CABINET ÉLOVA

Les écrans en famille

Repères par âge, règles qui marchent, arrêter sans crise

GUIDE GRATUIT



Lola India Karst, éducatrice spécialisée diplômée d'État · Villeneuve-lès-Béziers · cabinet-elova.fr

BIENVENUE

Dans ce guide

Pas d'écran avant 3 ans, un usage exceptionnel et accompagné jusqu'à 6 ans, pas de réseaux sociaux avant 15 ans : les repères officiels mis à jour en mars 2026, et comment éviter la crise à l'arrêt de l'écran.

Ce guide reprend et complète l'article « Écrans et enfants : les repères officiels, âge par âge » publié sur cabinet-elova.fr. Il se lit dans l'ordre ou par chapitre, et propose des fiches à remplir.

1. Pour commencer
2. Les repères, âge par âge
3. Pourquoi ces repères ?
4. Et pour un enfant qui déborde ?
5. Les signes d'un usage qui pose problème
6. Et les parents ?
7. Construire des règles en famille
8. Notre charte écrans, à remplir ensemble
9. 20 idées d'activités sans écran
10. Questions fréquentes

> Ce guide donne des repères éducatifs. Il ne remplace ni un avis médical, ni un diagnostic. En cas d'urgence : 15 ou 112.

CHAPITRE 1

Pour commencer

Le ministère a mis à jour, le 31 mars 2026, sa page de repères sur les enfants et les écrans. Les enfants de 6 à 17 ans y passent en moyenne plus de quatre heures par jour. Sommeil, attention, langage, activité physique : les effets d'un usage excessif sont aujourd'hui bien documentés. Les repères officiels donnent un cadre simple, âge par âge.



CHAPITRE 2

Les repères, âge par âge

- **Avant 3 ans** : pas d'écran, y compris en fond sonore (télévision allumée dans la pièce).
- **De 3 à 6 ans** : un usage exceptionnel, avec des contenus de qualité, toujours avec un adulte.
- **Dès 6 ans** : des règles claires, des durées limitées, des pauses.
- **Dès 9 ans** : internet sur un appareil partagé, accompagné d'un parent.
- **Avant 15 ans** : pas de réseaux sociaux.



CHAPITRE 3

Pourquoi ces repères ?

Le jeune enfant apprend en manipulant, en bougeant, en échangeant avec des adultes qui lui parlent et le regardent. Le temps passé devant un écran est du temps qui n'est pas passé à jouer, à parler, à dormir ou à bouger. Plus tard, les écrans le soir retardent l'endormissement, et les contenus rapides rendent les activités plus lentes (lecture, devoirs) moins attirantes.



CHAPITRE 4

Et pour un enfant qui déborde ?

Les écrans calment parfois sur le moment, mais l'arrêt est souvent le moment de la crise. Chez les enfants qui ont un TDAH ou une grande sensibilité, la transition est particulièrement difficile.

- **Prévenir avant la fin** : « dans cinq minutes, on arrête », puis « dans une minute ».
- **Utiliser un minuteur visible** : c'est le minuteur qui arrête, pas le parent.
- **Proposer tout de suite une activité qui bouge** : un jeu, une course, aider à mettre la table.
- **Éviter les écrans le soir**, au moins une heure avant le coucher.
- **Pas d'écran dans la chambre** la nuit.



CHAPITRE 5

Les signes d’un usage qui pose problème

- des crises fréquentes à l’arrêt de l’écran ;
- un sommeil qui se dégrade, des difficultés à se lever ;
- moins d’envie de jouer dehors, de voir des amis, de faire d’autres activités ;
- des difficultés de concentration qui augmentent ;
- des écrans utilisés surtout pour s’apaiser après chaque contrariété.

Ces signes ne veulent pas forcément dire « addiction », mais ils invitent à revoir les règles et à proposer d’autres façons de se calmer.



CHAPITRE 6

Et les parents ?

Les enfants observent l'usage des adultes. Poser son téléphone pendant les repas, ne pas le consulter en jouant avec son enfant, annoncer « je réponds à un message et je reviens » : ces petits gestes donnent l'exemple et améliorent la qualité des moments partagés.



CHAPITRE 7

Construire des règles en famille

1. Faire le point sur le temps d’écran actuel de chacun, parents compris.
2. Choisir ensemble des moments sans écran : repas, trajet, avant de dormir.
3. Fixer des durées claires et les écrire.
4. Prévoir des alternatives : jeux de société, dessin, sport, lecture partagée.
5. Faire le bilan au bout d’un mois.

> Les règles marchent mieux quand les adultes les appliquent aussi : l’enfant fait ce qu’il voit.

Le mot de Lola

Le thermomètre des émotions et les jeux pour se calmer du petit kit sont de bonnes alternatives à l’écran « pour faire redescendre ». Et si les arrêts d’écran tournent à la crise chaque soir, on peut en parler en guidance parentale : il y a presque toujours une façon plus douce de faire.

CHAPITRE 8

Notre charte écrans, à remplir ensemble

- Moments sans écran chez nous : .....
- Durée en semaine : ..... le week-end : .....
- Où sont rangés les écrans la nuit : .....
- Ce qu'on fait à la place : .....
- Si la règle n'est pas respectée : .....
- Signatures : .....

CHAPITRE 9

20 idées d'activités sans écran

- cabane de coussins
- course au trésor dans la maison
- pâte à modeler
- cuisine d'un goûter
- puzzle
- jeu de cartes
- danse sur une chanson
- dessin à quatre mains
- balade et récolte de feuilles
- lecture partagée
- théâtre de marionnettes
- parcours d'équilibre
- jardinage
- bricolage avec du carton
- jeu du « Jacques a dit »
- mime
- yoga des animaux
- bulles de savon
- lettre à un proche
- rangement en musique

CHAPITRE 10

Questions fréquentes

Les dessins animés éducatifs, c'est mieux ?

Un contenu de qualité vaut mieux qu'un contenu rapide, mais avant 3 ans, la règle reste : pas d'écran.

Et pour les devoirs sur ordinateur ?

Ils comptent à part, mais dans un lieu commun et avec des pauses.

Mon enfant explose à chaque arrêt : que faire ?

Prévenir, minuteur visible, activité qui bouge juste après ; et en parler si cela dure.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ressources et contacts

- **Urgence** : 15 ou 112 · Idées suicidaires : 3114 · Enfant en danger : 119 · Harcèlement : 3018
- **Ressources de l'Hérault** (MDPH, plateforme TND, CAMSP, CMPP, associations) : cabinet-elova.fr/ressources-utiles/
- **Outils gratuits** (thermomètre des émotions, routines en images, carnet d'observation) : cabinet-elova.fr/outils/

Sources

- Ministère des Solidarités, « Écrans : des risques pour la santé physique et mentale des enfants, un accompagnement nécessaire » : https://solidarites.gouv.fr/enfants-et-ecrans-des-risques-sanitaires-reels-un-accompagnement-necessaire

Mes notes

.....

.....

.....

.....

Cabinet Élova

Lola India Karst, éducatrice spécialisée diplômée d'État, accompagne les enfants, les adolescents et leurs parents : TDAH, autisme, troubles « dys », haut potentiel, émotions, crises. Par le corps, le jeu et la création. Guidance parentale et ateliers Barkley.

Pôle Santé du Château, entrée A
2 place Gabriel Péri, 34420 Villeneuve-lès-Béziers

06 19 04 85 32 · l.karst@cabinet-elova.fr
Du mardi au samedi, 8 h – 17 h. Le premier échange est offert.

cabinet-elova.fr

Guide gratuit, mis à jour le 12 novembre 2026. Diffusion libre dans sa version intégrale, sans modification. Ne remplace pas un avis médical.