

Paris, le 11 juillet 2025

## APPRIVOISER LES ÉCRANS, NE PLUS LES SUBIR

Alors que les enfants passent de plus en plus de temps devant les écrans, Familles de France appelle à une mobilisation collective des parents, des écoles et des pouvoirs publics pour construire une éducation numérique sereine.

« *Les écrans sont des outils que l'on doit apprivoiser, non subir.* » — Emilie Souplet, responsable du pôle Éducation

Les études s'accumulent : troubles du sommeil, baisse de l'attention, anxiété ou isolement social sont aggravés par la surexposition numérique. Selon une revue clinique (mars 2024), 10 % des enfants présentent un usage problématique, voire addictif. Les médecins recommandent désormais **zéro écran avant 6 ans**, et 84 % des parents renonceraient à offrir un smartphone avant 11 ans (baromètre MILDECA 2024).

Familles de France formule trois demandes immédiates :

1. **Un pacte de coéducation** entre parents et établissements, avec **interdiction effective des smartphones à l'école**.
2. **Un cadre national clair** sur les âges d'usage : pas de téléphone avant 11 ans, pas d'Internet personnel avant 13 ans, réseaux sociaux après 15 ans.
3. **Des campagnes publiques** et la formation des professionnels pour prévenir les usages problématiques.

Familles de France propose la création de « **pactes numériques entre parents** », par classe ou groupe d'amis, pour fixer ensemble des règles collectives : quand tous les enfants ont les mêmes droits, la pression sociale diminue.

Familles de France encourage les temps de **déconnexion en famille** : repas sans écrans, sorties nature, pauses numériques régulières.

### Pour aller plus loin :

Familles de France propose une version complète et détaillée de ce communiqué, avec des repères d'usage par âge et des recommandations approfondies pour accompagner les familles.

[Consulter le dossier complet "Apprivoiser les écrans, ne plus les subir"](#)

### 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