



# FAMILLES DE FRANCE

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 10 juillet 2025

### « Apprivoiser les écrans, ne plus les subir »

Parents, écoles, pouvoirs publics : agissons ensemble pour une éducation numérique plus sereine.

« Les écrans sont des outils que l'on doit apprivoiser et non subir »,  
– *Emilie Souplet, Responsable de la commission éducation de Familles de France.*

#### Une réalité désormais partagée

L'usage massif et non encadré des écrans chez les enfants a des effets désormais bien documentés :

- **Troubles du sommeil, de la concentration, santé mentale fragilisée**, sédentarité accrue (INSPQ)
- **Comportements addictifs** dans près de 10 % des cas (revue clinique, mars 2024)
- Appel de **cinq sociétés savantes françaises** à bannir les écrans avant 6 ans
- **Une prise de conscience collective** : 9 Français sur 10 soutiennent l'interdiction des écrans en crèche et 84 % n'envisagent pas un smartphone avant 11 ans (Baromètre MILDECA 2024)

#### Convergence école-famille : un levier majeur

Familles de France a rencontré le 3 juin 2025 le collectif **Éducation Numérique Raisonnée**, qui regroupe enseignants et chefs d'établissement engagés pour un usage raisonné du numérique scolaire. Tous s'inquiètent de l'**hyperconnexion induite** par les tablettes, les devoirs en ligne ou les notifications permanentes.

#### Nos priorités

1. **Un pacte de coéducation** entre familles et établissements, avec une **interdiction effective du smartphone dans les écoles** du primaire au lycée.
2. **Un cadre national clair**, inspiré du rapport présidentiel « *Enfants & écrans* » (avril 2024) :
  - Pas de téléphone avant 11 ans
  - Pas d'accès Internet personnel avant 13 ans
  - Réseaux sociaux après 15 ans
1. **Des campagnes de sensibilisation**, soutenues par les pouvoirs publics, et la **formation des professionnels** de santé et d'éducation aux usages problématiques

#### Et si on avançait ensemble ?

Familles de France appelle également à créer des **pactes numériques entre parents** d'une même classe ou groupe d'amis.

En se mettant d'accord pour **retarder l'accès aux réseaux ou au téléphone**, les enfants ne ressentent pas de frustration : **tout le monde a les mêmes règles, ensemble.**

Juillet 2025

Familles de France – Fédération nationale reconnue d'utilité publique  
Agréée Mouvement jeunesse et éducation populaire  
Organisation de consommateurs  
Association d'usagers du système de santé  
E-mail : [contact@familles-de-france.org](mailto:contact@familles-de-france.org) – Site : [www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org)  
28, Place Saint Georges 75009 Paris – Tél. : 01 44 53 45 90

# Des repères pour accompagner, sans injonctions

Chaque famille a ses contraintes et ses réalités. Voici un fil rouge d'orientation souple, bienveillant, évolutif :

Âge de l'enfant	Repères clés
Avant 3 ans	Pas d'écrans (sauf appels vidéo). Favoriser l'interaction humaine.
3 à 6 ans	Maximum 1h/j, en plusieurs temps. Avec un adulte, contenu choisi, discussion après.
6 à 9 ans	1h à 1h30/j. Pas d'écrans le matin, avant de dormir ou pendant les repas.
9 à 12 ans	2h/j max. Accompagnement parental, règles claires, esprit critique.
12 à 15 ans	2h30/j max. Pas d'écran après 21h. Pas de réseaux sociaux avant 15 ans.
15 à 18 ans	Vers l'autonomie : autogestion, pause d'1h avant sommeil, temps hebdo maîtrisé.

## Se retrouver... sans écran

- **Écrans éteints aux repas** : cultiver la discussion
- **Déconnexion familiale** : jeux de société, balade, jardinage, cuisine, week-end sans réseaux
- **Téléphone hors de la chambre** : préserver le sommeil
- **Donner l'exemple** : un adulte qui scrolle sans fin ne peut prêcher la modération

## Contacts presse

Emilie Souplet – responsable du pôle éducation

Tél. : 06 27 67 20 61

Mireille Lachaud – responsable du pôle politique familiale

Tél. : 06 16 58 69 92

Juillet 2025

Familles de France – Fédération nationale reconnue d'utilité publique  
Agréée Mouvement jeunesse et éducation populaire  
Organisation de consommateurs  
Association d'usagers du système de santé  
E-mail : [contact@familles-de-france.org](mailto:contact@familles-de-france.org) – Site : [www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org)  
28, Place Saint Georges 75009 Paris – Tél. : 01 44 53 45 90