

# DÉCONNECTONS-LES!

Informer, comprendre  
et agir avec  
bienveillance

Sensibilisation  
numérique - Guide  
pour les  
professionnelles de  
la petite enfance.





---

# INTRODUCTION

---

Les tout-petits sont confrontés aux écrans de plus en plus tôt. Ce livret a pour objectif de vous aider à comprendre les effets des écrans, adopter des postures professionnelles adaptées et dialoguer sereinement avec les familles.

## A Retenir



Dialoguer



Accompagner



Protéger

# LES ÉCRANS CHEZ LES 0 – 3 ANS

## Chiffres clés

*Un enfant est confronté à son premier écran entre 8 mois et 1an.*

*68% des moins de 3 ans regardent la TV au moins 1 fois par jour.*

## Définition du terme

### Technoférence

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



*Ce que l'écran ne remplace pas :  
une présence chaleureuse, une  
interaction réelle!*



## **Ressources utiles**

- [YAPAKA](#)
- [E-enfance](#)
- [internet Sans Crainte](#)



# RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

## **D'après les professionnels de santé**

**Avant 3 ans pas d'écrans**

**De 3 à 6 ans, pas seuls devant les écrans**

**De 6 à 9 ans, pas d'accès internet**

**De 9 à 12 ans, pas d'internet seul.**

## **Référentiel national de la qualité d'accueil du jeune enfant - P60-61**

- *Les enfants ne sont pas exposés aux écrans avant 3 ans*
- *Les professionnels n'utilisent pas d'écran en présence des enfants*

## **Arrêté du 27 juin pour application au 3 juillet 2025**

*Les écrans sont officiellement interdits dans tous les lieux d'accueil du jeune enfant*



## **Ressources utiles**

- [lesprodelapetiteenfance.fr](http://lesprodelapetiteenfance.fr)
- [solidarites.gouv.fr](http://solidarites.gouv.fr)
- [3-6-9-12.org](http://3-6-9-12.org)

# LES EFFETS D'UNE EXPOSITION EXCESSIVE

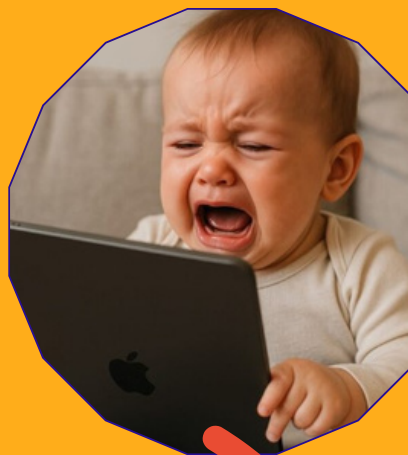
## Le syndrome d'Exposition Précoce et Excessive aux Écrans

- Trouble de l'attention
- Retard de langage
- Stéréotypies et gestes restreints :
  - Flapping : battre rapidement des mains
  - Spinning: tourner comme une toupie
  - rester inerte devant un mur, fenêtre,...

## Mais aussi

- Trouble du sommeil
- Agressivité, violence
- Isolement, manque d'intérêt

**Attention:** le syndrome d'EPEE peut être confondu avec le trouble du spectre autistique. Cependant, le syndrome d'EPEE est réversible!



---

## Ressources

- [lesadultesdedemain.com](http://lesadultesdedemain.com)
- [lesprosdela petiteenfance.fr](http://lesprosdela petiteenfance.fr)

# DANS LES LIEUX D'ACCUEIL

## Posture professionnelle (référentiel du 3 juillet 2025)

- Téléphone non utilisé pendant l'accueil
- Priorité à l'éveil relationnel et sensoriel
- Dialoguer, raconter, nommer

## Accueillir les parents avec bienveillance

- "Ici, nous préférons éviter les écrans, même en fond sonore, pour préserver le développement de votre enfant."
- "Le cerveau d'un bébé a besoin de vraies interactions pour se développer".



---

## Ressources

- Référentiel national de la qualité d'accueil du jeune enfant P60.61
- lesprosdelapetiteenfance.fr

# RESSOURCES

## YAPAKA.be

Campagne "ne laissons pas les écrans faire écran"

## 3-6-9-12+

À quel âge introduire les écrans ? Comment montrer le bon exemple ?

Pour répondre à ces questions, le psychiatre Serge Tisseron a créé en 2008 les repères 3-6-9-12

## Les pros de la petite enfance

Un site d'information dédié aux professionnels de la petite enfance. Il propose des contenus fiables et variés, rédigés par des journalistes spécialisés.

## E-Enfance

Une association qui protège les mineurs en ligne et lutte contre les cyberviolences. Elle informe, forme et accompagne enfants, parents et professionnels.



# RESSOURCES

## Référentiel national de la qualité d'accueil du jeune enfant

[Télécharger ici](#)

### Les adultes de demain

*Les Adultes de demain, podcast engagé pour réinventer l'enfance et l'éducation : écoutez les interviews de personnalités expertes et inspirantes..*

### Solidarite.gouv.fr

Protection de la petite enfance. Arrêté interdisant l'exposition des enfants de -3ans aux écrans dans les lieux d'accueil.

### "P@rents, parlons numérique"

Il a pour objectif de fournir aux parents les outils pour accompagner leurs enfants dans un usage raisonné et protégé des outils numériques.

### Naître et grandir

Les écrans font partie du quotidien et plaisent aux enfants, mais leur usage doit être modéré.



# RESSOURCES

## CoDEPS 13

Une mallette pédagogique (OLI®) autour du sommeil, émotions et écrans (à partir de 4 ans, mais utile aussi pour repères et ateliers parents), ainsi que des supports interactifs tels que jeux de cartes pour sensibiliser les familles

## OPEN ASSO

Propose des dossiers, dépliants, FAQ, vidéos pédagogiques, ainsi que des outils de sensibilisation destinés aux professionnels

## CNIL

La Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL) a été créée par la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978.

Elle est chargée de veiller à la protection des données personnelles contenues dans les fichiers et traitements informatiques ou papiers, aussi bien publics que privés.



## NE LAISSONS PAS LES ÉCRANS FAIRE ÉCRAN

AVANT 3 ANS, LA MEILLEURE ÉMISSION  
C'EST CELLE QU'IL CRÉE AVEC SON ENTOURAGE



**Avant 3 ans**, l'enfant a d'abord besoin de construire ses repères. Pour comprendre le monde physique, il joue, touche, manipule, observe chaque objet. Et il a surtout besoin qu'on s'adresse à lui, qu'on lui parle, qu'on lui raconte. Il est essentiel pour son développement que d'autres le regardent, s'adressent vraiment à lui, avec des

émotions et des affects adaptés à son âge. Dès tout petit, le bébé se développe et grandit porté par nos interactions et l'attention qu'on lui porte dans les petits moments du quotidien.

Des repères clairs sur [www.yapaka.be/ecrans](http://www.yapaka.be/ecrans)

**3 PAS D'ÉCRAN  
AVANT 3 ANS**

**6 PAS DE  
JEUX VIDEO  
AVANT 6 ANS**

**9 PAS D'INTERNET SEUL  
AVANT 9 ANS**

**12 PAS DE  
RÉSEAUX SOCIAUX  
AVANT 12 ANS**

**yapaka.be**   
Ministerie van de Vlaamse Mediagereguleerder en de Mediahuis