

Être parents à l'heure du numérique

Yann Sanchez - Les petits débrouillards

Julien Bernard - Adhela 05

Emmanuelle Fèvre - La Bulle

Anthony Dez - Conseil Départemental 05

NEC Alpin

11 septembre 2025

Jeu d'ouverture

“

**À votre avis, à quel âge les
enfants sont-ils exposés pour
la première fois à un écran ?**

”

Réponse :

17

mois en moyenne

Source : UNAF-IPSOS, 2023





**Quel pourcentage de familles
n'a pas de règle claire
sur l'usage des écrans ?**



Réponse :

20%
des familles



“

Sondage express :
Qui commence sa journée en
consultant son téléphone
portable ?

”

Les pratiques numériques des parents

69%

n'ont aucune règle explicite.

62%

des familles monoparentales utilisent un écran pendant les repas (vs 48 % des biparentales)

61%

interdisent les écrans à certains moments (repas, coucher)

Les pratiques numériques des parents

33%

des parents partagent un moment numérique avec leurs enfants

20%

des parents utilisent les écrans pour calmer ou occuper leur enfant. La majorité des enfants sont seuls ou non accompagnés face aux écrans.



**Quel pourcentage des enfants
de 2 ans regarde la TV
tous les jours ?**

Réponse : **68%**
des enfants de 2 ans



Les tout-petits (0-2 ans) : quels écrans ? quels contenus ?

43 % des enfants de moins de 2 ans utilisent déjà un équipement numérique.

68 % des enfants de 2 ans regardent la TV quotidiennement.

Contenus dominants : comptines, dessins animés, vidéos YouTube Kids, répétitives et visuellement intenses.

Supports utilisés : TV (souvent allumée en fond), smartphone parental, parfois tablette.

Peu d'interaction verbale ou de co-usage.



“

**Combien de temps les enfants
de 2 à 5 ans passent-ils devant
un écran chaque jour ?**

”

Réponse :

1h30

à 2h30 par jour

Étude ELFE, 2022

Étude ELFE

Temps d'écran moyen : entre 1h30 et 2h30 par jour.

Effets corrélés : moins de jeu libre, moins d'activité physique.

Facteurs aggravants :

- Sexe masculin,
- Famille monoparentale,
- Faible niveau d'étude parental.

Les enfants surexposés dorment moins, sont plus agités.

**“ Quel pourcentage des 11-14 ans
ne savent pas distinguer un
lien sponsorisé d'un lien
naturel sur Google ?**

Réponse : **Près de
80%**

Source : CLEMI / CNIL, 2021

Pourquoi ce rappel est essentiel

Le mythe des **digital natives** masque les besoins éducatifs réels.

- Il déresponsabilise les adultes (parents, pros).
- Il renforce les inégalités.
- Les compétences numériques s'apprennent.

Elles ne sont pas innées



Conclusion

Des pratiques très répandues, souvent très précoces.

Une exposition massive mais hétérogène, selon les milieux sociaux.

L'importance d'un accompagnement éducatif structuré, dès le plus jeune âge.

Références bibliographiques

- UNAF - IPSOS (2023). Parents, enfants et numérique - Enquête OPEN 2023.
- Baromètre du numérique (2025). CREDOC / Arcep / Arcom / CNIL.
- Bourdeaud'hui et al. (2022). Screen time and sedentary behaviors in early childhood, ELFE cohort, IJBNPA.
- CLEMI - CNIL (2021). Enquête sur la compréhension des moteurs de recherche chez les collégiens.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants.

**Mettons-nous en
situation**

Scénettes & personas

30 minutes

Objectif : définir la juste posture du médiateur numérique en créant des échanges avec les participants



Messages clés

Partageons une vision commune

Messages clés

Accompagner

Accompagner les enfants dès les premiers usages. Cet accompagnement s'adapte au fur et à mesure qu'ils grandissent et que leurs pratiques évoluent.

Dialoguer

Dialoguer avec son enfant et s'intéresser aux usages et contenus et pas seulement au temps passé.

Maîtriser

Mettre en place des règles du bon usage des écrans au sein de sa famille.

Exemplarité

Prêter attention à ses propres pratiques numériques en tant que parent notamment en présence des enfants car ces derniers se construisent par imitation.

Équilibrer

Veiller à l'équilibre dans les activités des enfants et partager des activités en famille autour et sans les écrans.

Sérénité

Dédramatiser les peurs et les représentations du numérique sans nier les risques.

Contrôler

Installer et utiliser le contrôle parental. Attention : il ne remplace pas la vigilance et le dialogue avec l'enfant.

Vérifier

Respecter les systèmes de signalétique, notamment celles présentes sur les programmes de télévision et en matière de jeux vidéo.

**Être
P@rents
À l'ère du
Numérique**

Label
**P@rents,
parlons
NUMÉRIQUE**





Accompagner

Les parents sont invités à accompagner les enfants dans leurs premiers usages. Cet accompagnement s'adapte au fur et à mesure qu'ils grandissent et que leurs pratiques évoluent.

Effectuer avec l'enfant des recherches sur Internet sur différents sujets qui le passionnent en restant à côté de lui.





Dialoguer

Dialoguer et s'intéresser aux usages et contenus et pas seulement au temps.

- *Echanger avec son enfant sur les sites, vidéos, séries qu'il regarde en lui demandant ce qu'il y trouve d'intéressant et ce qu'il a pu apprendre en justifiant ses réponses.*
- *Partager des activités écrans avec son enfant et échanger sur vos différentes pratiques*





Maîtriser

Mettre en place des règles du bon usage des écrans au sein des familles.

- *L'utilisation d'internet uniquement pour la recherche scolaire en semaine.*
- *Les types d'applications que l'enfant peut installer sur son smartphone.*
- *Possibilité de jouer aux jeux vidéo en ligne avec des amis.*
- *Comportements en ligne à respecter (divulcation d'informations personnelles, respect des autres...).*





Équilibrer

Veiller à l'équilibre dans les activités des enfants et partager des activités en famille autour et sans les écrans.

- *Les activités numériques ne doivent pas empiéter sur les activités hors écrans (temps scolaire, activité sportive, culturelle, entre amis...) et doivent être variées afin d'éviter que l'enfant ne se focalise sur une seule activité.*
- *Proposer de mettre un planning "activités écrans & sans écran".*
- *Consacrer des moments sans écrans comme le matin avant d'aller à l'école, pendant les repas, et avant de s'endormir.*
- *Les écrans sont à privilégier dans des pièces communes et sont à éviter dans la chambre.*





Sérénité

Dédramatiser les peurs et les représentations des parents sans nier les risques.

- *Parler avec les enfants des notions de respect, de bienveillance, d'empathie... qui doivent être identique en ligne et hors ligne.*
- *Dialoguer avec son enfant en lui demandant quels sont selon lui les avantages et les inconvénients des écrans, d'internet, des réseaux sociaux...*
- *Discutez en famille des différents contenus que chacun consulte.*





Contrôler

Encourager les parents à utiliser le contrôle parental en précisant qu'il ne doit pas remplacer leur vigilance

- *Le contrôle parental n'est pas un outil d'éducation aux médias.*
- *Le contrôle parental est un dispositif de protection et non d'espionnage des enfants.*
- *Le contrôle parental ne se substitue pas à la vigilance, l'écoute et le dialogue avec les enfants.*
- *Si l'enfant utilise les équipements des parents (tablette, ordinateur, console de jeu), le parent peut lui créer une session spéciale et installer le contrôle parental sur sa session.*





Exemplarité

La notion d'exemplarité est essentielle : prêter attention à ses propres pratiques numériques en tant que parent et professionnel.

- *Eviter l'utilisation des écrans lorsque les enfants sont présents sauf pour les temps d'écrans partagés.*
- *Eviter de garder les écrans allumés en permanence.*
- *Respecter les règles de la famille.*
- *Prendre conscience de son temps passé devant les écrans en l'évaluant, ainsi qu'à ses propres usages*



Rendez-vous



WEBINAIRE



**Famille & numérique : une
rentrée bien accompagnée**



Avec la Ligue de l'enseignement 13



26 septembre



13h00



PALAIS DES CONGRÈS à Digne les Bains

Vivre le
NUMÉRIQUE
en FAMILLE



Sauvez la date !



Samedi

11 OCT.

10H À 17H30



ACTIVITÉS PARTAGÉES

STANDS
D'INFORMATION

CONFERENCE

Exposition interactive

Espace jeux

Ressources

Pour aller plus loin

Un peu de contexte ?

Réseaux sociaux, jeux vidéo. À quels besoins répondent-ils ?
Les questions et enjeux sont-ils vraiment récents ?

- [Quand la cibi jouait au réseau social](#)
- [Les jeux vidéo : quelle utilité ?](#)
- [Sur les dangers de la confusion avec la réalité](#)

Le Pack Rentrée

Le projet collaboratif lancé par la sous-préfecture de Castellane avec l'Éducation Nationale, les France Services et les Conseillers Numériques fait sa deuxième rentrée !

Vous y trouverez :

- 2 ateliers tout prêts
- 2 flyers d'informations
- des ressources pour les médiateurs numériques
- d'autres à destination des parents !

>> [Toutes les informations ici](#) <<

Les Écrans, guide des parents

Informers les parents et les éducateurs des bons usages et dangers des écran, par La Bulle [Laboratoire d'arts numériques]

Vous y trouverez :

- Les pratiques, risques et préventions liées aux écrans
- Dangers et conseils sur les plateformes vidéos
- Les jeux vidéos et les tablettes
- Internet et réseaux sociaux
- Pratiques familiales
- D'autres ressources

>> [Toutes les informations ici](#) <<



Guide de la parentalité numérique

Guide réalisé par le ministère de l'Education nationale

Vous y trouverez :

- Citoyenneté numérique : connaissance, réseaux sociaux, cyberharcèlement...
- Ecrans : sobriété numérique, jeux vidéos, temps d'écran...
- Protection : arnaque, contenu approprié, droits, sécurité des données...

L'objectif est de renforcer un monde numérique sécurisé, éclairé et bienveillant.

>> [Toutes les informations ici](#) <<

