



# Regard de l'expert

**Caroline Galumbo**

Consultante et formatrice sur les enjeux de  
parentalité dans une société connectée

*La Voie du Num'*

---



# CONSTATS

Un discours médiatique ancré essentiellement autour :

- de la **notion de TEMPS** d'écran
- des **risques, dangers** et pratiques avec des dérives
- une vision adulte du sujet,
- **pas** (ou peu) **de prise en compte de la parole des enfants**


Un discours médiatique ancré autour d'une vulgarisation scientifique simpliste :

- **sans explicitation des méthodologies de recherche**, leurs limites et leur de niveau de preuve sur le résultat de recherche,
- des études scientifiques **montrant essentiellement des liens de CORRÉLATION** (différent de CAUSALITÉ)


## CONSÉQUENCES



**alimentent les défiances parentales** vis-à-vis du numérique



**génèrent anxiété et culpabilité** pour certaines familles  
**pression de la « bonne » parentalité**



**crée une dissonance** entre les pratiques juvéniles vécues et les projections / représentations des adultes



**stigmatisation** récurrente **des pratiques culturelles juvéniles**



**masquent les bénéfices** et **opportunités** que certaines pratiques médiatiques apportent

# CONSTATS



**Des usages généralement encadrés par les familles**

Près de **9 parents sur 10** ont :

- adoptés le contrôle parental,
- discutent régulièrement avec leur enfant pour le protéger.

Téléphone interdit pendant les repas  
Téléphone interdit au coucher/nuit  
Interdiction d'applis / sites  
Géolocalisation  
Temps limité

**3,5 règles minimum**



**Des parents qui ne sentent pas assez accompagnés dans leurs rôles**

**43%**

**Des adolescents qui souhaitent être accompagnés dans leurs pratiques**

**45%**

Une meilleure protection faite par les plateformes de médias sociaux

**53%**

par l'entourage social (famille, école, ...)

**Hors école et famille, des acteurs ressources peu identifiés**

**3%**

Acteurs associatifs et parentalité

**14%**

Sources : Etude Protection des mineurs en ligne : quels risques ? Quelles protections ?, ARCOM, Septembre 2025

Etude **Parents, enfants et numérique** OPEN, UNAF, Google, réalisée par l'IPSOS, 2022

**Pratiques numériques des jeunes en Nouvelle-Aquitaine 2023-2024**, CRAJEP Nouvelle-Aquitaine et le Collectif EducPopNum

Conception : [Caroline GALUMBO](#), La Voie du Num - Licence CC-BY - NC - SA

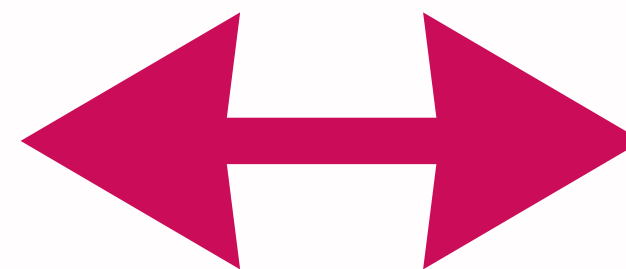


# CONSTATS

## Parents VS enfants : des perceptions différentes

### Les principaux risques perçus par les PARENTS

- Contact avec des inconnus
- Dépendance aux écrans
- Cyberharcèlement
- Collecte de données personnelles
- Exposition à des fausses informations
- Délaisser d'autres loisirs
- Exposition à la violence



### Les principaux risques perçus par les ENFANTS

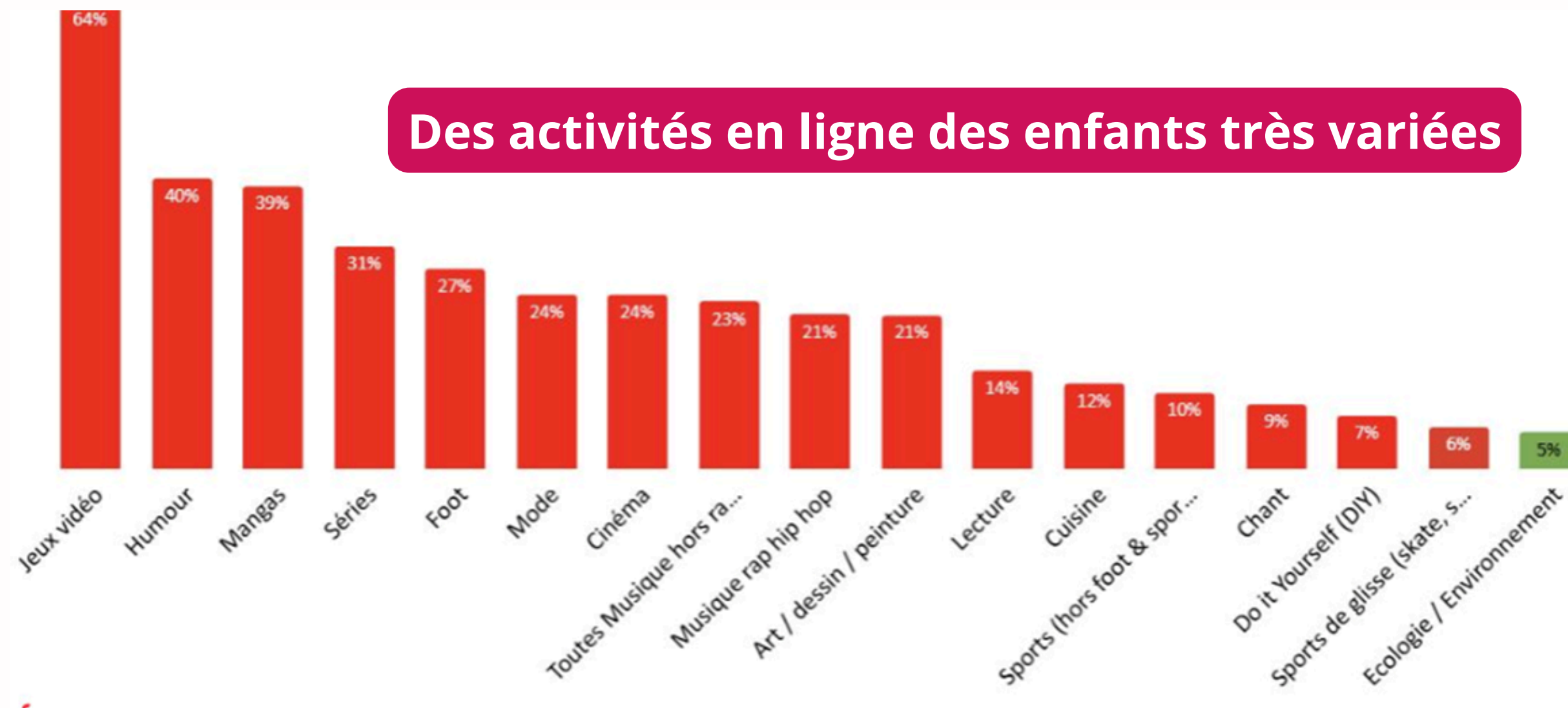
- Maux physiques (tête, fatigue oculaire)
- Difficulté d'endormissement
- Passivité
- Délaisser d'autres activités
- Usage excessif
- Difficulté de concentration

Source : Etude **Parents, enfants et numérique** OPEN, UNAF, Google, réalisée par l'IPSOS, 2022  
2012 parents (ayant des enfants âgés de 0 à 17 ans) et 600 enfants de 7 à 17 ans interrogés entre les 9 et 22 juillet 2021

# CONSTATS

**Jeux vidéo en ligne** : 61 %  
**Messages (SMS)** : 61 %  
**Applications de messagerie**  
(WhatsApp, Messenger) : 57 %  
**Appels téléphoniques** : 40 %  
**Réseaux sociaux** : 30 %  
**Appels vidéo** : 16 %

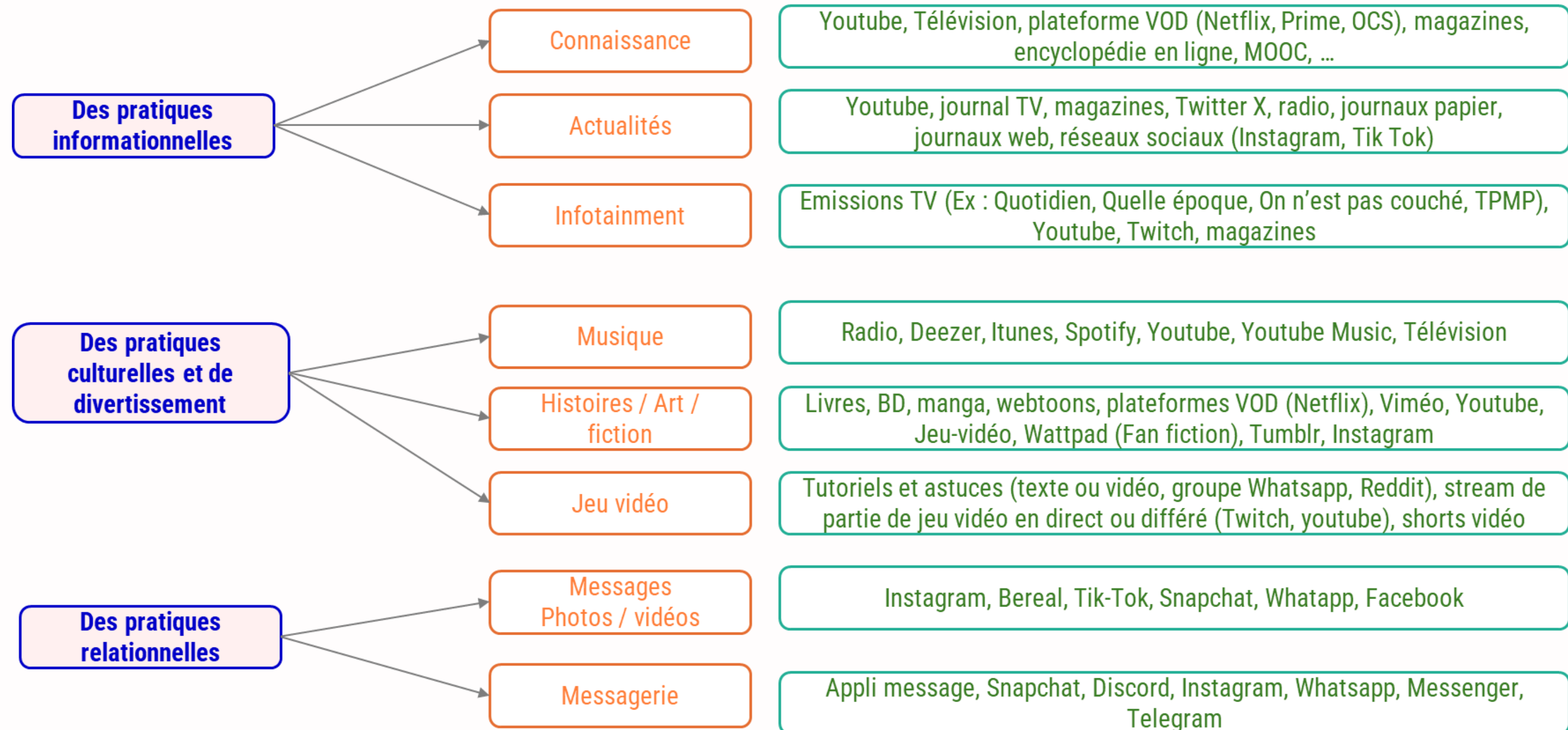
**76 %** des - de 13 ans  
utilisent **au moins**  
**un réseau social**



Source : Etude **BORN SOCIAL 2025**, Agence HEAVEN, septembre 2025 – Enquête auprès des – 13 ans, panel IDM Families / Xerfi, 200 enfants répondants, méthode des quotas âge, genre, CSP, terrain début septembre



# Des médias ET des pratiques ...



# ... qui répondent à des besoins



Chaque pratique médiatique répond à un ou plusieurs besoins chez l'enfant et l'adolescent.



# DEFINITION

## La TECHNOFERENCE

Concept de Brandon Mc Daniel,  
chercheur en psychologie familiale  
2012

« Interruptions quotidiennes des interactions interpersonnelles ou du temps passé ensemble qui se produisent à cause des appareils de technologie numérique et mobile »

### FACTEURS favorisant la technoférence par le parent

- Stress parental
- Anxiété, dépression du parent
- Facteurs liés aux caractéristiques de l'enfant
- Difficultés comportementales de l'enfant
- Enfant perçu comme ayant un comportement difficile
- Usages numériques important, voire problématique du parent
- Pas de frontière entre usages numériques et autres activités

Source : 26.04.24, Conférence centre Jean PIAGET – « Grandir à l'ère numérique: parentalité et développement socio-émotionnel des enfants » Marie DANET, Maîtresse de conférences HDR en psychologie du développement et psychologue clinicienne, Université de Lille



# Recommandations officielles

« Ce sont plus les **comportements** et **l'environnement** associés à l'usage des écrans (l'alimentation, la sédentarité, le sommeil, les distractions) en fonction de l'âge et du type d'écrans, **qui sont les éléments identifiés comme causes potentielles des effets délétères** associés aux écrans, plus que l'exposition aux écrans »

Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans  
Haut Conseil pour la Santé Publique France – Rapport 2019

# De la nécessité d'observer les pratiques

## CONTENANT

### Type de terminal

Télévision (flux TV, replay, VOD), smartphone, ordinateur (fixe, portable), tablette

Terminal **connecté à Internet** ou non



## CONTENU

### Type de médias

### Type de contenus

Films, séries, documentaire, partie de jeu vidéo, filmée, type de jeu vidéo, clip musical, divertissement, éducatif ou scolaire, actualités, journal, culturel, mangas, podcast thématique, ENT, ...



## CONTEXTE d'usage

### Lieu de pratique

Maison, école, salon, chambre, dans l'espace public, chez les grands parents, ...

Avec **QUI** le média est consulté

Ami.es, parent, fratrie, famille élargie, seul ou à plusieurs

Pour **QUOI**

Travail scolaire, loisirs, démarches, achats, se cultiver, s'informer, jouer, partager, échanger, converser...



La **valeur TEMPS PASSE** n'est pas une valeur suffisamment éclairante pour évoquer les pratiques médiatiques des enfants et adolescents.

La règle des 3C permet d'affiner le regard sur ces pratiques et ce qu'elles racontent.

# Recommandations officielles

Rapport Commission  
écran  
« Enfants et écrans,  
à la recherche du  
temps perdu »  
Avril 2024

Tranches d'âge	Risques / effets identifiés (constats)	Recommandations / préconisations spécifiques
<b>0-3 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la «<b>TECHNOFERENCE</b>» est un risque majeur de perturbation du développement cognitif, attention, développement du langage → Effet possible sur le développement cérébral et socio-émotionnel</li> <li>- Risques sur le sommeil, troubles visuels dû : à la <b>lumière bleue 1h avant le coucher ET aux activités / contenus excitants consultés avant le coucher.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorise la sédentarité et donc peu avoir un impact sur l'obésité.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Zéro exposition aux écrans</b></li> <li>- Usage exceptionnel <b>accompagné par un adulte</b></li> <li>- <b>Limiter la technoférence parentale</b></li> <li>- <b>Favoriser les interactions directes</b> et jeux non numériques</li> </ul>
<b>3-6 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>TECHNOFERENCE</b> importante = Perturbation de l'attention, du langage, des interactions sociales</li> <li>- Effets négatifs sur le sommeil</li> <li>- Sédentarité accrue, exposition à contenus inadéquats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usage limité, occasionnel et <b>accompagné</b></li> <li>- Contrôle adulte sur le contenu</li> <li>- <b>Maintenir des activités variées et interactions hors écran</b></li> </ul>
<b>6-12 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumul excessif du temps d'écran</li> <li>- Effets sur sommeil - <b>Le temps de sommeil et surtout la QUALITÉ du sommeil</b> peut avoir des incidences sur la concentration <ul style="list-style-type: none"> <li>• fatigue visuelle</li> </ul> </li> <li>- Risques de contenus inadéquats et de pratique excessive du jeu vidéo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposition modérée et contrôlée</li> <li>- <b>Plages horaires déconnectées</b></li> <li>- Interdiction du smartphone à l'école</li> <li>- Sélection de contenus de qualité</li> <li>- <b>Éducation critique des contenus</b></li> </ul>
<b>13-15 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risques accrus pour la santé mentale (anxiété, dépression), <b>en particulier chez les jeunes ayant déjà des fragilités</b></li> <li>- Exposition à contenus non adaptés (choquants, pornographie, violence)</li> <li>- Risques d'usages excessifs et perturbation du sommeil (Notifications, coucher tardif, ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encadrement du temps d'usage</li> <li>- Interdiction de certains réseaux sociaux</li> <li>- Formation à l'autonomie numérique</li> <li>- <b>Zones sans écran</b> (chambre, repas) et activités hors ligne</li> </ul>
<b>&gt; 15 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien des risques : santé mentale, contenus nocifs, usages excessifs, en particulier chez les jeunes ayant déjà des fragilités.</li> <li>- Effets sur sommeil - <b>Le temps de sommeil et surtout la QUALITÉ du sommeil</b> peut avoir des incidences sur la concentration, les performances scolaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encourager l'auto-régulation numérique</li> <li>- <b>Maintenir des plages sans écran</b> (sommeil, repas, travail scolaire)</li> <li>- Formation à la protection des données et au discernement</li> <li>- Encadrement scolaire et familial continu</li> </ul>



# Recommandations officielles

	0 – 3 ans	3 – 6 ans	6 – 12 ans	13 – 15 ans	> 15 ans
<b>ARCOM</b> Septembre 2025	<p><b>Pas d'écran avant 3 ans.</b></p> <p><b>Limiter la technoférence parentale</b> Privilégier les interactions de l'enfant avec son environnement physique, et les personnes qui l'entourent (développement du langage, motricité, etc.).</p>	<p>Usage accompagné par les parents : <b>covisionnage</b></p> <p><b>Limiter la technoférence parentale</b></p> <p>Privilégier des programmes adaptés sur un temps limité.</p> <p>Jusqu'à 8 ans, <b>seuls les programmes jeunesse sont adaptés</b> (animation, films pour enfants, émissions éducatives ou documentaires)</p> <p>Sessions courtes de visionnage et pas plus de <b>30 à 40 minutes par jour.</b></p>	<p><b>Usage accompagné par les parents :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- limiter le temps d'écran, en déterminant à l'avance l'activité (visionnage d'un programme, pratique d'un jeu éducatif, ...) auquel ce temps sera consacré ;</li><li>- éviter les écrans avant le coucher et dans la chambre ;</li></ul> <p>Sanctuariser des moments sans écran (Ex : repas, coucher)</p> <p>Pas plus <b>d'1h par jour</b> devant un écran, tous supports confondus.</p> <p>Jeux vidéo - s'appuyer sur la signalétique PEGI</p> <p>Entre 8 et 10 ans, privilégiez les programmes jeunesse et les programmes tous publics.</p> <p>Essayez de regarder la télévision avec votre enfant : <b>covisionnage</b> <b>Maintenir le dialogue avec l'enfant</b> sur ce qu'il regarde ou écoute</p> <p>Apprendre à choisir ce qui correspond à leurs goûts et à leur sensibilité.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Elaboration conjointe de règles d'usage</b> (plages horaires, interdictions nocturnes)</li><li>- Accompagnement dans le <b>développement d'une conscience critique face aux contenus</b></li><li>- Utilisation de services qui respectent la protection des mineurs</li><li>- <b>Encourager les périodes sans écran</b>, activités hors ligne</li><li>- Vérification de l'âge, modération adaptée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Encourager l'autogestion responsable</b> des usages</li><li>- <b>Maintenir des plages "hors écran"</b> : repas, coucher, sommeil, travail scolaire</li><li>- Sensibiliser à la vie privée, au partage de données</li><li>- Mettre en place des dispositifs de modération adaptés (contrôle parental)</li><li>- Exploitation du cadre législatif (vérification d'âge, obligations pour plateformes)</li></ul>



# ACTEURS RESSOURCES

## L'éducation populaire

Les Promeneurs du Net  
[Vidéo de présentation 1 \(2'48"\)](#) et [vidéo 2 \(29"\)](#)  
[Cartographie des PDN en Nouvelle Aquitaine](#)

## L'éducation à la santé

Conseils Locaux pour la Santé Mentale  
Prévention des addictions  
Centre de Santé et d'Education Sexuelle

## La médiation numérique

Médiateur.ices numériques (dont les Conseillers Numériques) de votre territoire  
[Cartographie des lieux de médiation numérique en nouvelle Aquitaine](#)  
[Cartographie des tiers lieux](#) (dont les fablab)

## AU NIVEAU NATIONAL

Tralalère - Internet sans crainte  
CLEMI  
CNIL  
[OPEN](#) (Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation au Numérique)  
[Mon enfant et les écrans](#) (UNAF)  
[La trousse à projet - Territoire Numérique Éducatif](#) (Lien famille, école et numérique)  
[PIX Parentalité](#)  
[Pédagojeux](#)  
[Je protège mon enfant](#) (site de l'Etat)

**Pour plus d'acteurs ressources**, le [Guide Parentalité numérique](#) du Ministère de l'Education Nationale

## Information Jeunesse

[Contacts](#) (bas de page)  
[Cartographie IJ Nouvelle Aquitaine](#)

## Education nationale

Enseignants Référents pour les Usages du Numérique (ERUN)

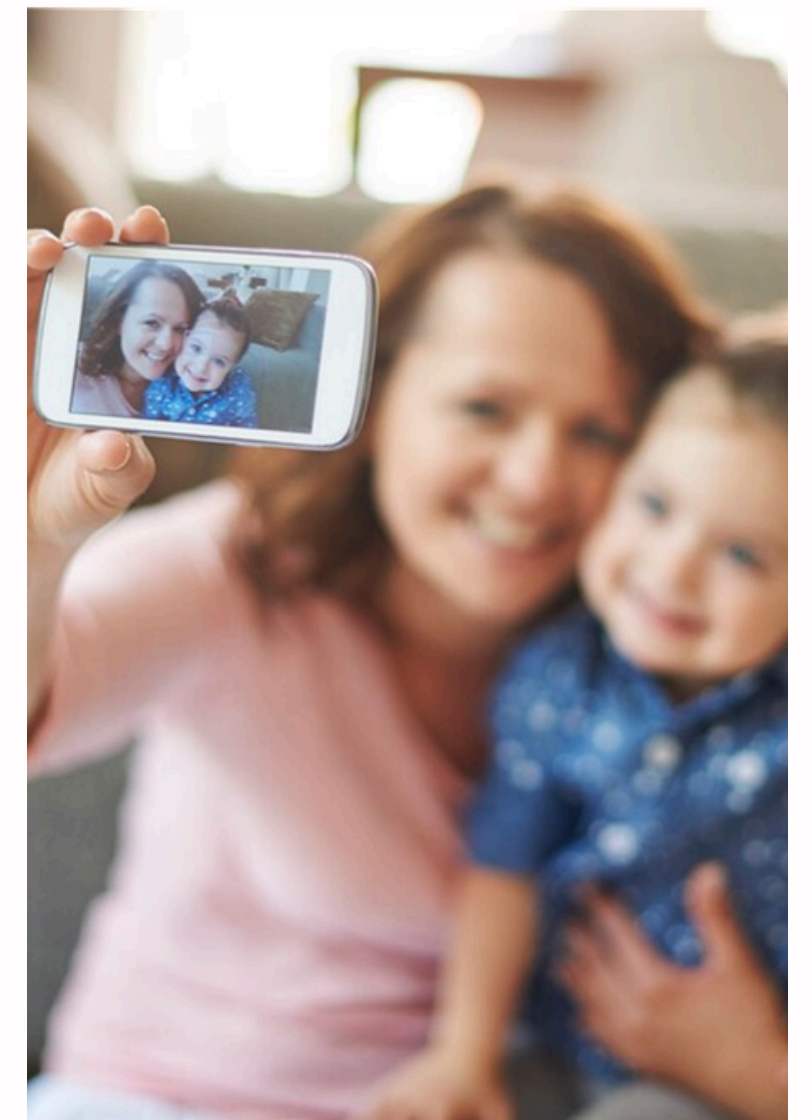
# Droit à l'image des enfants et responsabilité parentale

**LOI n° 2024-120 du 19 février 2024 visant à garantir le respect du droit à l'image des enfants**

« Art. 372-1. - **Les parents protègent en commun le droit à l'image de leur enfant mineur**, dans le respect du droit à la vie privée mentionné à l'article 9.

« **Les parents associent l'enfant à l'exercice de son droit à l'image**, selon son âge et son degré de maturité. »

« Art. 373-2-6. - Le juge du tribunal judiciaire délégué aux affaires familiales peut également, en cas de désaccord entre les parents sur l'exercice du droit à l'image de l'enfant, interdire à l'un des parents de diffuser tout contenu relatif à l'enfant sans l'autorisation de l'autre parent. »



# Majorité numérique

**Loi visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne  
parue au JO n° 157 du 8 juillet 2023**

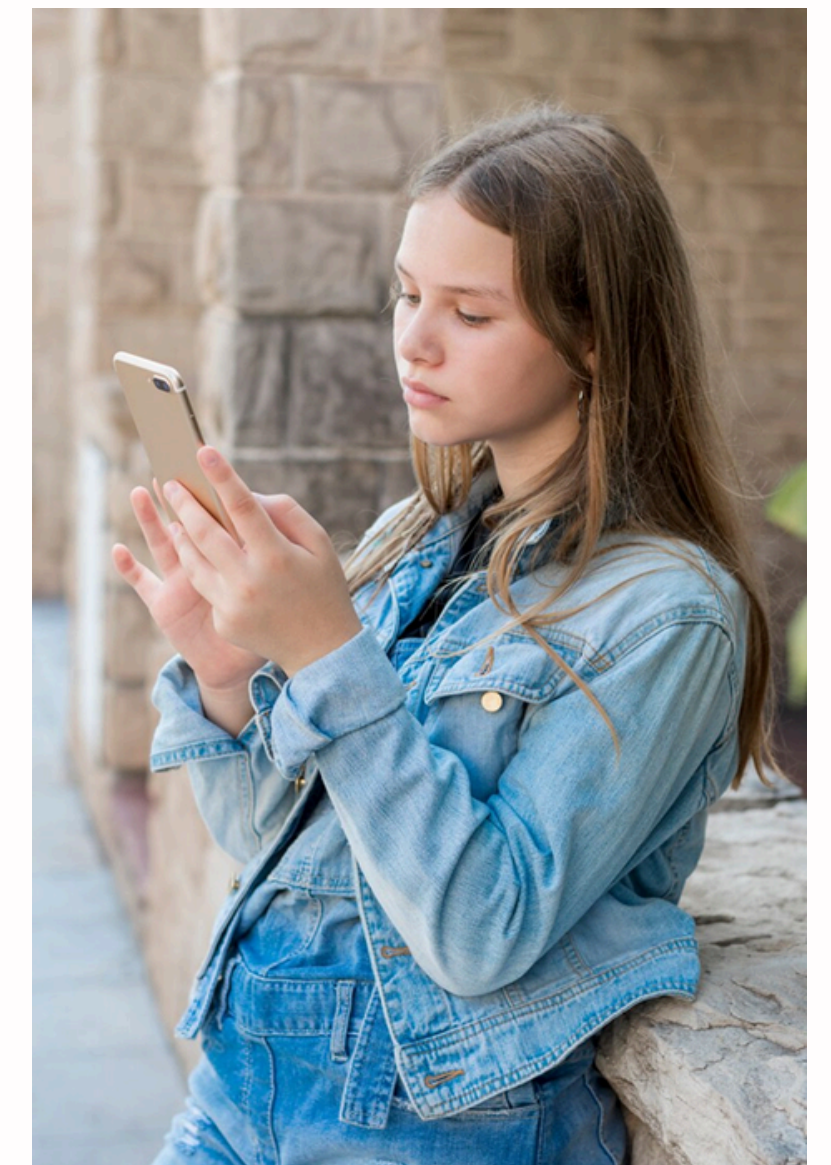
Dans l'Union européenne, le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) a prévu un âge minimal pour considérer le consentement exprimé seul par un mineur comme suffisant.

À compter de cet âge, le mineur peut accepter que des acteurs traitent des données le concernant.

En France, l'article 45 de la loi Informatique & Libertés prévoit qu'**un mineur peut consentir seul à certaines opérations en ligne sur ses données à compter de 15 ans.**

Cette majorité numérique à 15 ans donne la possibilité au jeune de s'inscrire sur un réseau social sans le consentement de ses parents.

En dessous de l'âge de 15 ans, un jeune ne peut s'inscrire sur un réseau social qu'avec l'autorisation d'un des deux parents.



# Pour aller plus loin



## **Les enfants et les écrans, S. ERHEL et A. CORDIER**

Editions RETZ, juin 2023

Cet ouvrage apporte des éléments de réponse sur l'impact des activités numériques sur les capacités cognitives et sur les comportements des enfants.

sociologue, neuro-scientifique, pointent les incantations, les clichés, les discours alarmistes et propose de les dépasser afin d'engager un débat rationnel en cernant les enjeux en termes de santé publique et sociale.

---

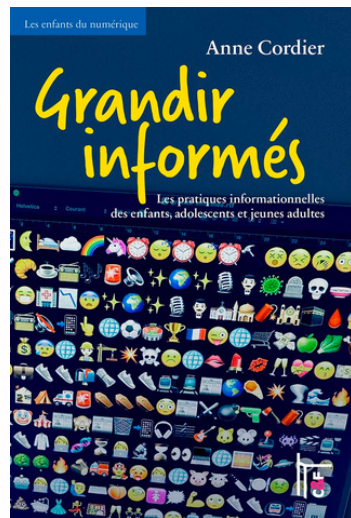
## **C'est compliqué, les vies numériques des adolescents, dana boyd**

Yale University Press, 2014

Pour répondre aux angoisses des adultes devant les médias sociaux, danah boyd est partie à la rencontre des adolescents. Loin du sensationnel médiatique, les paroles recueillies expriment le désir farouche des jeunes d'accéder à une vie sociale dans des espaces publics.



# Pour aller plus loin



**Grandir informés**, les pratiques informationnelles des enfants, adolescents et jeunes adultes, A. CORDIER

Editions C & F, mai 2023

Grandir informés, est un prolongement de l'ouvrage Grandir connectés publié par la même auteure en 2015. La démarche de cette enseignante-chercheuse en sciences de l'information et communication (SIC) à l'université de Lorraine, est de renouveler le regard sur les pratiques numériques juvéniles.

---

**Grandir inquiet à l'ère des réseaux sociaux**, Jocelyn LACHANCE

Editions ERES, avril 2025

À partir d'une enquête réalisée auprès de jeunes de 16 à 24 ans, Jocelyn LACHANCE, chercheur en sociologie à l'ITS Pierre Bourdieu de Pau, propose une lecture socio-anthropologique pour saisir les effets délétères de l'information véhiculée par des réseaux sociaux comme Tik-Tok. Il en révèle aussi un usage rituel qui régule les inquiétudes dues aux incertitudes de l'avenir.

Jocelyn Lachance  
**Grandir inquiet à  
l'ère des réseaux  
sociaux**





# Pour aller plus loin

**Pose ton téléphone**, Claire Balleys\* | TEDx Fribourg, 14/05/2024 (Vidéo, 17'13")

**Temps d'écran de 2 à 5 ans et demi chez les enfants de la cohorte nationale ELFE**, Jonathan BERNARD, INSERM, Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 2023, n°. 6, p. 98-105

**Légitimité parentale et idéal de résistance aux écrans, les principes à l'épreuve des pratiques**, Claire BALLEYS\*, pages 217 à 248, Reseaux 2021/6 N°230

**Socialisation adolescente et usages du numérique**, Synthèse de la revue de littérature, Claire BALLEYS\*, Rapport d'étude de l'INJEP, Juin 2017

**Comment les adolescents construisent leur identité avec Youtube et les médias sociaux.** Claire BALLEYS\*. In: NECTART, 2017, vol. 6, n° 1, p. 124-133

---

\*Claire BALLEYS, sociologue, professeure associée à la Faculté des Sciences de la Société en socio-anthropologie des pratiques numériques et communicationnelles, Université de Genève, Suisse.

# Pour aller plus loin



Les études sur les usages du numérique des jeunes se multiplient, souvent pour alerter, réguler, protéger les plus jeunes. Mais comment les consulter sur leurs utilisations de ces outils ? Si l'on cherchait à comprendre leurs pratiques, leurs besoins, leurs compétences – avant de vouloir les encadrer ?

Dans le **nouvel épisode du podcast Extra Classe**, plusieurs acteurs du numérique éducatif et de la recherche croisent leurs regards pour repenser l'éducation à la citoyenneté numérique.

- Comment accompagner sans juger ?
- Comment transformer nos craintes d'adultes en leviers d'émancipation pour les élèves ?
- Et comment redonner du pouvoir d'agir à celles et ceux qui grandissent dans un monde connecté ?

**Ecouter** (49')

**Parentalité numérique : Défis et enjeux au cœur de l'éducation moderne**  
Conférence de Marie DANET, maîtresse de conférence HDR en psychologie du développement, Université de Lille.  
Démarche scientifique, corrélation VS causalité, biais et limites de la recherche, phénomène de technoférence.

**Regarder** (64') - 3.06.2025

Conférence en ligne 

Journée d'étude "Les élèves face aux outils numériques : prévenir les risques et saisir les opportunités"

Centre de Formation des Psychologues de l'Éducation Nationale

**Parentalité numérique : défis et enjeux au cœur de l'éducation moderne**

Marie DANET  
MCF-HDR Psychologie du développement  
Psychologue clinicienne Ph.D  
marie.danet@univ-lille.fr  
03 JUIN 2025

Université de Lille PSITEC