ON

MODE PARENT : ON

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

03

Premier smartphone : mon enfant est-il prêt ?

De 10 à 18 ans : choisir le bon moment, le bon appareil et les bonnes règles. Montres connectées, forfait, réseaux sociaux.

PAR TRANCHE D'ÂGE

10–11 ans · 12–13 ans · 14–15 ans · 16–18 ans

INCLUS

Test « faut-il un smartphone ? » · Quiz enfant · Contrat · Checklists



EXTRAIT GRATUIT

Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Avec test, quiz, contrat du premier smartphone et checklists à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	Ce que disent les chiffres et les experts	4
2	Ce que dit la règle : France, Suisse, Belgique	5
3	Les 4 tranches d'âge en un coup d'œil	6
4	Le test : faut-il un smartphone maintenant ?	7
5	Avant le smartphone : montres connectées et alternatives	10
6	10–11 ans : se préparer	12
7	12–13 ans : le premier smartphone, cadre serré	13
8	Les réglages express : iPhone et Android	15
9	14–15 ans : les premiers réseaux sociaux	17
10	16–18 ans : vers l'autonomie	18
11	Les 8 conversations à avoir avant le jour J	19
12	Le jour J : la remise du téléphone	21
13	Les règles qui tiennent dans la durée	22
14	Quatre cas pratiques	25
15	Les questions que se posent les parents	26
16	Le quiz du futur propriétaire de smartphone	27
17	À imprimer : checklists, fiche et contrat	28
+	Annexe : adresses utiles	34
+	Sources	35

LE MOT DE L'AUTEUR

Il n'existe pas de bon âge universel pour un premier téléphone. Beaucoup d'enfants en reçoivent un à l'entrée au secondaire (collège, cycle d'orientation), souvent parce qu'une partie des échanges avec l'école passe par des applis comme Teams. Mais on peut très bien s'en passer et tout consulter sur l'ordinateur : le téléphone est surtout plus pratique.

Ce guide ne choisit pas à votre place. Il vous donne les repères pour décider vous-même, en fonction de votre enfant.

Thanh, papa de 2 enfants

01

CHAPITRE 1

Ce que disent les chiffres et les experts

Avant de décider pour votre enfant, quelques repères sur ce que font les autres familles, et sur ce que recommandent les spécialistes.



11,3 ans

âge moyen du premier smartphone en France selon les parents, contre 9,9 ans en 2020 (enquête Ipsos pour l'OPEN, 2024).

23 %

des parents utilisent un outil de contrôle parental, 8 points de moins qu'en 2021 (même enquête).

63 %

des 11–13 ans fréquentent les réseaux sociaux, alors que leurs parents l'estiment à 41 % (même enquête).

Le temps passé sur le smartphone (France)

Selon la même enquête, hors vacances scolaires, en semaine :

Âge	Temps par jour	Évolution depuis 2021
7–10 ans	**1 h 12**	1 h 26 en 2021
11–14 ans	**2 h 49**	2 h 58 en 2021
15–17 ans	**4 h 43**	4 h 07 en 2021

En Suisse, l'étude JAMES 2024 (ZHAW et Swisscom, jeunes de 12 à 19 ans) constate que presque tous les jeunes ont leur propre smartphone, pour environ trois heures d'utilisation par jour en semaine et quatre heures le week-end.

Ce que recommandent les experts (France)

En avril 2024, la commission d'experts sur les écrans (coprésidée par la neurologue Servane Mouton et le psychiatre Amine Benyamina), dans son rapport « À la recherche du temps perdu » remis au Président de la République, a proposé ces repères :

Âge	Recommandation de la commission
Avant 11 ans	Pas de téléphone
À partir de 11 ans	Un téléphone **sans connexion Internet**
À partir de 13 ans	Un téléphone connecté, mais **sans réseaux sociaux** ni contenus illégaux
À partir de 15 ans	Accès complémentaire à des réseaux sociaux dits « éthiques »

> Ce sont des **recommandations**, pas des obligations légales. Le rapport cite aussi la règle « 3-6-9-12 », issue du monde médical : pas d'écran avant 3 ans, pas de console portable avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans (puis un usage accompagné), et Internet seul possible à partir de 12 ans, avec prudence.

02

CHAPITRE 2

Ce que dit la règle : France, Suisse, Belgique

Pas de loi qui fixe un âge pour avoir un téléphone. Mais des règles à l'école, et des âges minimum sur les plateformes.



🇫🇷 France

- **À l'école et au collège** : l'usage du téléphone par les élèves est interdit depuis la loi du 3 août 2018, sauf exceptions prévues par le règlement intérieur. Selon la CNIL, cela peut aussi concerner une montre connectée qui permet de communiquer (carte SIM ou Wi-Fi).
- **Au lycée** : une loi du 24 août 2026 étend l'interdiction aux lycées, à partir de la rentrée 2026-2027. Chaque établissement en fixe les modalités dans son règlement intérieur.
- **Réseaux sociaux avant 15 ans** : le Parlement avait voté en juillet 2026 une interdiction pour les moins de 15 ans. Le **Conseil constitutionnel l'a censurée** le 14 août 2026 (décision n° 2026-911 DC), la jugeant trop générale et sans garanties suffisantes sur la vérification d'âge. Aucune interdiction légale ne s'applique donc à ce jour : ce sont les règles des plateformes et vos choix qui comptent.

🇨🇭 Suisse

Il n'y a pas de règle nationale : **chaque canton**, parfois chaque établissement, fixe les règles du téléphone à l'école obligatoire. À Fribourg par exemple, le règlement scolaire interdit le téléphone en classe sauf autorisation de l'enseignant. D'autres cantons ont testé ou décidé des interdictions plus larges. Renseignez-vous auprès de l'école de votre enfant.

🇧🇪 Belgique (Fédération Wallonie-Bruxelles)

Depuis la rentrée 2025-2026, les téléphones et appareils électroniques des élèves sont interdits pour un usage récréatif de la maternelle à la fin du secondaire, dans tous les réseaux. L'élève peut avoir son téléphone sur lui s'il est **éteint et rangé** pendant toute la journée scolaire. L'usage pédagogique reste possible, et chaque école fixe ses sanctions.

Les âges minimum des plateformes

Plateforme	Âge minimum (conditions d'utilisation)
Instagram, Facebook	13 ans
TikTok	13 ans
Snapchat	13 ans
WhatsApp	13 ans (abaissé de 16 à 13 ans dans l'UE en avril 2024)
Compte Google géré seul	15 ans en France, 13 ans en Suisse et en Belgique

Ces âges sont fixés par les plateformes elles-mêmes, et rien ne vous empêche d'attendre plus longtemps. À l'inverse, un compte ouvert avant l'âge minimum, avec une fausse date de naissance, prive l'enfant des protections prévues pour son âge.

CHAPITRE 17 · À IMPRIMER

Checklist « avant d'acheter »

À remplir à deux adultes, avant l'achat.

La décision

- ☐ Test du chapitre 4 fait : besoin ____ / 6 · préparation ____ / 6
- ☐ Résultat : ☐ pas maintenant · ☐ alternative d'abord · ☐ smartphone avec cadre
- ☐ Quiz du chapitre 16 fait avec l'enfant : ____ / 10
- ☐ Les adultes de la maison sont d'accord sur les règles

L'appareil

- ☐ Type : ☐ téléphone à touches · ☐ montre · ☐ smartphone sans données · ☐ smartphone
- ☐ Origine : ☐ ancien téléphone (effacé, compte déconnecté) · ☐ reconditionné · ☐ neuf
- ☐ Il reçoit encore les mises à jour de sécurité
- ☐ Coque et protection d'écran prévues
- ☐ Pour une montre : politique de confidentialité vérifiée, pas de fonction d'« écoute » à distance

Le forfait

- ☐ Forfait sans hors-forfait, petite enveloppe de données au départ
- ☐ Achats sur facture bloqués auprès de l'opérateur
- ☐ Opérateur informé que la ligne est utilisée par un mineur
- ☐ Qui paie : _____

Les comptes

- ☐ Compte enfant Apple ou Google créé, avec la vraie date de naissance
- ☐ Contrôle parental réglé (checklists du guide n° 2)
- ☐ Code parental choisi, noté sur la fiche, différent du code de votre téléphone

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°3

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 35.

La version complète de « Premier smartphone : mon enfant est-il prêt ? » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- Ce que disent les chiffres et les experts
- Ce que dit la règle : France, Suisse, Belgique
- Les 4 tranches d'âge en un coup d'œil
- Le test : faut-il un smartphone maintenant ?
- Avant le smartphone : montres connectées et alternatives
- 10–11 ans : se préparer
- 12–13 ans : le premier smartphone, cadre serré
- Les réglages express : iPhone et Android
- 14–15 ans : les premiers réseaux sociaux
- **et 8 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat