

Checklist pour bien choisir une ressource numérique (avec ou sans écran) adaptée à un enfant de 0 à 6 ans

Choisir une activité numérique adaptée à un enfant de 0 à 6 ans, avec ou sans écran, n'est pas toujours facile pour les parents, surtout avec toutes les options disponibles. Pour vous aider, nous avons créé une checklist simple qui vous permet de vérifier si l'activité convient bien aux besoins, aux capacités et au rythme de votre enfant selon son âge. Cette liste est basée sur des études et des conseils d'experts en développement de l'enfant et en pédagogie. Elle prend aussi en compte que certaines ressources sont numériques sans écran, ce qui est recommandé pour les enfants de moins de 3 ans. Grâce à cette checklist, vous pourrez choisir des activités qui encouragent l'apprentissage, le jeu et le respect du développement de votre enfant.

1. Mon enfant est-il assez grand pour cette ressource ?

- Le fabricant indique une tranche d'âge claire (ex. : 0-2 ans, 3-5 ans...).
- Le contenu respecte la durée d'attention de l'enfant et utilise un langage, des images et des consignes adaptés à son âge : ces durées d'attention sont issues de synthèses expertes en psychologie du développement et pédagogie. Des repères couramment cités font valoir qu'un enfant maintient son attention en moyenne 2 à 3 minutes par année d'âge (Brain Balance ; Golden Steps ABA). Les signes indiquant qu'une activité est trop longue pour un enfant sont fondés sur des repères observés et validés dans la pratique pédagogique et éducative. Ils s'appuient sur les connaissances actuelles en psychologie du développement (Piaget, Montessori) et les recommandations de professionnels de la petite enfance et de l'éducation (ex. Brain Balance, Golden Steps ABA).

<https://www.brainbalancecenters.com/blog/normal-attention-span-expectations-by-age>

<https://www.goldenstepsaba.com/resources/average-attention-span>

Âge approximatif	Durée maximale d'attention soutenue (en minutes)	Signes que c'est trop long
2 ans	4-6 minutes	- L'enfant se met à bouger ou à gigoter. - Il détourne le regard ou se désintéresse de l'activité. - Il interrompt l'activité pour aller vers un autre objet ou stimulus. - Il peut vocaliser (gazouillis, râles, petits cris) ou pleurnicher sans raison apparente.
3 ans	6-8 minutes	- L'enfant regarde autour de lui, commence à manipuler autre chose ou change de position sans raison. - Il répète les mêmes gestes sans finalité (tape, secoue, tourne...). - Il pose des questions sans lien avec l'activité ou se met à parler de tout autre chose. - Il manifeste un besoin de bouger ou de se lever.

Âge approximatif	Durée maximale d'attention soutenue (en minutes)	Signes que c'est trop long
4 ans	8-12 minutes	• L'enfant commence à se déconcentrer (regarde ailleurs, s'interrompt souvent). • Il manifeste une lassitude verbale ("j'en ai marre", "c'est long", "je peux arrêter ?"). • Il peut commettre des erreurs simples, ou mal suivre les consignes qu'il maîtrisait au début. • Il devient plus bavard, distrait, ou demande ce qu'il va faire ensuite.
5-6 ans	12-18 minutes	• L'enfant commence à « décrocher » : il répète des gestes sans but ou se met à jouer avec autre chose. • Il perd en précision ou en logique dans ce qu'il fait. • Il peut faire preuve d'impatience ou d'agacement. • Il cherche à changer d'activité ou à se lever même sans raison claire.

La ressource respecte son rythme de développement (pas trop complexe, pas trop simple). Cela veut dire que l'activité proposée :

- correspond aux capacités cognitives, langagières, motrices et affectives de l'enfant à un âge donné,
- est ni trop difficile (risque de frustration, rejet, perte de confiance),
- ni trop facile (risque d'ennui, de désintérêt).

Une activité respectueuse du développement de l'enfant est celle qu'il comprend, réalise avec plaisir, et qui stimule ses compétences sans le frustrer. Si l'activité semble trop difficile (l'enfant s'agace, demande sans cesse de l'aide, abandonne) ou trop simple (il s'ennuie ou détourne son attention), il est utile de l'adapter.

2. Est-ce que la ressource aide mon enfant à grandir et à apprendre ?

Pour les 0-2 ans :

- Stimule les sens (sons doux, textures, couleurs contrastées).
- Encourage les mouvements (attraper, secouer, suivre des yeux, ramper).
- Favorise l'exploration libre et la répétition.

Pour les 2-4 ans :

- Encourage la manipulation d'objets (ouvrir, empiler, encastrer, construire).
- Développe l'imagination (faire semblant, nommer des objets, raconter).
- Aide à reconnaître les émotions, les objets familiers, les routines.

Pour les 4-6 ans :

- Propose des jeux de rôle, des scénarios, de la création (dessin, construction).
- Initie à des règles simples ou à des jeux avec d'autres enfants.
- Favorise la réflexion, la mémoire, la logique, le langage.

Ces repères sont issus de guides de développement de la petite enfance validés par des professionnels de santé (ex. Santé publique France, Naître et Grandir), des programmes pédagogiques (Éducation nationale – cycle 1) et des travaux en psychologie du développement (Piaget, Montessori).

3. Est-ce que la ressource est active, et pas juste passive ?

- L'enfant peut agir, choisir, manipuler (et non juste regarder).
- Elle permet des essais/erreurs, sans jugement ni stress.
- Elle incite à bouger, parler, créer, imaginer, coopérer.

Ces principes reposent sur des travaux reconnus en psychologie du développement et en sciences de l'éducation, notamment les théories constructivistes de Jean Piaget et Lev Vygotsky, qui insistent sur l'importance de l'apprentissage par l'action et l'expérimentation. La pédagogie active, promue par des approches comme celles de Maria Montessori ou Célestin Freinet, valorise l'engagement actif de l'enfant à travers la manipulation, la créativité et la coopération. Par ailleurs, les neurosciences de l'apprentissage montrent que les enfants progressent mieux dans un environnement bienveillant, favorisant les essais et erreurs sans jugement. Ces concepts sont également soutenus par des institutions spécialisées en petite enfance et éducation, telles que l'UNICEF ou le CNESCO, qui recommandent des pratiques favorisant l'autonomie et la participation des enfants.

4. Est-ce que je peux jouer avec mon enfant ?

- Je comprends facilement comment ça marche.
- Je peux accompagner mon enfant sans être obligé de tout faire à sa place.
- L'activité invite au dialogue ou à l'imitation de scènes du quotidien.

5. Est-ce que la ressource est sûre et saine ?

- Pas de petites pièces pour les enfants de moins de 3 ans.
- Pas d'exposition prolongée à un écran (et jamais avant 3 ans).
- Pas de publicité, pas d'achats cachés, pas de collecte de données personnelles.
- Contenu doux, non violent, sans surcharge sonore ou visuelle.

6. Est-ce que la ressource est réutilisable et durable ?

- Mon enfant peut y rejouer différemment selon ses envies.
- Le matériel est solide, facile à nettoyer ou à ranger.
- L'activité peut évoluer en complexité avec l'âge.



Astuce parent :

Observez votre enfant jouer. Posez-vous ces 3 questions :

- ✓ Est-ce qu'il prend plaisir à jouer ?
- ✓ Est-ce qu'il apprend quelque chose ?
- ✓ Est-ce qu'il peut rejouer seul ou avec d'autres ?

Les informations et repères présentés dans cette checklist s'appuient sur des recherches et travaux reconnus en psychologie du développement de l'enfant, en sciences de l'éducation et en pédagogie. Ils intègrent notamment les théories constructivistes de Jean Piaget et Lev Vygotsky, qui soulignent l'importance de l'apprentissage par l'action et l'expérimentation, ainsi que les pédagogies actives et respectueuses du rythme de l'enfant, telles que celles développées par Maria Montessori et Célestin Freinet. Ces principes sont complétés par des recommandations issues des neurosciences de l'apprentissage, qui insistent sur un cadre bienveillant favorisant l'autonomie et la créativité. Enfin, ces repères sont validés et relayés par des institutions spécialisées en petite enfance et éducation, telles que Santé publique France, l'Éducation nationale, l'UNICEF, le CNESCO, ainsi que par des programmes pédagogiques et des guides de santé reconnus.