ÉCRANS & JEUX

GUIDE N° 4

ON

MODE PARENT : ON

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

04

Écrans : fini les disputes

Le plan en 4 semaines pour poser des règles qui tiennent, et éteindre sans crise. De 3 à 15 ans.

PAR TRANCHE D'ÂGE

3–5 ans | 6–8 ans | 9–11 ans | 12–15 ans

INCLUS

Diagnostic familial | Phrases prêtes à dire | Contrat | Calendrier 28 jours | Quiz enfant



EXTRAIT GRATUIT

Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les recommandations officielles, avec plan de 4 semaines et fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	Ce que recommandent les autorités	4
2	Pourquoi l'arrêt tourne à la crise	6
3	Le diagnostic familial	7
4	Le plan en 4 semaines	8
5	Éteindre sans crise	10
6	Les phrases prêtes à dire	11
7	Les règles par âge	12
8	Comprendre ce qu'il fait sur l'écran	15
9	Quoi proposer à la place	17
10	Et nous, les parents ?	18
11	Les situations qui font sauter les règles	19
12	6 cas pratiques	21
13	Quand s'inquiéter, qui appeler	23
14	Questions fréquentes	24
15	Fiches à imprimer et quiz enfant	25

LE MOT DE L'AUTEUR

Ce qui désamorce les disputes, ce sont des règles claires, posées avant que l'écran ne s'allume : une durée ou un nombre d'épisodes, annoncés à l'avance.

Sans repère, un enfant ne sait pas quand s'arrêter. Et un écran éteint par surprise, c'est presque toujours de la frustration, des cris, une dispute. Quand la règle est connue d'avance, l'arrêt n'est plus une injustice : c'est simplement le moment prévu.

Thanh, papa de 2 enfants

01

CHAPITRE 1

Ce que recommandent les autorités

Les trois pays ne disent pas exactement la même chose, mais ils vont dans le même sens : pas d'écran pour les tout-petits, puis une ouverture progressive, accompagnée.



1 h 22

de temps d'écran par jour en moyenne chez les 3–5 ans en France (étude Enabee, données 2022).

2 h 33

chez les 9–11 ans. Et environ deux fois plus les jours sans école (Santé publique France, 2025).

N° 1

Gérer les écrans est la première difficulté éducative pour les familles (Unaf, Baromètre des familles 2026).

🇫🇷 France

Depuis janvier 2025, les recommandations sur les écrans figurent dans le carnet de santé remis à chaque naissance (ministère des Solidarités).

Âge	Recommandation officielle
Moins de 3 ans	Pas d'exposition aux écrans, « y compris en bruit de fond ».
3 à 6 ans	Usage exceptionnel, limité à des contenus éducatifs de qualité, toujours accompagné d'un adulte.
Dès 6 ans	Début possible des outils numériques, avec un suivi parental renforcé, des règles claires et des limites de temps et de contenus.
Dès 9 ans	Internet possible sur les appareils familiaux partagés, en présence des parents.
11–13 ans	D'abord un téléphone sans Internet (par exemple à l'entrée au collège), puis un smartphone connecté vers 13 ans.
Avant 15 ans	Pas d'accès aux réseaux sociaux. Après 15 ans, un usage accompagné et progressif.

Ces repères reprennent ceux du rapport de la commission d'experts « À la recherche du temps perdu », remis au président de la République le 30 avril 2024 (pas de téléphone avant 11 ans, téléphone sans Internet dès 11 ans, smartphone sans réseaux sociaux dès 13 ans, réseaux sociaux « éthiques » dès 15 ans).

🇨🇭 Suisse

L'Office fédéral de la santé publique renvoie à la plateforme Jeunes et médias et cite comme repère la **règle « 3-6-9-12 »** du spécialiste français Serge Tisseron : pas de télévision avant 3 ans, pas de console de jeux personnelle avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans, pas de réseaux sociaux avant 12 ans.

Ses conseils aux parents : parler avec l'enfant de ce qu'il fait en ligne, garder un équilibre avec les autres loisirs, fixer des règles selon l'âge, montrer l'exemple, et **ne pas utiliser les écrans comme récompense ou punition**.

02

CHAPITRE 2

Pourquoi l'arrêt tourne à la crise

Si votre enfant explose quand vous éteignez, ce n'est pas forcément un caprice, ni un échec de votre part. Plusieurs raisons concrètes s'additionnent.



1. Les applis sont conçues pour qu'on reste

La lecture automatique de l'épisode suivant et les notifications sont pensées pour garder l'enfant connecté plus longtemps. L'American Academy of Pediatrics (AAP) conseille de **désactiver la lecture automatique et les notifications**. Pour les ados, l'Anses (agence sanitaire française) décrit comment les réseaux sociaux captent l'attention jusqu'à les entraîner dans une spirale sans fin (cité par Santé publique France, 2026).

2. On coupe au mauvais moment

Une étude de l'Université de Washington (présentée en 2016 au congrès ACM CHI, 55 familles d'enfants de 1 à 5 ans) a observé ce qui rend la fin d'écran plus facile :

- arrêter à un **point d'arrêt naturel**, comme la fin d'un épisode ;
- faire de l'arrêt une partie d'une **routine** de la maison ;
- laisser la **technologie** mettre fin à l'écran (batterie vide, plus de Wi-Fi) : les enfants s'énervaient alors moins.

Surprise des chercheurs : chez ces petits, le classique « encore deux minutes » **rendait la transition plus difficile**. Les pédiatres de l'AAP nuancent : si les avertissements marchent pour votre enfant, laissez-le régler lui-même son minuteur.

3. La règle change selon les jours

Quand la limite dépend de l'humeur du parent, chaque arrêt devient une négociation, et négocier, ça marche parfois. L'ONE résume : il est difficile de faire respecter une règle quand l'enfant voit que le parent applique le contraire. D'où l'intérêt de règles **peu nombreuses, écrites et valables pour tous** (chapitre 4).

4. L'écran sert à autre chose

Parfois, l'écran comble l'ennui, calme une émotion ou sert de seul moment de détente. Le retirer sans rien proposer à la place laisse un vide. Le chapitre 9 vous donne des idées par âge.

5. Le soir, le sommeil

La lumière des écrans freine la mélatonine, l'hormone du sommeil, et les contenus stimulants (jeux, séries) gardent le cerveau en alerte, surtout dans les deux heures avant le coucher (Dr Frédérique Aussert, Réseau Morphée, pour la Caf). Les écrans du soir empiètent donc sur le sommeil, et c'est souvent le soir que les disputes éclatent : d'où les règles sur le coucher de la semaine 3.

> **Bonne nouvelle**
>
> Aucune de ces raisons ne demande de supprimer les écrans. Elles demandent de changer **quand** et **comment** on arrête : c'est tout l'objet des chapitres 4 à 6.

CHAPITRE 15 · FICHE 1 · À IMPRIMER

Le journal des écrans (semaine 1)

À remplir chaque soir pendant 7 jours, sans rien changer. Les chiffres réels sont dans les réglages Temps d'écran ou Bien-être numérique.

Jour	Temps d'écran	Sur quoi ?	Dispute ? À quel moment ?	Et moi, parent ?
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Ce que je retiens de la semaine

Le moment le plus difficile : _____

Ce qui s'est bien passé : _____

Ce que je veux changer en premier : _____

Mon diagnostic (chapitre 3)

A ☐ Le cadre est flou B ☐ Le cadre ne tient pas C ☐ L'écran remplit un vide

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°4

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 38.

La version complète de « Écrans : fini les disputes » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- Ce que recommandent les autorités
- Pourquoi l'arrêt tourne à la crise
- Le diagnostic familial
- Le plan en 4 semaines
- Éteindre sans crise
- Les phrases prêtes à dire
- Les règles par âge
- Comprendre ce qu'il fait sur l'écran
- Quoi proposer à la place
- **et 6 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat