

# L'usage du numérique dans la sphère familiale



Note de positionnement de la Fondation  
pour l'Enfance

Juillet 2023

Porteur d'enrichissement social, familial et individuel, proposant une ouverture sur le monde, vecteur de connaissances et d'éducation pour tous, le numérique a bouleversé notre quotidien et nos interactions, notamment dans le cercle familial. Une étude approfondie conduite par la Fondation pour l'Enfance en 2018<sup>1</sup> a confirmé des usages très précoces, souvent non-encadrés, dans une grande majorité de foyers, ainsi qu'une utilisation massive des écrans par les parents et les enfants. Si les outils numériques peuvent avoir des avantages et des effets positifs sur l'éducation de l'enfant, un usage excessif et/ou inapproprié de ces outils entraîne des conséquences négatives sur le développement de l'enfant.

A ce jour, les études scientifiques n'ont pas démontré de lien de causalité entre l'usage des écrans et les difficultés de développement chez l'enfant. Néanmoins, le baromètre 2023 de l'Ifop pour la Fondation pour l'Enfance<sup>2</sup> montre que 9 médecins et pédiatres sur 10 font une corrélation entre troubles du développement (comportement, sommeil, humeur, attention, sociabilité etc.) d'une part, et temps d'exposition excessif et/ou contenu inadapté d'autre part. .

Malgré une prise de conscience chez les parents (65% estiment que l'usage des écrans impacte fortement le développement de leurs enfants), il semble qu'il y ait chez eux un déficit de connaissances et de compréhension. En effet, les médecins estiment que les parents peinent à appréhender les enjeux du développement de leur enfant, et qu'ils sous-estiment l'impact de leurs propres usages numériques à la maison.

Comment permettre aux parents de mieux maîtriser et réguler l'utilisation du numérique au sein de la famille ?

Quelle place accorder au numérique pour qu'il procure ses effets positifs sans altérer les liens familiaux et le développement de l'enfant ?

---

<sup>1</sup> Fondation pour l'Enfance, [Etude Enfance et numérique](#), Juillet 2018

<sup>2</sup> Ifop, [L'impact du numérique sur les enfants de 0 à 6 ans](#), décembre 2022

## OU EN SOMMES-NOUS ?

Les deux dernières décennies ont été marquées par une véritable irruption du numérique dans la vie quotidienne des familles, et ce à tous les âges de la vie. Les résultats des études sur la place du numérique au sein des familles interpellent.

L'étude *Enfance et numérique* réalisée par la Fondation pour l'Enfance révèle que les parents utilisent leurs smartphones en moyenne 18 heures par semaine, et que 42% des enfants de moins de 5 ans utilisent un écran numérique mobile au moins une fois par semaine. En ce qui concerne le temps d'écran des enfants, une étude publiée en avril 2023 révèle que le temps d'écran quotidien moyen était de 56 minutes à 2 ans, de 1h20 à 3 ans et demi, et de 1h34 à 5 ans et demi.<sup>3</sup>

Le numérique peut avoir de véritables impacts positifs sur le développement et l'éducation des enfants. Les *Etats généraux de la parentalité et de l'éducation au temps du numérique* organisés par la Ville de Paris en mai 2023<sup>4</sup> ont permis de faire ressortir de nombreux apports positifs. Selon les élèves de trois écoles associées à cet événement, le numérique permet aux jeunes de se divertir, de communiquer, de s'informer de trouver de l'inspiration (pour des travaux manuels par exemple), d'avoir accès à la culture, mais aussi d'aider les enfants porteurs de certains handicaps dans leurs devoirs.

Néanmoins, lorsqu'ils sont utilisés de manière excessive et inappropriée, les écrans peuvent avoir des effets délétères sur le développement de l'enfant.

En effet, les écrans s'interposent dans les interactions sociales, et

---

<sup>3</sup> Bernard JY, Poncet L, Saïd M, Yang S, Dufourg MN, Gassama M, et al. Temps d'écran de 2 à 5 ans et demi chez les enfants de la cohorte nationale Elfe. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(6):98-105. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/6/2023\\_6\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/6/2023_6_1.html)

L'enquête révèle une disparité selon la région d'habitation de la famille, son histoire et son origine migratoires, le niveau d'études de la mère et le sexe de l'enfant

<sup>4</sup> Ville de Paris, [La parentalité à l'ère du numérique](#), 2023

notamment dans les interactions entre parents et enfant. Ces interactions sont pourtant fondamentales, à n'importe quel âge de la vie, mais particulièrement lors des premières années de l'enfant. En effet, elles représentent le socle du développement moteur, psycho-social et émotionnel de l'enfant. Ainsi, une surconsommation des écrans, aussi bien par les enfants que par les parents, entraîne une dégradation des liens familiaux et porte préjudice au développement cognitif et social et à l'équilibre psychoaffectif de l'enfant. Les effets peuvent être une diminution de la motricité, un retard dans le langage, une perturbation de l'attention, du lien d'attachement et des repères du monde réel, ou encore une passivité de l'enfant dans l'ensemble de son quotidien.

Par ailleurs, le numérique peut avoir des effets négatifs sur l'enfant et son bon développement si les contenus sont inadaptés à leur âge et si son usage n'est pas suffisamment encadré et accompagné par la communauté éducative qui entoure l'enfant (parents, enseignants, assistant.e.s maternel.le.s etc.).

Par conséquent, pour que les outils numériques ne produisent que leurs effets positifs sur les enfants, les contenus doivent être adaptés à leur âge et leur utilisation modérée et encadrée<sup>5</sup>. Les parents ont un rôle fondamental dans la régulation des usages numériques et dans l'apprentissage de l'utilisation des outils numériques par leurs enfants.

Tout d'abord, en matière de gestion des temps d'utilisation d'écrans dans la famille, celle-ci passe d'abord par la régulation par les parents de leurs propres usages, afin de limiter la technoférence dans leurs interactions avec leurs enfants. D'ailleurs, les enfants apprennent par mimétisme : s'ils voient les adultes passer beaucoup de temps sur les écrans, ils seront tentés de faire de même.

Pour ce qui est de l'utilisation en elle-même du numérique par les enfants, et en particulier du tout-petit, un usage approprié est un usage qui permettrait

---

<sup>5</sup> Haut Conseil de la Santé Publique, *Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans*, Janvier 2020.

notamment de prévenir les risques d'exposition aux contenus inadaptés lorsqu'il sera plus grand (violence, pornographie etc.). Cela passe avant tout par un accompagnement de l'enfant par le parent dès les premières expositions. Un accompagnement précoce permet à l'enfant d'acquérir les bons réflexes qui lui permettront de se protéger lorsqu'il utilisera les outils numériques en autonomie.



## Les interactions parents-enfants

*" Un enfant seul ça n'existe pas<sup>6</sup>"*

Une interaction est une connexion entre au moins deux personnes. Pour qu'il y ait interaction, il est fondamental que toutes les personnes impliquées soient entièrement disponibles.

Les interactions parents-enfants doivent se faire dès la naissance, car l'attention portée au bébé dès son plus jeune âge attise sa motivation et sa curiosité. Ces interactions précoces sont le fondement de son développement cognitif et social (apprentissage du langage et de la motricité, capacité de concentration, relations sociales, émotions, intelligence cognitive et socio-émotionnelle, etc.).

Les adultes qui composent l'environnement social du tout-petit jouent un rôle essentiel pour accompagner le développement et ce, bien au-delà de la petite enfance<sup>7</sup>. Sans l'adulte présent au quotidien pour accompagner son activité, pour décoder et comprendre le monde qui l'entoure, le jeune enfant se trouve livré à lui-même. L'environnement dans lequel il évolue n'est pas toujours adapté, et il doit faire face quotidiennement à des situations nouvelles. Il y parviendra parfois, mais aura souvent besoin d'autrui car le monde prend sens grâce à cette activité partagée, au travers de laquelle le jeune enfant se développe et grandit.

---

<sup>6</sup> Donald Winnicott, *La capacité d'être seul*, Petite Bibliothèque, Payot-Rivages (Paris), 112 pages

<sup>7</sup> Dans certains troubles du neuro-développement, et malgré une bonne présence parentale, l'enfant n'a toutefois pas les capacités pour entrer dans la communication ou l'attention conjointe. Ces troubles doivent être détectés très tôt pour mettre en place des accompagnements éducatifs spécifiques.

## ACCOMPAGNER LES PARENTS POUR ASSURER UN USAGE SAIN ET SEREIN DES OUTILS NUMERIQUES

Une consommation excessive et inappropriée des écrans découle en partie d'un manque de repères des parents face au numérique. En effet, nombreux sont les parents qui se retrouvent désorientés face à des préconisations multiples, alarmistes, et parfois inopérantes. A contrario, les parents ne sont pas assez sensibilisés à l'importance des interactions parents-enfants, ni aux risques qu'une utilisation excessive et inappropriée des écrans par l'ensemble de la famille peut poser sur le développement cognitif, social et psychoaffectif de l'enfant.

De même, les informations transmises aux parents ne leur permettent pas d'évaluer l'influence de leurs comportements sur ceux de leurs enfants.

Enfin, pour des parents confrontés à un emploi du temps surchargé, il peut être difficile de poser un cadre, d'autant plus que les écrans sont perçus comme une solution à cette surcharge.

S'il est essentiel de prévenir le mésusage et d'assurer une utilisation raisonnée des écrans, il serait inutile et contreproductif de les diaboliser et d'en empêcher l'usage. Pour garantir un rôle positif tout en évitant les effets néfastes sur les interactions parents-enfants et les liens familiaux, il est primordial d'aborder une nouvelle approche du numérique.

Tout d'abord, il est nécessaire de sensibiliser les familles (parents, enfants, adolescents) aux besoins des enfants pour bien se développer, à l'interférence que représentent les écrans dans la réalisation de ces besoins et à la nécessité de réguler ces interférences.

La création d'une nouvelle dynamique autour du numérique au sein des familles est également fondamentale : favoriser l'échange familial autour du



numérique et accompagner les enfants dans l'utilisation des écrans pour permettre des interactions et les protéger des contenus inadaptés. Les professionnels de santé<sup>8</sup> insistent également sur la nécessité de réduire le temps devant les écrans et de « sanctuariser des moments sans connexions » durant lesquels les enfants s'investissent dans d'autres activités nécessaires à leur développement cognitif et social, en solo, en famille ou entre amis (activité sportive et/ou artistique, lectures etc.).

La mise en place de ces nouvelles pratiques au sein des familles doit être guidée par des professionnels. Ainsi, il est nécessaire d'inclure la question du numérique dans les dispositifs de soutien à la parentalité<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Académie des Sciences, *L'enfant et les écrans*, 2013 ; Groupe de Pédiatrie Générale, *L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale à destination des pédiatres et des familles*, 2018 ; Rapport du Haut Conseil de la Santé Publique de Janvier 2020.

<sup>9</sup> Recommandations du Groupe de pédiatrie de 2018

## ENGAGEMENTS DE LA FONDATION POUR L'ENFANCE

Depuis près de 10 ans, la Fondation pour l'Enfance s'engage pour permettre aux familles de préserver des interactions et des liens familiaux forts, grâce à une meilleure maîtrise du numérique.

Le 5 novembre 2018, la Fondation pour l'Enfance organisait un colloque national intitulé « *Numérique des tout-petits : au-delà des polémiques, des repères indispensables pour accompagner les familles et les professionnel.le.s.* ». Ce colloque a permis de confronter les politiques et les professionnels de l'enfance à des sujets encore trop peu abordés jusque-là, tels que les fondamentaux du développement de l'enfant, les droits de l'enfant dans la sphère numérique, ou encore l'accompagnement des parents dans le choix et l'utilisation du numérique.

En 2020, la Fondation pour l'Enfance s'est également associée à l'AFPA pour le lancement d'une campagne d'affichage visant à sensibiliser les parents à l'importance des échanges dans le développement du jeune enfant. Cette campagne a été suivie d'une table ronde et d'ateliers de sensibilisation menés auprès de parents.

La Fondation pour l'Enfance a rejoint l'AFPA et Mpedia dans la mise en place de ces ateliers de groupe dont les objectifs sont d'expliquer l'importance des interactions dans différentes situations de la vie familiale et d'encourager les parents à relever des défis en famille (éteindre les écrans au moment des repas, lire un livre ou jouer avec les enfants, encourager l'enfant à exercer une activité physique). Les retours sur ces ateliers sont très positifs. En effet, les parents déclarent en retirer des informations claires et simples. Par ailleurs, ces ateliers semblent les aider à se sentir moins seuls, et libres de parler sans jugement.

Dans la même optique de sensibilisation au développement de l'enfant, la Fondation pour l'Enfance a créé le site internet Digital Baby, pour permettre aux parents de comprendre les étapes de développement des tout-petits et de savoir quand et comment utiliser les écrans avec eux.



En 2020-2021, la Fondation pour l'Enfance a également soutenu l'association Les Chevaliers du Web qui intervient en école et collège pour mettre en place le défi « 10 jours sans écrans ». Ce projet collectif, impliquant aussi bien les élèves que leurs parents et leurs enseignants, a pour objectif de sensibiliser sur notre consommation d'écrans, d'encourager les jeunes à pratiquer d'autres activités, en solo ou en groupe, de réintroduire les conversations familiales et de renforcer les liens parents-enfants. Les résultats de ce défi sont plus qu'encourageants. En effet, 88% des enfants déclarent avoir diminué leur consommation d'écrans et avoir augmenté leur temps passé à lire ou à exercer des activités physiques, tandis que 7 parents sur 10 disent avoir passé plus de temps en famille. Par ailleurs, 95% des membres de l'équipe enseignante trouvent le défi utile car il améliore la concentration et permet une meilleure ambiance.

La Fondation pour l'Enfance a également participé à la rédaction du site [jeprotegemonenfant.gouv.fr](http://jeprotegemonenfant.gouv.fr), la plateforme gouvernementale d'information et d'accompagnement à la parentalité. Elaborée dans le cadre d'un partenariat national visant à fédérer les acteurs publics et privés, cette plateforme propose des outils, des conseils et des ressources pratiques pour mieux informer et accompagner les parents afin qu'ils protègent leurs enfants.

A l'automne 2022, la Fondation pour l'Enfance s'est associée à l'association Nudge France pour organiser le Nudge Challenge 2022 sur la thématique « Enfants et écrans ». Très utilisée dans les politiques publiques, la technique du nudge (« coup de coude ») a pour objectif de modifier et d'améliorer les comportements en utilisant des procédés incitatifs. Ce challenge a fait émerger plus de 70 idées de nudges incitant les familles à adopter des comportements raisonnés pour éviter les impacts négatifs des usages numériques sur les enfants âgés de 0 à 6 ans et favoriser les interactions parents-enfants. Six projets ont été récompensés, allant du sticker à coller sur les tables dans les fast food au planning écrans. La Fondation pour l'Enfance travaille actuellement au déploiement d'un de ces nudge auprès des familles.

Enfin, en février 2023, la Fondation pour l'Enfance a publié un baromètre sur la perception qu'ont les médecins et les parents de l'impact du numérique sur le développement de l'enfant. A l'occasion de la publication de ce baromètre, la Fondation a organisé des tables rondes sur l'impact des usages numériques sur ce développement de l'enfant et sur les bonnes pratiques permettant un usage raisonné des écrans au sein de la cellule familiale. A cette occasion, chercheurs et acteurs publics, privés et associatifs ont présenté leurs engagements respectifs auprès des familles.

La Fondation pour l'Enfance poursuit ses actions de plaidoyer et de communication et sensibilisation pour permettre aux parents de créer un climat familial sain et serein autour du numérique.

# RECOMMANDATIONS DE LA FONDATION POUR L'ENFANCE

## PRECONISATION 1 – Informer et sensibiliser les parents

1. Rendre obligatoires, dans le carnet de grossesse, les informations sur l'impact des usages numériques familiaux sur le tout-petit, ainsi que des recommandations sur la bonne utilisation des écrans en famille.
2. Renforcer la partie dédiée au numérique dans le carnet de santé de l'enfant, l'enjeu étant notamment d'expliquer aux parents les besoins d'interactions sociales de l'enfant pour son développement.
3. Intégrer ces sensibilisations lors des cours d'accouchement afin de permettre dès la grossesse une prise de conscience des bonnes pratiques à adopter

## PRECONISATION 2 – Former les professionnels

Equiper les professionnels de la petite enfance et de l'enfance de recommandations claires et précises et d'outils pratiques, leur permettant de délivrer des discours appropriés et clairs aux parents sur les bonnes pratiques numériques en famille à travers une centralisation des informations sur le site dédié [jeprotègemonenfant.gouv.fr](http://jeprotègemonenfant.gouv.fr)

## PRECONISATION 3 – Responsabiliser les entreprises du digital

Etablir pour les producteurs, éditeurs et hébergeurs de solutions numériques dédiées aux enfants une obligation d'information des impacts des mauvais usages du numérique en famille sur l'enfant.



#### PRECONISATION 4 – Impliquer les entreprises dans la régulation des usages numériques en famille

Inciter les entreprises du secteur tertiaire à s'engager dans la prévention et l'accompagnement de leurs salariés sur la question des usages numériques en famille. Le développement du télétravail depuis la crise sanitaire pose la question de la responsabilité des entreprises dans la présence des écrans à la maison. L'organisation d'ateliers intra-entreprise compte parmi les leviers que promeut la Fondation pour l'Enfance.

## Annexe 1. Cadre légal régulant les usages numériques dans une visée de protection des enfants

Influenceurs : Loi n°2023-451 du 9 juin 2023 visant à encadrer l'influence commerciale et à lutter contre les dérives des influenceurs sur les réseaux sociaux. Cette loi définit et encadre l'activité des influenceurs sur les réseaux sociaux, dont le public est souvent jeune. L'objectif est de mieux lutter contre certaines dérives et arnaques constatées (incitation à faire des régimes alimentaires dangereux, de la chirurgie esthétique, des paris excessifs, promotion de contrefaçons...). Cette loi requiert également la production par le gouvernement d'un rapport d'évaluation de la loi dans les deux ans de sa publication.

[Pour en savoir plus](#)

Contrôle parental : Loi n°2022-1212 du 2 mars 2022 visant à renforcer le contrôle parental sur les moyens d'accès à internet. Pour mieux protéger les enfants sur internet, la loi oblige les fabricants d'appareils connectés (smartphones, tablettes, consoles de jeu vidéo, montres, enceintes etc.) à installer un dispositif de contrôle parental et à proposer son activation gratuite lors de la première mise en service de l'appareil.

[Pour en savoir plus](#)

Majorité numérique à 15 ans : Loi n°2023-566 du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne. Cette loi instaure une majorité numérique à 15 ans pour s'inscrire sur les réseaux sociaux. Ces derniers devront donc refuser l'inscription à leurs services des enfants de moins de 15 ans, sauf si un des parents a donné son accord. Cette loi contient également des dispositions pour mieux prévenir et poursuivre les délits en ligne, comme le cyberharcèlement.

[Pour en savoir plus](#)

Respect du droit à l'image des enfants : Cette proposition de loi entend mieux faire respecter le droit à l'image des enfants par leurs parents sur les réseaux sociaux. L'objectif de ce texte est d'introduire la protection de la vie privée de l'enfant parmi les obligations des parents au titre de l'autorité parentale, aux côtés de la sécurité,

la santé et la moralité. La proposition de loi doit être examinée en nouvelle lecture par le Parlement.

[Pour en savoir plus](#)

Prévention de l'exposition excessive des enfants aux écrans : Cette proposition de loi portée par la Madame la députée Caroline Janvier prévoit plusieurs mesures pour prévenir les risques de surexposition des plus jeunes enfants aux écrans et pour mieux sensibiliser les parents et former les professionnels de la petite enfance. La Fondation pour l'Enfance a été auditionnée par Caroline Janvier pour apporter son éclairage sur le sujet. La proposition de loi a été adoptée en première lecture par l'Assemblée nationale et doit maintenant être examinée par le Sénat.

[Pour en savoir plus](#)

Sécuriser et réguler l'espace numérique : Ce projet de loi du gouvernement vise notamment à protéger les mineurs de l'exposition précoce aux contenus pornographiques. Les sites pornographiques devront mettre en place des systèmes de vérification d'âge efficaces afin que seules les personnes majeures puissent accéder à ces sites. L'Arcom pourra ordonner le blocage des sites qui ne contrôlent pas l'âge de leurs utilisateurs et pourra également ordonner le déréférencement des moteurs de recherche et prononcer de lourdes amendes. Par ailleurs, les hébergeurs devront retirer dans les 24 heures les contenus pédopornographiques qui leur seront signalés.

Le texte prévoit également divers dispositifs pour protéger les utilisateurs (mineurs ou majeurs) contre les arnaques, le harcèlement et la désinformation en ligne.

[Pour en savoir plus](#)



Publié par la Fondation pour l'Enfance

Reconnue d'utilité publique, la Fondation pour l'Enfance identifie et accompagne les initiatives des acteurs de l'Enfance en faveur du renforcement de liens de qualité, durables et féconds.



Contacts : [joelle.sicamois@fondation-enfance.org](mailto:joelle.sicamois@fondation-enfance.org) et [clemence.lisembard@fondation-enfance.org](mailto:clemence.lisembard@fondation-enfance.org)

Rendez-vous sur [notre site internet](#) et sur les réseaux sociaux