

Mon enfant et les écrans : autoévaluation pour les parents (0-6 ans)

Cochez honnêtement les affirmations qui correspondent à vos habitudes. À la fin, additionnez les points et consultez l'analyse.

PARTIE 1 – Fréquence d'exposition

Question	Jamais (0 pt)	Rarement (1 pt)	Souvent (2 pts)	Très souvent (3 pts)
Mon enfant est exposé à un écran le matin avant l'école ou la crèche.				
Mon enfant est devant un écran pendant les repas.				
Il utilise un écran le soir, avant ou juste après le dîner.				
Il regarde des contenus sans qu'un adulte soit présent ou attentif.				
Le temps quotidien d'écran dépasse 30 min (hors appels vidéo).				

PARTIE 2 – Type de contenus

Question	Oui (2 pts)	Parfois (1 pt)	Non (0 pt)
Les contenus regardés sont rapides, bruyants ou violents.			
Les programmes ne sont pas toujours choisis par l'adulte.			
Mon enfant utilise des applications ou vidéos en autonomie.			
Je ne sais pas toujours ce qu'il regarde ou fait avec un écran.			

PARTIE 3 – Place des écrans dans le quotidien

Question	Oui (1 pt)	Non (0 pt)
Il y a au moins un écran dans la chambre de mon enfant.		
J'utilise souvent l'écran pour calmer mon enfant.		
Il y a un écran allumé en bruit de fond (TV, tablette) plusieurs fois par semaine.		
Je pense que les écrans remplacent parfois les moments d'échange ou de jeu réel.		

TOTAL des points : /30

0 à 6 pts	Niveau d'exposition très faible	Bravo ! Vous avez une gestion équilibrée et respectueuse du rythme de votre enfant.
7 à 13 pts	Niveau d'exposition modérée	Votre enfant est exposé aux écrans mais vous faites attention. Vous pouvez encore améliorer en réduisant les écrans le matin, au repas ou le soir.
14 à 20 pts	Niveau d'exposition préoccupante	Les écrans prennent une place importante. Il est recommandé d'ajuster les habitudes pour favoriser le sommeil, le langage et les relations humaines.
21 à 27 pts	Niveau d'exposition à haut risque	Votre enfant est probablement surexposé aux écrans. Cela peut nuire à son développement. Il est urgent de revoir les pratiques et de réintroduire des temps de jeu, de parole et de repos sans écran.