ÉCOLE & APPRENTISSAGE

GUIDE N° 7

ON

MODE PARENT : ON

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

07

Il préfère les écrans aux livres

Donner (ou redonner) le goût de lire, sans forcer et sans tout interdire. De 3 à 12 ans.

PAR TRANCHE D'ÂGE

3–5 ans | 6–8 ans | 9–12 ans

INCLUS

Défi 30 jours | Bingo lecture | Passeport lecteur | Contrat écrans-livres | Marque-pages



EXTRAIT GRATUIT

Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les études du Centre national du livre et de l'Académie américaine de pédiatrie, et sur la recherche en lecture, avec plan pas à pas et fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	Ce qui se passe vraiment	4
2	Pourquoi les livres comptent encore	5
3	À chaque âge, son rapport aux livres	6
4	La lecture à voix haute, même après 6 ans	7
5	Une maison où l'on lit	8
6	Le laisser choisir : BD, mangas, docs, audio	9
7	Écrans et livres : faire cohabiter	10
8	Le lecteur réticent : 12 stratégies	11
9	Quand lire est difficile	12
10	Bibliothèques et dispositifs gratuits	13
11	Phrases, situations, cas pratiques et FAQ	15
12	Le plan en 4 semaines	18
13	Les 11 fiches à imprimer	19
14	Sources	30

LE MOT DE L'AUTEUR

L'enfance et l'adolescence sont des années où le cerveau se construit à toute vitesse. La lecture le nourrit : elle enrichit le vocabulaire, améliore l'orthographe et rend la lecture elle-même plus facile.

Alors oui, un enfant devrait pouvoir lire, pousser la porte de la bibliothèque, emprunter des romans et des BD, plutôt que de passer ses journées sur les écrans.

Il ne s'agit pas de bannir les écrans, mais de trouver le bon équilibre entre les deux.

Thanh, papa de 2 enfants

Le principe du guide en une phrase

On ne fait pas aimer lire en interdisant les écrans, mais en rendant les livres **présents**, **choisis** et **partagés**, chaque jour, au bon moment.

01

CHAPITRE 1

Ce qui se passe vraiment

Les chiffres sont durs, mais ils disent aussi où agir. Voici ce que montre la grande enquête du Centre national du livre (CNL) menée par Ipsos début 2026 auprès de 1500 jeunes Français de 7 à 19 ans.



18 min

de lecture loisir par jour en moyenne (8 de moins qu'en 2016).

3 h 01

d'écran par jour, hors école (plus de 5 h chez les 16–19 ans).

41 %

des lecteurs font souvent autre chose sur un écran en lisant.

La chute commence à l'adolescence

Les filles lisent environ 22 minutes par jour pour le plaisir jusqu'à 15 ans, puis 19 minutes à 16–19 ans. Chez les garçons, on tombe à **10 minutes** à 16–19 ans, et seuls 56 % d'entre eux lisent encore pour leurs loisirs. Parmi tous les 16–19 ans, 33 % ne lisent pas du tout pour le plaisir. C'est donc **avant 12 ans** que se joue l'essentiel : installer l'habitude tant que le livre fait encore partie du quotidien.

Pourquoi ils ne lisent pas

- **41 %** de ceux qui ne lisent pas ou peu préfèrent faire d'autres activités, et autant disent que lire ne les intéresse pas.
- **27 %** disent avoir du mal à se concentrer.
- **19 %** de l'ensemble des jeunes n'aiment pas trop ou détestent lire.

Et chez les lecteurs, 23 % lisent moins de 15 minutes d'affilée. L'attention est devenue un enjeu central : le livre demande de rester sur une seule chose, quand l'écran propose d'en changer toutes les dix secondes.

Ce qui donne de l'espoir

52 %

des lecteurs choisissent leurs livres sur les conseils de leur famille (41 % citent leur mère, 20 % leur père).

CNL / Ipsos 2026

59 %

ont déjà eu envie de lire un livre après avoir vu son adaptation en film ou en série.

CNL / Ipsos 2026

93 %

gardent un bon souvenir des histoires lues par leurs parents, et 92 % aiment encore qu'on leur lise.

CNL / Ipsos 2026

La BD et le manga restent en tête des lectures plaisir, et les romans progressent (+4 points).

Et en Suisse et en Belgique ?

Les enquêtes PISA 2022 (élèves de 15 ans) placent la Suisse à 483 points en compréhension de l'écrit, la Belgique à 479 et la France à 474, pour une moyenne OCDE de 476 (SEFRI, 2023). En France, le score a baissé de 19 points depuis 2018. En Suisse, l'étude JAMES 2024 montre aussi un écart filles-garçons : la lecture figure parmi les loisirs préférés des filles, alors que chez les garçons elle arrive loin derrière les jeux vidéo.

02

CHAPITRE 2

Pourquoi les livres comptent encore

Lire sur un écran, c'est toujours lire. Mais le livre papier et la lecture partagée apportent des choses que l'écran remplace mal, surtout chez les plus jeunes.



Papier ou écran : ce que dit la recherche

Deux grandes synthèses d'études ont comparé la compréhension d'un même texte lu sur papier ou sur écran :

- **Delgado et ses collègues (2018)** ont réuni 54 études et plus de 171 000 participants. Résultat : on comprend un peu mieux sur papier, surtout quand on lit avec une contrainte de temps et pour les textes **informatifs**. Pour les récits, la différence disparaît. Et l'avantage du papier a eu tendance à **augmenter** au fil des années.
- **Clinton (2019)**, sur 33 études : avantage du papier pour les textes documentaires, pas de différence pour la fiction. Les lecteurs sur écran ont aussi tendance à **surestimer** ce qu'ils ont compris.

Ce qu'on en retient pour la maison

Une histoire sur liseuse n'est pas un problème. Mais pour les documentaires, les devoirs et les textes longs, le papier reste le meilleur allié. Et quoi qu'il en soit, une liseuse sans notifications vaut mieux qu'une tablette où les applications attendent à côté.

Ce que la lecture partagée apporte

En décembre 2024, l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) a mis à jour sa position officielle. Elle recommande de lire avec son enfant **dès la naissance**, et au moins jusqu'à l'entrée à l'école. Les bénéfices qu'elle cite :

- une relation parent-enfant plus forte ;
- le langage, le vocabulaire, la préparation à l'apprentissage de la lecture ;
- le développement social et émotionnel ;
- des parents moins stressés et moins durs dans leur façon d'éduquer.

L'AAP privilégie le **livre papier** pour les jeunes enfants, car les livres numériques ne favorisent pas autant les échanges entre le parent et l'enfant : on regarde l'écran, moins l'un l'autre.

Ce que le livre fait que l'écran fait mal

- **Il laisse le temps.** L'enfant avance à son rythme, revient en arrière, s'arrête sur une image. Rien ne défile tout seul.
- **Il entraîne l'attention.** Rester 15 minutes sur une seule histoire entraîne l'attention, un muscle qui se travaille.
- **Il fait imaginer.** Les personnages ont le visage que l'enfant leur donne.
- **Il se finit.** Un livre a une dernière page. Le fil d'une application, non.

FICHE 5 · À AFFICHER

Le menu lecture du soir

Ce soir, au lit, je choisis dans le menu. **Pas d'écran dans la chambre** : il attend demain.



Un parent me lit une histoire



On lit à deux voix, une page chacun



Je lis seul avec ma lampe



J'écoute un livre audio sans écran



On regarde les images et on raconte



On relit mon livre préféré

Durée du moment lecture chez nous : ..... minutes. Heure de la lumière éteinte : .....

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°7

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 30.

La version complète de « Il préfère les écrans aux livres » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- Ce qui se passe vraiment
- Pourquoi les livres comptent encore
- À chaque âge, son rapport aux livres
- La lecture à voix haute, même après 6 ans
- Une maison où l'on lit
- Le laisser choisir : BD, mangas, docs, audio
- Écrans et livres : faire cohabiter
- Le lecteur réticent : 12 stratégies
- Quand lire est difficile
- **et 4 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat