



# Utilisation des écrans durant la petite enfance

**Positionnement**

**Promotion de la santé, Prévention et Éducation sexuelle**

Janvier 2026

## Sommaire

1	Introduction et problématique	3
2	Recommandations axées sur les ressources pour le quotidien	3
3	Utilisation du numérique par les parents et création d'un attachement sécure	4
4	Opportunités, risques et potentiel	4
4.1	Opportunités et potentiel	4
4.2	Risques et défis	5
5	Recommandations complémentaires concernant l'âge à titre indicatif.	5
6	Développement neuronal et contexte scientifique	6
7	Remarques spécifiques et stratégies de renforcement à l'intention des parents en situation socio-économique précaire	6
8	Positionnement de Santé bernoise	7
	Liste des sources	8

# 1 Introduction et problématique

La petite enfance est une phase de développement particulièrement sensible, lors de laquelle l'attachement, le langage, le mouvement et les compétences psychosociales sont stimulées de manière intensive. Les médias numériques tels que le smartphone, la tablette ou la télévision sont actuellement omniprésents au sein des familles. Au vu de la grande diversité des contextes familiaux et des réalités du quotidien, des conseils flexibles s'avère plus pertinents que des règles rigides. Redonner confiance aux parents et renforcer leurs compétences parentales sont au cœur de notre action.

Le nouveau Cadre d'orientation pour l'éducation de l'enfance d'**alliance enfance** (2025) relève que les enfants sont en contacts avec les médias numériques dès leur plus jeune âge de manière directe ou indirecte. Un usage réfléchi et adapté peut contribuer à leur développement. Il est primordial que les adultes, les parents en particulier, développent leurs compétences médiatiques afin de promouvoir une utilisation consciente et équilibrée des outils numériques. Recommandations pour le quotidien s'appuyant sur les ressources.

## 2 Recommandations axées sur les ressources pour le quotidien

- Pendant les premières années de vie, le développement de l'enfant repose avant tout sur des moments partagés de qualité, le dialogue, le mouvement et des expériences ludiques.
- Les médias numériques peuvent soutenir le quotidien et l'éducation, en offrant des sources d'inspiration, des connaissances, des informations utiles et en facilitant le maintien de liens sociaux.
- Le choix et l'utilisation des contenus numériques devraient toujours être accompagnés, réfléchis et adaptés au stade de développement de l'enfant.
- Des rituels tels que des repas sans outils numériques, des moments de lecture partagés le soir et des temps où les parents sont pleinement présents, à l'écoute de leur enfant sans distraction numérique, offrent un sentiment de sécurité, renforcent le lien et sont bénéfiques aussi bien pour l'enfant que pour l'adulte.
- La bienveillance parentale se traduit par l'attention portée aux besoins de son propre enfant. Parfois, un bref recours aux médias peut soulager, parfois c'est un moment sans écran qui s'impose – les deux options sont légitimes.
- Échanger avec d'autres parents, avec des personnes de référence et des services spécialisés aide à trouver sa propre voie et à se libérer de la pression de la perfection.
- Chaque famille trouve ses propres solutions concrètes et adaptées à son quotidien. La souplesse et le respect mutuel sont plus importants que des règles rigides.

- Les enfants d'âge préscolaire s'orientent sur le comportement numérique de leurs parents et autres personnes de référence. Ils observent et imitent la manière dont la famille utilise les appareils numériques. Des adultes ayant un comportement numérique réfléchi et responsable montrent l'exemple à leurs enfants.

### **3 Utilisation du numérique par les parents et création d'un attachement sécuritaire**

Un enfant en bas âge a besoin de personnes de référence avec lesquelles il peut développer des relations de confiance, qui disposent de suffisamment de temps pour lui et auxquelles il peut se fier. Cet attachement sécuritaire revêt une grande importance pour qu'il grandisse en bonne santé.

Quand les technologies numériques captent l'attention des parents de façon marquée, par exemple s'ils ont le regard rivé sur leur smartphone pendant les repas, les soins corporels de leur enfant ou quand ils jouent avec lui, on parle alors de « présence absente ». L'attention des personnes de référence est détournée de ce qui compte vraiment. Cette perte attentionnelle peut susciter de l'inquiétude chez un enfant, voire de la résignation. L'usage légitime des médias par les parents devrait donc être clairement distinct de l'attention portée à l'enfant et des autres interactions avec celui-ci. Si l'on détourne son attention de l'enfant, il est important de le lui annoncer au préalable et de le faire à un moment opportun.

Dans un environnement quotidien stimulant au cours des premières années de vie, les enfants n'apprennent pas par la transmission de connaissances ciblées, mais en expérimentant, en jouant, en explorant le monde qui les entoure, en acquérant le langage et en partageant des expériences communes avec les personnes de référence. Ils se développent de manière holistique, à la fois avec le corps, les émotions et les sens. Le format des livres d'images importe peu. Qu'il soit numérique ou imprimé, c'est l'expérience interactive qui joue un rôle déterminant.

Un attachement sécuritaire et un environnement attentif et aimant protègent des éventuelles répercussions négatives des médias numériques.

## **4 Opportunités, risques et potentiel**

### **4.1 Opportunités et potentiel**

- Des contenus numériques de qualité, adaptés à l'âge et utilisés en interaction avec un adulte peuvent être une source d'apprentissage stimulante. Ils peuvent ponctuellement soulager les parents dans leur quotidien.
- Les médias numériques rendent possible la participation sociale, par exemple par le biais des appels vidéo ou des livres d'images numériques, et remplissent donc

une fonction importante, notamment pour les personnes à mobilité réduite ou vivant dans des lieux isolés.

- Les parents peuvent accéder plus facilement à des informations utiles concernant les thèmes de la santé et de l'éducation grâce aux offres en ligne.

## 4.2 Risques et défis

- Un sommeil suffisant et de qualité est essentiel, une exposition prolongée ou au contenu inapproprié peut l'entraver. Des activités hors écrans sont recommandées avant le coucher.
- Une exposition prolongée aux médias classiques (télévision, DVD) augmente aussi le risque de manque d'activité physique et favorise des comportements alimentaires malsain. Le besoin naturel de bouger des enfants en bas âge doit pouvoir être satisfait.
- Une utilisation passive des médias numériques, sans accompagnement et inadaptée à l'âge peut freiner le développement du langage, de l'apprentissage et causer des problèmes de concentration. Accompagner l'enfant et choisir des contenus adaptés s'avèrent donc essentiel.
- Quand les médias numériques remplacent l'attention et les marques d'affection, des troubles du comportement peuvent apparaître. Le développement des compétences psycho-sociales peut d'autre part être entravé. Le risque est accru dans les situations où les parents disposent de peu de temps et de ressources pour des activités partagées.

## 5 Recommandations complémentaires concernant l'âge à titre indicatif.

De nombreux parents souhaitent obtenir des indications claires. Certaines organisations émettent des recommandations à titre indicatif. Il s'agit de balises laissant toutefois la place à des adaptations liées aux différents contextes :

<b>Organisation</b>	<b>Recommandation relative au temps d'écran à l'âge préscolaire</b>
OMS (2019)	De 0 à 2 ans : pas d'exposition aux écrans, sauf pour les appels vidéo ; à partir de 2 ans : max. 1 heure par jour (limite supérieure à titre indicatif, ne constitue pas un objectif à atteindre), avec l'accompagnement et l'encadrement d'une personne adulte.

Institutions suisses spécialisées dans le domaine	Pour les enfants de 0 à 2 ans : pas d'exposition passive aux écrans ; utilisation des médias numériques accompagnée uniquement., l'accent étant mis sur l'activité physique et les interactions.
Pro Juventute / Jeunes et médias	Contenus adaptés à l'âge, accompagnement parental, repas et moment avant le coucher sans écrans. Pas de durée spécifiée de manière stricte ; la qualité et les routines rassurantes du quotidien sont au premier plan.

## 6 Développement neuronal et contexte scientifique

La petite enfance (de 0 à 3 ans) joue un rôle décisif pour le développement neuronal. La stimulation par des interactions en face à face, notamment sensorielles, l'activité physique et le dialogue favorisent la formation des synapses et le développement cognitif.

Les études scientifiques révèlent que les effets du temps consacré aux écrans dépendent fortement de plusieurs facteurs : l'âge de l'enfant (plus il est jeune et plus l'interaction personnelle est importante), la durée d'utilisation, le type d'accompagnement (une utilisation interactive est plus bénéfique qu'un usage passif) et le contexte du quotidien familial. Les effets négatifs surviennent notamment en cas d'utilisation fréquente sans accompagnement. L'usage des médias numériques est positif quand les parents partagent ces moments avec leurs enfants de façon interactive, les accompagnent, leur donnent des explications tout en favorisant des activités diversifiées hors écrans.

Les résultats dont nous disposons actuellement sur le sujet sont encore lacunaires et parfois contradictoires. Il ne s'agit donc pas de proscrire les écrans de façon généralisée, mais plutôt de les intégrer dans le quotidien de la famille d'une manière responsable et réfléchie.

## 7 Remarques spécifiques et stratégies de renforcement à l'intention des parents en situation socio-économique précaire

- De nombreux parents sont stressés par le manque de temps et ne disposent pas de suffisamment de soutien ou de de compétences médiatiques. Les offres en ligne permettent parfois de prendre une pause en occupant l'enfant avec un contenu adapté à son âge et durant un court laps de temps.

- Des offres numériques gratuites de qualité sont disponibles. Elles proposent des contenus éducatifs (livres interactifs, applications, propositions de lectures, etc.). Les bibliothèques publiques et les organisations destinées aux familles sont également à disposition. Un esprit critique aiguisé est toutefois nécessaire pour éviter les produits non adaptés qui font l'objet d'un marketing omniprésent.
- Les recommandations et les outils d'aide facilement accessibles sont particulièrement importants. Les familles doivent pouvoir bénéficier de soutien à différents niveaux : politiques, communes (crèches) et organisations spécialisées. Une approche bienveillante empreinte de respect est déterminante.
- Trouver l'équilibre, promouvoir des activités diversifiées hors écrans et utiliser ces derniers de manière ponctuelle et adaptée constitue un fil rouge. L'objectif n'est pas la perfection, mais la recherche d'un bon équilibre. De courtes périodes d'écran ne sont pas en soi problématiques, tant qu'il reste suffisamment de temps pour des activités variées et partagées en dehors des écrans.
- Partager et échanger avec d'autres parents et oser demander de l'aide auprès de professionnel-les, constitue un des messages clés à transmettre aux personnes concernées.

## 8 Positionnement de Santé bernoise

Les parents et les enfants sont au centre des préoccupations : leur quotidien, leurs besoins et leurs ressources. Les médias numériques font partie intégrante du monde actuel et peuvent apporter un soutien ciblé à condition de faire l'objet d'une utilisation accompagnée et responsable. Il n'existe pas de mode d'emploi universel, il s'agit de tenir compte de la diversité des situations, de faire preuve d'ouverture d'esprit et de renforcer les compétences parentales.

L'éducation aux médias est une tâche commune des professionnel-le-s de la petite enfance et des parents. La confiance mutuelle, la considération et la reconnaissance de la diversité des contextes familiaux jouent un rôle central.

Pour que les enfants puissent interagir avec les médias numériques de façon sécurisée, créative et réfléchie, ceci dès la petite enfance. ; il s'avère nécessaire que les adultes de référence disposent des compétences médiatiques suffisantes leur permettant de prendre du recul concernant leur propre usage et accompagner les enfants de manière consciente et réfléchie.

Nous reconnaissons la diversité des contextes familiaux en évitant tout jugement moral. Dans notre travail auprès des parents, nous nous appuyons sur leurs ressources, renforçons leur sentiment d'auto-efficacité et les encourageons à réfléchir à la place des médias numériques dans leur quotidien. Répondre aux besoins des enfants et leur assurer un développement positif en référence au Cadre d'orientation pour l'éducation de l'enfance est prioritaire à nos yeux. Nous transmettons, à titre indicatif, des recommandations aux parents qui le souhaitent dans le cadre d'échanges. En tenant

compte du contexte de vie des personnes concernées, nous explorons ensemble et dans le non-jugement les pistes les plus adaptées à leur situation en veillant à les préserver d'un stress supplémentaire.

## Liste des sources

ADELE<sup>+</sup>-Studie. (2020). Medienumgang von Kindern im Vorschulalter (4–6 Jahre) – Chancen und Risiken für die Gesundheit. Bundesamt für Statistik (BFS) / Observatorium Suisse.

Alliance Enfance. (2023). Digitale Medien in der Frühen Kindheit. Infofeed News aus der Wissenschaft.

Gesundheitsförderung Schweiz. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht November 2022.

GAIMH – Gesellschaft für Ausbildung in Psychoanalytische Entwicklungspsychologie, Psychopathologie und Prävention in der frühen Kindheit. (2022). Positionspapier: Digitale Medien und frühe Kindheit – Forschungsstand, Wirkung und Empfehlungen.

Oberteufer A., (2024). Internes Handout Bereichsworkshop GPS Digitale Medien in der frühen Kindheit. Stiftung Berner Gesundheit, 30. Mai 2024.

Jugend und Medien. (2025). Plattform Jugend und Medien – Medienkompetenz und Empfehlungen. [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

MEKiS. (2023). Digitale Medien in Kindertagesstätten der Schweiz. MEKiSmini-Studie und Broschüre für Fachpersonen.

MIKE-Studie. (2021). Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2021. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

Orientierungsrahmen für frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in der Schweiz. (2016, 3. Auflage). Netzwerk Kinderbetreuung Schweiz und Réseau d'accueil extrafamilial.

Orientierungsrahmen für Bildung und Betreuung von Kindern. (2025, 1. Auflage). Alliance Enfance

Pro Juventute. (2024). Tipps zur Mediennutzung im Kleinkindalter. [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Schau hin! (2020). Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild. Ratgeber für Eltern und Erziehungsverantwortliche. [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP). (2024). Empfehlungen zur Mediennutzung im Kindesalter. [www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

Schweizerische Gesellschaft für Psychologie (SGPsy). (2024). Stellungnahmen zur psychologischen Forschung im Kindesalter.

Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, Article 1439040. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040>

SWIPE-Studie. (2025). Swiss Study on Preschool Screen Exposure. UPK Basel und Schweizer Hochschulen. [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Wertfein, S. & Wildgruber, A. (2022). Medienerziehung im Dialog – Nachhaltige digitale Bildung als gemeinsame Aufgabe von Kita und Familie. Fachbuch. kopaed Verlag.

Weltgesundheitsorganisation (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. (2024). Medienkompetenz – Erkenntnisse und Empfehlungen. [www.zhaw.ch](http://www.zhaw.ch)