprenez-la-main/>

Les enfants & les écrans **Quel écran** pour quel âge ?



Légende : 😊 oui ☹️ non ☹️ avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

HOPTOYS.FR

Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain
Psychopédagogue

MON PLANNING



PRÉNOM :

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



NOTES: _____



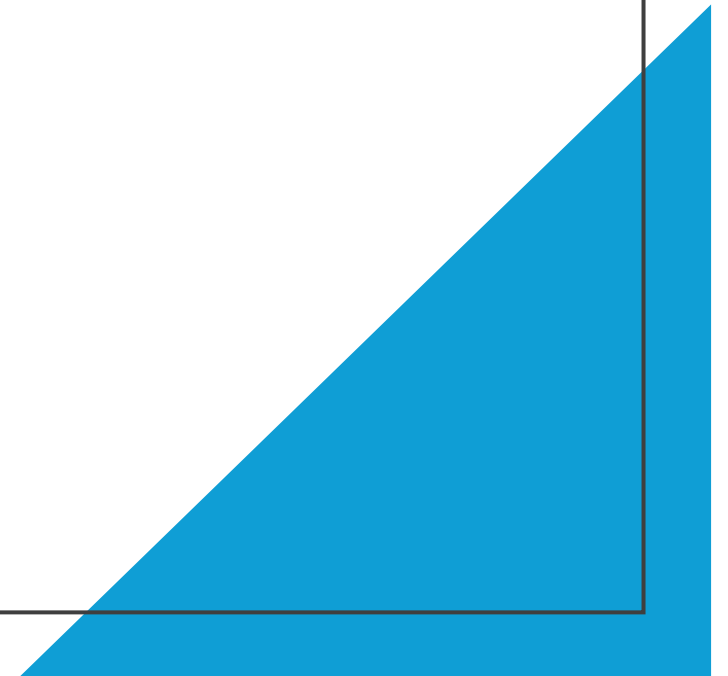
Vignettes pour planning "temps écrans"



| | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Activité en famille | Activité en famille | Activité en famille | Activité en famille | Activité en famille |
| | | | | |
| temps libre | temps libre | temps libre | temps libre | temps libre |

Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain Psychopédagogue

Conseil 6 : **Adoptez une approche ludique**





LE TIME TIMER : UN ALLIÉ POUR LES ENFANTS



Un outil visuel qui rend le temps concret, rassurant et motivant !

POURQUOI LE TIME TIMER EST-IL BÉNÉFIQUE ?



REND LE TEMPS VISIBLE

Le disque rouge diminue au fur et à mesure : l'enfant voit le temps passer.



FAVORISE LA CONCENTRATION

L'enfant sait combien de temps il lui reste pour terminer son activité.



RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le temps devient prévisible et sécurisant, ce qui rassure l'enfant.



DÉVELOPPE L'AUTONOMIE

L'enfant apprend à gérer son temps et devient acteur de ses actions.



FACILITE LES TRANSITIONS

Idéal pour prévenir la fin d'une activité et se préparer à la suivante.
(ex : "Encore 5 minutes !")



COMMENT ÇA MARCHE ?

- ✓ On règle la durée souhaitée.
- ✓ Le disque rouge se remplit.
- ✓ Au fur et à mesure, le disque disparaît dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- ✓ Quand le rouge est terminé : **le temps est écoulé !**

EXEMPLES D'UTILISATION



À LA MAISON

Devoirs, temps d'écran, jeu, rangement...



À L'ÉCOLE

Ateliers, travail en groupe, gestion du temps de parole...



PARTOUT

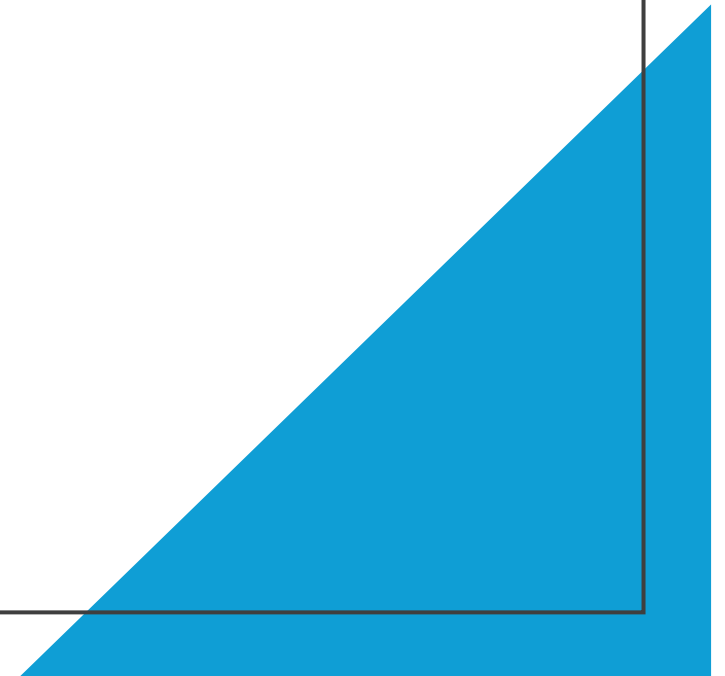
Repas, toilette, activités sportives ou calmes...

♥ Les Conceptions SC ♥

Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain
Psychopédagogue

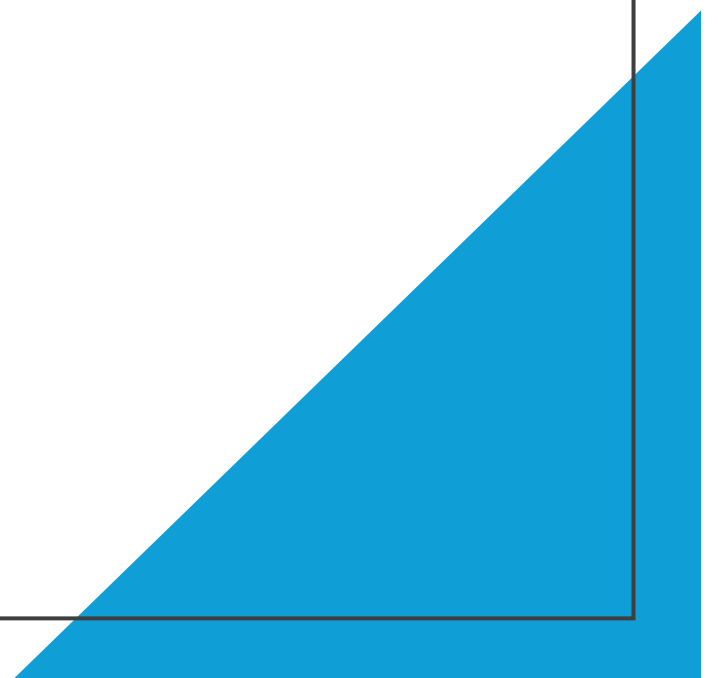
Conseil 7: Installer des rituels de déconnexion / en famille :

Par exemple, un soir par semaine sans écran.



Conseil 8 : Montrez l'exemple:

Limitez vous-même votre temps d'écran.
Coupez vos notifications afin de diminuer les
sollicitations et passez en mode avion pour ne pas être
dérangé.

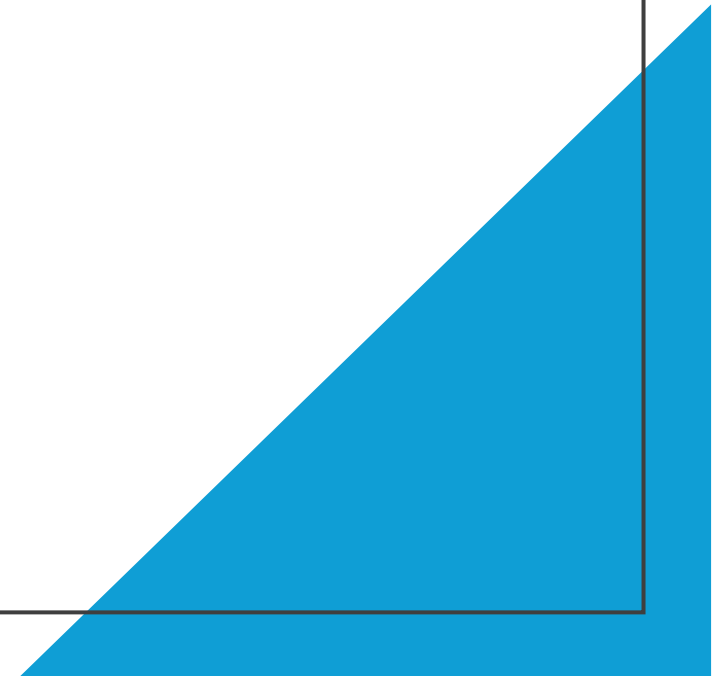


Conseil 9 : Privilégiez des moments de qualité

Prévoyez des temps dédiés à ses enfants autour d'un jeu, d'une activité ou d'une conversation, au cours desquels vous lui consacrez toute votre attention.

Un court moment de plein échange vaut mieux qu'une journée entière à côté de lui sans aucun partage

Conseil 10: Proposez des alternatives :



LE CERCLE D'ACTIVITÉS pour *déconnecter* !



Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice

EN CONCLUSION

Fixez à l'avance et annoncez à votre enfant le **temps d'écran autorisé**.

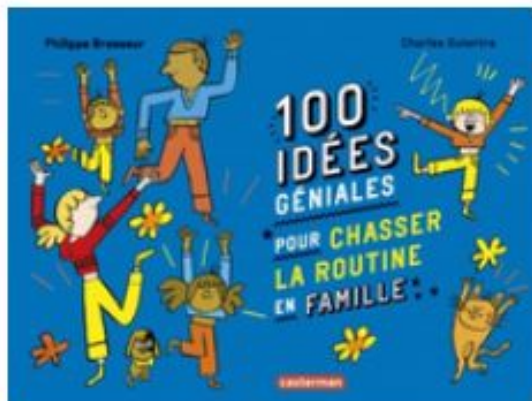
Adaptez les limites à son âge et au contenu.

Mettez en place **des temps sans écran** et en famille.

Rendez-vous **disponible** et proposez d'autres activités à votre enfant.

QUELQUES RESSOURCES POUR VOUS ACCOMPAGNER...

Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain
Psychopédagogue



LES ÉCRANS ET LES JEUNES ENFANTS... C'EST PAS TOUT LE TEMPS !

Livret des Bonnes pratiques pour un usage raisonné des écrans en famille



Centre Social EMILE MEURIER
MAYRÉ DE VEYRIER
Mairie de Veyrier
CCBD
Communauté de Communes Buisson de Veyrier
LUDAMBULE
Ludothèque itinérante dans les Hautes-Alpes



Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain Psychopédagogue



Merci de votre attention



Céline Hellequin Psychomotricienne - Valérie Jolain Psychopédagogue