Fichelo

3 ans → 3e

Écrans et premier smartphone

Les repères officiels âge par âge, le sommeil et les devoirs, quand donner un premier téléphone, ce que dit la loi en 2026, le contrôle parental pas à pas et quoi faire face au cyberharcèlement. Avec une charte de famille et un contrat à signer.



- Les repères d'âge officiels, sans les déformer
- Ce que dit la loi en octobre 2026, texte par texte
- Cyberharcèlement : les gestes et le 3018
- Quand donner un premier téléphone : les bons critères
- iPhone, Android, box, consoles : les réglages pas à pas
- Charte de famille et contrat du smartphone à signer

8
chapitres, du plus urgent au plus détaillé

12
outils à remplir : tableaux, check-lists, plannings

30
sources citées, chacune avec son lien

Édition 2026-2027, à jour au 31 octobre 2026 · Pour les parents d'enfants de 3 ans à la 3e
Fichelo est un site indépendant, sans lien avec le ministère de l'Éducation nationale ni avec les plateformes citées. Chaque fait renvoie à sa source, listée en fin de guide.

Sommaire

1 Les repères officiels, âge par âge 3
Depuis janvier 2025, des repères d'âge sont imprimés dans le carnet de santé remis à chaque naissance.

2 Écrans, sommeil et devoirs 5
C'est sur le sommeil que les effets des écrans sont les mieux établis.

3 Le premier téléphone : quand, lequel, comment 7
Il n'y a pas d'âge magique.

4 Ce que dit la loi en octobre 2026 9
Beaucoup de choses ont été annoncées, votées, puis bloquées.

5 Le contrôle parental, pas à pas 11
Les menus ci-dessous sont recopiés des pages d'aide officielles d'Apple, de Google et de Sony, lues le 31 octobre 2026.

6 Réseaux sociaux, jeux en ligne, images choquantes 13
Votre enfant n'aura pas besoin que vous connaissiez chaque application.

7 Cyberharcèlement : repérer, agir, le 3018 15
Le cyberharcèlement ne s'arrête pas à la porte de l'école : il entre dans la chambre par le téléphone.

8 Vos questions, nos réponses 17
Les situations qui reviennent le plus, et ce qu'on peut faire.

A La charte écrans de la famille 18

B Le contrat du premier smartphone 19

C Le planning d'écran de la semaine 20

D La check-list des réglages 21

E Cinquante activités sans écran 23

• Sources 24

Mode d'emploi

Votre enfant a moins de 11 ans ? Lisez le chapitre 1 (les repères), le chapitre 2 (le sommeil), puis remplissez ensemble la charte de famille (annexe A) et le planning de la semaine (annexe C).

La question du premier téléphone arrive ? Chapitre 3 pour décider, chapitre 5 et annexe D pour régler l'appareil *avant* de le donner, annexe B pour le contrat. Les chapitres 6 et 7 se lisent avant les premiers réseaux sociaux, et à garder sous la main.

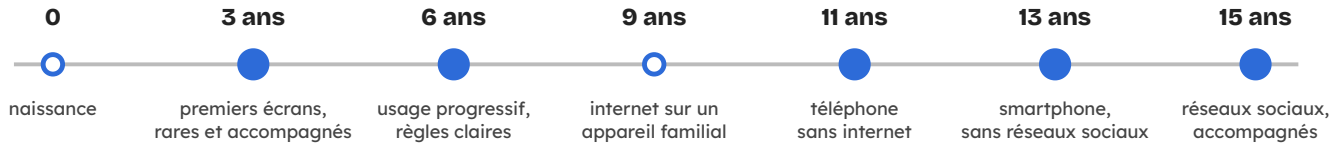
Les pages marquées À remplir , À cocher ou À imprimer s'impriment autant de fois que nécessaire. Les numéros entre crochets renvoient aux sources, à la fin du guide. Ce guide informe ; il ne remplace pas l'avis du médecin de votre enfant.

Chapitre 1

Les repères officiels, âge par âge

Depuis janvier 2025, des repères d'âge sont imprimés dans le carnet de santé remis à chaque naissance. Ils viennent du rapport de la commission d'experts « Enfants et écrans » d'avril 2024. Les voici, tels que les écrivent les sites officiels.

> **En une phrase :** pas d'écran avant 3 ans, très peu et toujours avec un adulte jusqu'à 6 ans, puis une prise en main progressive : un téléphone sans internet vers 11 ans, un smartphone connecté vers 13 ans, pas de réseaux sociaux avant 15 ans.[1] Ce sont des repères, pas des lois : c'est vous qui connaissez votre enfant.



Les étapes proposées par la commission d'experts et reprises par les pouvoirs publics.[2, 3]

Le tableau des repères

Âge	Ce que disent les repères officiels
Avant 3 ans	Pas d'écran, « même en bruit de fond ». L'attention de l'enfant doit se construire dans l'interaction avec son environnement réel et avec les adultes qui prennent soin de lui.[1] Les parents sont aussi invités à limiter leur propre usage devant l'enfant.[3]
3 à 6 ans	Un usage « exceptionnel », limité à des contenus de qualité éducative, toujours accompagné par un adulte et dans un cadre bien défini ; le jeu libre, le contact humain et les cinq sens passent avant.[1]
6 à 11 ans	Les enfants peuvent utiliser progressivement des outils numériques, avec un accompagnement parental renforcé : des règles d'usage, de la vigilance sur le temps et les contenus, des pauses régulières.[1] À partir de 9 ans, internet peut commencer sur des appareils collectifs (ceux de la famille), avec les parents.[3]
11 ans (entrée au collège)	Si l'enfant a un téléphone, qu'il ne permette pas de se connecter à internet.[2]
13 ans	Un smartphone connecté peut venir après un premier temps d'appropriation, par exemple à 13 ans ;[3] avant 13 ans, le confier est « fortement déconseillé ».[1] À partir de 13 ans, le téléphone connecté ne doit permettre d'accéder ni aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux.[2]
15 ans	Accès possible aux réseaux sociaux, et seulement à ceux « pourvus d'une conception éthique », selon la commission.[2] Même après 15 ans, l'usage des réseaux doit rester accompagné et progressif.[3]

Deux pages officielles diffèrent d'un an sur le téléphone sans internet (11 ans sur jeprotegemonenfant.gouv.fr et dans le rapport, 12 ans sur solidarites.gouv.fr, qui cite aussi « par exemple à 11 ans, au moment de l'entrée au collège »). Nous suivons le rapport, qui en est la source.[2, 3]

Les règles valables à tout âge

- **Pas d'écran pendant les repas**, ni au réveil.[3]
- **Pas d'écran avant de dormir** : au moins une heure avant l'endormissement selon solidarites.gouv.fr, « au moins 1h30 avant le coucher » selon jeprotegemonenfant.gouv.fr.[3, 4]
- **Pas d'écran dans la chambre** de l'enfant, quel que soit son âge.[4]
- **Pas d'écran pour calmer** un enfant ou l'endormir : « les télévisions ne sont ni un moyen de le calmer ni un mode d'endormissement ».[4]
- **Un écran pour un objectif précis et un temps donné**, en respectant les âges indiqués pour les films et les jeux.[3]
- **Pas d'écrans 3D** avant 5 ans.[3]
- **Parler de ce qu'il regarde**, partager des moments d'écran, et montrer l'exemple en évitant d'être soi-même surexposé devant lui.[3]

Et combien de temps par jour ?

Après 6 ans, aucun texte officiel français ne fixe une durée quotidienne. Le rapport parle d'une exposition « modérée et contrôlée, qui trouve sa juste place parmi des activités qui se doivent d'être diversifiées ».[2] La plateforme officielle le dit franchement : « il n'y a pas de solution miracle ou magique » ; certains parents fixent des durées, d'autres réservent des moments ou mettent l'écran dans une pièce commune.[4] Ce guide vous propose de raisonner en **moments** (quand, où, pour quoi faire) plutôt qu'en minutes : c'est ce que fait le planning de l'annexe C.

D'où viennent ces repères

La commission « Enfants et écrans » a remis son rapport en avril 2024, à la demande du Président de la République, avec 29 propositions.[2] Elle y défend une « progressivité dans l'accès aux écrans », un « parcours échelonné, raisonné et accompagné », avec des bornes d'âge « repères » à réévaluer avec les avancées de la science.[2] Elle demandait aussi d'inscrire ces informations dans le carnet de santé :[2] c'est fait depuis janvier 2025.[1] Dans les lieux d'accueil du jeune enfant (crèches, assistantes maternelles), l'exposition des moins de 3 ans aux écrans est désormais interdite, par un arrêté de l'été 2025 qui modifie la charte nationale de l'accueil du jeune enfant.[1, 3]

D'après les données de Santé publique France citées par le ministère, les enfants et adolescents de 6 à 17 ans passent en moyenne plus de quatre heures par jour devant les écrans.[1]

Chapitre 3

Le premier téléphone : quand, lequel, comment

Il n'y a pas d'âge magique. Il y a des repères officiels, un besoin réel ou non, et un enfant qui est prêt ou pas encore. Voici comment décider, et comment faire de ce premier téléphone une étape préparée.

Le principe : par paliers

La commission propose une « prise en main progressive des téléphones » : avant 11 ans, pas de téléphone ; à partir de 11 ans, un téléphone sans connexion internet ; à partir de 13 ans, un téléphone connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux ; à partir de 15 ans, l'accès en plus aux réseaux sociaux éthiques.[2] Elle souhaite aussi des téléphones adaptés aux jeunes (« non smartphones ») et des forfaits sans connexion internet, moins chers.[2]

Le téléphone sans internet n'est pas une punition : la plateforme officielle le présente comme jouant « un rôle important dans l'exercice de l'autonomie ».[1] Il permet d'appeler et d'envoyer des SMS (prévenir d'un retard, se faire chercher) sans ouvrir les risques d'internet pour lesquels un enfant de moins de 13 ans « n'a ni la maturité, ni les outils de régulation nécessaires ».[1]

Les cinq questions à se poser avant d'acheter

1. **De quoi a-t-il vraiment besoin ?** Un trajet seul, une garde alternée, une activité loin de la maison : le besoin est souvent d'appeler et d'être joint. Un téléphone simple y répond.
2. **Sait-il respecter une règle quand vous n'êtes pas là ?** Par exemple l'heure du coucher, ou le temps de jeu sur la console familiale.
3. **Vous parle-t-il quand quelque chose le gêne ?** C'est la condition la plus importante : un enfant qui sait qu'il ne sera pas grondé s'il tombe sur une image choquante viendra plus facilement vous le dire.[4]
4. **Prend-il soin de ses affaires** et accepte-t-il de les poser quand on le lui demande ?
5. **Êtes-vous prêt à régler l'appareil et à en reparler souvent ?** Le contrôle parental se règle avant de donner le téléphone (chapitre 5), et se revoit à chaque anniversaire.

« Tous ses copains en ont un » est une vraie pression, à entendre. La plateforme officielle rappelle que tous les enfants sont différents et que vous seuls, parents, connaissez sa maturité et sa personnalité.[4] Vous pouvez aussi en parler avec d'autres parents de la classe : se mettre d'accord à plusieurs familles rend le « non, pas encore » beaucoup plus facile à tenir.

Ce qui se passe au collège (et au lycée)

L'utilisation d'un téléphone par un élève est interdite dans les écoles maternelles et élémentaires et dans les collèges, et pendant les activités scolaires hors de l'établissement. Depuis le 1er septembre 2026, l'interdiction s'étend aux **lycées** (article L511-5 du code de l'éducation, modifié par la loi du 24 août 2026). Le règlement intérieur en fixe les modalités et les exceptions ; l'interdiction ne vise pas les appareils dont un élève en situation de handicap ou atteint d'un trouble de santé invalidant est autorisé à se servir ; un membre du personnel peut confisquer l'appareil, selon les règles du règlement intérieur.[8, 9]

Au collège public, le dispositif **« Portable en pause »** a été généralisé pendant l'année 2025-2026 : le téléphone des élèves est mis à l'écart ; la façon de le faire (casiers, pochettes…) est décidée par chaque établissement et inscrite au règlement intérieur.[7] Renseignez-vous auprès du collège : cela peut décider du type de téléphone utile (un appareil simple se perd ou se casse avec moins de regrets).

Le jour où vous le donnez

Avant de l'offrir

- Le compte enfant est créé et le contrôle parental réglé (chapitre 5, annexe D).
- Le code de verrouillage parental est choisi et gardé par vous seul.
- Le contrat du premier smartphone (annexe B) est prêt, à remplir ensemble.
- La station de recharge hors de la chambre est installée.

Les trois premières semaines

- Des réglages plutôt stricts au début, assouplis ensuite : c'est plus simple dans ce sens.
- Un point de dix minutes chaque dimanche : ce qui a été bien, ce qui a gêné.
- Vous installez les applications avec lui, en lisant ensemble l'âge indiqué.
- Vous expliquez ce que le contrôle parental voit et ne voit pas.

CONSEIL ENTRE PARENTS

Annoncer les étapes dès le départ

Dire dès le premier téléphone : « à 13 ans, on passera au smartphone si tout se passe bien ; à 15 ans, on reparlera des réseaux ». L'enfant sait ce qui l'attend, et chaque étape devient une marque de confiance plutôt qu'une négociation permanente.

Fin de l'extrait

Le guide complet contient 8 chapitres et 5 annexes, 12 outils à remplir et la liste des 30 sources. Il est en vente sur fichelo.fr/boutique/guide-ecrans-premier-smartphone/.