

LE LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT DE L'AFFICHE



**POUR PROLONGER
LES ÉCHANGES**

**& APPROFONDIR
LES MESSAGES**

*À DESTINATION DES PARENTS, ENSEIGNANT·ES
ET ÉDUCATEUR·RICES*



AGIR ENSEMBLE FACE AUX ÉCRANS

Le programme « **T'es pas né pour scroller** » s'inscrit dans la dynamique de la Cité éducative de Paris 18^e. Il répond à une préoccupation aujourd'hui largement partagée : les effets des usages excessifs du numérique - et en particulier du smartphone - sur le développement, la santé et les apprentissages des jeunes.

Face à ces enjeux, le choix a été fait de construire une réponse collective, fondée sur la concertation. Entre septembre 2025 et février 2026, des temps d'échanges ont réuni enseignant-es, parents, éducateur-rices, professionnel-les de santé et associations afin de croiser les regards et faire émerger des repères communs avec l'appui de la neurologue Servane Mouton. Cette démarche a abouti à la création d'une charte d'engagement locale, pensée comme un cadre partagé à l'échelle du territoire.

« **T'es pas né pour scroller** » ne vise pas à culpabiliser ni à imposer des règles strictes. Il propose au contraire des repères partagés, progressifs et adaptables, pour soutenir le dialogue et aider chacun et chacune à accompagner les jeunes vers des usages du smartphone au quotidien.

Organisée autour de trois dimensions – le rythme des écrans, la protection en ligne et les engagements collectifs du 18^e –, l'affiche va être diffusée largement dans les établissements scolaires, les associations, les lieux de santé et les espaces fréquentés par les familles, afin de soutenir des discussions au plus près du quotidien des jeunes.

Ce livret vient compléter cette affiche. Il s'adresse aux enseignant-es, aux parents et aux éducateur-rices et a pour objectif de donner des éléments de compréhension et des arguments pour échanger avec les jeunes.

Pour chaque message, il propose un éclairage sur les effets des usages numériques, ainsi que des points d'appui pour nourrir la discussion et accompagner les jeunes dans la construction de leurs repères.

CAR L'ESSENTIEL, C'EST D'EN PARLER ENSEMBLE !



1 LE SMARTPHONE RESTE HORS DE LA CHAMBRE LA NUIT

Le sommeil n'est pas seulement un temps de repos : **c'est un moment clé pour la mémoire, les apprentissages et l'équilibre émotionnel.** Or, une utilisation des écrans en soirée, surtout tardive, peut perturber ces mécanismes. La lumière qu'ils émettent décale l'endormissement, tandis que les contenus stimulants maintiennent le cerveau en éveil. Même sans être utilisé, un téléphone dans la chambre augmente les tentations et favorise des réveils nocturnes. **À long terme, cela peut fragiliser la concentration, l'humeur et la réussite scolaire.**

Installer le smartphone hors de la chambre permet de recréer un environnement propice au sommeil. Cela aide à marquer une vraie coupure entre la journée et la nuit, et à sécuriser les routines du coucher.

Le sommeil est un pilier de notre santé. La dette chronique de sommeil favorise les maladies cardiovasculaires, le surpoids, [...] les troubles anxieux et dépressifs [...] Elle compromet aussi les capacités attentionnelles, la mémorisation, les apprentissages et le neurodéveloppement.

> [Les écrans, un désastre sanitaire](#) (P 9 et 10) / Servane Mouton

2 LES REPAS EN FAMILLE ET LES ACTIVITÉS PARTAGÉES SE FONT SANS ÉCRAN

Les temps du quotidien – repas, discussions, activités – **sont essentiels** pour le développement des enfants. C'est dans ces moments que **se construisent le langage, les repères relationnels et la capacité à comprendre les émotions.** La présence d'un écran peut détourner l'attention et limiter la qualité de ces échanges.

Les recherches montrent que les interactions directes sont beaucoup plus riches que les contenus numériques pour apprendre à parler, à écouter et à interagir. Préserver ces moments sans écran permet de **renforcer les liens** et de **soutenir le développement** global des enfants.

Aucun écran ne doit être utilisé pendant les repas ni **1 heure avant le sommeil, pas plus pour les parents que pour les enfants.**

 [L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale](#)
Santé publique France / Société française de pédiatrie



3 ON APPREND À FAIRE DES PAUSES ET À COUPER CERTAINES NOTIFICATIONS

Les outils numériques sont conçus pour capter l'attention en continu. Notifications, vidéos enchaînées et défilement infini sollicitent fortement le cerveau et rendent plus difficile la concentration sur des tâches longues. **À force d'être interrompu, le cerveau s'habitue à passer d'une stimulation à l'autre, au détriment de l'effort et de la persévérance.**

Apprendre à faire des pauses permet de retrouver une attention plus stable et de limiter la fatigue mentale. Couper certaines notifications aide aussi à reprendre le contrôle sur son usage. Il ne s'agit pas de supprimer les écrans, mais d'**apprendre à les utiliser de manière choisie et non subie**, en identifiant les moments où ils sont utiles et ceux où ils peuvent être mis à distance.

▶ **limiter son temps devant les écrans et planifier des créneaux dédiés en évitant la consultation répétée de courte durée au fil de la journée : cela rend difficile la concentration et la réalisation des tâches.**

[Comment adapter l'usage des écrans à l'âge de l'enfant ou de l'adolescent ?](#)
ameli.fr

4 LES RÉSEAUX SOCIAUX, C'EST À PARTIR DE 15 ANS (C'EST LA LOI)

Les réseaux sociaux ne sont pas de simples outils de communication : ils exposent à des modèles de réussite, d'apparence et de popularité, ainsi qu'à des contenus et des interactions parfois difficiles à gérer. Avant un certain âge, les capacités de recul, de régulation émotionnelle et de compréhension des enjeux sont encore en construction.

Dans ce contexte, les réseaux sociaux peuvent accentuer la comparaison entre pairs et renforcer la dépendance au regard des autres. Ils peuvent aussi fragiliser l'estime de soi.

Attendre avant d'y accéder permet de mieux préparer les jeunes, d'en parler avec eux et de poser un cadre, pour une entrée plus progressive et sécurisée.

En France, la loi fixe un cadre : l'inscription sur les réseaux sociaux est interdite avant 13 ans, et entre 13 et 15 ans, elle doit se faire avec l'accord des parents. Ce cadre légal va être renforcé avec une nouvelle loi qui devrait interdire les réseaux sociaux avant 15 ans.

▶ **Les réseaux sociaux [...] jouent un rôle dans l'altération de la santé mentale des sujets vulnérables.**

> *Les écrans, un désastre sanitaire* (P 18) / Servane Mouton



1 ON CHOISIT AVEC SOIN OÙ L'ON PARTAGE SES DONNÉES ET SES PHOTOS

Sur internet, une information ou une image peut circuler très rapidement et rester accessible longtemps. Une fois publiée, elle peut être copiée, transformée ou diffusée sans contrôle. Les jeunes n'ont pas toujours conscience de cette permanence.

Apprendre à réfléchir avant de publier est essentiel pour se protéger. Cela ne vise pas à faire peur, mais à développer une forme de vigilance et de responsabilité.

Cela passe par des questions simples : est-ce que je suis d'accord pour que ce contenu circule ? Est-ce que les personnes concernées ont donné leur accord ? Quelles pourraient être les conséquences, aujourd'hui ou plus tard ?

Prendre ce temps de réflexion permet de construire des usages plus sûrs et plus maîtrisés.

Les vidéos et photos postées sur les réseaux sociaux peuvent faire l'objet de détournement par des individus malveillants.

[Partage de photos et vidéos de votre enfant sur les réseaux sociaux : quels sont les risques ?](#)
CNIL

2 UNE INFO, ÇA SE VÉRIFIE AVANT D'Y CROIRE OU DE LA PARTAGER

Internet offre un accès massif à l'information, mais toutes les sources ne se valent pas. Les contenus les plus visibles ne sont pas forcément les plus fiables. Les algorithmes privilégient ce qui attire l'attention, pas ce qui est juste.

Développer l'esprit critique est donc essentiel : apprendre à vérifier une information, à identifier sa source et à la confronter à d'autres points de vue.

Ces compétences sont aujourd'hui indispensables pour se repérer dans un environnement complexe et éviter la désinformation. Elles permettent de passer d'un usage passif à un usage éclairé du numérique.

Les sources d'une information permettent de déterminer sa véracité. Il est essentiel de les croiser.

[Fake news](#)
e-Enfance



3 RESPECT EN LIGNE : PAS D'INSULTES, PAS DE HARCÈLEMENT, PAS DE PARTAGE SANS ACCORD

Les échanges en ligne peuvent donner l'impression d'être à distance, mais leurs effets sont bien réels. Derrière chaque écran, il y a une personne avec des émotions et une sensibilité.

Les comportements irrespectueux ou violents, comme le cyberharcèlement, peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé mentale.

Apprendre à se comporter avec respect en ligne est donc essentiel. **Cela passe par des gestes simples** : ne pas blesser, ne pas relayer des contenus problématiques, demander l'accord avant de partager.

Le numérique doit rester un espace d'échange et de coopération. Comme dans la vie quotidienne, des règles sont nécessaires. Bien posé, il peut aussi devenir un espace de solidarité, d'expression et d'entraide.

Le cyberharcèlement n'est jamais un jeu [...] il peut avoir des conséquences graves et durables sur la santé des jeunes.

 [Cyberharcèlement](#)
e-Enfance

4 CERTAINS CONTENUS NE SONT PAS FAITS POUR TON ÂGE

En ligne, certain-es jeunes peuvent être exposé-es à des contenus inadaptés : violence, images choquantes, pornographie. Ces contenus ne sont pas toujours recherchés ; ils peuvent apparaître via des partages, des recommandations automatiques ou des liens ouverts par curiosité.

Ces images peuvent marquer durablement. Elles peuvent faire peur ou donner une vision déformée des relations, du corps et de la sexualité. La pornographie, en particulier, propose souvent des représentations stéréotypées, parfois violentes, éloignées des réalités affectives et du consentement.

Accompagner les usages, c'est aider à prendre du recul, à en parler sans honte et à comprendre que tout ce qui circule en ligne n'est ni adapté ni souhaitable. **L'objectif n'est pas de tout contrôler, mais de protéger et de rester disponible quand un contenu a choqué.**

L'exposition à la violence via les médias est associée à une augmentation des comportements et pensées agressifs et des réactions de colère, à une tendance à interpréter comme hostile l'attitude d'autrui, à une désensibilisation à la violence.

> [Les écrans, un désastre sanitaire \(P20\)](#) / Servane Mouton



1

LES ADULTES MONTRENT L'EXEMPLE EN POSANT AUSSI LEUR TÉLÉPHONE

Les enfants apprennent en observant les adultes qui les entourent. Les pratiques numériques des parents et des éducateurs influencent directement leurs comportements.

Si les écrans sont omniprésents chez les adultes, il devient difficile de poser des limites crédibles aux enfants.

Montrer l'exemple, c'est être capable de poser son téléphone, de se rendre disponible et de créer des moments de présence réelle.

Cela ne demande pas d'être parfait, mais cohérent.

L'accompagnement des jeunes commence par des pratiques partagées et visibles.

On parle de "phubbing" pour désigner le fait que le parent absorbé par le contenu digital tend à ignorer les sollicitations de l'enfant.

> *Les écrans, un désastre sanitaire (P17) / Servane Mouton*

2

CE QUE L'ON VOIT EN LIGNE, ON EN PARLE

Les enfants et les adolescent-es sont exposés à de nombreux contenus qu'ils ne comprennent pas toujours seuls. **Sans accompagnement**, ces expériences peuvent **générer incompréhension, inquiétude ou mauvaises interprétations.**

En parler est essentiel. Mettre des mots sur ce qu'ils et elles voient permet de prendre du recul et de mieux comprendre. C'est un moyen de développer leur esprit critique.

Ces échanges nourrissent aussi la confiance vis-à-vis des adultes. Ils montrent aux jeunes qu'ils peuvent poser leurs questions et ne pas rester seuls face à ce qu'ils vivent en ligne.

Créer un climat de dialogue autour du numérique est essentiel pour construire des usages responsables.

62 % des jeunes ont vu leurs premières images pornographiques avant d'entrer au lycée, soit avant 15 ans.

Je protège mon enfant de la pornographie
Gouvernement français



3

ON S'ORGANISE DES MOMENTS EN FAMILLE SANS ÉCRAN : JEUX, SORTIES, DISCUSSIONS...

Le développement des enfants passe par l'expérience concrète : bouger, explorer, créer, interagir. Les écrans ne remplacent pas la richesse du réel.


Les activités physiques, sociales et créatives sont essentielles pour la santé et l'équilibre.

Dans un quotidien très connecté, ces moments doivent parfois être organisés volontairement.

Ces temps sans écran ne sont pas des restrictions, ils sont avant tout des occasions de partage, de plaisir et de découverte.

Ils permettent de **rééquilibrer les usages** et de **nourrir le développement global** des enfants.

Fixez des règles familiales sur les temps d'écran, encouragez les jeux partagés et prévoyez des activités sans écran.

 [Conseils santé pour les \(futurs\) parents et leurs jeunes enfants](#)
Santé publique France

4

POUR LE PREMIER SMARTPHONE, ON PEUT ATTENDRE UN AN DE PLUS. RIEN NE PRESSE

L'accès précoce à un smartphone personnel expose à des usages difficiles à encadrer. **Les enfants n'ont pas encore toutes les compétences nécessaires pour réguler seuls ces outils.**

Retarder cet équipement permet de mieux préparer les jeunes et d'installer des repères.

Il est possible d'introduire progressivement ces usages, avec un accompagnement adapté.

Prendre le temps, c'est donner aux enfants les conditions pour **construire un rapport plus équilibré et plus autonome** au numérique.

Attention toutefois : l'enjeu n'est pas seulement l'âge d'équipement, mais les conditions dans lesquelles cet usage est introduit et accompagné.

Avant 13 ans : il est fortement déconseillé de confier un smartphone connecté à Internet à un enfant.

 [Le protège mon enfant dans son usage des écrans](#)
Gouvernement français



POUR ALLER PLUS LOIN ...

VOICI QUELQUES SITES DE RÉFÉRENCE
QUI PROPOSENT DES OUTILS ET DES INFORMATIONS FIABLES
À DESTINATION DES FAMILLES ET DES PROFESSIONNEL·LES :



Santé publique France

Pour trouver des repères de santé publique, des recommandations sur les écrans, ainsi que des données et publications sur l'exposition des enfants (3-11 ans).



Je protège mon enfant

Une plateforme gouvernementale avec des conseils pratiques pour accompagner les usages numériques au quotidien.



CNIL

Pour comprendre les questions de vie privée, de données personnelles et de droit à l'image.
Sur ce lien, des contenus adaptés aux 11-15 ans pour adopter des usages d'Internet responsables et sécurisés.



e-Enfance / 3018

Une ressource pour s'informer et être accompagné face au cyberharcèlement ou à des contenus choquants.
Le **3018** est le **numéro national d'aide pour les jeunes, les familles et les professionnels**.



Internet Sans Crainte

Des ressources pédagogiques pour aborder les réseaux sociaux, les infos et les usages numériques avec les jeunes.



Collectif Surexposition Écrans (CoSE)

Un collectif de professionnel·les de santé et de l'éducation. Il propose des repères et des outils concrets sur l'exposition des enfants aux écrans.