



Bien grandir avec les écrans

Des repères pour chaque âge



Les écrans font partie du quotidien, mais leur usage doit être **progressif** et **accompagné**.

Un usage inapproprié ou excessif peut avoir des effets négatifs sur la santé physique (sédentarité, troubles de la vue, manque de sommeil) et mentale (dépendance, mal-être, solitude, conduites à risque) mais aussi sur la qualité des relations, la concentration, la motivation.

Les règles essentielles à tous les âges

Pour aider votre enfant à développer de bonnes habitudes :

- pas d'écran le matin avant l'école,
- pas d'écran pendant les repas,
- pas d'écran dans la chambre,
- pas d'écran avant d'aller se coucher.



Quel usage des écrans pour quelle tranche d'âge ?

À tous les âges, les interactions directes avec les proches et l'environnement restent **indispensables**. Des activités sans écran nourrissent le développement et l'éveil des enfants :

- Activités sportives, culturelles, créatives (peinture, écriture, bricolage...);
- Lecture ;
- Activités ludiques (jeux de société ou de construction).

À l'école, l'usage du numérique est **toujours progressif, encadré**, intégré à des activités pédagogiques et **conforme aux recommandations de santé**.

Le développement des compétences psychosociales (empathie, communication, connaissance de ses émotions) contribue aussi à un usage équilibré et responsable des outils numériques.

Avant 3 ans

Proscrit

L'usage des écrans peut nuire au développement de l'enfant. Comme indiqué dans le carnet de santé, cette période correspond chez l'enfant à un besoin particulier d'attention et d'échanges. Veillez à ce que votre propre usage des écrans n'affecte pas négativement votre relation avec l'enfant.



3 à 6 ans

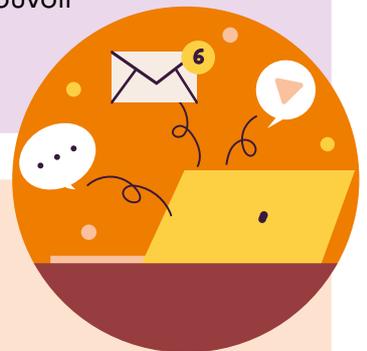
Déconseillé et exceptionnel

Uniquement accompagné d'un adulte avec contenus éducatifs (exemple : plateforme **Lumni**). Privilégiez toujours les activités ludiques sans écran.

À l'école maternelle

Découvrir le numérique

Sous la responsabilité de l'enseignant à partir de la grande section, votre enfant est susceptible d'utiliser très rarement les écrans et toujours collectivement (exemple : la table interactive pour promouvoir la collaboration dans le jeu). Il n'a pas accès à un écran individuel.



6 à 9 ans

Limité et encadré

Toujours avec un adulte présent pour établir des règles claires. Pas d'écran personnel ni d'accès à internet seul. En famille, une réflexion collective sur l'usage des écrans est bénéfique.

Du CP au CE2

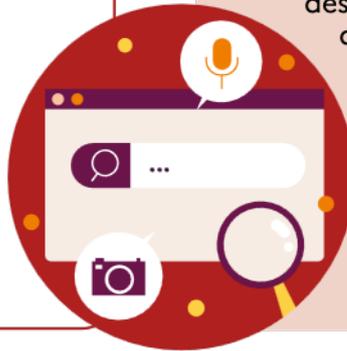
Se familiariser dans un cadre structuré

Votre enfant découvre peu à peu l'ordinateur ou la tablette, toujours accompagné par l'enseignant. Il peut s'en servir pour manipuler, mémoriser, écrire de petits textes ou découvrir des documents multimédias. Les vidéos sont très courtes et intégrées à une leçon.

9 à 12 ans

Modéré et encadré

Internet doit être utilisé sous surveillance active (hors réseaux sociaux/IA génératives) pour sensibiliser l'enfant aux risques, à la surexposition et à la protection des données personnelles. Évitez de fournir à votre enfant un appareil. Instaurez un dialogue sur les activités qui l'intéressent.



Du CM1 à la 6^e

Développer les compétences numériques de base

Les moments avec écran sont activement accompagnés et alternent avec des moments sans écran. Votre enfant découvre le travail collaboratif. Il est sensibilisé aux enjeux du numérique. La plateforme **pix** est utilisée pour développer et évaluer ses compétences. L'usage d'un smartphone personnel ou d'une montre connectée est interdit (dispositif « Portable en pause »).

12 à 15 ans

Autonomie avec contrôle parental

L'accès à Internet doit être limité, supervisé et sans réseaux sociaux. Maintenez le dialogue et l'équilibre avec des activités hors écran. Assurez-vous que les contenus et les activités sont adaptés à son âge.



Au collège 5^e- 3^e

Développer l'esprit critique et la gestion des usages numériques

Votre enfant apprend à réfléchir à ses usages numériques et développe ses compétences sur l'Espace Numérique de Travail (ENT). Dès la 4^e, il apprend à discerner les contenus sur internet et à utiliser et questionner l'intelligence artificielle, tout en étant sensibilisé aux algorithmes, à la cybersécurité et à la protection des données. Ses compétences doivent être certifiées sur **pix**. L'usage d'un smartphone personnel ou d'une montre connectée est interdit (dispositif « Portable en pause »).

15 à 18 ans

Vers l'autonomie complète

Préparez votre enfant à la citoyenneté numérique : maîtrise des outils, distinction entre faits et opinions, esprit critique, utilisation responsable des réseaux sociaux.



Au lycée

Responsabiliser pour l'enseignement supérieur et la vie professionnelle

Votre enfant apprend le fonctionnement et les impacts d'internet et des réseaux sociaux, tout en abordant l'intelligence artificielle dans un cadre pédagogique. Il développe son autonomie et sa pensée critique pour les recherches et projets. Ses réalisations sont valorisées via un portfolio numérique. Ses acquis sont évalués sur **pix**. Les règles concernant smartphones et IA sont fixées par l'établissement.

Être un acteur responsable en ligne

Grandir dans une citoyenneté numérique

Tout au long de leur scolarité, les élèves apprennent à utiliser le numérique de façon responsable :

- Esprit critique ;
- Respect des autres en ligne ;
- Protection de leurs données ;
- Distinction de l'espace privé et public.

Parlez-en régulièrement avec votre enfant.

Développer son esprit critique

Face à la désinformation et aux contenus toxiques

- Rappelez à votre enfant que sur internet, tout n'est pas vrai ni légal.
- Expliquez-lui que les plateformes cherchent à capter son attention et privilégient les contenus qui font réagir, pas forcément ceux qui sont fiables.
- Encouragez-le à diversifier ses sources et à vérifier l'information avant de la partager.
- Paramétrez avec lui ses comptes et discutez du temps passé en ligne.

Protéger son enfant en ligne

Face au cyberharcèlement

- Apprenez à votre enfant à protéger son identité numérique (pas de photos ni d'informations personnelles sur les réseaux sociaux).
- Montrez-lui comment bloquer et signaler un utilisateur sur ses comptes.
- Installez un dialogue de confiance pour qu'il ose parler de toute situation suspecte.
- En cas de harcèlement : conservez les preuves (captures d'écran, messages) et informez l'établissement scolaire.

Les équipes éducatives sont à votre écoute et peuvent vous accompagner. Si votre enfant est la cible de cyberharcèlement, contactez le numéro national d'aide aux victimes de violences numériques



Disponible 7j/7 de 9h à 23h (téléphone, appli, mail, chat) ce service peut faire retirer un contenu en moins d'une heure.

Pour aller plus loin



Conseils pratiques pour les parents
jeprotegemonenfant.gouv.fr



Testez vos connaissances pour accompagner votre enfant
pix.fr/parents