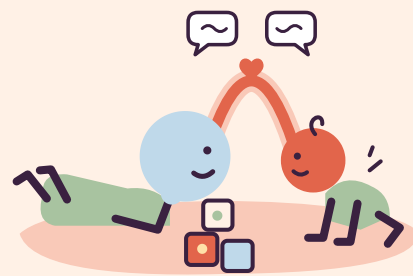


Avant 3 ans, votre enfant n'a pas besoin d'écran.

C'est en vous écoutant et en vous regardant qu'il apprend à parler. Un écran ne lui répond pas.

Repère de la commission d'experts « Enfants et écrans », 2024.



Pourquoi c'est sérieux

Il risque de parler plus tard

À 18 mois, **chaque demi-heure** de téléphone ou de tablette en plus par jour rend ce risque **plus de deux fois plus élevé**.

Il se concentre moins

Il a **plus de mal à rester** sur un jeu, un livre, une activité.

Il entend moins de mots

À 3 ans, avec environ **3 h d'écran** par jour, c'est environ **1 100 mots de moins** entendus chaque jour.

Il dort moins bien

Il **met plus de temps à s'endormir** et ses **nuits sont plus courtes**.

Il a plus de colères

Plus l'écran le calme, **moins il apprend à s'apaiser**. Quand on l'éteint, c'est la **colère**.

À l'école, il décroche

En classe, il n'y a pas d'écran : il a plus de mal à **rester attentif** et à **gérer sa frustration**.

Combien c'est « beaucoup » ?

0 min

Le repère avant **3 ans**. Pas d'écran du tout.

30 min

Déjà des risques pour le langage, à 18 mois.

56 min

La moyenne en France à 2 ans.

1 h

Le maximum de l'**OMS**, de 2 à 4 ans. Avant 2 ans : zéro.

3 h

À 3 ans, environ 1 100 mots entendus en moins par jour.

Les repères pour chaque âge

Avant 3 ans

Pas d'écran du tout.

De 3 à 6 ans

Les éviter. Sinon, regardez avec lui des contenus choisis, de temps en temps.

À l'école élémentaire

Pas de téléphone personnel avant 11 ans.

Ensuite

Pas de smartphone avant 13 ans, pas de réseaux sociaux avant 15 ans.

Repères de la commission « Enfants et écrans », 2024. Ce sont des conseils pour le protéger, pas des obligations.

Ces risques sont observés en moyenne chez de nombreux enfants. Chaque enfant est différent : ils ne disent pas ce qui arrivera au vôtre.

Que faire à la place de l'écran ?

Il s'impatiente au repas, dans la voiture ou en attendant ? Votre voix, vos mains ou son doudou suffisent pour commencer.

Au restaurant



Le coucou. Cachez votre visage derrière vos mains, puis réapparaîsez doucement.

La chanson chuchotée. Chantez tout bas une comptine que vous connaissez.

Le doudou bavard. Faites dire bonjour au doudou du sac. Sans doudou, faites parler votre main.

En voiture



La comptine. Depuis votre place de passager, chantez une chanson connue.

Les sons à reprendre. Reprenez ses petits sons, puis laissez-lui le temps de répondre.

L'histoire du doudou. Racontez où va son doudou aujourd'hui. Sans doudou, racontez votre trajet.

En salle d'attente



Le coucou des mains. Ouvrez et fermez vos mains devant votre visage.

Le doudou en visite. Faites semblant d'écouter le cœur du doudou. Sans doudou, mimez sur votre main.

Les mots d'ici. Nommez doucement ce qu'il regarde : « la porte », « le manteau »...

Quand vous manquez d'énergie



La chanson familière. Fredonnez un air connu, sans chercher les paroles.

Les doigts qui saluent. Faites bouger vos doigts lentement pour dire bonjour.

Le petit récit. Dites ce que vous faites : « Je range le sac. Puis nous allons rentrer. »

Gardez les objets en main avec un bébé. En voiture, les jeux se font avec un adulte passager ; si vous conduisez, gardez votre attention sur la route.

Quand il réclame l'écran

1. **Restez près de lui pendant la colère.** Mettez-vous à sa hauteur : « Tu voulais la tablette. C'est difficile. Je suis là. » Proposez vos bras, sans le forcer.
2. **Préparez un rituel sans écran.** Une chanson, son doudou, un petit livre. Essayez aussi quand il est calme : il peut avoir besoin de temps pour s'y habituer.
3. **Aidez-le à passer à autre chose.** Prévenez avant d'éteindre. Rangez l'écran hors de vue, puis proposez un choix : les cubes ou une promenade.

Et vos écrans à vous ?

Beaucoup d'applications sont conçues pour qu'on y reste longtemps, les enfants comme les adultes. Ce n'est pas qu'une question de volonté.

- ☐ Ranger le téléphone dans le sac pendant un jeu.
- ☐ Couper les notifications pendant une histoire.
- ☐ Choisir un repas sans écran pour les adultes aussi.



Pour en savoir plus

Les risques, les repères par âge et d'autres idées sans écran.

pasdecranavant3ans.org