

Les usages numériques des jeunes enfants

Rapport sur la recherche-action
menée par Premiers Cris
pour le Conseil départemental des Yvelines

2025/2026



Yvelines
Le Département

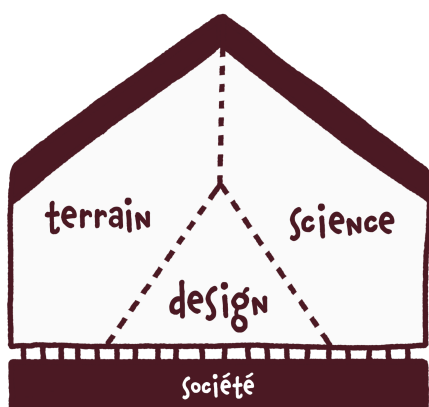


INTRODUCTION

Genèse du projet

Fin 2024, la direction de la santé portée par Isabelle Lenfant en conseil avec Patricia Champagnol, chargée de mission santé au sein de la Direction santé du département des Yvelines ont pris contact avec l'association Premiers Cris dans le cadre du dépôt d'un appel à projets portant sur le sujet des addictions. Le projet déposé concernait la sensibilisation des professionnel·les des PMI (Protection Maternelle et Infantile) des Yvelines aux questionnements liés à l'usage des écrans chez les tout-petits.

Démarche



Premiers Cris a donc proposé de mettre en place un projet de recherche-action collaborative. Une recherche-action collaborative est définie comme une démarche d'action et de collaboration entre scientifiques, designers et professionnel·les de terrain. À la fois collaborative et écologique, la méthodologie de recherche-action collaborative¹ développée par Premiers Cris s'appuie sur des modes de pensées complémentaires, de recherche scientifique et de recherche en design. Cette méthodologie est à la fois créative et rigoureuse, afin de favoriser l'horizontalité des savoirs et la reconnaissance des pratiques.

Afin de se lancer collectivement dans la réalisation de ce projet de recherche-action, nous nous sommes appuyés dans un premier temps sur un des MOOCs² développé par Premiers Cris et intitulé « La petite culture numérique : le développement du tout-petit à l'ère numérique »³ (voir encadré bleu ci-dessous). Pour l'association, une recherche-action collaborative se définit comme une recherche menée sur et par le terrain, en l'occurrence ici au sein des PMI des Yvelines et avec les professionnel·les qui les composent.

¹ Pour en savoir plus sur la méthodologie de recherche-action collaborative développée par Premiers Cris : <https://www.premierscris.org/recherche>

² Un MOOC (pour Massive Open Online Course) est un cours en ligne accessible gratuitement.

³ Aussi appelé MOOC#petiteculnum au sein de ce rapport



La petite culture numérique : le développement du tout-petit à l'ère numérique⁴

Dans une démarche interdisciplinaire, le MOOC#petiteculnum réunit de nombreux acteurs et actrices de la petite enfance (scolaires, professionnels de petite enfance, designers et entrepreneur-es, représentant-es des institutions, etc). En cinq épisodes, ce MOOC questionne la relation du jeune enfant à la culture numérique et encourage l'éveil à l'esprit critique, autour d'un sujet encore en pleine exploration.

- Épisode 1 : Un ensemble de problématique
- Épisode 2 : Un développement logique
- Épisode 3 : Ça se complique
- Épisode 4 : En pratique
- Épisode 5 : Magique, ludique, cosmique

Le suivi de projet. Afin de faciliter les échanges avec les 22 établissements de PMI du département, des ambassadrices ont été nommées pour chaque structure pour assister aux réunions de suivi du projet et les échanges avec les équipes en interne. Les réunions se sont organisées en deux formats : des réunions en présentiel comportant des ateliers de mise en action propres à la démarche de recherche-action, et des réunions de suivi en distanciel afin de pouvoir suivre les avancées sur le terrain et répondre aux questions des ambassadrices.

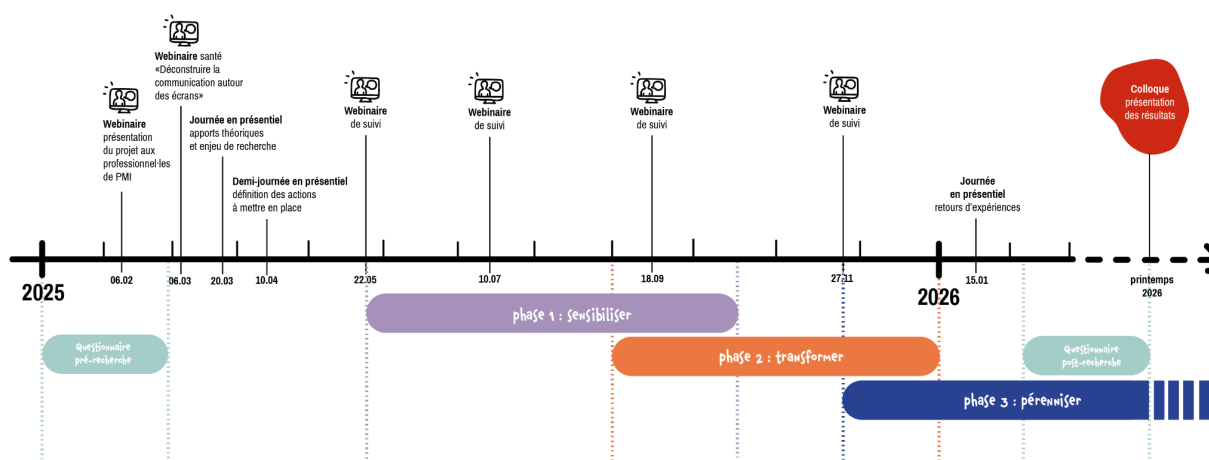
⁴ Pour voir le MOOC#petiteculnum : <https://www.premierscris.org/mooc-petiteculnum>

Le sujet de recherche. Bien que la thématique ait été définie dès les prémices (« Les usages numériques des jeunes enfants », titre de la recherche-action collaborative, l'enjeu de recherche⁵ plus précis a été défini lors d'un premier atelier avec les ambassadrices.

Le calendrier. Le projet a réellement commencé par l'organisation d'un webinar portant sur les préjugés associés à la thématique, et destiné à l'ensemble des professionnel·les travaillant au sein de la PMI des Yvelines. Se sont ensuivies trois phases de chantier : (1) Sensibiliser, (2) Transformer, (3) Pérenniser. Enfin, un colloque de fin de projet a réuni l'ensemble des acteurs et actrices engagé·es sur le projet afin de valoriser le travail effectué au sein des PMI.

RECHERCHE-ACTION · CALENDRIER

Les usages numériques des jeunes enfants



Étude d'impact. Afin d'évaluer l'impact de la recherche-action collaborative sur les connaissances et les pratiques des professionnel·les impliquées, nous avons choisi de mettre en place une étude d'impact permettant de récolter des données mixtes de recherche à travers des questionnaires pré/post recherche-action et des entretiens post recherche-action menés auprès d'ambassadrices.



⁵ Pour Premiers Cris, un enjeu de recherche correspond « à l'objectif du projet de RAC, ou autrement dit à la problématique rencontrée sur le terrain à laquelle les co-chercheur·es aimeraient répondre. L'enjeu de recherche doit être spécifique au projet de RAC, et donc très précis, et doit aussi correspondre à la réalité rencontrée au quotidien par les professionnel·les. Il est aussi essentiel que l'enjeu de recherche prenne en compte les considérations des scientifiques et des designers. »
Pour en savoir plus : <https://www.premierscris.org/partie-2-mooc-rac>

PARTIE 1 : MISE EN PLACE DU PROJET

Webinaire de sensibilisation « Déconstruire les idées reçues autour de la petite enfance et du numérique »

Objectif

- Face à la multitude d'informations disponibles sur notre thématique, il s'agit de partir sur des bases de connaissances théoriques communes afin de faire recherche ensemble



Notre recherche-action a commencé par l'organisation d'un webinaire de sensibilisation animé par Premiers Cris et s'adressant à l'ensemble des professionnel·les des PMI du département des Yvelines. Lors de ce webinaire, nous avons mis en avant les recherches effectuées grâce au MOOC

« [La petite culture numérique : le développement des tout-petits à l'ère numérique](#) » de Premiers Cris par l'intermédiaire d'un VRAI/FAUX mettant tout de suite en action les professionnel·les même à distance ainsi que la diffusion de messages-clés de notre MOOC (à retrouver en Annexe).

VRAI/FAUX : quelques exemples

IDÉE 3 : Téléphone, télévision, tablette, c'est la même chose, l'enfant est passif devant l'écran. VRAI ou FAUX ?

> **FAUX** : Comme le précise Olivier Duris, psychologue clinicien « Face à un écran non-interactif, on est passif parce qu'on reçoit une quantité d'informations que nous envoie l'écran. Face à un écran interactif, on est plus actif parce que justement le geste [de l'utilisateur] va avoir un impact sur l'environnement numérique qui lui est proposé . » L'interactivité permise par les tablettes et smartphones rend ces outils potentiellement plus intéressants pour l'apprentissage des jeunes enfants que la télévision.

IDÉE 4 : En plus de privilégier l'utilisation de tablettes interactives, il est important que l'enfant soit accompagné d'un adulte ou d'un enfant plus grand.

> **VRAI** : Choisir et regarder une vidéo avec son enfant puis en discuter peut favoriser le développement du langage et enrichit la relation parent/enfant. L'interactivité et l'accompagnement sont deux éléments clés de l'apprentissage chez les jeunes enfants. Comme le dit Marie-Noëlle Clément, psychiatre et psychothérapeute, également co-fondatrice de l'association 3-6-9-12 avec Serge Tisseron, « *Les écrans, si c'est accompagné par les parents, ça peut être extrêmement intéressant.* »

Journée en présentiel : Apports théoriques et enjeu de recherche

Cette journée en présentiel qui a eu lieu au sein du Conseil départemental de Yvelines à Guyancourt s'est organisée autour de plusieurs temps, une matinée dédiée à la théorie et un après-midi à la mise en pratique suivant le déroulé ci-joint :

- **Matin**
 - Présentation de Premiers Cris et du projet de recherche-action collaborative
 - Présentation de l'analyse des questionnaires pré recherche-action
 - Retours sur quelques apports théoriques : lexique, idées reçues, bibliographie (Lexique et Bibliographie à retrouver en Annexe).
- **Après-midi**
 - Atelier de mises en situation
 - Atelier d'idéation afin de définir collectivement l'enjeu de recherche en 3 parties :
 1. citez 3 mots clés que vous associez au thème de la recherche-action
 2. racontez une situation rencontrée pouvant illustrer le thème
 3. formulez une question par personne autour du thème : problématique

1. Les mots-clés

Concernant les mots-clés énoncés, nous les avons divisés en 9 catégories (à retrouver dans le tableau ci-dessous) avec une tendance vers 3 catégories plus représentées que les autres : l'accompagnement, les interactions et enfin les dérives.

Partie 1 : Mise en place du projet

CHAMP LEXICAL 1 : DÉCULPABILISATION	CHAMP LEXICAL 2 : CONTENU ADAPTÉ	CHAMP LEXICAL 3 : ACCOMPAGNEMENT	CHAMP LEXICAL 4 : PARTAGE	CHAMP LEXICAL 5 : OUTILS / USAGES
Déculpabilité	Contenu (x2)	Accompagnement (des enfants)	Partage (x3)	TNI
Déculpabiliser (x3)	Adapté	Accompagner	Partagé	Téléphone
Dédiaboliser	Contenu Adapté (x2)	Accompagnement		Connexion / internet
	Adapter	Accompagnement parental		Jeux éducatifs (ardoise magique)
		Parentalité		
		Accompagné		
		Apprentissages enfants		
		Parents		

CHAMP LEXICAL 6 : INTERACTIONS	CHAMP LEXICAL 7 : DÉRIVES	CHAMP LEXICAL 8 : ÉQUILIBRE	CHAMP LEXICAL 9 : PRÉVENTION
Interactif	Addiction	Équilibre	Prévention (x3)
Dialoguer	Danger	Diversifié	
Interactions (x4)	Solitude		
En parler	Contrôle Parental		
Technoférence	Contrôler et pas interdire		
	Interdit		

2. Les situations rencontrées

Chaque professionnelle a pu nous partager une situation rencontrée plus ou moins problématique selon son jugement. Suite à leur témoignage partagé devant l'ensemble des participantes, nous avons catégorisé ces témoignages selon leur contexte :

- Contexte 1 : **Salle d'attente** (5 témoignages)

Par exemple :

« Dans la salle d'attente, la maman qui sort la tablette pour son enfant (qui l'utilise comme un livre) pendant qu'elle passe un appel personnel »
ou

« Enfant sur les genoux de son parent qui regarde son portable »

- Contexte 2 : **En consultation** (6 témoignages)

Par exemple :

« Un enfant de 2 ans qui a des difficultés à patienter, qui s'agite dans la salle de consultation. Sa maman lui donne le portable pour le calmer »
ou

« Pendant le rendez-vous avec l'IDE, elle aborde les habitudes alimentaires, de vie, le développement de l'enfant avec le parent, l'enfant de 12 mois ne tient pas en place, pleure - le parent sort son téléphone et lui donne pour le calmer (dessin animé) - l'échange reprend en toute sérénité »

- Contexte 3 : **En permanence** (4 témoignages)

Par exemple :

« En permanence, un parent a répondu à un appel alors que j'étais en train de lui donner des conseils en réponse à son questionnement »

ou

« Lors d'une permanence avec un bébé de 2 mois, mère accompagnée de la grand-mère maternelle. Je montre ce que peut faire le bébé sur le ventre. La mamie le filme pour mettre sur TikTok, la mère fait pareil »

- Contexte 4 : **En famille** (7 témoignages)

Par exemple

« Mère d'un bébé de 3 mois qui la mettait devant les dessins animés pour qu'elle apprenne le français »

ou

« Lors d'un B4, en présence d'une mère francophone. Elle m'explique qu'on ne comprend pas sa fille quand elle parle car c'est en anglais, comme elle regarde uniquement les dessins animés en anglais. »

- Contexte 5 : **En atelier** (1 témoignage)

Par exemple

« Lors des ateliers éveil CADA (demandeurs d'Asile), beaucoup sont sur leur téléphone et ne voient pas l'intérêt du jeu et des interactions chez les tout-petits. »

À travers ces situations vécues et partagées, différentes thématiques apparaissent de manière plus explicite :

- La consommation numérique des parents
- L'écran utilisé pour calmer ou apaiser les pleurs et l'agitation de l'enfant
- L'exposition aux écrans par les jeunes enfants de manière non accompagnée
- L'écran qui empêche la relation entre le parent et son enfant

3. Les situations rencontrées

Lors de cette troisième étape dans l'atelier d'idéation, nous avons demandé aux ambassadrices de nous partager des questions à se poser en lien avec notre thématique de départ en s'appuyant également sur les mots-clés et les situations rencontrées qui venaient d'être partagées. Chaque ambassadrice a pu exprimer oralement et à l'écrit une question, puis nous leur avons demandé de voter, par l'intermédiaire de gommettes, pour les trois questionnements sur lesquels elles aimeraient travailler par la suite.

Partie 1 : Mise en place du projet

De nos échanges 4 problématiques ont été particulièrement plébiscitées par les participantes à l'atelier d'idéation :

- Comment sensibiliser les parents et faire passer les messages de prévention par rapport aux usages des écrans, pour eux et pour leur enfants ? **6 gommettes**
- Comment sensibiliser les parents utilisateurs d'écran et réfractaires à la prévention ? **7 gommettes**
- Comment attirer l'attention et l'intérêt du parent sur la nocivité des écrans sans culpabiliser et surtout les rendre acteur pour révolutionner des réflexes ancrés et répandus ? **8 gommettes**
- **Comment accompagner les parents à équilibrer l'utilisation des écrans, et à faire autrement ? 12 gommettes**

C'est donc en reprenant ces problématiques posées par les ambassadrices que nous avons pu extraire collectivement un enjeu de recherche commun nous permettant de poursuivre notre projet de recherche-action avec un angle de recherche plus précis :

Comment accompagner les parents à trouver un équilibre pérenne concernant l'utilisation des écrans (la leur et celle de leurs enfants) afin de faire face à la révolution numérique en cours ?

Demi-journée en présentiel : Actions à mettre en place

Suite à la définition de l'enjeu de recherche, nous avons demandé aux ambassadrices de mettre en place différentes actions que nous avons divisé en 3 phases :

- **Phase 1** : Sensibiliser, c'est-à-dire informer les professionnel·les et les familles pour mieux prévenir des impacts des usages numériques sur le développement des jeunes enfants ;
- **Phase 2** : Transformer les outils, les lieux et les postures pour mieux accompagner l'évolution des pratiques professionnelles ;
- **Phase 3** : Pérenniser afin que le projet puisse s'inscrire dans la durée au sein des PMI.

 Recherche-action Les usages numériques des jeunes enfants Enjeu de recherche :					
SENSIBILISER		TRANSFORMER		PÉRENNISER	
Action #1	Opportunités :	Action #1	Opportunités :	Action #1	Opportunités :
	Freins :		Freins :		Freins :
Action #2	Opportunités :	Action #2	Opportunités :	Action #2	Opportunités :
	Freins :		Freins :		Freins :
Action #3	Opportunités :	Action #3	Opportunités :	Action #3	Opportunités :
	Freins :		Freins :		Freins :

Pour cela, nous avons créé un outil que chaque ambassadrice a pu compléter d'abord en équipe puis partager au reste du groupe lors de nos réunions de suivi de projet.

Partie 1 : Mise en place du projet

Nous avons décidé de nous concentrer dans un premier temps sur les deux premières phases qui ont été complétées comme suit par les ambassadrices lors de notre atelier du 4 octobre 2025.



PREMIERS
CRIS

Recherche-action | Les usages numériques des jeunes enfants

Enjeu de recherche : Comment accompagner les parents à trouver un équilibre pérenne concernant l'utilisation des écrans (la leur et celle de leurs enfants) afin de mieux vivre la révolution numérique en cours ?

SENSIBILISER		TRANSFORMER		PÉRENNISER	
Action #1 Créer des Flyers > Quel sujet ? > Combien ?	Opportunités : > supports existants (associations) > ligne budgétaire dédiée aux outils > designers qui accompagnent (Premiers Cris) > faire évoluer les manières de diffuser	Action #1 Réaménager la salle d'attente	Opportunités : > signalétique > Premiers Cris > Support plan de l'atelier «On joue où ?»	Action #1	Opportunités :
	Freins : > charte graphique > budget impression > pérennité		Freins : > budget > manutention > matériel		Freins :
Action #2 Créer des Affiches > Quel message ?	Opportunités : > multiplier les médiums > impression couleur > diffuser des messages positifs > privilégier les visuels	Action #2 Revoir la médiation hors / en consultation	Opportunités : > initiatives existantes	Action #2	Opportunités :
	Freins : > trop d'écrits (publics allophones) > trop d'affiches		Freins : > barrière de la langue > temps > interprofessionnalité		Freins :
Action #3 Créer un support évolutif des ressources locales > Quelles res-sources ? liste des lieux / personnes / association	Opportunités : > centraliser > créer des partenariats > actualiser les informations > format numérique	Action #3 Organiser des temps d'échanges	Opportunités : > partage d'expériences > réflexivité > techniques de temps d'échanges	Action #3	Opportunités :
	Freins : > aspect chronophage > actualisation > toujours d'actualité		Freins : > lieux > temps > investissement des parents > communication		Freins :

PARTIE 2 : MISES EN ACTIONS

Guide à la lecture des retours d'expériences. Nous avons inséré des citations extraites des entretiens menés à la suite du projet auprès des puéricultrices également ambassadrices du projet.

Phase#1 : Sensibiliser

Durant la phase de sensibilisation, et après concertation, les professionnel·les de PMI se sont concentrées sur la réalisation de trois actions au sein de leur PMI :

- l'affichage des supports de la campagne de sensibilisation autour du MOOC #petitecultnum ;
- la co-création d'un flyer permettant d'accompagner les familles et de leur donner des repères pour accompagner l'usage des écrans auprès de leur enfant ;
- et enfin, la création et l'affichage d'une fresque des ressources locales afin de montrer aux familles la pluralité des équipements et activités en direction des jeunes enfants existants sur leur territoire tels que les lieux culturels, les lieux d'accompagnement à la parentalité, les parcs et aires de jeux, les espaces verts ainsi que les lieux d'accueil de la petite enfance).

Revenons en détail sur chacun de ses supports.

Support n°1 : L'affichage de supports de campagne de sensibilisation autour du MOOC#petitecultnum.

Afin d'accompagner le processus de sensibilisation des familles autour du MOOC « La petite culture numérique : le développement des tout-petits à l'ère numérique »⁶, l'équipe de Premiers Cris a créé une campagne d'affichage composée de messages-clés autour du slogan « Face aux écrans, j'accompagne mon enfants ».



⁶ Les affiches sont à télécharger gratuitement sur le site de Premiers Cris à ce lien : <https://www.premierscris.org/mooc-petitecultnum-campagnesensibilisation>



Retours d'expérience : Certaines PMI, souvent sous l'impulsion des ambassadrices se sont emparées de certaines affiches. En effet, 13 répondantes sur 19, soit 68% d'entre elles ont déclaré que les affiches créées par Premiers Cris étaient utiles à l'accompagnement des familles. Seule 1 répondante a déclaré l'inverse, et 5 d'entre elles se sont révélées hésitantes à ce sujet (« Ni d'accord, ni pas d'accord »).

Les affiches les plus plébiscitées par les ambassadrices ayant répondu au questionnaire (19 d'entre elles) sont « Regardons nos écrans plutôt que nos enfants » (18 « Oui » et 1 « Peut-être »), « Face aux écrans, j'accompagne mon enfant » (16 « Oui » et 2 « Peut-être ») et enfin, « Ne laissons pas les écrans nous séparer de nos enfants » (15 « Oui » et 1 « Peut-être »). La moins appréciée étant celle portant le message « Éduquons les tout-petits à la culture numérique pour lutter contre la facture numérique », un message étant jugé comme « incompréhensible » pour les familles, et/ou « inadaptées » pour la petite enfance.



Support n°2 : La co-création d'un flyer permettant d'accompagner les familles et de leur donner des repères pour accompagner l'usage des écrans auprès de leur enfant

Lors de nos échanges avec les ambassadrices, le manque de support d'accompagnement (sans culpabiliser mais pour changer les pratiques familiales)    utiliser auprès des familles est revenu à plusieurs reprises. Nous avons donc sélectionné collectivement les message-clés que nous souhaitons transmettre aux parents qui permettraient de guider les familles sans les culpabiliser. De ce fait, il ne s'agit pas d'interdire sous forme d'injonction (ne pas) mais plutôt d'encourager à la réalisation de certaines actions tel que suit :

- **Au quotidien :**
 - J'  teins la télévision en présence de mon enfant
 - Je range mon écran quand je suis avec mon enfant
- **Avant 3 ans :** j'éloigne mon enfant des écrans - Je partage des moments avec mon enfant autour de jeux, livres, comptines, chanson, balades et activités créatives
- **Après 3 ans :**
 - Je fixe des moments sans écran : le matin, avant d'aller se coucher, pas pendant les repas, dans la chambre des enfants et pas d'écran qui appartient à l'enfant.⁷
 - Je décide de ce que regarde l'enfant
 - Je suis avec mon enfant quand il regarde un écran
 - Je diminue les écrans les jours d'  cole
 - Je choisiss des jeux adaptés à l'âge de mon enfant



⁷ Nous avons repris ici la règle des 4 pas de Sabine Duflo, à laquelle nous avons ajouté un cinquième pas « Pas d'écran qui appartient à l'enfant ».

Retours d'expérience : La grande majorité des répondantes ont estimé que le flyer était un outil utile à l'accompagnement des familles (17 sur 19 d'entre elles) et aucun n'a jugé ce support de manière négative.

Lors des entretiens plusieurs ont confirmé cela à l'oral puisqu'elles ont toutes affirmé utiliser le flyer en consultation auprès des familles à l'heure actuelle. Ce flyer est souvent plastifié et utilisé comme support. Ils ne sont distribués auprès des familles que sur demande. Selon les ambassadrices interrogées, les familles ne sont pas forcément demandeuses de repartir avec, même si le support se révèle très utile pour faire passer les principaux messages concernant les usages numériques des jeunes enfants.

« Avec le flyer et les messages écrits dessus, j'ai pu poser "comment utiliser au mieux les écrans ?" avant 3 ans on évite et "ok pour le dessin animé mais avec vous". Ce qui compte c'est d'être avec l'enfant, l'accompagner et discuter ensemble. »

« J'utilise beaucoup le flyer, il y a même des familles qui repartent avec. Ca me permet de ne plus dans le "non c'est pas bon" et d'avoir plus de confiance dans les échanges. J'amène le sujet avec plus de simplicité pour que ça reste un sujet qui soit ouvert.»

Support n°3 La création et l'affichage d'une fresque des ressources locales

Lors de nos échanges, est revenue à plusieurs reprises la difficulté à parler directement du sujet des écrans avec les familles. En effet, selon certaines professionnelles, le problème ne réside pas uniquement sur la présence d'écrans dans les foyers mais également le manque d'idées pour faire des activités avec de très jeunes enfants. Ainsi, et afin de montrer aux familles la pluralité des équipements et activités en direction des jeunes enfants existants sur leur territoire, nous avons choisi de développer un support dédié.

Ce support se présente sous la forme d'une carte représentant les contours du territoire d'action de la PMI concernée et sur laquelle est recensée les différents lieux ressources classés par catégories [Figure 1] :

- les lieux culturels,
- les lieux d'accompagnement à la parentalité,
- les parcs et aires de jeux,
- les espaces verts,
- ainsi que les lieux d'accueil de la petite enfance.

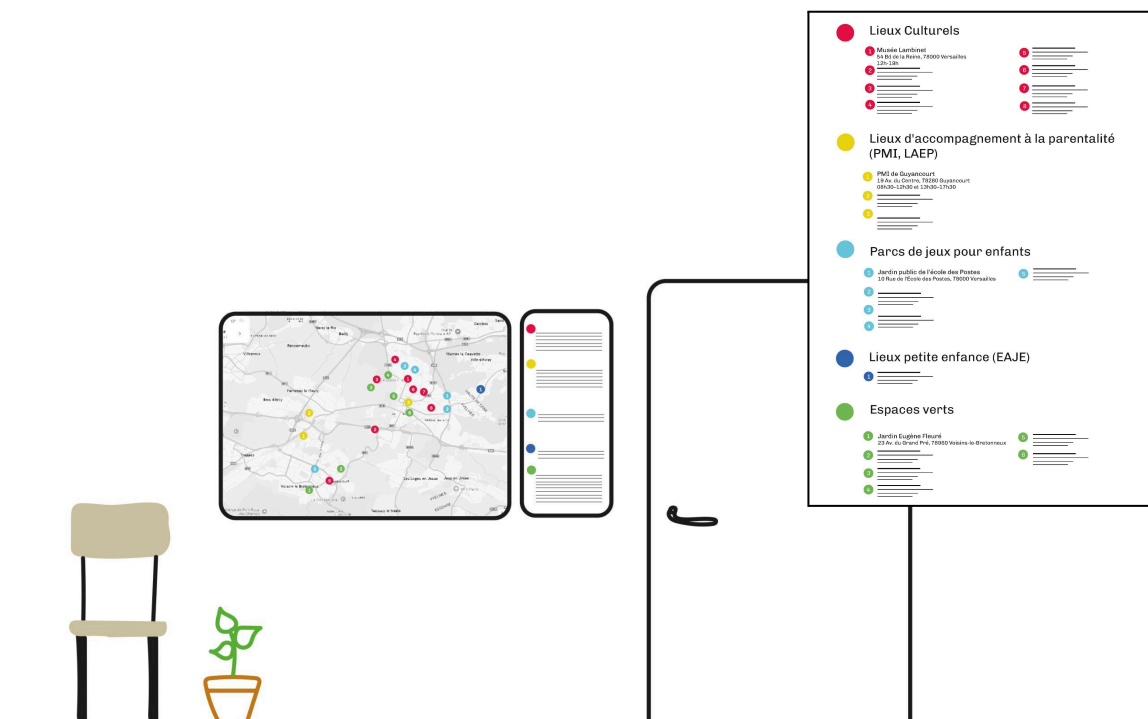


Figure 1 : Illustration de la fresque des ressources locales

Retours d'expérience : Les répondantes sont plus mitigées concernant ce support car 11 d'entre elles (sur 19) soit plus de moitié trouvent cet outil moyennement utile à l'accompagnement des familles. Cela est notamment dû aux disparités territoriales. En effet certaines PMI couvrent des territoires de plusieurs dizaines de petites communes et le support paraissait donc inapproprié à ces territoires-ci. D'autres possédaient déjà des supports créés par des villes pour informer des activités à faire avec son enfant localement.

Cependant, 8 d'entre elles (sur 19) ont jugé ce support utile à l'accompagnement auprès des familles, et l'utilisent actuellement pour échanger avec les familles en salle d'attente, sans forcément cibler la question des usages des écrans.

« La fresque des ressources locales était trop complexe à mettre en place pour nous car on couvre beaucoup de communes, et en plus nous sommes deux PMI dans un même espace donc nous avons pas beaucoup de place. De plus, beaucoup de familles ne lisent pas le français et auraient donc eu du mal à se saisir de ce support. »

En résumé :

Le flyer reste l'outil le plus utilisé par les professionnelles interrogées via le questionnaire ou à l'oral, en très grande majorité. La plupart des PMI se sont également emparées des affiches créées par Premiers Cris autour de trois messages-clés précédemment cités. Face au succès rencontré par le flyer, nous avons conjointement décidé de convertir la couverture de ce dernier en affiche A3 à disposer au sein de la salle d'attente. Enfin, concernant la fresque des ressources locales, environ la moitié des ambassadrices répondantes se sont emparées de cet outil dans leur accompagnement auprès des familles.

L'ensemble des supports créés dans la première phase « Sensibiliser » de notre projet nous a invité à plonger dans la deuxième car en réfléchissant aux messages à transmettre aux familles, cela a permis de réfléchir à la fois à la posture à adopter ainsi qu'à l'aménagement de la salle d'attente afin de « Transformer » pratique et lieu de rencontre avec les familles.

Action#2 : Transformer

La seconde phase du projet a donc principalement consisté en la réalisation de deux actions de transformation :

- revoir la posture de médiation hors et en consultation
- réaménager la salle d'attente afin de créer une ambiance bienveillante et apaisante tout en favorisant le lien parent-enfant par la disposition du mobilier et la mise en place d'un espace d'éveil.

Transformation n°1 : Revoir la posture de médiation hors et en consultation

Lors de nos discussions, différents conseils ont été évoqués par les ambassadrices que nous avons donc pris soin de lister en y ajoutant quelques conseils complémentaires :

1. **Se positionner en posture d'accompagnement et non de « sachant »** : il s'agit de vouloir principalement entreprendre une discussion avec les familles
2. **Éviter les idées reçues** (non-jugement) et poser des questions : car ce qui paraît évident pour soi ne l'est pas forcément pour autrui
3. **Ranger son téléphone** (et prendre des notes) : afin de faire comprendre à la famille que vous êtes à l'écoute surtout en consultation
4. **Mettre en avant les qualités de l'adulte** (parentalité) **et de l'enfant** (éviter le « parler au-dessus ») : valoriser les pratiques parentales pour mieux les accompagner
5. **Adapter son discours** et ses conseils en fonction des situations vécues par les familles : afin de déculpabiliser et d'accompagner au changement dans les meilleures conditions

Retours d'expérience : La transformation de la posture de médiation a surtout été évoquée lors des entretiens post recherche-action avec les ambassadrices. Plusieurs ont affirmé que leur participation au projet de recherche les avaient poussées à adopter un discours « plus souple » et « moins rigide » comme on peut le constater dans les extraits d'entretien suivants :

« Comme j'ai acquis de nouvelles connaissances, j'ai plus de facilité à parler de ce sujet avec les familles, et je me suis surprise moi-même à m'investir autant surtout au sein des salles d'attente. »

« J'ai véritablement changé mon discours auprès des familles, avant j'étais focalisée sur le temps d'écran et donc j'étais plus carrée et moins souple. »

Transformation n°2 : Réaménager la salle d'attente

Alors que nous nous questionnions sur les « bonnes pratiques » d'accompagnement à la parentalité à l'ère du numérique, la salle d'attente a attiré notre attention. Déjà évoqué lors de l'atelier d'idéation, les salles d'attentes dont disposent chaque PMI sont des espaces de rencontre entre les professionnel·les de la PMI et les familles. Si l'échange se veut plus ou moins formel, une chose est sûre : c'est au sein de la salle d'attente que commence véritablement l'accompagnement à la parentalité. Or, les ambassadrices ont révélé que c'était un lieu propice à l'utilisation des outils numériques par les adultes accompagnant·es — le tout-petit joue seul par terre alors que l'adulte assis sur une chaise consulte son smartphone...

C'est ainsi que nous avons travaillé collectivement au réaménagement de chaque salle d'attente, chacune disposant de ses caractéristiques spatiales (plus ou moins spacieuse, éclairée, en longueur ou en largeur etc.) La plupart des ambassadrices ont engagé un travail collectif avec leur équipe de PMI en interne afin de penser un aménagement qui :

- 1. Favorise le lien-parent enfant**
- 2. Incite les parents à ranger leur téléphone (sans que ce soit le sujet premier)**
- 3. Engage le jeu en famille, entre adulte et enfant**

Grâce aux partages d'expérience formulés par les ambassadrices (avec photos des salles d'attente à l'appui), nous avons pu lister des conseils d'aménagement qui ont fait consensus et qui ont permis aux ambassadrices de s'inspirer mutuellement :

- **Sécuriser l'espace** afin de favoriser l'autonomie des usagers adultes et enfants ;

- **Créer des espaces thématiques** (jeux, lecture, etc.) avec le jeu d'imitation au centre ;
- **Favoriser des assises à hauteur d'enfants** (basses ou au sol) et diminuer le nombres de fauteuils ;
- **Dédier des espaces muraux à l'affichage** d'informations et d'autres sans ;
- **Remettre de la couleur** dans ces espaces souvent neutres, ou au contraire parfois trop colorés ;
- **Créer une ambiance à la fois bienveillante et apaisante**, qu'elle soit sonore (musique), visuel (couleur), tactile (matière) ;
- Et enfin, **encourager la créativité** : tableaux, affiches + dispositif pour dessiner (coloriage, crayons etc.)

Un conseil donné par une ambassadrice s'est révélé particulièrement intéressant pour commencer le travail de réaménagement [Figure 2] : le fait de placer la mini-cuisine au centre permet de favoriser les échanges entre enfants et avec leur famille, et donne le point de départ du reste de l'aménagement. La figure ci-dessous illustre ce nouvel aménagement avec des zones qui se dessinent : l'espace éveil des bébés, espace lecture, espace cuisine, espace d'affichage (dégagée pour laisser place à la lecture), et l'espace de change (si possible plus intimiste).

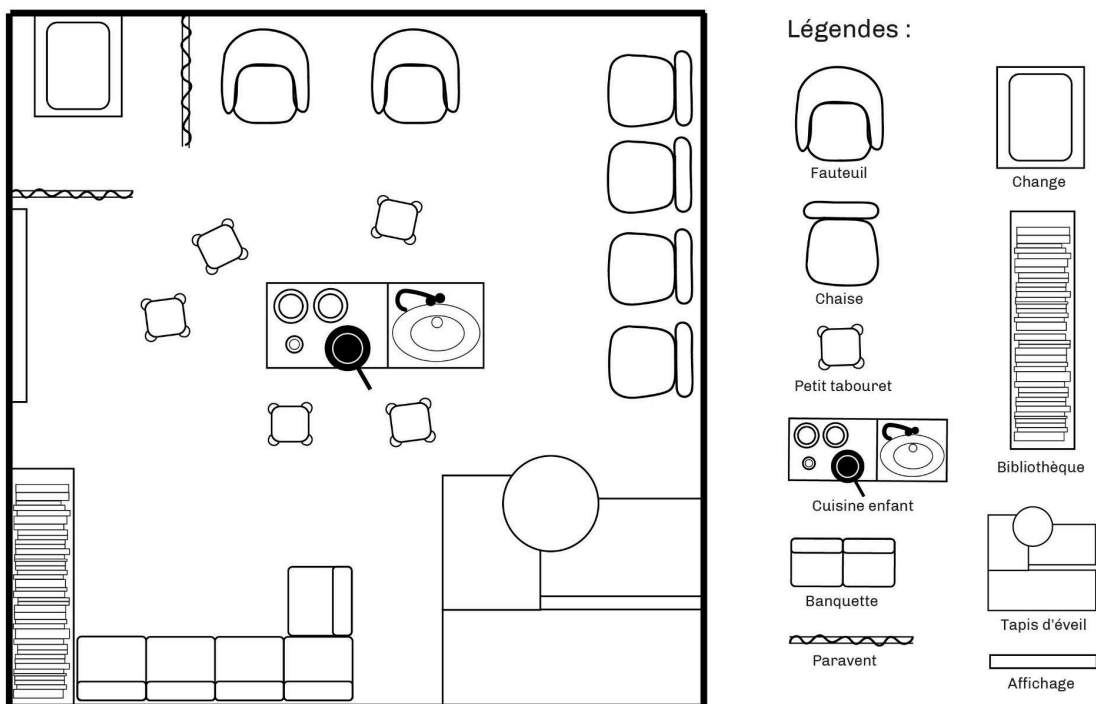


Figure 2 : Exemple d'un plan type de salle d'attente

Retours d'expérience : La quasi totalité des répondantes (18 sur 19 et une seule réponse neutre « ni d'accord, ni pas d'accord ») ont répondu que le réaménagement des salles d'attente était utile à l'accompagnement des familles. Nous leur avons également demandé quels étaient les changements effectués et voici les réponses les plus plébiscitées parmi notre liste :

1. Placer le coin cuisine au centre (16 réponses) ;
2. Créer un coin lecture (14 réponses) ;
3. Diminuer du nombre de places assises (12 réponses) ;
4. Créer un espace spécifiquement dédié à l'éveil des bébés (11 réponses) ;
5. Diversifier les typologies d'assises - pouf, fauteuils, chaises (6 réponses)
6. Et enfin remodeler l'espace de change et le coin allaitement (avec respectivement 5 et 3 réponses).

Certaines professionnelles ont rapidement observé des changements tels que des parents qui se sont spontanément assis par terre dans l'espace de change pour jouer avec leur bébé, ou bien qui se sont installés autour de la cuisine pour « prendre un café » ou dans le coin lecture pour lire un livre avec leur enfant. De fait, le téléphone a donc été rangé, sans avoir à le demander.

Lors des entretiens, ce processus de transformation est souvent ressorti L'élément marquant de la recherche-action.

« Pour moi, l'aménagement des salles d'attente a été "révolutionnaire" ! On a pu faire de grosses modifications en équipe et c'est pour moi le gros point fort de cette recherche-action. »

« Je pense que le travail sur les salles d'attente c'est ce qui nous a le plus réuni avec les ambassadrices et au sein de nos équipes de PMI. J'avais réellement l'impression de continuer le projet dans la PMI et de voir le vrai côté pratique de la recherche-action. »

En résumé :

Repenser la médiation auprès des familles concernant l'accompagnement aux usages numériques des tout-petits a invité les professionnelles à revoir leur posture en s'adaptant aux besoins et attentes spécifiques à chaque famille. En effet, il est intéressant de constater que ce temps leur a permis aux ambassadrices de réfléchir à leurs pratiques et le sujet les a invitées à ne pas stigmatiser les situations et à complexifier leur discours. Finalement la question simple du « temps d'écran » a laissé place à l'importance du choix du « contenu » ainsi qu'à l'accompagnement.

De plus, un véritable travail collectif et collaboratif s'est engagé concernant les salles d'attente. Il ne s'agissait plus seulement de proposer « le plus de places assises » comme c'était trop souvent le cas mais de renforcer la relation parent-enfant à travers l'aménagement d'un espace thématique favorisant le jeu et l'exploration du tout-petit accompagné de sa famille.

En travaillant cette double-transformation de posture et d'espace, de véritables changements se sont fait assez vite remarqués.

« C'était la première fois que je faisais un projet comme ça et ça m'a vraiment permis d'échanger avec mes collègues et de pouvoir nourrir ma réflexion par rapport à ce qu'on pouvait apporter aux familles. J'ai l'impression de me sentir plus solide dans les connaissances à ce sujet et donc d'être plus sereine et confiante. »

« J'ai un regard moins fermé sur l'utilisation des écrans au sens large du terme. Avant je disais "pas d'écran" ou "attention à la durée" et maintenant je dis que ça peut être un support de partage en famille, j'ai dédramatisé l'écran et 5 minutes de Petit Ours Brun, c'est pas grave. »

Cette deuxième phase de transformation peut maintenant laisser place à la pérennisation du projet qui constitue la troisième et dernière phase de notre intervention au sein de ce projet de recherche-action collaborative.

Phase 3 : Pérenniser

Afin d'engager ce projet dans la durée, la troisième et dernière phase du projet concerne la pérennisation. Cette phase se traduit par la mise en oeuvre de deux actions :

- la réorganisation de la salle d'attente en termes de signalétique et d'affichage ;
- et l'organisation de différents temps d'échanges dédiés aux familles

Action de pérennisation n°1 : la réorganisation de la salle d'attente en termes de signalétique et d'affichage

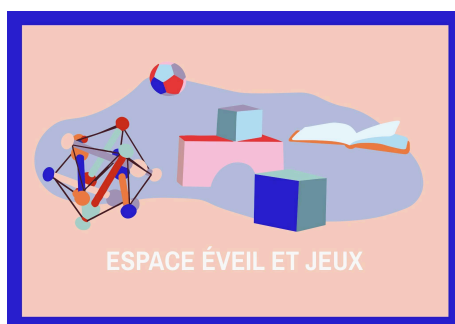
Le travail engagé dans le réaménagement des salles d'attente a encouragé les ambassadrices accompagnées de leurs équipes à (1) retravailler la signalétique afin d'encourager les parents à venir jouer avec leur enfant dans un espace dédié, et (2)

thématiser l'affichage d'informations afin de rendre les messages plus accessibles pour les familles.

Signalétique de l'espace éveil et jeux. Afin d'encourager les parents à jouer avec leur enfant, nous avons créé une série d'illustrations de type bande dessinée en 3 temps permettant de guider les familles et notamment les adultes qui ne se sentiraient pas forcément à l'aise à l'idée de jouer sur des tapis d'éveil dédié aux tout-petits :

1. J'enlève et je range mes chaussures
2. Je me mets à hauteur d'enfants
3. Je joue avec mon enfant

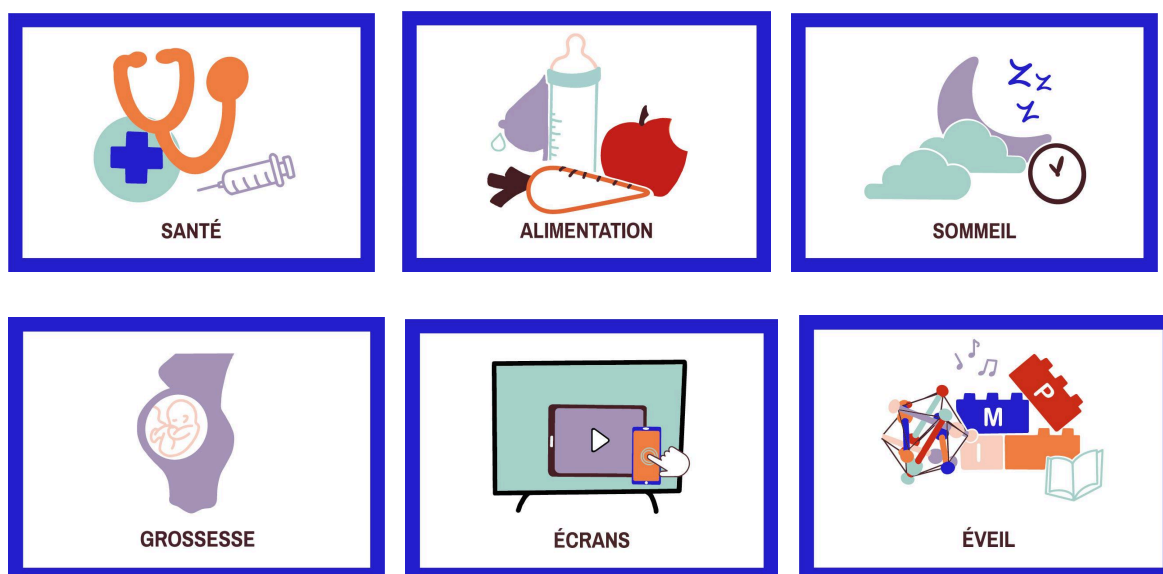
Cette demande émise par les ambassadrices participe selon elles au processus de changement de posture d'accompagnement : on ne dit plus, que soit oralement ou graphiquement, que les téléphones sont interdits mais on accompagne les familles à jouer ensemble, et donc implicitement à ranger son téléphone pour être plus présent·e.



Thématisation de l'affichage d'information. Une remarque soulevée collectivement est que les salles d'attente que soit en PMI ou ailleurs (cabinet médicaux, hopitaux ou encore lieux d'accueil enfant-parent) regorgent d'affichage à destination des parents pour mieux assurer leur rôle et ses différentes facettes. Nous avons justement listé 7 de ces thématiques afin de mieux guider les parents dans la lecture des messages-clés :

- santé
- alimentation
- sommeil
- grossesse
- écrans
- éveil

Notre équipe a réalisé 6 illustrations reprenant chacune de ces thématiques, à positionner en hauteur pour afficher en dessous les affichages correspondantes.



Chacun de ses visuels a été validé par l'ensemble des ambassadrices lors de notre dernière réunion en présentiel.

Action de pérennisation n°2 : l'organisation de temps d'échanges dédiés et diversifiés.

Enfin et afin d'inscrire les effets de ce projet de recherche-action dans la durée, nous avons proposé aux ambassadrices d'organiser avec leur équipe au sein de chaque PMI différents temps d'échanges avec les familles :

- **Groupes de pair-aidance** autour de thématiques identifiées : durant un échange collectif (en présentiel ou en visio), un-e personne de la PMI accompagne des familles préalablement inscrite sur un sujet spécifique de l'accompagnement à la parentalité numérique (par exemple :
- **Mentorat** en binôme, une famille « experte » accompagne sur un temps donné une famille ayant besoin d'aide identifié par la PMI et avec son accord ;
- **Speed dating** : les familles rencontrent les professionnel-les de la PMI et leur posent leurs questions - cela permet de bénéficier de regards croisés sur une même situation ou problème identifié.
- **Café des parents** organisés plutôt en maternelle et le matin. Une fois les enfants déposés par les parents, ceux-ci sont invités à venir discuter d'un sujet thématique choisi par le corps enseignant qui les accompagne dans leur questionnement.
- **Ciné-débat** autour d'un film ou documentaire qui aborde une thématique spécifique (notamment à partir du documentaire produit par Premiers Cris à partir du MOOC#petiteculnum)
- **Conférence** avec invité-e expert-e avec un temps de questions/réponses suffisamment important.

Retours d'expérience. Dans le questionnaire post-recherche, nous avons demandé aux ambassadrices des quelles typologies de temps d'échange elles souhaiteraient mettre en place avec les familles.

PARTIE 3 : ÉTUDE D'IMPACT

Nous avons demandé à l'ensemble des professionnel·les des PMI des Yvelines de compléter un questionnaire avant et après la réalisation du projet de recherche-action. Les réponses au questionnaire pré-projet nous ont permis de saisir les besoins et attentes sur le sujet, ainsi que leur niveau d'expertise à son propos. Les réponses au questionnaire post-projet nous ont permis de recueillir l'impression des participant·es sur le projet, ainsi que d'évaluer l'évolution de leur niveau d'expertise. En pré-projet, nous avons reçu 146 réponses (dont 41 ambassadeur·rices) et **105 réponses complètes (dont 27 ambassadrices)**. En post-projet, nous avons obtenu **19 réponses complètes, uniquement des ambassadrices**. Afin d'obtenir une analyse plus rigoureuse, nous avons choisi de prendre en compte uniquement les réponses complètes en pré- et post-projet. En voici les principaux résultats.

PROFIL DES RÉPONDANT·ES

Concernant le profil des ambassadrices, il s'agit exclusivement de femmes âgées entre 25 et 65 ans (avec une majorité de 35-50 ans), majoritairement des infirmières puéricultrices (23 sur 27 répondantes) exerçant en PMI depuis plus ou moins longtemps comme l'illustre le graphique ci-contre.

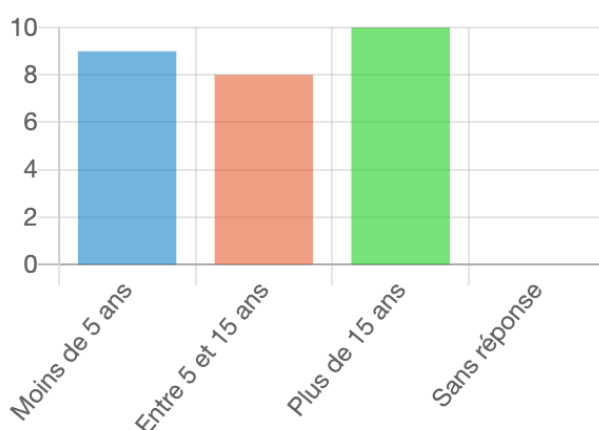


Figure 1 : Nombre de personnes pour chaque réponse à la question « Je travaille en PMI depuis : ».

RÉSULTATS PRÉ/POST : ÉTUDE COMPARATIVE

Guide à la lecture des résultats. Lors de la réponse aux questions présentées ci-après, les répondant-es devaient exprimer leur degré d'accord avec une proposition selon une échelle en 5 points (Pas du tout d'accord ; Pas d'accord ; Ni d'accord ni pas d'accord ; D'accord ; Tout à fait d'accord).

Dans la présentation des résultats, nous considérons que les répondant-es sont en accord s'ils ont répondu « D'accord » ou « Tout à fait d'accord ». La réponse « Ni d'accord ni pas d'accord » est considérée comme neutre, et les réponses « Pas d'accord » et « Pas du tout d'accord » comme négatives.

Appréhension du sujet

Intérêt et expertise.

Pré Aux prémisses de la recherche-action, les répondant-es se disent intéressé-es par le sujet (97%) mais ne se sentent pas expert-es pour environ la moitié des répondantes [Figure 2].

Post Les ambassadrices se sentent toujours intéressées par le sujet (100%) et la quasi-totalité d'entre elles (16 sur 19) se sentent expertes sur le sujet (3 réponses neutres et aucune réponse négative).

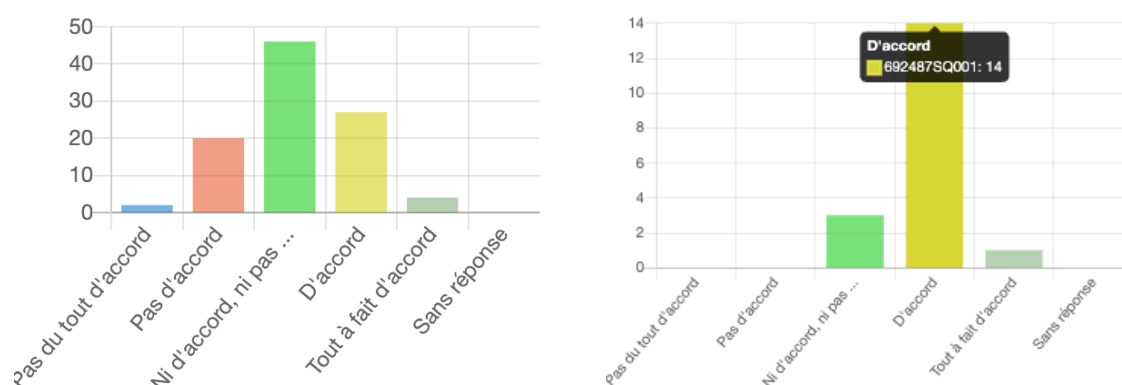


Figure 2 : Je me sens experte sur le sujet
«Les usages numériques dans la petite enfance (0-6 ans) (à gauche pré/à droite post)

Capacité d'agir.

Pré Les répondant-es se sentent moyennement en capacité d'agir pour accompagner les enfants et leur famille sur le sujet. [Figure 3].

Post Suite au projet, les ambassadrices se sentent pour la majorité en capacité d'agir pour accompagner les enfants et leur famille (17 sur 19 et 2 réponses neutres).

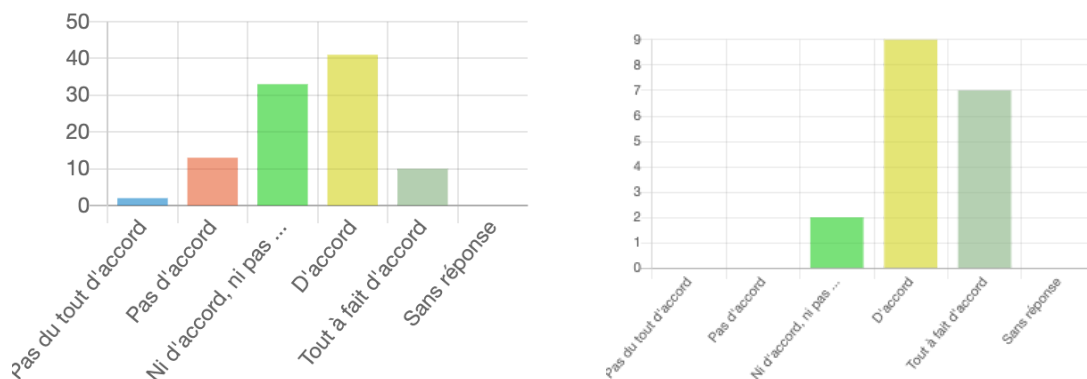


Figure 3 : Je me sens en pleine capacité pour agir et accompagner les enfants et leur famille dans leurs usages numériques (à gauche pré/à droite post)

Changements sociétaux.

Pré Les répondant-es pensent que le numérique a changé :

- leurs relations avec les familles à 38%
- les enfants à 88% :
- la parentalité à 93%

Pour autant, la moitié d'entre eux ne pense pas qu'il faille supprimer l'écran de la vie des tout-petits, de 0 à 6 ans, et un peu plus d'un tiers d'entre eux semble indécis-ses.

Post La majorité des ambassadrices ne pensent pas qu'il faille supprimer l'écran de la vie des tout-petits (15 sur 19, 1 réponse neutre et 1 réponse pour)

Guide à la lecture des résultats. Lors de la réponse aux questions présentées ci-après, les répondant-es devaient choisir une ou plusieurs réponses parmi plusieurs propositions.

Besoin de formation.

Pré Le besoin de formation des professionnel·les interrogé·es portent principalement sur :

1. Offrir un accompagnement aux parents (85%)
2. Offrir un accompagnement aux enfants (70%)
3. Avoir une meilleure compréhension des impacts des outils numérique sur le développement des jeunes enfants (49%)
4. Avoir une meilleure compréhension du numérique (45%)

Difficultés.

Pré Les répondant-es ressentent surtout des difficultés à :

- Accompagner les parents sur le sujet du numérique dans la petite enfance (69%)
- Accompagner les enfants dans leurs usages numériques (66%)

Post Aujourd'hui les ambassadrices ressentent principalement des difficultés à :

- Accompagner les professionnel·les sur le sujet (9/19)
- et à Comprendre le numérique, sa culture, ses outils et ses usages (5/19)

Ressenti.

Pré Face au sujet, les répondant·es ressentent :

1. De l'impuissance (61%)
2. Du découragement (29%)
3. De l'espoir (22%)
4. De la peur (18%)
5. Du plaisir (7%)

Post Suite au projet, les ambassadrices ressentent surtout :

1. De l'espoir (12/19)
2. Du découragement (4/19)
3. De la peur et du plaisir (pour 2 et 2)

Attendus.

Pré Grâce à cette formation, les répondant·es espèrent :

- Acquérir de nouvelles connaissances (81%)
- Faire évoluer leurs pratiques (79%)
- Devenir une ressource pour les familles (77%)

(cf. retours sur la recherche-action pour les résultats post).

Lexique

Concernant le lexique, vous trouverez les éléments définis en Annexe.

Guide à la lecture des résultats. Lors de la réponse aux questions présentées ci-après, les répondant·es devaient choisir une ou plusieurs réponses parmi plusieurs propositions, avec la possibilité de cocher l'option « Je ne sais ».

Numérique.

Pré Les répondant·es associent principalement le terme de « numérique » aux écrans (90%) et aux objets connectés (67%).

Post Les ambassadrices associent toujours le terme de « numérique » principalement aux écrans (17 sur 19) mais 7 d'entre elles en donnent la définition première c'est-à-dire un langage de codage de l'information binaire composé de 0 et 1. Elles associent aussi le terme de « numérique » à une « nouvelle culture » (9 réponses) et aux « objets connectés » (8 réponses). Aucune n'a répondu qu'elle ne savait pas à quoi cela correspondait.

Digital natives.

Pré Les répondant·es définissent très majoritairement la notion de « digital natives » comme « Les enfants nés avec le numérique » (82%) et 18% d'entre eux ne savaient pas le définir.

Post Malgré notre sensibilisation à cette notion, la grande majorité des ambassadrices (17 sur 19) pensent toujours que la notion de digital natives (ou natifs du numérique en français) correspond aux « enfants nés avec le numérique ». Seule une répondante associe ce terme à sa juste définition c'est-à-dire le mythe selon lequel « les enfants nés avec le numérique sont des expert-es du numérique ».

Usage passif vs. usage interactif.

Pré La majorité des répondant-es savent correctement définir l'usage interactif (67%), c'est-à-dire « l'enfant (et son accompagnant-e) peut choisir le(s) contenu(s) et agir physiquement sur ce dernier ».

Post La majorité des ambassadrices a donné la juste différence entre ces deux notions c'est-à-dire que lors d'un usage interactif, « l'enfant (et son accompagnant-e) peut choisir le(s) contenu(s) et agir physiquement sur ce dernier ». Deux répondantes ont quand même répondu qu'il n'y avait aucune différence et qu'« un écran reste un écran », ce qui est incorrect.

Technoférence parentale.

Pré 41% des répondant-es ne savaient pas à quoi correspondait cette notion, 40% des répondant-es en donnaient tout de même la juste définition : « Lorsque l'enfant et le parent n'interagissent plus l'un avec l'autre à cause de l'écran ».

Post Cette notion qui était pour la plupart « nouvelle » comme l'ont soulevées les ambassadrices reçues en entretien individuel, a été bien comprise des ambassadrices qui en donnent la juste définition pour la majorité d'entre elles (17 sur 19) soit « Lorsque l'enfant et le parent n'interagissent plus l'un avec l'autre à cause de l'écran ».

La règle des « 4 pas » de Sabine Duflo.

Pré La grande majorité (89%) des répondant-es connaissaient la signification de la règle des « 4 pas » soit « Pas le matin, pas pendant le repas, pas dans la chambre, pas le soir avant d'aller se coucher ».

Post L'ensemble des ambassadrices a répondu correctement pour donner la définition. Nous pouvons émettre l'hypothèse que cette règle, déjà bien connue par ailleurs et se trouvant sur le flyer co-créé avec les ambassadrices, elle a été bien assimilée par les professionnel-les et est aujourd'hui transmis par les ambassadrices aux familles.

Les balises « 3/6/9/12 » de Serge Tisseron.

Pré La moitié de répondant-es (50%) connaissaient la juste signification des balises « 3/6/9/12 » c'est -à-dire : « Avant 3 ans, jouons, parlons, arrêtons la télé / De 3 à 6 ans, limitons les écrans / De 6 à 9 ans, créons avec les écrans / De 9 à 12 ans, apprenons à se protéger ».

Post La majorité des ambassadrices (15 sur 19) ont répondu correctement.

Représentations et connaissances.

Guide à la lecture des résultats. Lors de la réponse aux questions présentées ci-après, les répondant·es devaient juger de la véracité d'une proposition en répondant par « Vrai » ou « Faux » ou « Je ne sais pas ».

Afin d'analyser les réponses, reprenons chacun·e de ces représentations.

Environnement numérique.

1. Les enfants qui naissent aujourd'hui savent « naturellement » utiliser les outils numériques dont les écrans.

> FAUX / Comme le rapporte le mythe des « digital natives », un enfant né avec le numérique ne veut pas forcément dire que l'enfant sait en maîtriser ces usages. Il s'agit ainsi de l'accompagner et d'accompagner sa famille, à les guider pour adopter des repères adaptés à chaque situation familiale dès le plus jeune âge.

Pré Plus de la moitié des répondant·es ont répondu correctement (55%) mais tout de même 12% d'entre eux ne savaient pas y répondre.

Post Les ambassadrices ont répondu majoritairement correctement à cette affirmation (17 sur 19).

2. Les usages des téléphones, de la télévision, et des tablettes sont les mêmes car au final ce sont des écrans.

> FAUX / Il convient de distinguer d'abord les typologies d'écrans car comme nous l'avons évoqué à travers la différence entre les usages interactifs et les usages passifs, nous ne pouvons pas interagir de la même manière suivant l'écran utilisé. Les écrans mobiles et tactiles tels que les smartphones et les tablettes permettent de choisir plus facilement un contenu.

Pré Plus de la moitié des répondant·es (54%) ont répondu « Vrai ».

Post Seule la moitié des ambassadrices (9 sur 19) ont répondu correctement à cette affirmation.

3. Il est important de prendre en considération le contexte d'utilisation (à la maison, dans l'espace public ou à la crèche par exemple) lorsque l'on évoque avec les parents les usages numériques de leurs jeunes enfants.

> VRAI / Afin de guider les usages numériques des jeunes enfants 3 questions sont à se poser comme l'expose le principe des 3Cs mis en avant dans le MOOC#petiteculnum :

- Contexte : Où et avec qui ?
- Contenant : Quel est le type d'écran ?
- Contenu : Pour faire quoi ?

Pré La majorité des répondant·es ont répondu correctement (85%)

Post Les ambassadrices ont répondu majoritairement correctement à cette affirmation (17 sur 19).

4. Un enfant à partir de 3 ans peut rester seul-e devant un écran sans besoin d'être accompagné-e.

> FAUX / Plus l'enfant est jeune, plus il a besoin d'être accompagné-e. Donc même à partir de 3 ans, on accompagne l'enfant et on reste disponible tout au long de son évolution.

Pré La très grande majorité des répondant-es ont répondu correctement (96%)

Post Les ambassadrices ont toutes répondu correctement.

5. Il est important d'instaurer des moments sans écran au sein de la famille.

> VRAI / La Société Française de Pédiatrie incite à sacraliser des moments sans écran tels que les moments de repas, avant d'aller à l'école ou encore au moins une heure avant d'aller se coucher.⁸ La règle des « 4 pas » permet également de poser des repères pour les familles.

Pré La quasi totalité des répondant-es ont répondu correctement (99%)

Post Les ambassadrices ont toutes répondu correctement.

6. Les variations de temps d'écran d'une famille à une autre sont liées à des facteurs multiples, dont certains liés à l'enfant, d'autres à sa famille ou encore à son environnement plus global.

> VRAI / La fréquence et la durée d'exposition aux écrans sont corrélés à des facteurs propres à l'enfant (sexe, âge, troubles du développement), des facteurs liés aux parents (niveau d'éducation de chaque parent, niveau de revenus du foyer, propre usage des écrans par les parents ou encore croyances des parents sur l'effet des écrans sur les enfants), ainsi que des facteurs environnementaux (nombre d'écrans dans le foyer).

Pré La très grande majorité des répondant-es (90%) ont répondu correctement.

Post Les ambassadrices ont répondu majoritairement correctement à cette affirmation (17 sur 19).

Impacts sur le développement

1. Un moment d'écran de temps en temps ce n'est pas grave si l'enfant possède un bon contexte de développement par ailleurs.

> VRAI / L'essentiel est de trouver le juste équilibre entre un temps d'écran et un temps en dehors de l'écran. L'enfant peut par exemple regarder un dessin animé puis aller jouer dans un parc ou dans le jardin ensuite. On peut aussi choisir le bon moment.

⁸Picherot, G. et al. (2018). L'enfant et les écrans: les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles.

Pré La majorité des répondant·es ont répondu correctement (82%)

Post Les ambassadrices ont répondu majoritairement correctement à cette affirmation (17 sur 19).

2. Mettre un enfant devant un écran pour l'occuper, même de temps en temps, c'est dangereux pour son développement.

> FAUX / Cf. réponse à l'affirmation précédente. Il est tout à fait normal et ok pour un parent ou un·e accompagnant·e d'avoir besoin d'un temps pour soi, et l'écran peut aider dans ces moments là.

Pré Environ la moitié des répondant·es (48%) ont répondu correctement mais tout de même 42% d'entre elleux ont répondu « Vrai ».

Post Les ambassadrices ont répondu majoritairement correctement à cette affirmation (14 sur 19).

3. Il vaut mieux laisser un enfant devant un dessin animé en français plutôt que d'interagir verbalement dans une autre langue avec lui pour développer ses capacités langagières.

> FAUX / L'apprentissage du langage nécessite que le bébé soit exposé à des interactions verbales avec les personnes qui l'entourent. La dimension sociale est primordiale et ne peut pas être remplacée par un support numérique. Il est donc important que le bébé soit exposé à la langue de sa famille, quelle que soit cette langue. L'apprentissage du français en sera facilité par la suite. À noter que le bi- ou plurilinguisme est un atout pour le développement de l'enfant.

Pré La très grande majorité des répondant·es (91%) ont répondu correctement.

Post Les ambassadrices ont très majoritairement répondu correctement à cette affirmation (18 sur 19).

4. Après 3 ans, les outils numériques peuvent devenir des supports d'apprentissage intéressants.

> VRAI / Il existe des supports d'apprentissage intéressants pour les tout-petits, avec ou sans écran, à partir de 3 ans - un âge où l'enfant peut profiter pleinement de moment d'autonomie.

Pré Plus de la moitié des répondant·es (21%) ont répondu correctement; mais tout de même 22% ne savaient pas répondre et 18% ont répondu « Faux ».

Post Les ambassadrices ont majoritairement répondu correctement à cette affirmation (16 sur 19, 2 « Faux » et 1 « Je ne sais pas »).

5. Durant la petite enfance, l'exposition à des contenus pédagogiques sur écran peut être bénéfique pour le développement des compétences cognitives et langagières des enfants.

> VRAI / Cf. réponse à l'affirmation précédente. Par exemple, à caractéristiques socio-économiques équivalentes, les enfants de 3 à 4 ans qui jouent à des jeux vidéo uniquement en dehors des jours d'école présentent de

meilleurs scores dans l'ensemble des compétences évaluées que ceux qui ne jouent jamais ou presque jamais (Barhoumi, 2025).

Pré Plus de la moitié des répondant-es (53%) n'ont pas répondu correctement à cette affirmation, seul-es 20% ont répondu correctement et 27% d'entre elleux ne savaient pas répondre.

Post Les ambassadrices sont plus mitigées dans leur réponse à cette affirmation puisque seulement 11 d'entre elles ont répondu « Vrai », 6 « Faux » et 2 « Je ne sais pas ».

Visionnage et temps d'écran

1. La télévision en fond sonore n'a pas d'influence sur le développement du jeune enfant tant que l'enfant ne la visionne pas.

> FAUX / La littérature scientifique suggère qu'une exposition à la télévision en fond sonore (dit en *background*) est corrélée avec de moins bons scores de développement, par exemple dans les capacités langagières de l'enfant (Madigan et al., 2020).

Pré La très grande majorité des répondant-es ont répondu correctement (95%)

Post Les ambassadrices ont très majoritairement répondu correctement à cette affirmation (18 sur 19).

2. Le co-visionnage (c'est-à-dire l'accompagnement interactif par un adulte) ne change presque rien aux dangers que posent les écrans pour le développement du jeune enfant.

> FAUX / L'accompagnement au visionnage est essentiel de la part des accompagnant-es. Cependant, il ne limite pas certains dangers et doit s'accompagner d'autres repères comme le choix d'un contenu approprié à l'âge de l'enfant ». Par exemple, même si l'adulte est à côté, ce n'est pas bon de regarder les écrans durant le temps de repas pour les tout-petits.

Pré La majorité des répondant-es ont répondu correctement (73%)

Post Les ambassadrices ont très majoritairement répondu correctement à cette affirmation (18 sur 19).

3. C'est le temps d'écran, plus que le contenu visualisé, qui influence la qualité du développement socio-cognitif de l'enfant.

> FAUX / Le temps d'écran est moins important que le choix du contenu, ou encore la qualité de l'accompagnement (en cas de questionnement, se référer aux 3Cs : Contexte, Contenant, Contenu).

Pré Seule la moitié des répondant-es a su répondre correctement à cette affirmation, 31 % ont répondu vrai » et 18% ne savait pas.

Post Les ambassadrices ont très majoritairement répondu correctement à cette affirmation (18 sur 19).

4. Quand on prend en compte les facteurs socio-démographiques de la famille de l'enfant, on n'observe plus de lien entre un temps d'exposition aux écrans élevé et un moins bon développement cognitif.

> VRAI / Le niveau socio-démographique de la famille semble être un facteur « confondant » qui explique à la fois les variations de durée d'exposition aux écrans et de développement cognitif des enfants.

Dans une étude de cohorte, Yang et coll. (2024) ont montré qu'en prenant en compte le niveau socio-économique de la famille, la corrélation négative entre le temps d'exposition aux écrans de 2 à 8 ans et les capacités non-verbales et intellectuelles à 11 -12 ans disparaissait !

Pré Un peu plus de la moitié (54%) des répondant·es a su répondre correctement à cette affirmation, et 34 % ne savait pas.

Post Les ambassadrices n'ont pas toutes su répondre correctement à cette affirmation puisque seulement 11 d'entre elles ont répondu « Vrai », 4 « Faux » et 4 « Je ne sais pas ».

Relation parents-enfant

1. Ce n'est pas grave qu'un adulte utilise son téléphone en présence d'un enfant de temps en temps.

> VRAI / Si cela reste ponctuel, ce n'est pas grave qu'un adulte utilise son écran en présence de l'enfant. En effet, il nous arrive toutes et tous de recevoir un appel ou de répondre à un sms, cela fait aussi partie de notre quotidien. Nous encourageons bien évidemment les accompagnant·es à utiliser le moins possible leurs outils numériques en présence des enfants surtout lors qu'ils et elles en sont les seul·es responsables. Cependant, cela devient très frustrant de ne pas pouvoir être connecté·es aux autres et peut impacter la relation si l'adulte subit des injonctions d'interdiction trop fortes et incompatibles avec ses habitudes au quotidien.

Pré Seule la moitié (54%) des répondant·es a su répondre correctement à cette affirmation, et 38 % ont répondu « Faux ».

Post Seule la moitié des ambassadrices ont répondu correctement à cette affirmation (10 sur 19).

2. Un adulte ne peut pas rester en interaction avec son enfant lorsqu'il ou elle utilise son téléphone.

> VRAI / Pour notre cerveau, il est souvent très compliqué de faire deux choses en même temps. Ce phénomène est amplifié par l'utilisation des écrans. C'est pour cela qu'il vaut mieux faire une chose à la fois et mettre de côté son téléphone lorsqu'on s'occupe d'un enfant, afin de maintenir l'interaction, et de ne pas la couper (ce qui deviendrait alors une situation de technoférence parentale).

Pré La très grande majorité des répondant-es ont répondu correctement (88%).

Post Les ambassadrices ont très majoritairement répondu correctement à cette affirmation (18 sur 19).

3. L'utilisation des écrans par les parents durant les temps de repas des très jeunes enfants est toujours nocive pour la relation parent-enfant et détériore la qualité du lien d'attachement.

> FAUX À ce jour, aucune étude longitudinale ne permet d'établir un lien de causalité entre la technoférence parentale et un attachement parent-enfant de moins bonne qualité. Par ailleurs, si l'usage des outils numériques pendant les repas est lié à de moins bonnes performances en termes de langage chez les enfants, si l'usage est occasionnel/ponctuel, il n'y aura pas de conséquence. Il reste que le temps des repas demeure un temps d'échange et de partage émotionnel important. L'usage des outils numériques pendant ces moments est donc déconseillé.

Pré La très grande majorité des répondant-es n'ont pas su répondre correctement avec 96% de réponse « Vrai » et aucune réponse « Faux » qui était pourtant la bonne réponse.

Post L'ensemble des ambassadrices n'a pas su répondre correctement à cette affirmation puisqu'elles ont toutes répondu que cette affirmation était « Vrai ».

4. L'utilisation des écrans par les parents pour calmer un enfant en colère est un bon conseil à donner aux parents qui se sentent démunis-es.

> FAUX / L'écran n'est pas et ne remplacera pas la relation humaine dans l'apprentissage et la gestion des émotions. Ainsi, donner un écran à un enfant en colère n'est pas une bonne solution.

Pré La très grande majorité des répondant-es ont répondu correctement (94%).

Post Les ambassadrices ont toutes répondu correctement à cette affirmation.

5. Les parents d'un bébé qui pleure beaucoup auront plus tendance à utiliser leur smartphone pour trouver du soutien.

> VRAI / Les bébé qui ont une haute réactivité réactionnelle peuvent susciter plus de stress chez leurs parents. Chaque parent utilise des stratégies variées et possède des ressources différentes (soutien, information etc.) pour faire face à ce stress.

Face au stress, certains parents sont susceptibles d'adopter une stratégie de coping (« faire face » en français) en utilisant leur téléphone : appeler un proche, regarder une vidéo rigolote, chercher des conseils sur internet, etc.

On sait que cela peut être bénéfique pour certains parents et on sait également qu'un parent qui va mieux est plus disponible pour son enfant (étude de McDaniel et al, 2012)

Pré La moitié (52%) des répondant-es ont su répondre correctement à cette affirmation alors qu'un tiers (34% d'entre elleux ne savait pas y répondre.

Post Les ambassadrices ont très majoritairement répondu correctement à cette affirmation (17 sur 19 et 1 « Je ne sais pas »).

Troubles du neuro-développement

1. L'exposition aux écrans n'est pas à l'origine de situations de handicap chez les jeunes enfants.

> **VRAI** / La situation de handicap est le résultat d'une interaction entre les incapacités d'une personne, ses activités et son environnement. Les incapacités peuvent être d'ordre motrices, visuelles, auditives ou intellectuelles. Actuellement, aucune donnée scientifique ne suggère de lien de causalité entre l'exposition aux écrans et le développement d'une incapacité handicapante.

Pré La moitié (52%) des répondant·es ont répondu « Faux », et seul·es 36% ont répondu correctement.

Post Les ambassadrices ont majoritairement répondu correctement à cette affirmation (15 sur 19).

2. Les enfants qui utilisent massivement les écrans peuvent développer des symptômes autistiques.

> **FAUX** / Le Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) est classifié par le manuel diagnostic international (DSM-V) comme un « trouble du neuro-développement (TND) ». Cet aspect neuro-développemental indique que le TSA ne peut pas être « provoqué » durant la petite enfance.

L'utilisation du terme « symptômes autistiques » apporte de la confusion. Il ne doit jamais être employé (sauf dans le cadre d'un réel diagnostic de TSA) par respect pour les personnes ayant un TSA et leurs proches.

Pré Les trois quarts (73%) des répondant·es ont répondu « Vrai », et seul·es 13% ont su répondre correctement.

Post Les ambassadrices sont partagées dans leur réponse à cette affirmation puisque seules 11 d'entre elles ont répondu correctement (et 8 sur 19 ont répondu « Vrai »).

3. La littérature scientifique suggère qu'il existe un lien entre l'exposition aux écrans durant la petite enfance et des déficits au niveau du langage.

> **VRAI** / La littérature scientifique suggère une association légèrement négative ou neutre entre le temps d'exposition aux écrans durant la petite enfance et le développement cognitif et langagier par la suite (Madigan et coll., 2020).

Cette corrélation entre le temps d'exposition et le développement semble disparaître lorsque l'on prend en considération d'autres facteurs environnementaux (Yang et coll., 2024).

Le contexte d'exposition a une forte influence sur les effets des écrans sur le développement, par exemple la présence d'une TV allumée durant le repas en famille.

Pré La très grande majorité (95%) des répondant-es ont su répondre correctement.

Post Les ambassadrices ont majoritairement répondu correctement à cette affirmation (16 sur 19).

4. Des troubles de l'attention ou des troubles du comportement sont observés chez les enfants trop fréquemment exposés aux écrans.

> FAUX / > Les données scientifiques actuelles suggèrent que les enfants avec un TDAH sont plus à risque de développer des usages massifs ou problématiques des écrans et que l'usage des écrans pourrait aussi avoir un effet sur l'expression future des symptômes du TDAH. Néanmoins, cela ne signifie pas que l'exposition aux écrans provoque des troubles de l'attention ou du comportement chez les enfants.

Pré La très grande majorité (98%) des répondant-es n'ont pas su répondre correctement et ont répondu que cette affirmation était « Vrai ».

Post L'ensemble des ambassadrices n'a pas su répondre correctement à cette affirmation puisqu'elles ont toutes répondu que cette affirmation était « Vrai ».

5. Depuis 2023, le syndrome EPEE (Exposition Précoce et Excessive aux Écrans) est inscrit dans le manuel de diagnostic international des troubles du développement de l'enfant.

> FAUX / Le syndrome EPEE n'a aucune valeur scientifique et/ou médicale. Il n'est présent dans aucun manuel de diagnostic.

De manière générale, lorsque l'on essaye de comprendre la présence d'un trouble chez un enfant, il est indispensable de prendre en compte la multiplicité des facteurs (génétiques, environnementales, sociales, etc.) et l'interaction entre ces facteurs.

L'exposition aux écrans seule n'est pas un facteur explicatif suffisant. Il faut comprendre le contexte de vie de l'enfant dans sa globalité pour proposer un accompagnement adapté.

Pré Aucun-e répondant-e n'a su répondre correctement. Alors que deux tiers des répondant-es n'ont pas su répondre à cette affirmation, un tiers a répondu « Vrai ».

Post Aucune ambassadrice n'a su répondre correctement à cette affirmation, et 12 d'entre elles ont même répondu que cela était « Vrai ». 7 ambassadrices qui ont affirmé ne pas savoir répondre si cette affirmation était juste ou non.

Impacts sur la santé

1. L'utilisation des écrans avant le coucher peut avoir des effets nocifs sur le sommeil.

> VRAI / La qualité et la quantité de sommeil des jeunes enfants semblent être détériorées par l'usage d'écrans l'heure précédent le coucher ou au sein de la routine d'endormissement (Cook et al., 2023).

Pré Toutes les répondant-es ont répondu correctement (100%).

Post Les ambassadrices ont toutes répondu correctement à cette affirmation.

2. Un temps d'écran élevé est associé à plus de risque de sédentarité.

> **VRAI** / Le visionnage d'écrans plus de 2 heures par jour chez des enfants âgés de 0 à 6 ans semble associé à un risque plus élevé d'être en surpoids et de présenter un taux d'adiposité supérieur à celui recommandé par les instances de santé (Fang et al., 2019 ; Mendoza et al., 2007). La force de la corrélation entre le temps d'écran et le risque de problème d'adiposité semble augmenter avec l'âge de l'enfant entre 0 et 6 ans (Tremblay et al., 2011).

Pré La quasi-totalité des répondant-es ont répondu correctement (seul-e une réponse « Je ne sais pas »).

Post Les ambassadrices ont toutes répondu correctement à cette affirmation.

3. L'exposition aux écrans n'a pas d'influence sur la vision.

> **FAUX** / Une corrélation positive semble exister entre le temps consacré à des activités impliquant une vision de près, dont l'exposition aux écrans, et le risque de développer des troubles de la vision (Liu et al., 2024). Néanmoins, ce lien reste à éclaircir ! Par exemple, les résultats d'une étude de cohorte suggèrent qu'il n'existe pas de lien entre la durée d'exposition aux écrans entre 2 et 9 ans et la prévalence de la myopie à l'âge de 9 ans (Wu et al., 2025).

Pré La quasi totalité des répondant-es (94%) ont répondu correctement.

Post Les ambassadrices ont très majoritairement répondu correctement à cette affirmation (18 sur 19).

Retours sur la recherche-action.

Lors du questionnaire post recherche-action qui s'adressait uniquement aux ambassadrices, nous avons également posé quelques questions concernant le déroulé du projet, ses tenants et ses aboutissants. En voici donc les principaux retours.

Concernant les apports de la recherche-action sur les connaissances et les pratiques professionnelles . Sur les 19 ambassadrices qui ont répondu, elles ont affirmé que leur participation à ce projet de recherche-action leur avait permis de :

- Acquérir de nouvelles connaissances (18 réponses)
- Faire évoluer leurs pratiques (17 réponses)
- Se sentir compétente pour accompagner les jeunes enfants (14 réponses)
- Être une ressource pour les familles (12 réponses)
- Appréhender la méthodologie et les outils de la recherche-action (9 réponses)
- Renforcer le lien avec ses collègues (8 réponses)

> **En résumé** : Finalement, ce projet est synonyme de montée en compétence ayant un impact sur l'évolution des pratiques professionnelles pour mieux accompagner les jeunes enfants et leur famille au sujet des usages numériques. Nous avons également reçu des retours positifs de la moitié d'entre elles concernant l'appréhension de la

méthodologie de recherche-action, et l'effet que ce type de projet collaboratif peut avoir sur le lien entre pairs. En effet plusieurs professionnelles nous ont rapporté lors des entretiens, que ces temps d'échange long avec leurs collègues étaient de véritables ressources dans leur quotidien souvent très prenant et laissant peu de place au dialogue et à la discussion entre collègues ainsi qu'à la réflexivité des pratiques.

« J'en ressors avec un réel changement dans ma pratique, mes connaissances, mes aprioris et je me sens beaucoup mieux armée pour accompagner les familles et les enfants. »

Concernant les besoins de formation, pour la moitié des ambassadrices, subsistent des besoins, notamment pour offrir un accompagnement aux professionnel·les de la petite enfance (10 réponses) et aux parents (8 réponses), ainsi que sur le fait d'avoir une meilleure compréhension du numérique, de sa culture, de ses outils et de ses usages (8 réponses) [Figure 4].

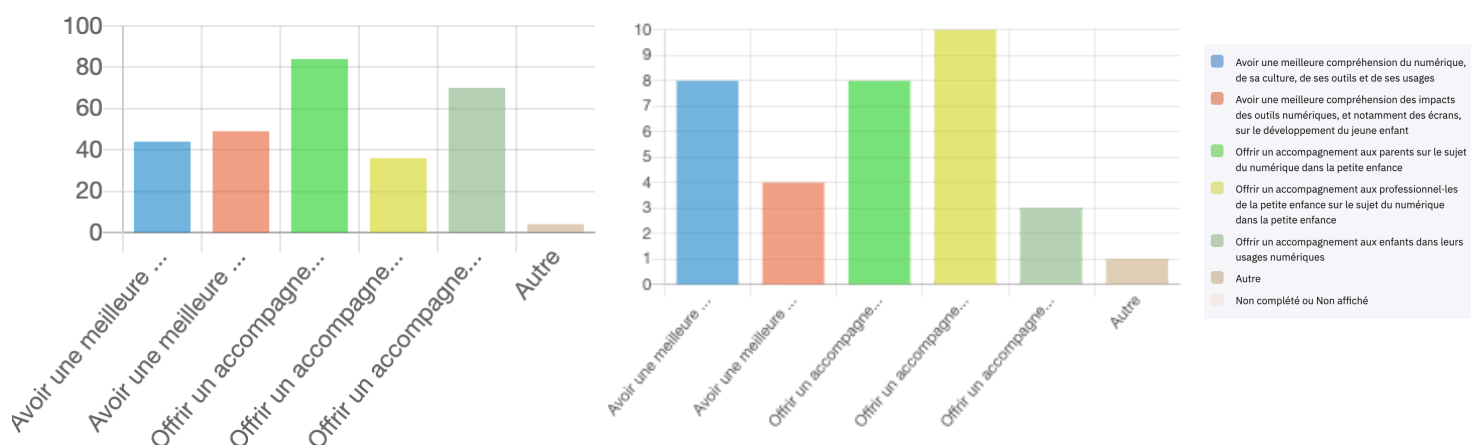


Figure 4 : Je me sens en pleine capacité pour agir et accompagner les enfants et leur famille dans leurs usages numériques (à gauche pré/à droite post)

Concernant la mise en oeuvre du projet, les ambassadrices interrogées disent avoir apprécié :

- La communication (18 réponses positives et 1 réponse neutre)
- Les échanges en réunion (18 réponses positives et 1 réponse neutre)
- La coordination générale (17 réponses positives et 2 réponses neutres)
- Les apports pratiques en termes d'outils et de changements (17 réponses positives et 2 réponses neutres)
- Les apports théoriques (17 réponses positives et 2 réponses neutres)
- La temporalité (15 réponses positives et 4 réponses neutres)
- La méthodologie de recherche-action employée (14 réponses positives et 5 réponses neutres)
- L'investissement personnel (14 réponses positives et 5 réponses neutres)

> En résumé : Il est important de noter que nous n'avons reçu aucun retour négatif concernant la mise en oeuvre du projet. Les ambassadrices ont particulièrement apprécié la communication et les échanges autour du sujet, ainsi que la apports théoriques et pratiques permettant de mettre en oeuvre directement des actions sur le terrain (posture, aménagement, flyers etc.)

« J'aurai voulu y consacrer plus de temps et que mon binôme puisse participer à toutes les réunions. »

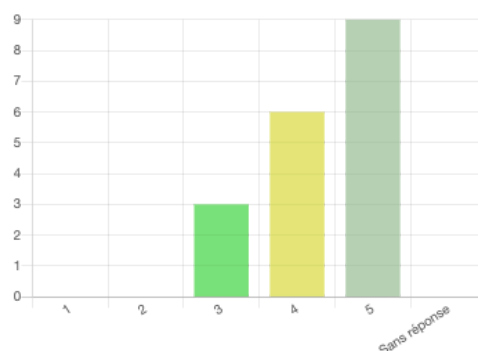
« J'aurai aimé créer les outils (affiches, flyers) et ne pas utiliser des outils déjà créés. Par contre, l'apport théorique était très intéressant et les échanges riches. »

Concernant la dynamique impulsée au sein de son équipe de PMI, un peu plus de la moitié d'entre elles (10 réponses) estiment que le projet de recherche-action a été favorable à cela.

Enfin, la majorité des ambassadrices (15 réponses) souhaiterait **reproduire l'expérience de recherche-action**, 5 sont neutres et 1 n'y serait pas favorable.

« Dans une prochaine recherche action le mélange de professions pourrait être intéressante, apporter une richesse supplémentaire selon la place occupée par chacun au sein de la PMI. »

Enfin et pour conclure les ambassadrices accordent une note relativement positive de 4,33/5 à ce projet (cf. diagramme si dessous, en abscisse le nombre de répondantes et en coordonnées la note sur 5 accordée à l'évaluation globale du projet.)



CONCLUSION

Le projet de recherche-action « Les usages numériques des jeunes enfants » a pris fin lors d'un colloque intitulé « **Petits écrans et grands enjeux De la recherche à l'action pour accompagner la parentalité à l'ère numérique** » organisé au siège de la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) du département des Yvelines le lundi 16 mars 2026 à l'occasion de la Semaine Nationale de la Petite Enfance. Lors de ce colloque, l'équipe de Premiers Cris accompagnée de plusieurs ambassadrices sont revenues sur sur les grandes lignes de notre projet parmi lesquelles :

- la démarche de **recherche-action collaborative** alliant « recherche » par l'intermédiaire d'une approche rigoureuse scientifique, action en lien avec les enjeux du terrain, et enfin « collaboration » par l'implication de l'ensemble des professionnel·les travaillant en PMI.
- quelques **apports scientifiques** importants parmi lesquels l'importance de distinguer les typologies d'écran, leurs usages et les contextes d'utilisation ; insister sur l'importance de prendre en compte le milieu socioéconomique de la famille pour comprendre ses besoins et donc les usages d'écran ; ou encore déconstruire l'idée reçue que les écrans peuvent provoquer des troubles du développement et notamment l'autisme.
- les principaux résultats de **l'étude d'impact** menée auprès des professionnel·les exerçant en PMI et notamment des puéricultrices également ambassadrices du projet qui ont largement apprécié cette expérience de recherche et fait évoluer leur discours (comme l'illustrent les nombreuses citations que l'on peut trouver dans ce rapport)
- et enfin, les **différentes phases** de la recherche et les outils créés à chaque étapes : (1) Sensibiliser grâce au flyer et aux affiches, (2) Transformer la salle d'attente et la posture de médiation et (3) Pérenniser grâce à la fresque des ressources locales et à l'organisation de temps d'échange avec les familles.



Lors de ce colloque, nous avons également invité l'enseignante-chercheuse en psychologie du développement à l'Université de Lille Marie Danet à donner une conférence intitulée « Naître et devenir parent à l'ère numérique : que dit la science et quels enjeux pour la périnatalité ? ». Marie Danet a apporté des clés de compréhension concernant la notion de technoférence, et plus particulièrement de technoférence parentale, sur les liens existants entre usages des écrans et attachement et enfin concernant l'appui d'une compréhension « globale » des enjeux liés aux usages numériques des enfants (cf. Cartographie en ANNEXE 6).

Pour finir, voici les trois éléments de conclusion que nous retenons :

- **Un projet exceptionnel** mené par l'ensemble des PMI du département grâce à des ambassadrices engagées qui ont su mobiliser l'ensemble de leurs collègues dans le projet ;
- **Un temps long** qui a permis d'assimiler des connaissances théoriques (changement de point de vue sur le sujet) tout en mettant en oeuvre des actions pratiques directement sur le terrain (changement de posture, accompagnement plus souple mais rigoureux dans le discours auprès des familles) ;
- **La démarche de recherche action collaborative** a été l'occasion de fédérer les équipes autour d'un sujet et d'impulser une dynamique créative avec l'ensemble des personnels de PMI et d'autres services du Département (DRU, communication etc.)



Remerciements

Nous tenons à remercier Mathieu Cynober, Isabelle Lenfant et Anne-Charlotte Roux pour leur confiance accordée à Premiers Cris, ainsi que Patricia Champagnol qui nous a soutenu et accompagné tout au long du projet et l'ensemble des puéricultrices qui ont oeuvré et oeuvrent chaque jour à faire vivre ce projet au sein de leur PMI.

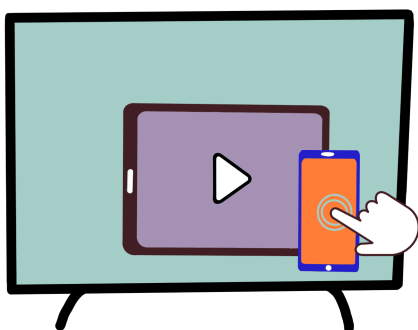
ANNEXES

ANNEXES

ANNEXE 1 : LEXIQUE

- **Écran**

L'écran « est l'interface qui permet de visualiser des informations qui ont été mises sous une forme numérique et qui sont ensuite rendues accessibles sous une forme



visuelle » comme nous le dit Serge Tisseron, psychiatre et spécialiste des usages numériques dans l'épisode 1 du MOOC#petiteculnum. L'écran est donc une interface numérique parmi d'autres, et c'est le médium de plusieurs outils numériques tels que la tablette, le smartphone ou encore la télévision. Lorsque l'on peut interagir sur l'écran, on parle d'écran interactif.

- **Digital natives**

Le concept de digital natives ("natifs du numérique" en français) est apparu pour la première fois en 2001 dans l'article « Digital natives, Digital immigrants »⁹ de Marc Prensky, chercheur américain spécialiste des questions d'éducation à l'heure du numérique.

Il définissait alors les digital natives comme les individus nés après 1980, avec le langage numérique (ordinateurs, jeux vidéo, internet) pour « langue maternelle ».

Des natifs du numérique donc, à distinguer des digital immigrants, ces individus issus des générations antérieures, et qui auraient migré vers le numérique.

- **Numérique**

Le terme de numérique signifie en premier lieu un langage de codage de l'information binaire composé de 0 et 1. Cette notion est aujourd'hui associée aux écrans ou aux objets connectés qui utilisent ce codage de l'information pour transmettre des informations visuellement et/ou en audio.

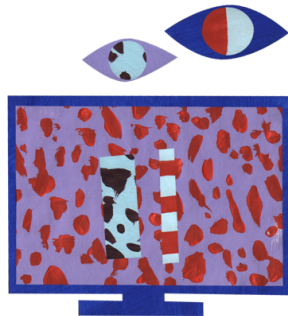
Nous ne devons pas confondre le numérique et l'écran, puisque l'écran « est l'interface qui permet de visualiser des informations qui ont été mises sous une forme numérique et qui sont ensuite rendues accessibles sous une forme visuelle » comme nous le dit Serge Tisseron, psychiatre et spécialiste des usages numériques dans l'épisode 1 du MOOC#petiteculnum.

⁹ Marc Prensky, (2001) "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1", On the Horizon, Vol. 9 Issue: 5, pp. 1-6, doi: 10.1108/10748120110424816

- **Usage passif vs. usage interactif.**

« L'écran interactif c'est l'écran sur lequel on peut modifier son expérience par sa propre action qui va en général passer par le toucher, par le balayage, par la souris ou le joystick selon le support sur lequel on est » comme nous le précise le psychologue Olivier Duris. On peut ainsi définir un usage interactif comme « l'idée de pouvoir modifier l'expérience d'écran que l'on vit. » À l'inverse, « face à un écran non-interactif, on est passif parce qu'on reçoit une quantité d'informations que nous envoie l'écran » sans réellement pouvoir agir sur ce dernier. Un usage passif est donc synonyme de passivité dans la réception des informations données par l'interface dont l'écran.

Par exemple:
Regarder un dessin-animé sur ordinateur



Par exemple:
Jouer à un jeu sur tablette

- **Technoférence**

Le concept de "technoférence" est défini par Brandon McDaniel¹⁰ en 2014 comme « les interruptions ou entraves des interactions interpersonnelles ou du temps passé ensemble qui se produisent à cause des appareils de technologie numérique et mobile ». Lorsque la technoférence intervient entre un parent et son enfant, on parle alors de « technoférence parentale ».

L'enseignante-chercheuse Marie Danet définit la technoférence parentale comme le fait que les échanges parent-enfant sont interrompus du fait de l'utilisation des outils numériques¹¹.

¹⁰ McDaniel, Brandon & Coyne, Sarah. (2014). "Technoference": The Interference of Technology in Couple Relationships and Implications for Women's Personal and Relational Well-Being. *Psychology of Popular Media Culture*. 5. 85-98. 10.1037/ppm0000065.

¹¹ Pour en savoir plus, voir : <https://theconversation.com/lenvers-des-mots-technoference-199446>

ANNEXE 2 : REPÈRES CONCERNANT LES USAGES DES ÉCRANS

• Les balises 3/6/9/12

Créées par le psychiatre Serge Tisseron, les balises 3/6/9/12 ont pour objectif de donner des repères réalistes aux familles, afin de lutter contre les interdictions (« Pas d'écran avant 3 ans » / « Pas d'écran avant 6 ans ») et de militer « pour un usage raisonné des technologies »¹². Régulièrement mises à jour en fonction des avancées scientifiques et sociétales, les balises se présentent désormais avec les messages suivants :

- Avant 3 ans : Jouez, parlez, arrêtez la télé
- De 3 à 6 ans : Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille
- De 6 à 9 ans : Créez avec les écrans, expliquez-lui internet
- De 9 à 12 ans : Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges
- Après 12 ans : Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

Ce qui doit nous alerter :

- Il réclame un écran le soir pour s'endormir.
- Il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camarades.
- Ses résultats scolaires baissent.
- Il réduit ses activités, notamment sportives.
- Mais le plus souvent, le repliement sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier. Parlons avec lui de ce qui le préoccupe.

À tout âge, établissons des règles familiales :

- Prenons le repas du soir ensemble, sans télévision, ni téléphone mobile, ni tablette tactile, pour en faire un temps d'échange convivial. Il a été montré d'ailleurs que cela constitue le meilleur indicateur de la réussite scolaire et de l'intégration sociale future d'un enfant !
- Préférons une petite ovothèque dans laquelle l'enfant pourra choisir un film plutôt que la télévision. La durée en sera toujours limitée, et il pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.
- Préférons toujours les écrans partagés aux écrans solitaires. Par exemple, établissons un rituel pour regarder un film avec vos enfants une fois par semaine. Et préférez les consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs aux jeux auxquels on joue seul.
- Pour éviter que notre enfant se sente « propriétaire » d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages, décrétons que tous les outils numériques sont familiaux. S'il a des frères et sœurs, faisons-leur réaliser un planning des utilisations. Cela leur apprendra à s'organiser ensemble.
- Pour le téléphone mobile, décidons un endroit où tous les membres de la famille posent le leur au moment de se mettre à table, et aussi le soir à partir d'une certaine heure. Cela évitera à l'adolescent la tentation de dormir avec le sien !

Pour en savoir plus :

Serge Tisseron
3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir
Éditions em - NOUVELLE ÉDITION, 160 pages, 10 €

Serge Tisseron
Les dangers de la télé pour les bébés
Éditions em - NOUVELLE ÉDITION ACTUALISÉE, 100 pages, 10 €

Serge Tisseron
Manuel à l'usage des accros aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents
2015, Paris, Nathan

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12

Avant 3 ans
L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères.
Jouez, parlez, arrêtez la télé.

De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses règles du jeu social et manuels.
Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille.

De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles de la complexité du monde.
Créez avec les écrans, expliquez-lui internet.

De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.
Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges.

Après 12 ans
Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux.
Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

“ J'ai imaginé en 2008 les repères - 3-6-9-12 - comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ” Serge Tisseron 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, É.d. em

• La règle des « 4 pas » de Sabine Duflo

Pour la psychanalyste et psychologue Sabine Duflo, « l'écran fait parti de notre quotidien : travail, maison, loisirs...L'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. » Afin de lutter contre l'effet « captif » des écrans, Sabine Duflo propose « 4 “pas” qui donneront le temps à votre enfant de mettre en place tout ce qui est nécessaire avant d'aborder les écrans. »¹³ Voici les « 4 pas » :

- Pas le matin
- Pas dans la chambre de l'enfant
- Pas pendant les repas
- Pas avant de se coucher

¹² <https://www.3-6-9-12.org/manifesto-notre-combat/>

¹³ <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>

- **Les recommandations de la Société Française de Pédiatrie**

En 2018, dans un article intitulé « L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles »¹⁴ la Société française de pédiatrie publie ses recommandations (Tableau ci-dessous) en s'inspirant des recommandations déjà émises par l'Académie Américaine de Pédiatre (American Academy of Pediatrics) et de Société Canadienne de Pédiatrie.

Tableau I. L'enfant et les écrans.

Les 5 Messages du Groupe de pédiatrie générale

- Comprendre le développement des écrans sans les diaboliser
 - Des écrans dans les espaces de vie collective, mais pas dans les chambres des enfants
 - Des temps sans aucun écran
 - Oser et accompagner la parentalité pour les écrans
 - Veiller à prévenir l'isolement social
-

¹⁴ Picherot, G., Cheymol, J., Assathiany, R., Barthet-Derrien, M. S., Bidet-Emeriau, M., Blocquaux, S., ... & Foucaud, P. (2018). *L'enfant et les écrans: les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles*. *Perfectionnement en pédiatrie*, 1(1), 19-24.

ANNEXE 3 : RESSOURCES



MOOC#petitecultnum :

L'ensemble des épisodes et ressources du « La petite culture numérique : le développement des tout-petits à l'ère numérique » sont disponibles en vidéo sur Youtube ou bien en podcast sur Spotify, Apple Podcast et Deezer (podcast *Premiers Cris*) :

<https://www.premierscris.org/mooc-petitecultnum>

Quelques ouvrages de références (par ordre chronologique et alphabétique) :

- « Les enfants et les écrans, Mythes et Réalités », d'Anne Cordier et Séverine Erhel, publié en 2023 aux éditions Retz :
<https://www.editions-retz.com/enrichir-sa-pedagogie/mes-connaissances-educatives/les-enfants-et-les-ecrans-9782725643816.html>
- « Votre enfant devant les écrans, ne paniquez pas - ce que disent vraiment les neurosciences » de Nicolas Poiriel publié en 2023 aux éditions DeBoeck Supérieur :
<https://www.deboecksuperieur.com/livre/9782807330085-votre-enfant-devant-les-ecrans-ne-paniquez-pas>
- « Écrans et familles - parentalité, attachement, psychologie du développement » de Marie Danet publié en 2025 chez L'éditeur de l'Université Grenoble Alpes :
<https://www.uga-editions.com/menu-principal/collections-et-revues/collections/actualite-des-savoirs-/ecrans-et-familles-1511745.kjsp>
- « Les écrans ça s'apprend - Le guide pour protéger nos enfants et les accompagner vers des usages positifs et responsables » d'Amélia Matar, publié en 2025 aux éditions Vuibert :
<https://www.vuibert.fr/livre/9782311151466-les-ecrans-ca-s-apprend>
- « Faire la paix avec nos écrans » de François Saltiel et Virginie Sassoon publié en 2025 aux éditions Flammarion :
<https://editions.flammarion.com/Auteurs/sassoon-virginie>

Autres ressources :

- « Le Guide de la Famille Tout Écran » par le CLEMI (Centre de Liaison de l'Enseignement et des Médias d'Information).
<https://www.cleml.fr/familles/publications/le-guide-de-la-famille-tout-ecran>
- « Moins d'écran, plus d'interactions » par mpedia, conseils aux parents par les spécialistes de l'enfant
<https://www.mpedia.fr/ecrans-parents-enfants/>
- « La Fresque des écrans » par COLORI
<https://colori.fr/la-fresque-des-ecrans>

Message-clé n°1

Pas d'écran seul avant 3 ans

- L'exposition à la télévision ne semble **pas avoir d'intérêt pour les enfants âgés de moins de 3 ans**
- La littérature scientifique rapporte une association légèrement négative ou neutre entre temps d'exposition et développement cognitif et langagier
- **C'est le contexte d'utilisation et les inégalités sociales qui ont le poids le plus fort**
- Après 3 ans, les écrans peuvent être un support d'apprentissage, **à condition que leur usage soit adapté à l'enfant** (âge, accompagnement, choix du contenu etc.)



Message-clé n°2

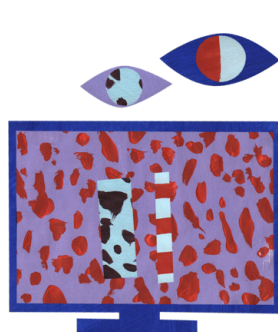
Le temps d'écran, surtout non accompagné, réduit la place accordée à d'autres activités essentielles au développement de l'enfant

- Le jeu
- Le langage
- Les activités sensori-motrices
- La relation parent-enfants

Message-clé n°3

Distinguer les typologies d'écran et les types d'usages : passifs vs. interactifs

Par exemple:
Regarder un dessin-animé sur ordinateur



Par exemple:
Jouer à un jeu sur tablette



Message-clé n°4

Penser aux 3Cs pour questionner les usages

- Contexte : Où et quand ?
- Contenant : Quel outil ? (usage passif / usage interactif)
- Contenu : Pour faire/regarder quoi ?



Contexte

Contenant

Contenu

ANNEXE 5 : QUELQUES EXEMPLES DE RÉAMÉNAGEMENT DES SALLES D'ATTENTE DE PMI - CARNET DE PHOTOGRAPHIES

PMI des Mureaux : évolution des transformations



Photo prise le 28 novembre



Photo prise le 15 janvier



Photo prise le 8 mars

PMI de de Mantes-Leclerc : photos prises en mars 2026



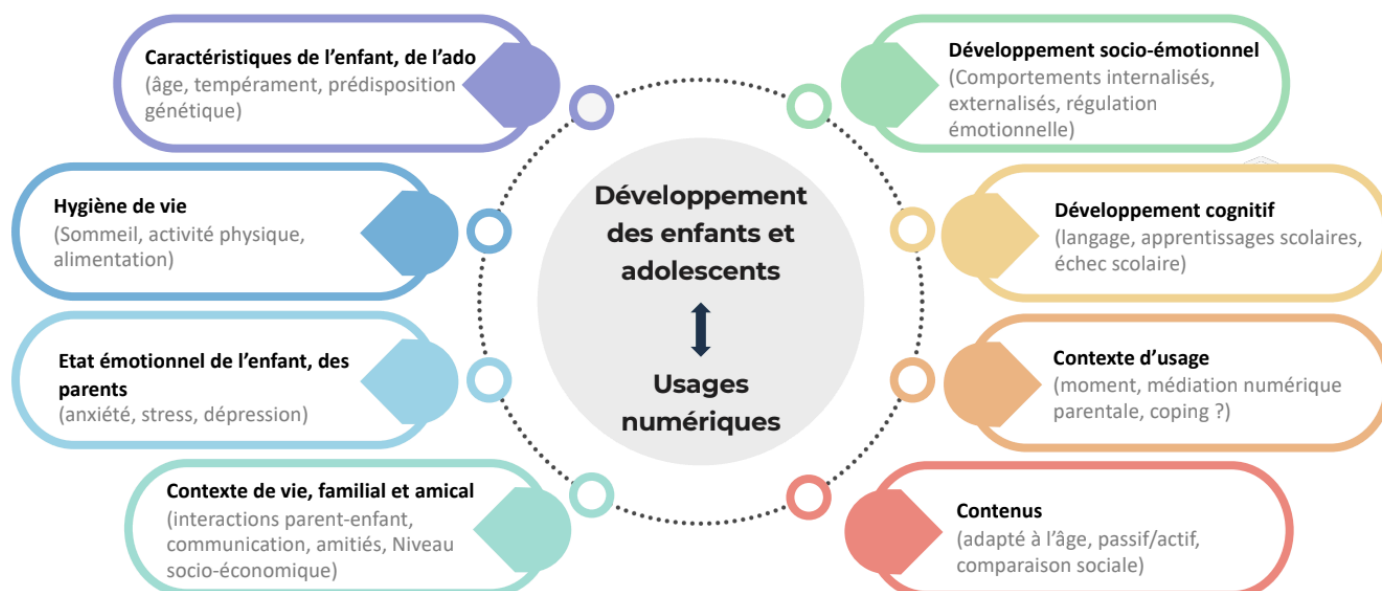
PMI de Saint-Cloud : photos prises en novembre 2025





ANNEXE 6 : « L'ÉCOSYSTÈME NUMÉRIQUE DE L'ENFANT » POUR UNE COMPRÉHENSION GLOBALE DES ENJEUX PAR MARIE DANET

"L'écosystème numérique de l'enfant" Pour une compréhension globale des enjeux



© Marie Danet

