

Atelier « Écran & parentalité »

Coopérer avec les écrans

Séminaire « A hauteur de parents » 16&17 mai 2025

Dr Tony Romuald	Mathilde Corbin
<ul style="list-style-type: none"> - Addictologue au CHUG - Coordinateur de la SRAE (Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en addictologie) - Formateur à Promotion Santé Guadeloupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Infirmière - Chargée de projet au Pôle Formation - Formatrice à Promotion Santé Guadeloupe

- **Problématique** : Les enfants et les jeunes, à l'image de leurs parents, évoluent dans un univers dans lequel les écrans et le numérique occupent une place prépondérante et croissante (maison, école, espace public).
- **Objectif de l'atelier** : Encourager une approche positive autour des écrans de la part des professionnels au contact de familles.
- **Approche positive** : valorisation des compétences et ressources, renforcement pouvoir d'agir, se centrer sur les solutions, la participation et la co-construction.
- **Contre-productif** : l'interdiction, l'injonction, la moralisation, la peur, la diabolisation des écrans.
- **Posture de l'animateur d'un atelier en éducation pour la santé** :
 - Se mettre à la place (empathie) des enfants/jeunes et des parents
 - Adopter une posture de facilitateur (pas de sachant) ;
 - Soutenir la participation, faire circuler la parole ;
 - Favoriser l'écoute ;
 - Poser des questions ouvertes qui favorisent la réflexion (ne pas donner de solutions toutes faites) ;
 - Auto-réguler sa parole, observer ses réactions.

1. Visuels sur les écrans

Lâche ton ÉCRAN!

ENFANT ET ÉCRANS

la nature des risques

TRoubles VISUELS

RETARD DE LANGAGE

DIFFICULTÉS DE GRAPHISME

RETARD DE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

DÉPENDANCE PSYCHIQUE

BAISSE DES CAPACITÉS À ENTRER EN RELATION AVEC LES AUTRES

FAIBLESSE DES APPRENTISSAGES
LOGIQUE, MATHÉMATIQUES,
LECTURE, COMPRÉHENSION ÉCRITE

AGITATION, DIFFICULTÉS ATTENTIONNELLES

www

© Association Lâche ton écran - septembre 2015

Pour contacter l'association, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à lachetonecran@gmail.com

+ d'infos sur lachetonecranasso.fr
www.facebook.com/lachetonecran

UN ECRAN... DES REPERES

app-enfant.com
Soutient l'éducation ludique par le numérique

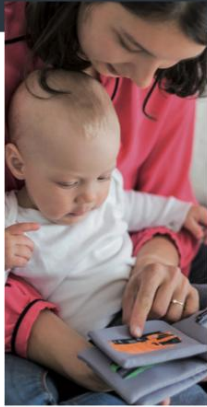
A chaque nouvelle session, annoncer dès le départ le temps d'écran autorisé

Tranche d'âge	Durée	Contenu	Ensemble	Dialogue	Contrôle
9 - 12 ans	Dissocier temps d'écran distractif et temps d'écran éducatif .	1. Convenir ensemble des programmes et applications autorisées . 2. Autoriser ou non internet et l'accompagner .		1. S'intéresser à ses activités sur écran. 2. Sensibiliser aux risques d'internet (images, sexe, violence, etc...).	Paramétrer un contrôle parental .
6 - 9 ans	Dissocier temps d'écran distractif et temps d'écran éducatif .	1. Choisir ensemble les programmes TV . 2. Choisir ensemble les apps éducatives et les apps ludiques .	Jouer ensemble aux applications.	L'enfant raconte son jeu.	Paramétrer un contrôle parental .
3 - 6 ans	Session de 20 minutes maximum .	Apps interactives : éveil aux chiffres et aux lettres, création, logique et livres interactifs .	Jouer ensemble aux applications.	Echanger sur le jeu réalisé.	
Avant 3 ans	Session de 10 minutes maximum .	Apps interactives : éveil, création, logique .	Jouer ensemble aux applications.	Echanger sur le jeu réalisé.	

Source : Affiche - Apprivoiser les écrans et grandir - 3 - 4 - 9 - 12 de Serge Tisseron
Attention ces repères sont indicatifs. Il reste de la responsabilité des parents et éducateurs de les adapter en fonction du degré de maturité de chaque enfant.

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12 +



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouons, parlons, arrêtons les écrans



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Fixons un temps d'écrans, parlons-en en famille



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créons et jouons avec les écrans, expliquons-lui Internet



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges



Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Ne l'espionnons pas, fixons des règles familiales, restons disponibles

“ J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ” Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès





1. DIMINUTION DE LA MOTRICITÉ

Pour un bon développement sensori-moteur, l'enfant a besoin d'une vision en 3D (et non en 2D) du monde qui l'entoure et d'expérimenter avec ses 5 sens, ce que ne permettent pas les écrans.

2. PERTURBATION DES REPÈRES DU MONDE RÉEL

C'est à cet âge-là que les repères suivants se construisent :

- notion du temps qui passe,
- irréversibilité des choses,
- complexité des mouvements nécessaires à la réalisation d'une action.

Tous ces repères nécessitent un apprentissage qui doit se faire avant que votre enfant puisse affronter seul « le monde virtuel ». Le cas échéant, l'utilisation des écrans viendra perturber les repères qu'il acquiert progressivement.



7. STIMULATIONS SENSORIELLES INADAPTÉES

Certaines stimulations induites par les écrans sont supérieures à celles du monde réel (couleurs vives, images rapides...). Elles vont être source d'excitation neurosensorielle et détourner son attention des activités importantes pour son développement.

EFFETS NÉFASTES D'UNE MAUVAISE UTILISATION DES ÉCRANS

CHEZ LES PETITS

3. PERTURBATION DU LIEN D'ATTACHEMENT

Une mauvaise utilisation des écrans peut avoir pour conséquence une confusion entre la réalité et la fiction. On pourra voir alors un lien d'attachement se développer avec un super héros, voire avec l'écran lui-même.

6. RETARD DE LANGAGE

Pour développer son langage, votre enfant a besoin d'interagir avec son entourage, avec des enjeux de communication.

5. PASSIVITÉ DE L'ENFANT

Afin de grandir et s'épanouir, votre petit doit être « acteur » et non « spectateur » dans le quotidien.

4. PERTURBATION DE L'ATTENTION

Les écrans détournent l'attention de l'enfant des activités utiles pour son développement et l'empêchent de se concentrer, même quand ils sont seulement là « en toile de fond »

2. Représentations des jeunes face aux

écrans (issues du dispositif PROTECT de prévention sélective de mésusage des écrans pour les ados. Association [Sauvegarde 71](#))

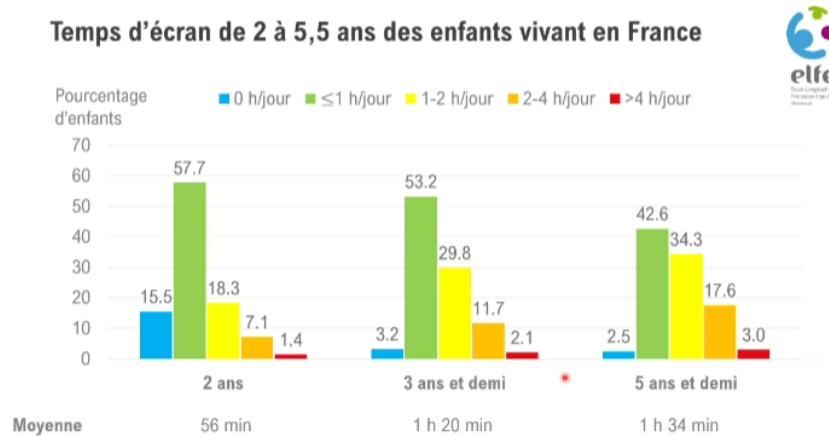
Avantages et inconvénients

Avantages du monde « réel »	Avantages du monde « virtuel »
<ul style="list-style-type: none"> • Interactions sociales directes • Découvrir le monde avec « tous les sens » • Contact visuel • Être capable de voir la mimique et les gestes des autres • Entendre la voix de quelqu'un • Vrais amis et les relations réelles • Activité et condition physique • Développement des compétences sociales • Ressentir ses limites physiques • Réussite scolaire • Obtention d'un diplôme scolaire • Lien familial fort • Cliques, cercles d'amis • Activités en plein air, p. ex. faire une promenade • Loisirs • Faire ou écouter de la musique ensemble • Avoir une activité artistique • Lecture • Nature, jardin, animaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Divertissement, passe-temps • Autoreprésentation (avantageuse), affirmation de soi • Succès rapides et faciles • Activité qui ne demande pas d'effort • Renforcement récurrent • Facilité d'accès et charge financière minime • Nombre illimité (p. ex. d'« amis », d'informations etc.) • Expérience spatiale augmentée • Expérience temporelle augmentée, expérience de « flux » (pour /contre) • Anonymat • Distance sociale sécurisée et liens intimes • Contacts rapides et sans engagement • Forte expérience de contrôle • Communication à distance de près ou de loin • Moyen facile pour « interagir avec des personnes partageant les mêmes idées et garder le contact » • Pertinence dans le monde professionnel
Inconvénients du monde « réel »	Inconvénients du monde « virtuel »
<ul style="list-style-type: none"> • Activités désagréables, (p.ex. les devoirs) • Situations désagréables (p. ex. lors d'une interaction sociale) • Emotions désagréables (P.ex. avoir honte) • Sentiments d'échec • Ennui • Faible motivation • Faible endurance • Rien ne m'intéresse • Personne ne fait attention à moi • Être rejeté • Déception • Je suis timide • Je n'ose pas 	<ul style="list-style-type: none"> • Retrait social et isolement, solitude • La négligence (de soi) • Culpabilité et sentiments de honte • Ordinateur qui détermine la vie • Limitation spatiale grâce à la disponibilité de l'Internet • Déficit d'activité • Surcharge insurmontable de toutes sortes d'informations • Communication limitée par un système restrictif de symboles • Interprétation erronée des messages • Possibilités limitées de développer ses propres capacités et compétences

<ul style="list-style-type: none"> • Peu d'amis • Peu de possibilité de contrôler l'environnement • Peu de succès • Peu d'influence 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrochage scolaire • Consomme trop de temps • Addictif
---	---

3. Points de vigilance

Temps d'écran de 2 à 5,5 ans des enfants vivant en France



1. La notion « d'addiction aux écrans » n'est pas encore démontrée par la science.

On parle de comportement de type addictif, en lien avec l'incapacité de maîtriser sa consommation d'écran (réveil la nuit pour consulter les notifs, isolement, préférence pour la vie « virtuelle », anxiété si impossibilité de consulter son smartphone...)

2. Facteurs de risques de non suivis des recommandations sur l'usage des écrans :

- Faible diplôme niveau d'étude des parents ;
- Parents séparés ;
- Mères jeunes ;
- Parents nés à l'étranger ;
- Parents eux-mêmes sur les écrans ;
- Fratrie ;
- Garde par les grands-parents ;

3. Facteurs protecteurs de suivis des recommandations :

- Famille vivant en zone urbaine ;
- Enfants nés en été ;
- Parents ayant des loisirs littéraires ;
- Co-viewing (usage des écrans en commun) ;

4. Facteurs sans impacts sur les recommandations :

- Le sexe ;
- Le rang dans la fratrie ;
- Les revenus du foyer ;
- Les parents ayant des activités sportives.

5. Un contexte familial fragilisé (manque de communication, violence, carence affective), l'usage **des écrans pendant les repas** (temps fort d'interactions

sociales) **la dose d'écran/jour supérieure aux recommandations** qui augmentent l'impact nocif sur la des enfants et jeunes ;

6. Effets de l'usage nocif des écrans sur la santé :

- Sommeil : altération de la quantité et de la qualité du sommeil, perturbation des cycles avec des conséquences en cascades sur la santé physique et mentale et sur les apprentissages ;
- Sédentarité : manque d'activité physique (contraction d'un muscle) sur la journée (rester assis pendant des heures) augmentent le risques cardiovasculaires, surpoids, diabète, et de cancers, etc. Les risques liés à la sédentarité ne peuvent pas être annulés par la pratique d'un sport, c'est l'activité du corps sur une journée qui importe. Nous sommes des êtres fait pour « chasser », notre cerveau a besoin de l'activité physique pour fonctionner et libérer les éléments nécessaires à notre corps ;
- Problème de vue : risque myopie augmentée, risque endommagement rétine ;
- Troubles du développement du langage et impact sur le QI (notamment si écran pendant les repas) ;
- Dysrégulation des émotions (la dysrégulation des émotions initiale chez l'enfant peut favorisé le recours aux écrans par les parents, ce qui amplifie les risques) ;
- Favorise les troubles neurodéveloppementaux (TND) mais pas l'autisme, d'où l'importance du repérage précoce ;
- L'expositions aux ondes électromagnétiques et effets non confirmés mais suspecté.

4.Recommandations actuelles

- Adapter l'usage des écrans à l'âge de l'enfant 3-6-9-12 ;
- Limiter les technoférences (usage des outils numériques par les adultes en présence des enfants, limitant les interactions et impactant les capacités socio-émotionnelles des enfants et le développement du langage) ;
- Limiter (proscrire au maximum) les écrans pendant les repas, c'est un temps précieux d'interactions sociales pour les enfants ;
- Favoriser les comportements protecteurs lors de l'utilisation des écrans afin de :
 - Limiter les risques sur la vue (pause de quelques toutes les 20 min pour regarder au loin, cligner des yeux régulièrement, préférer l'éclairage naturel pour toutes activités, filtre anti-lumière bleue > bienfaits non démontrés à ce jour mais recommander par précaution)
 - Respecter la physiologie du corps (limiter les écrans et éclairage LED le soir qui bloquent la production de mélatonine, hormone du sommeil)
 - Limiter les risques liés à la sédentarité (pause de quelques minutes toutes les heures pour bouger, travailler debout, pédaler sous le bureau)
 - Usage des écrans en collectif ;
- Rapport de la commission sur les écrans du 30/04/2024 « *Enfants et écrans à la recherche du temps perdu* » :
 - **Axe 1** : Définir les obligations les réseaux sociaux (règles éthiques)

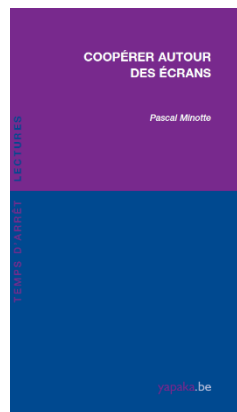
Enfants et écrans

À la recherche
du temps perdu

Avril 2024

- **Axe 2** : Protéger, plutôt que contrôler les enfants
- **Axe 3** : Promouvoir un usage progressif des écrans selon l'âge
- **Axe 4** : Renforcer le pouvoir d'agir des jeunes face aux écrans, et redonner la place aux enfants dans la vie collective
- **Axe 5** : Mieux former au numérique les parents, encadrants professionnels délimiter la place des écrans au quotidien
- **Axe 6** : Stratégie nationale à définir pour piloter et soutenir les pros, les familles et tous les citoyens.

5. Ressources



- **[Monenfant.fr](https://monenfant.fr)** (CAF / CNAF)
→ Ressources sur l'éducation, la parentalité, les modes d'accueil, les droits...
- **[PIPSA.be](https://pipa.be)** (Belgique, très utile en promotion santé)
Outils pédagogiques, dossiers thématiques sur les écrans, émotions, etc.
- **[Parents.fr](https://parents.fr)**
Articles, témoignages, conseils pratiques (grossesse à adolescence).
- **[Naître et grandir](https://naître-et-grandir.com)** (Québec)
Contenus fiables validés par des professionnels de santé et éducateurs.
- **[Les 1000 premiers jours](https://les1000premiersjours.com)**
Infos pour les futurs et jeunes parents (grossesse à 2 ans).
- **[Allo Parents Bébé](https://alloparentsbebe.com)**
Ligne d'écoute gratuite, articles, podcasts, vidéos (0-3 ans).
- **[Parentalité Créative \(Catherine Dumonteil-Kremer\)](https://parentalitecreative.com)**
Ressources autour de l'éducation positive et consciente.
- **[Je protège mon enfant \(Gouvernement\)](https://je-protège-mon-enfant.com)**
Plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique
- **mon-enfant-et-les-ecrans.fr** - Mon enfant et les écrans vous aide à trouver un équilibre familial autour des usages des écrans

- [Le coin des parents / L'usage des outils numériques - monenfant.fr](http://monenfant.fr)
- <https://www.facebook.com/groups/Famille.SPMM2020/>
- <http://e-enfance.org/f-a-q-conseils-pour-les-parents/>
- <https://institut-parentalite.fr/la-place-des-ecrans-2/>
- <https://margalhan.fr/actualites/utilisation-des-ecrans-informations-et-prevention/>
- <https://e-enfance.org/f-a-q-conseils-pour-les-parents/>
- <https://www.mpedia.fr/outil-affiche-prevention-ecrans/>
- <https://www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-ecrans-la-regle-3-6-9-12>
- <https://www.yapaka.be/thematique/ecrans>

