Parents, enfants et écrans

Construire des repères familiaux sans transformer chaque écran en conflit

LE BON OBJECTIF

Chercher un équilibre durable plutôt qu'une guerre quotidienne sur les minutes. Les règles sont plus faciles à tenir lorsqu'elles sont compréhensibles, cohérentes, adaptées à l'âge et discutées avant le conflit.

01 Des repères qui évoluent avec l'âge

Les pouvoirs publics français ont renforcé leurs repères pour les plus jeunes : avant 3 ans, pas d'écran, y compris en bruit de fond ; entre 3 et 6 ans, un usage exceptionnel, avec des contenus de qualité et accompagné par un adulte ; après 6 ans, l'usage peut devenir progressivement plus autonome avec un accompagnement parental renforcé. [1]

Pour les enfants plus grands et les adolescents, la question ne se résume pas à un quota universel. L'OMS souligne que les effets des environnements numériques dépendent du type d'usage, du contexte et de la vulnérabilité de chaque jeune. [2]

À protéger en priorité

- Le sommeil et des horaires suffisamment réguliers.
- L'activité physique et les temps dehors.
- Les relations familiales et amicales hors écran.
- L'école, les devoirs et les responsabilités.
- La sécurité, la vie privée et l'estime de soi.

À observer plutôt que compter seulement

- Le moment de la journée.
- Le contenu regardé ou joué.
- Seul, avec des amis ou en famille ?
- Création, discussion, jeu, apprentissage ou défilement passif ?
- Comment l'enfant se sent avant, pendant et après ?

02 Le « contrat familial numérique » en 7 points

1. **Moments sans écran** : repas, devoirs, échanges importants et temps familial définis ensemble.
2. **Nuit** : définir où dorment les appareils et à partir de quand les notifications cessent.
3. **Contenus** : vérifier l'âge, les descripteurs PEGI (système européen d'âge conseillé des jeux) et les plateformes utilisées.
4. **Achats** : aucun achat avec argent réel sans règle connue ; activer une validation parentale quand elle est disponible.
5. **Contacts** : ne pas transmettre de données sensibles ; parler d'un contact inquiétant sans crainte d'être immédiatement privé de tout accès.

6 **Aide** : un enfant doit savoir qu'il peut venir parler d'un problème, même s'il a commis une erreur.

7 **Exemplarité** : les adultes se donnent aussi des règles visibles, notamment pendant les repas et les conversations.

03 Parler sans fermer la discussion

À PRIVILÉGIER	À ÉVITER
« Montre-moi ce que tu aimes dans ce jeu. »	« De toute façon, les jeux vidéo rendent accro. »
« Qu'est-ce qui rend difficile le fait d'arrêter ? »	Couper brutalement sans prévenir, sauf situation de sécurité.
« On définit la règle avant la partie. »	Négocier uniquement au moment où tout le monde est énervé.
« Si quelque chose te met mal à l'aise, tu peux m'en parler. »	Faire comprendre que demander de l'aide entraînera automatiquement une punition.

04 Contrôle parental : utile, mais pas seul

Le portail public « Je protège mon enfant » rappelle que les outils de contrôle parental peuvent aider à gérer le temps, les contenus, téléchargements et achats, mais qu'ils ne sont pas infaillibles et ne remplacent ni l'écoute ni le dialogue. [3]

La CNIL recommande en outre un usage proportionné et transparent : un contrôle trop intrusif, notamment une surveillance permanente, peut fragiliser la confiance et l'autonomie. [4]

05 Quand demander de l'aide ?

- Si le sommeil, la scolarité, les relations ou les activités sont durablement perturbés.
- Si l'enfant semble en détresse, isolé, très anxieux ou subit des violences en ligne.
- Si des dépenses, menaces ou sollicitations sexuelles apparaissent.
- Si les conflits autour des écrans deviennent impossibles à réguler malgré des règles répétées.

3018
Cyberharcèlement et violences numériques. Gratuit, anonyme et confidentiel, 7j/7 de 9h à 23h.

17Cyber
Assistance aux victimes de cybermalveillance.

17 ou 112
Danger immédiat.

119
Enfant en danger ou en risque de l'être.

IMPORTANT
Cette ressource fournit des repères éducatifs et de prévention. Elle ne remplace pas un avis médical, psychologique, juridique ou une prise en charge individualisée.

Sources et références

[1] Ministère de la Santé : Enfants et écrans : des risques sanitaires réels, un accompagnement nécessaire (mise à jour 04/11/2025). sante.gouv.fr

[2] OMS Europe : Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being : policy brief (23/05/2025). www.who.int

[3] Je protège mon enfant : Vos outils : je protège mon enfant dans son usage des écrans (consulté en 2026). jeprotegemonenfant.gouv.fr

[4] CNIL : Recommandation 5 : promouvoir des outils de contrôle parental respectueux de la vie privée et de l'intérêt de l'enfant (2021). www.cnil.fr

[5] Santé publique France : Temps d'écran des enfants de 3-11 ans scolarisés en maternelle et élémentaire en France hexagonale en 2022 : premiers résultats de l'étude Enabee (25/09/2025). www.santepubliquefrance.fr

[6] Ministère de l'Éducation nationale : Non au harcèlement, 3018 (consulté en 2026). www.education.gouv.fr

[7] Cybermalveillance.gouv.fr et ministère de l'Intérieur : 17Cyber, assistance aux victimes de cybermalveillance (mise à jour 2026). www.cybermalveillance.gouv.fr

Un mot technique ? Le glossaire est sur asso-reboot.fr/glossaire. Sources vérifiées le 28 août 2026. Les interfaces, services et textes réglementaires peuvent évoluer : privilégiez les liens officiels pour les informations opérationnelles à jour.

POUR ALLER PLUS LOIN

Un atelier sur ce thème ?

REBOOT construit le format à partir de votre public, de vos objectifs et de vos contraintes : atelier ponctuel, cycle, conférence ou temps fort.

LES 5 FICHES RESSOURCES

01 **Écrans et jeux vidéo : les bons repères**
asso-reboot.fr/ressources/ecrans-jeux-video-bons-reperes

02 **Parents, enfants et écrans**
asso-reboot.fr/ressources/parents-enfants-ecrans

03 **Contrôle parental en pratique**
asso-reboot.fr/ressources/controle-parental

04 **Cyberharcèlement et comportements en ligne**
asso-reboot.fr/ressources/cyberharcelement

05 **PEGI, jeux en ligne et achats intégrés**
asso-reboot.fr/ressources/pegi-jeux-en-ligne-achats-integres

CONTACT

WhatsApp : 06 40 40 06 99

contact@asso-reboot.fr

www.asso-reboot.fr

Nous privilégions l'e-mail et WhatsApp. Permanence téléphonique : mercredi 14h à 18h, samedi 10h à 12h.

CATALOGUES

Catalogue des ateliers, avec les durées et les tarifs :

asso-reboot.fr/catalogue-ateliers

Association REBOOT

5 bis rue de la Forêt, 95350 Saint-Brice-sous-Forêt · SIRET 879 293 470 00024 · RNA W952013173