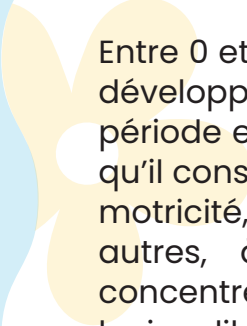


MON ENFANT, LES ÉCRANS ET MOI

le guide des parents de 0 à 6 ans

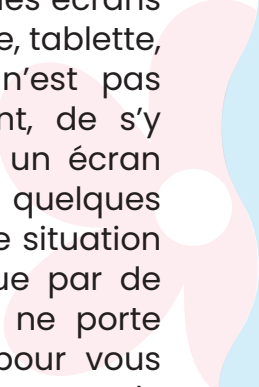


Pourquoi un guide sur les écrans et les jeunes enfants ?



Entre 0 et 6 ans, le cerveau de votre enfant se développe à une vitesse incroyable. Cette période est essentielle : c'est à ce moment-là qu'il construit les bases de son langage, de sa motricité, de sa capacité à interagir avec les autres, à gérer ses émotions et à se concentrer. Ces apprentissages passent par le jeu libre, le mouvement, les routines du quotidien et surtout, par les interactions humaines.

Dans un monde ultra-connecté où les écrans sont omniprésents. Télé, smartphone, tablette, consoles, affichages lumineux, il n'est pas toujours facile en tant que parent, de s'y retrouver. Il arrive parfois d'utiliser un écran pour calmer son enfant, gagner quelques minutes de répit ou faire face à une situation compliquée. C'est une réalité vécue par de nombreuses familles, et ce guide ne porte aucun jugement. Il a été conçu pour vous accompagner, vous informer et vous soutenir, en respectant votre quotidien.





Entre 0 et 6 ans,
le cerveau de votre enfant
se construit grâce aux
échanges réels

Il a besoin

De regarder des
visages ✓

D'échanger ✓

De toucher, bouger,
jouer, inventer ✓

Une utilisation trop précoce ou excessive des écrans peut

Retarder l'apprentissage
du langage ✗

Réduire les interactions et
les apprentissages ✗

Perturber le
sommeil ✗

Exposer à des contenus
choquants ✗

Les règles d'or sur le temps d'écran

0 à 3 ans



- Aucun écran (sauf appel vidéo exceptionnel, en présence d'un adulte)

3 à 6 ans



- Maximum 30 min/jour
- Pas tous les jours
- Accompagné sur des contenus adaptés

À retenir pour tous les âges :



Les 4 PAS pour mieux avancer

(Sabine Dufлот)

1

Pas d'écran le matin avant l'école

2

Pas pendant les repas

3

Pas avant le coucher

4

Pas dans la chambre de l'enfant

Ils n'ont pas besoin d'écrans.
Ils ont besoin de vous !



Écouter un conte audio
ou une boîte à histoires



Inventer une
histoire ou un jeu



Lire une histoire
ensemble



Chanter une
comptine



**à la place
des écrans**



Aller **jouer** au
parc ou jardiner



Rituel du soir : histoire,
câlin, chanson douce

Laisser un enfant
seul devant un
écran

à éviter

Donner un écran
pour **"calmer"**
une crise

Utiliser le téléphone **à
table**, dans la **salle de bain**
ou pendant **les repas**

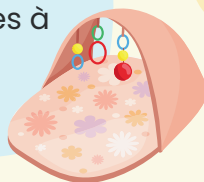
Laisser la télé en
fond sonore **toute
la journée**

Bien choisir les jeux dès le plus jeune âge

De 0 à 6 ans, découvrez des idées simples et sans écran pour accompagner le développement de votre enfant par le jeu, le mouvement et les échanges.

0-2 ans

- Éveil sensoriel, lien affectif, motricité fine, langage naissant
- Tapis d'éveil, hochets doux, comptines, transvasements, livres à toucher, poupées
- Sans écran – le lien humain est essentiel



3-4 ans

- Imagination, coopération, premiers jeux de rôle
- Memory, mini-cuisine, pâte à modeler, déguisements
- Écran possible uniquement avec un adulte

5-6 ans

- Logique, autonomie, gestion des émotions
- Devinettes, podcasts jeunesse, bricolages guidés, jeux de plateau
- Écran ponctuel, jamais seul – max 30 min/jour avec supervision



i À tout âge, fuir les jeux qui...

Remplacent l'adulte (tablette seule), surexcitent (bruit, lumière), immobilisent trop longtemps ou isolent l'enfant (écouteurs, absence d'échange).

Checklist : comment choisir une ressource adaptée ?

Choisir une activité numérique adaptée à un enfant de 0 à 6 ans n'est pas toujours simple, surtout avec toutes les options disponibles. Cette checklist, basée sur des études et l'avis d'experts en petite enfance, vous aide à vérifier si une ressource :

- **respecte** l'âge et le rythme de votre enfant,
- **favorise** son apprentissage,
- **évite** les effets négatifs des écrans.

6 questions à se poser avant de choisir un jeu ou une appli

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

- Une tranche d'âge claire est indiquée.
- Le contenu correspond à ses capacités et à sa durée d'attention.

Durée moyenne d'attention (repères indicatifs) :

- **2 ans** - 4 à 6 min : gigote, se détourne, pleurniche.
- **3 ans** - 6 à 8 min : change d'objet, se disperse, parle d'autre chose.
- **4 ans** - 8 à 12 min : dit « j'en ai marre », fait des erreurs simples.
- **5-6 ans** - 12 à 18 min : perd en précision, s'agace, veut changer d'activité.



2 Est-ce que ça l'aide à grandir et apprendre ?

- **0-2 ans** : éveil des sens, exploration libre, mouvements simples.
- **2-4 ans** : manipulation, imagination, reconnaissance des émotions.
- **4-6 ans** : jeux de rôle, créativité, réflexion, langage, mémoire.

3 Est-ce que la ressource est active (et pas seulement passive) ?

- L'enfant peut agir, manipuler, choisir.
- L'activité permet des essais/erreurs sans jugement.
- Elle stimule la création, le langage, la coopération.



4 Est-ce que je peux jouer avec lui ?

- Je comprends facilement le fonctionnement.
- Je peux l'accompagner sans « faire à sa place ».
- L'activité invite au dialogue et au jeu partagé.

5 Est-ce sûr et sain ?

- Pas de petites pièces (-3 ans).
- Pas d'écrans avant 3 ans, et jamais trop longtemps.
- Pas de pub, d'achats cachés, ni de collecte de données.
- Contenu doux, adapté, non violent.



6 Est-ce réutilisable et durable ?

- L'enfant peut y rejouer différemment.
- Le matériel est solide et facile à nettoyer.
- L'activité évolue avec l'âge.



Astuce parent

Observez votre enfant et demandez-vous :

- ✓ 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 ?

3 à 6 ans : bien choisir ce qu'ils regardent



Courts (moins de 10 min)



Privilégiez des programmes doux, éducatifs, **sans agitation ni violence**



Choisis par les parents, **jamais en libre accès**



Visionnés ensemble, pour pouvoir en parler ensuite

TOUJOURS ACCOMPAGNÉ PAR UN ADULTE POUR COMMENTER, RASSURER, EXPLIQUER

Le bon exemple, c'est vous



Votre enfant vous observe en permanence. Il apprend en vous imitant. Soyez son modèle d'équilibre numérique

Offrez-lui du temps de qualité sans écran

Rangez votre téléphone pendant les repas

Coupez les notifications quand vous jouez avec lui

Favorisez les échanges vrais, les jeux, les câlins



Le sommeil, c'est sacré

Un bon sommeil pour un bon développement

Le soir, le cerveau a besoin de **calme**, pas d'écrans.

La lumière bleue des écrans **perturbe l'endormissement**.

Le sommeil est nécessaire pour la **croissance**,
l'immunité, le comportement et les apprentissages.

Bonnes pratiques :



Éteindre les écrans au moins
1h avant le coucher

Aucun écran dans la chambre
(TV, tablette, smartphone)



Horaires **réguliers** pour les repas,
le bain, le dodo

Créer un rituel de coucher
calme et rassurant



Bonnes pratiques pour accompagner votre enfant de 0 à 6 ans

Sommeil, développement, écrans : les repères essentiels

0 à 1 an

 **Sommeil** : 14 à 17h par jour

 **Objectifs** : Lien affectif, éveil sensoriel, rythme jour/nuit, croissance

✓ À favoriser :

- Zéro écran
- Comptines et interactions visuelles
- Coucher dès les signes de fatigue
- Lumière naturelle en journée

✗ À éviter :

- Télé allumée dans la pièce
- Endormissement avec écran ou biberon
- Toute exposition aux écrans

1 à 2 ans

 **Sommeil** : 12 à 14h par jour (avec sieste)

 **Objectifs** : Langage, motricité, routines, jeu symbolique

✓ À favoriser :

- Histoires racontées, objets à manipuler
- Activités motrices libre
- Temps partagé avec un adulte sans écran

✗ À éviter :

- Écran ou audio sans présence d'adulte
- Écran comme récompense
- Contenus bruyants/trop rapides
- Repas, sieste devant un écran

2 à 3 ans

 **Sommeil** : 11 à 13h (avec sieste)

 **Objectifs** : Autonomie, imagination, imitation, émotions

✓ À favoriser :

- Jeux d'imitation, histoires audio accompagnées
- Activité extérieure quotidienne
- Rituels clairs jour/nuit
- Lecture ou moment calme le soir

✗ À éviter :

- Télé en bruit de fond
- Temps d'écran non accompagné
- Exposition passive
- Écran en fin de journée

3 à 4 ans

 **Sommeil** : 10 à 12h (sieste parfois)

 **Objectifs** : Coopération, langage, jeu simples, gestion des émotions

✓ À favoriser :

- Contes audio ou podcasts encadrés
- Pas d'écran après 17h
- Activités motrices
- temps calme avant le coucher

✗ À éviter :

- Utilisation d'écran seul
- Télé dans la chambre
- Jouet numérique trop stimulant
- Écrans juste avant le coucher

4 à 5 ans

 **Sommeil** : 10 à 11h

 **Objectifs** : Créativité, logique, expression émotionnelle

✓ À favoriser :

- 20 à 30 min d'écran éducatif accompagné max
- Jeux sensoriels, créatifs ou coopératifs
- Activité physique quotidienne

✗ À éviter :

- Contenus inadaptés à l'âge
- Jeu numérique passif
- Décalage du coucher à cause d'écrans
- Repas avec écran

5 à 6 ans

 **Sommeil** : 9 à 11h

 **Objectifs** : Autonomie, attention, langage, émotions

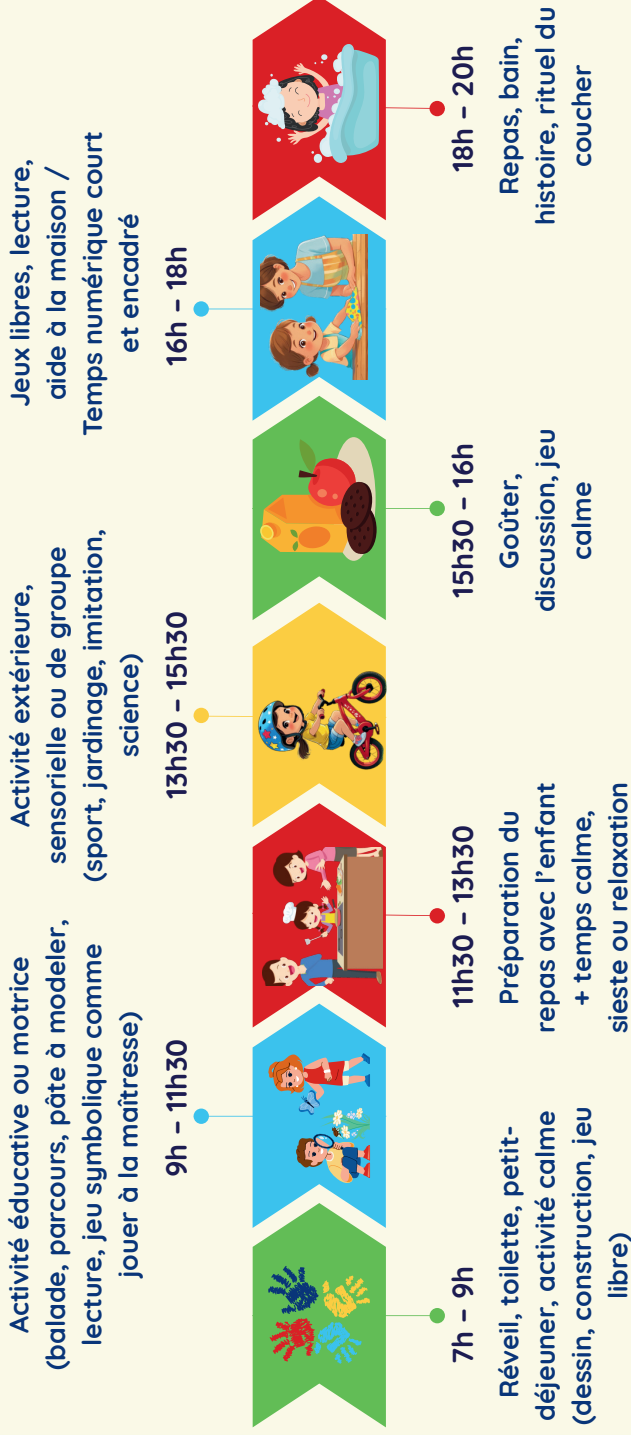
✓ À favoriser :

- Règles claires et rituels pour l'usage des écrans
- Activité physique quotidienne
- Histoire calme avant le coucher
- Discussion sur les émotions de la journée

✗ À éviter :

- Écran le matin ou après le dîner
- Jeux numériques sans filtre parental
- Plus d'1h d'écran par jour
- Écran pour occuper

Frise chronologique – Enfants de 4 à 6 ans (journée hors école)



! En cas de forte chaleur, il est recommandé de privilégier les activités à l'intérieur, dans un espace rafraîchi ou climatisé, afin de garantir le bien-être et la sécurité des enfants.





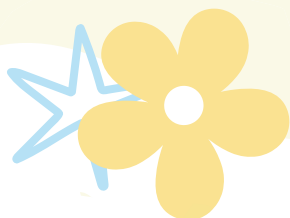
✕ PRÉVENTION ✕ MÉDIATION ✕ FORMATION ✕ LABO-INNOVATION

**Des ressources, des conseils, des ateliers.
Pour avancer ensemble.**

Accédez à toutes nos ressources sur :

www.horizonm.fr

**Envie d'en savoir plus ?
Télécharger le guide complet sur notre site internet**



ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

Espace La Pauline, rond point des 4 chemins, 83130 LA GARDE
Tel : 04 94 61 04 01



**LE TRI
+ FACILE**

