

LA BOUSSOLE DES ÉCRANS

**Un outil pratique
pour évaluer les usages
numériques de vos enfants**



Introduction par Amélia Matar, directrice parentalité d'Internet sans crainte

La boussole des écrans qui est proposée dans ces pages, est un outil visuel, facile d'usage, conçu avec des professionnels pour vous aider à distinguer :

- ce qui, dans les usages numériques de votre enfant, est bénéfique,
- de ce qui mérite attention, ajustement ou accompagnement.

Cette boussole ne donne pas de réponses toutes faites. Et c'est volontaire.

Chaque famille a son histoire, ses valeurs, ses contraintes, ses ressources. Il n'existe pas de modèle universel de "bon usage". Cette boussole vous invite toutefois à décomposer une situation d'usage de l'écran selon plusieurs critères essentiels pour appréhender les usages numériques de vos enfants.

Notre volonté :

vous aider à accompagner votre enfant sans culpabilité,
à partir d'éléments concrets,
et à ouvrir un dialogue plus apaisé autour des écrans.

La meilleure des protections : le dialogue

La boussole n'est pas une baguette magique qui réglera tous les problèmes numériques de votre enfant. En revanche, nous espérons que ce support vous permettra d'aborder sereinement ensemble cette question aujourd'hui source de nombreux conflits intrafamiliaux. De nombreuses recherches et expériences de terrain le montrent : les interdictions strictes et non discutées conduisent souvent les enfants à contourner les règles, parfois au prix d'une exposition accrue aux risques. À l'inverse, un dialogue ouvert, régulier et sincère constitue l'un des leviers de protection les plus puissants dont disposent les parents.

Être parent à l'ère numérique est difficile. Le reconnaître est déjà un premier pas.

Nous espérons que cet outil contribuera à alléger cette charge, et à vous donner des repères pour avancer.

[Ecrivez-nous pour partager votre expérience](#) de cet outil et nous poser toutes vos questions !

1. La boussole des écrans : un outil pour se poser les bonnes questions, ensemble

La Boussole des écrans ne fournit pas de verdict. Elle aide à réfléchir.

Ce que la boussole n'est pas :

✗ Un outil scientifique

Les critères proposés s'appuient sur les connaissances issues de la recherche, mais les réponses que vous apportez sont contextuelles et personnelles. La boussole éclaire votre réflexion, elle ne délivre pas de diagnostic.

✗ Un outil pour vous juger

Si son utilisation met en lumière des ajustements nécessaires, cela ne signifie pas que vous avez "mal fait". Le numérique s'est imposé très vite, souvent sans mode d'emploi. Se poser des questions est déjà une démarche protectrice.

✗ Une solution miracle

Certaines situations dépassent le cadre familial : harcèlement, souffrance psychique, isolement profond. Si vous sentez que votre enfant va mal, il est essentiel de vous faire accompagner par des professionnels (médecins, psychologues, Centres Médico-Psychologiques).

Ce que la boussole est :

✓ **Un outil de discussion, pour échanger en particulier avec les enfants à partir de 6 ans et avec les adolescents.**

✓ **Un support de mise à distance, pour sortir des débats ou des rapports de force.**

✓ **Un point de départ, pas un point final.**
Elle peut également être utilisée pour questionner vos propres usages d'adultes.

La boussole est un outil complémentaire à FamiNum, qui vous permet d'établir en famille une charte des bonnes pratiques numériques en famille.

2. La boussole des écrans : mode d'emploi

1. Remplissez ces différents critères à étudier :

La situation que vous souhaitez analyser :

L'âge de votre enfant : _____

Le contenu consommé : _____

Le contexte (moment de la journée, seul ou accompagné ?) : _____

La durée de cet usage : _____

La fréquence / cumul de cet usage : _____

Le ressenti après cet usage : _____

La diversité des activités par ailleurs : _____

2. Notez chacun des aspects observés :

Au top Ça va À surveiller Ça pose problème

	Au top	Ça va	À surveiller	Ça pose problème
Âge	█	█	█	█
Contenu	█	█	█	█
Contexte	█	█	█	█
Durée	█	█	█	█
Fréquence - Cumul	█	█	█	█
Ressenti après usages	█	█	█	█
Diversité globale des activités	█	█	█	█
Votre évaluation globale	█	█	█	█

À quelles tranches d'âge cet outil s'adresse-t-il ?

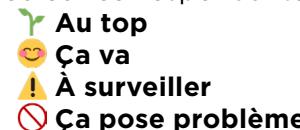
La boussole peut être utilisée pour tous les âges, même pour des adultes ! À partir de 6 ans, vous pouvez proposer à votre enfant de remplir ensemble la boussole.

Comment utiliser la boussole ?

1. Imprimez la boussole (page 16).
2. Choisissez une situation précise à analyser.

Exemple : "Mon fils de 11 ans joue tous les jours à Brawl Stars."

3. Pour chaque critère, évaluez l'impact de cet usage et entourez la couleur correspondante :



4. L'ensemble des réponses permet de dégager une vision globale, nuancée.

Prenons un exemple : votre fils de 11 ans joue tous les jours à Brawl Stars, durant 1h, après ses devoirs, avec ses copains connectés en ligne. Il finit ses parties sans problème et se sent bien d'avoir passé ce moment de détente. Par ailleurs, il fait beaucoup de sport et emprunte de nombreux mangas à la bibliothèque.

Que faire si l'évaluation est mauvaise ?

Une boussole majoritairement orange ou rouge n'est pas un échec parental.

C'est un point d'attention. Elle invite à se poser des questions : Qu'est-ce qui pose problème précisément ? Est-ce ajustable ? Ai-je besoin d'aide ? A t-on besoin de définir de nouvelles règles. La plateforme gratuite faminum.com peut être utile dans cette démarche.

Seul, ensemble, ou accompagné ?

- Avec l'enfant :** lorsque le dialogue est possible.
Entre adultes : pour clarifier votre propre position.
Avec un professionnel : si la situation est complexe, conflictuelle ou source de souffrance.

2. La boussole des écrans : mode d'emploi

Faut-il la remplir souvent ?

Non. La boussole n'est pas un outil de contrôle permanent.

Elle peut être utile lors :

- d'un changement d'âge,
- d'un nouvel usage.

Que faire en cas de désaccord parent / enfant ?

Le désaccord est normal.

La boussole n'a pas pour but d'imposer une vérité, mais de mettre à plat les perceptions. Elle permet parfois de comprendre pourquoi un usage vécu comme problématique par l'adulte est perçu très différemment par l'enfant et inversement. En cas de désaccord, une curiosité sincère pour les contenus et les usages de vos enfants peut être un premier pas vers un compromis.



3. Lire la boussole : comprendre chaque critère

L'âge

Ce que l'âge change dans les usages numériques

L'âge de l'enfant est un repère fondamental pour comprendre ses usages numériques.

Il ne s'agit pas d'un simple chiffre, mais d'un indicateur de **maturité cognitive, émotionnelle et sociale**.

Avant 6 ans, l'enfant a besoin d'expériences concrètes, sensorielles et relationnelles pour se développer.

Entre 6 et 9 ans, il commence à comprendre des règles, mais reste très sensible à l'excitation, à l'imitation et à la frustration.

À partir de 10-11 ans, les usages sociaux prennent de l'importance, tout comme la comparaison aux autres.

À l'adolescence, les écrans deviennent souvent des espaces d'identité, d'expression et d'appartenance.

→ **Un même usage peut donc être adapté à un âge... et problématique à un autre.**

Questions à se poser :

- L'usage est-il cohérent avec l'âge et le niveau de maturité de mon enfant ?
- Est-il capable de comprendre ce qu'il voit, ce qu'il joue ou ce qu'il partage ?
- L'usage est-il accompagné ou totalement autonome ?
- Mon enfant a-t-il accès à des contenus ou des interactions pensés pour des plus grands que lui ?

Pour vous situer sur le sujet de l'âge :



Le contenu

Comprendre ce que l'enfant regarde, joue ou partage

Tous les écrans ne se valent pas.

La question centrale n'est pas seulement combien de temps, mais à quoi l'enfant est exposé.

Un contenu peut être :

- créatif, éducatif, ludique, socialisant,
- ou au contraire violent, anxiogène, stéréotypé, sexualisé, humiliant ou trompeur.

Les jeux vidéos, réseaux sociaux ou messageries véhiculent des normes, des valeurs, des modèles. Certains soutiennent le développement de l'enfant, d'autres peuvent fragiliser son estime de soi ou sa vision du monde.

Questions à se poser :

- Est-ce que je sais réellement ce que mon enfant regarde ou joue ?
- Le contenu est-il adapté à son âge ?
- Transmet-il des messages respectueux pour lui-même et l'autres ?
- Favorise-t-il la créativité, l'apprentissage ou le lien social ?
- Mon enfant est-il seul face à ce contenu ou peut-il en parler avec un adulte ?

3. Lire la boussole : comprendre chaque critère

Le contexte

Où, quand et avec qui les écrans sont utilisés

Le contexte d'usage change profondément l'impact des écrans.

Un écran utilisé :

- dans le salon ou dans la chambre,
- seul ou avec d'autres,
- le matin, après l'école ou avant de dormir,
- avec un adulte présent ou non,

... ne produit pas les mêmes effets.

→ Ce n'est pas seulement l'écran qui compte, mais l'environnement dans lequel il s'inscrit.

Questions à se poser :

- Où mon enfant utilise-t-il les écrans ?
- À quels moments de la journée ?
- Est-il seul ou accompagné ?
- L'écran remplace-t-il des temps essentiels (repas, sommeil, échanges familiaux) ?
- Y a-t-il des règles claires et partagées sur les lieux et les moments d'usage ?

La durée

Le temps passé... et la difficulté à s'arrêter

La durée est souvent le premier indicateur qui inquiète les parents. À juste titre.

Mais elle ne doit pas être analysée isolément.

Une durée raisonnable pour un enfant peut devenir problématique si :

- l'enfant n'arrive pas à s'arrêter,
- l'arrêt provoque colère, angoisse ou détresse,
- le temps d'écran empiète sur le sommeil, les devoirs ou les relations.

→ La question clé n'est pas seulement "combien de temps", mais "comment se termine l'usage".

Questions à se poser :

Mon enfant accepte-t-il la fin de l'écran ?

- A-t-il besoin d'être prévenu, accompagné pour s'arrêter ?
- L'écran est-il source d'apaisement ou de tension ?
- La durée est-elle choisie, négociée, subie ?

La fréquence et le cumul

Quand les écrans s'additionnent dans la journée

Un usage ponctuel n'a pas le même impact qu'une accumulation d'écrans tout au long de la journée.

Télévision le matin, tablette à midi, console après l'école, vidéos le soir...

Pris séparément, chaque usage peut sembler acceptable. Ensemble, ils peuvent saturer l'attention et la disponibilité mentale de l'enfant.

Questions à se poser :

Combien de moments d'écran dans la journée ?

- Les écrans se cumulent-ils avec l'école, les devoirs, les transports ?
- Existe-t-il de véritables temps sans écran ?
- L'enfant sait-il s'ennuyer, jouer, se reposer sans support numérique ?

3. Lire la boussole : comprendre chaque critère

En dehors de l'écran

Ce qui existe aussi dans la vie de l'enfant

Les écrans ne prennent pas la même place selon ce qui existe à côté.

Un enfant qui :

- a des activités physiques,
- joue librement,
- voit des amis,
- a des temps familiaux,
- développe des centres d'intérêt variés,

sera moins vulnérable aux usages problématiques.

→ Ce critère est souvent un excellent indicateur d'équilibre global.

Questions à se poser :

- Mon enfant a-t-il d'autres sources de plaisir que les écrans ?
- Pratique-t-il une activité physique ou créative ?
- A-t-il des relations sociales hors ligne ?
- L'écran est-il un complément... ou un refuge exclusif ?

- excité,
- frustré,
- vidé,
- ou au contraire détendu, fier, joyeux, apaisé.

→ Le corps et les émotions de l'enfant sont des indicateurs essentiels.

Questions à se poser :

- Comment mon enfant est-il après l'écran ?
- A-t-il besoin de temps pour "redescendre" ?
- Exprime-t-il du plaisir, de la fierté, du lien ?
- Ou observe-t-on des signes de mal-être récurrents ?

Le ressenti

Après cet écran, comment l'enfant se sent

C'est l'un des critères les plus précieux — et souvent l'un des plus négligés.

Un écran peut être techniquement "adapté", mais laisser l'enfant :

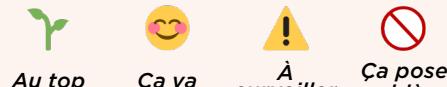
- énervé,
- triste,

4. Voici quelques exemples de boussoles remplies, pour vous aider à y voir plus clair dans son utilisation.



Lea
3 ans

- Mange devant des vidéos YouTube d'unboxing (promotion publicitaire),
- Tous les jours pendant 20 minutes,
- Ses parents s'occupent du repas des grands en attendant,
- Elle a du mal à arrêter et à se nourrir autrement,
- Son temps d'écran est par ailleurs limité et ses parents lui proposent beaucoup d'autres activités.



Âge



Lea peut regarder des dessins animés adaptés à son âge.

Contenu



Le contenu proposé est purement commercial, sans visée pédagogique ou culturelle.

Contexte



Pendant le repas, il vaut mieux éviter les écrans pour favoriser les échanges et le sentiment de satiété.

Durée



La durée est raisonnable.

Fréquence - Cumul



Visiblement, il n'y a pas beaucoup d'autres moments d'écran.

Ressenti après usages



Lea a du mal à s'arrêter, signal à considérer avec attention.

Diversité globale des activités



Lea est bien occupée par ailleurs.

Votre évaluation globale



Même si certains aspects sont au vert, cet usage est à surveiller. D'autres stratégies pourraient être testées pour tenter de rendre le repas plus aisé.

4. Voici quelques exemples de boussoles remplies, pour vous aider à y voir plus clair dans son utilisation.



Noa
5 ans

- Joue à une appli puzzle recommandée par la maîtresse,
- 20 minutes,
- Dans la salle d'attente, avec sa maman à côté,
- Il a regardé 30 minutes de dessins animés le matin,
- Noah fait du foot régulièrement et adore dessiner,
- Il éteint l'application sans problème quand c'est le moment d'arrêter.

Au top					
Ça va					
À surveiller					
Ça pose problème					
Âge	X				Noah a l'âge pour découvrir le numérique.
Contenu	X				La maîtresse a probablement évalué correctement l'appli.
Contexte	X				Il est avec sa maman, qui lit un livre.
Durée	X				La durée est très raisonnable.
Fréquence - Cumul		X			Même s'il a déjà regardé des dessins animés, cela reste ok.
Ressenti après usages	X				Aucun problème pour arrêter et passer à autre choses.
Diversité globale des activités	X				Noah semble bien occupé par ailleurs.
Votre évaluation globale	X				Cet usage ne pose aucun problème.

4. Voici quelques exemples de boussoles remplies, pour vous aider à y voir plus clair dans son utilisation.



Tania
14 ans

- Va sur TikTok,
- Tous les soirs,
- Avant de dormir,
- Pendant 2h,
- Elle se plaint de difficulté d'endormissement,
- Elle ne lit pas, ne fait pas de sport, et voit un peu ses amies.



Au top *Ça va* *À surveiller* *Ça pose problème*

Âge À 14 ans, elle peut aller sur TikTok.

Contenu Attention, beaucoup de contenus potentiellement choquants.

Contexte Avant de dormir, sommeil empêché, et seule.

Durée Durée très importante.

Fréquence - Cumul Cet usage est fréquent, tous les jours.

Ressenti après usages Elle peine à s'endormir.

Diversité globale des activités Elle ne fait pas grand chose par ailleurs.

Votre évaluation globale On voit bien que cet usage pose problème.

4. Voici quelques exemples de boussoles remplies, pour vous aider à y voir plus clair dans son utilisation.



Pierre
11 ans

- Joue tous les jours,
- À Brawl Stars,
- Durant 1h,
- Après ses devoirs, avec ses copains connectés en ligne,
- Il finit ses parties sans problème,
- Et se sent bien d'avoir passé ce moment de détente,
- Par ailleurs, il fait beaucoup de sport et emprunte de nombreux mangas à la bibliothèque.



Âge

Au top

Ça va

À surveiller

Ça pose problème

X

Contenu

X

Contexte

X

Durée

X

Fréquence - Cumul

X

Ressenti après usages

X

Diversité globale des activités

X

Votre évaluation globale

X

Brawl Stars est autorisé à 11 ans.

Attention aux mécanismes de captation de l'attention propres à ce type de jeu.

Il est avec ses copains et les devoirs sont faits.

1h est une durée à surveiller.

Une habitude a été ancrée (tous les jours).

Visiblement tout va bien.

Cet enfant fait plein d'autres choses par ailleurs !

Globalement, on peut considérer que cet usage ne pose pas problème.

5. Ressources pour aller plus loin

Pour les parents, les jeunes et les professionnels

La Boussole des écrans est un point de départ. Selon les situations, il peut être utile de s'appuyer sur d'autres ressources pour approfondir, se former, ou être accompagné.

Comprendre, sensibiliser, ouvrir le dialogue

Faminum

Mieux s'orienter dans les usages numériques

FamiNum est une plateforme gratuite d'accompagnement des familles pour réfléchir ensemble à leurs usages numériques à la maison. FamiNum est pensé pour instaurer un cadre d'usage raisonnable, renforcer le dialogue, et réduire les tensions autour des écrans en impliquant à la fois les parents et les enfants dans le processus de décision.

Vinz & Lou

Vinz & Lou est une série de ressources pédagogiques (parcours, vidéos, activités interactives) destinée à aborder avec les enfants de 7 à 12 ans des enjeux clés liés au numérique et à la citoyenneté : par exemple, la vie en ligne, les réseaux sociaux, le cyberharcèlement, la publicité, la protection des données, l'identité numérique, les droits et devoirs sur Internet, ou encore la reconnaissance de l'info ou de l'intox.

Paramétrage et accompagnement

Agir concrètement au quotidien

Au-delà de la réflexion, certains leviers techniques peuvent soutenir la régulation :

- paramétrage des appareils,
- contrôle parental,
- gestion du temps d'écran,
- accompagnement à la découverte des outils numériques.

Ces dispositifs sont utiles **à condition d'être expliqués, discutés et adaptés** à l'âge de l'enfant.

Ils ne remplacent jamais le dialogue, mais peuvent en être un soutien.

Remerciements

Ce kit est le fruit d'un travail collectif, nourri par des regards complémentaires, scientifiques, éducatifs et de terrain.

Merci à :

Emmanuelle Piquet, Marie Danet, Aurélie Callais, Louise Winfield, Adelina Zinea, Fabienne Bodu, Axelle Desaint, Lana Breuze pour leurs contributions, leurs échanges et leur engagement au service des familles.

Votre boussole à remplir :

1. Remplissez ces différents critères à étudier :

La situation que vous souhaitez analyser :

L'âge de votre enfant :

Le contenu consommé :

Le contexte (moment de la journée, seul ou accompagné ?) :

La durée de cet usage :

La fréquence / cumul de cet usage :

Le ressenti après cet usage :

La diversité des activités par ailleurs :

2. Notez chacun des aspects observés :



Au top



Ça va



À surveiller



Ça pose problème

Âge



Contenu



Contexte



Durée



Fréquence - Cumul



Ressenti
après usages



Diversité globale
des activités



Votre évaluation
globale



**Retrouvez tous nos outils
d'accompagnement des parents sur
FamiNum.com**

