

Premier smartphone

Une étape clé de
l'accompagnement
de votre enfant



Être parent : garder la main sans perdre le lien

Ce dépliant vous aide à aborder en famille la place du smartphone au quotidien.

Le dialogue et la confiance sont des clés pour traverser sereinement cette nouvelle étape de la parentalité.

Nul besoin d'être expert(e) pour accompagner votre enfant. Votre rôle est de poser un cadre, de guider, d'ajuster au fil du temps et de rester présent, attentif et confiant.

3 réflexes à adopter

1. Montrer l'exemple

Mettez en place des temps sans téléphone pour tout le monde, pour montrer que c'est faisable.

2. Parler simplement et souvent

Discutez avec votre enfant de ce qu'il fait sur son smartphone. Écoutez sans jugement, partagez votre point de vue et gardez le dialogue ouvert.

3. Favoriser la compréhension et l'ajustement plutôt que la punition

Un écart par rapport aux règles? Débriefez et ajustez éventuellement les règles.



Un moment d'échange pour créer votre charte familiale



Votre charte familiale numérique doit être adaptée à vos réalités et à votre quotidien. Elle peut être ajustée selon l'âge des enfants ou après un écart par rapport aux règles.

Étape 1 | Prendre un temps entre parents



S'informer, aligner vos attentes et questionner vos propres usages

- *Quel est le modèle que je donne à mon enfant ?*
- *Est-ce que cela me convient ?*
- *Est-ce que j'ai envie de changer certaines habitudes ?*
- *Quelles sont les règles qui me semblent importantes ?*
- *Comment mettre les règles en place à la maison ?*
- *Que faire en cas d'écart ?*



Évitez de punir votre enfant en le privant d'écrans : cela leur donne encore plus de valeur et complique l'apprentissage de l'autorégulation.



Vous voulez en savoir plus ?

Consultez notre article
"Premier smartphone : à quel âge
et comment bien s'y préparer?"



Étape 2 | En famille : on discute, on s'écoute, on décide

► Construire ensemble la charte dans un moment adapté et convivial

- Expliquer à votre enfant le but du moment d'échange et les règles du jeu : votre enfant donne son avis, partage ses besoins et ses envies mais les parents restent responsables du cadre.
- Passer en revue les thèmes ci-contre et discuter ensemble de ce qui vous semble important et réaliste.
- Discuter de ce qui se passe en cas d'écart.
- Rédiger les règles et les pratiques familiales sur la charte. Si nécessaire, rédiger une charte par enfant.

Thèmes à discuter

• Les moments

Les règles d'utilisation du smartphone peuvent varier selon les moments de la journée. Les identifier clairement permet d'éviter les conflits. Pour cela, il peut être utile de structurer la journée en 3 temps* :

- Temps obligatoire

École, devoirs : le smartphone est utilisé comme un outil (recherches, communication scolaire, organisation).

- Temps négocié

Vie de famille, repas, moments partagés : l'utilisation du smartphone se discute et se décide ensemble.

- Temps libre | Temps personnel

Chacun est libre d'utiliser son smartphone dans le respect du cadre familial défini.

• Les lieux

Identifier les zones sans smartphone et des espaces où il est autorisé.

• Les contenus

Quelles applications et quels jeux sont adaptés à l'âge ? Qu'est-ce qu'on aime y faire ? Que faire si un contenu choque ? Comment protéger notre vie privée ?

• La durée

Quel temps d'écran raisonnable pour chacun ?
Quels outils pour faire des pauses ?

Ex.

Moment : durant le temps libre, Camille peut utiliser Instagram pendant 30 min.

Lieu : à la maison, le smartphone reste en dehors de la chambre pour tous les membres de la famille.

* Structure utilisée en psychopédagogie (notamment par Bruno Humbeeck)

8 conseils pour plus d'équilibre et de déconnexion

- 1 Limiter les notifications**
Désactiver les notifications non essentielles et planifier des réglages automatiques (modes ou routines) selon les moments de la journée.
- 2 Limiter l'utilisation des applications**
Régler des limites d'utilisation quotidiennes ou cumulées pour certaines applis de divertissement (réseaux sociaux, vidéos).
- 3 Définir des temps d'écran**
Privilégier des plages horaires dédiées aux écrans plutôt qu'un accès en continu.
- 4 Mettre le téléphone hors de vue**
Éviter l'utilisation du téléphone pendant les devoirs pour favoriser la concentration ou le moment présent et les apprentissages.
- 5 Faire des pauses régulières**
Bouger, s'étirer et prendre l'air pour préserver le corps.
- 6 Instaurer des moments sans smartphone**
Lors des repas, pendant les trajets courts, les activités et les temps entre amis ou famille pour favoriser les relations et le moment présent.
- 7 Mettre en place une routine apaisante avant le coucher**
Favoriser la lecture, la musique douce ou un jeu calme. Idéalement 1 heure avant le coucher. Faire charger le smartphone hors de la chambre.
- 8 Bien choisir ses abonnements**
Se questionner sur les comptes suivis, se désabonner si un compte est dévalorisant ou anxiogène et diversifier les sources d'information.



Les règles ne doivent pas être les mêmes pour tous mais gardez à l'esprit qu'il faut garder de la cohérence et que les adultes donnent aussi l'exemple.

Étape 3 | Ajuster sans dramatiser



Fixer des moments pour revoir et faire évoluer la charte

- *Que faut-il ajuster dans nos habitudes ou dans la charte ?*
- *Quelles sont nos petites réussites ?*



Ce n'est pas la perfection qu'on vise, **c'est l'équilibre.**



Smartphone et santé

Regarder son smartphone avant de dormir, surtout dans le noir, retarde l'endormissement et modifie la qualité du sommeil.



La lumière bleue freine la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil). Les contenus stimulants maintiennent l'attention en éveil.

Les sonneries, les vibrations, l'éclairage de l'écran et les notifications nocturnes interrompent les cycles de sommeil.

Le temps passé devant les écrans réduit l'activité physique et peut entraîner une fatigue oculaire.



Le smartphone, via ses applications et l'accès aux réseaux sociaux, est conçu pour capter l'attention. On ne voit pas le temps passer et d'autres activités bénéfiques pour la santé peuvent passer au second plan.

Le smartphone peut soutenir le travail scolaire mais ses notifications dispersent l'attention et nuisent à la mémorisation.



Le smartphone ne provoque pas directement des troubles anxieux ou dépressifs. Mais un usage problématique des réseaux sociaux peut fragiliser l'estime de soi et augmenter le stress.



Le smartphone crée une pression d'immédiateté : il faut répondre vite, rester joignable, cela peut fatiguer mentalement.



- **Intéressez-vous à la vie numérique** de vos enfants comme vous le faites pour leurs amis, l'école ou leurs activités.
- **Posez des questions, écoutez, partagez** avec simplicité.
- **Une curiosité bienveillante**, sans trop en faire, aide vraiment à garder un lien de confiance !



Quiz "T'inquiète, je gère !"

Jouer en famille pour amorcer la discussion sur l'usage d'Internet.

1. Que fais-tu lorsque tu veux publier une photo de tes amis en ligne ?

- A. Je poste, ils verront bien.
- B. Je poste en privé, donc pas de souci.
- C. Je demande l'accord explicite de chacun. et je m'abstiens si quelqu'un refuse.

2. Quelle est la meilleure règle pour écrire en ligne ?

- A. J'ajoute 3 points d'exclamation !!!
- B. Je me pose la question : est-ce que je dirais ça en face à face ?
- C. J'envoie d'abord, je réfléchis après.

3. Que faire si un inconnu te contacte via un jeu en ligne ?

- A. Je me contente de parler du jeu, je ne donne pas d'information personnelle. S'il y a un problème, je bloque/signale et j'en parle à un adulte.
- B. Je continue la discussion en privé sur une autre appli.
- C. J'ai confiance et je discute avec la personne via le jeu en ligne.

4. Si du contenu est publié en privé, est-ce que tu peux garder le contrôle sur celui-ci ?

- A. Oui, je suis le seul, avec mes amis à pouvoir le voir et je peux toujours le supprimer si nécessaire.
- B. Non, ce qui est privé peut toujours être partagé ou montré à d'autres.
- C. Oui, sauf si j'ai beaucoup d'abonnés, ce sera plus compliqué.

5. Comment peux-tu vérifier qu'une info est fiable ou qu'il s'agit d'une intox ?

- A. Je regarde s'il y a beaucoup de likes, si oui, c'est forcément vrai.
- B. Si c'est dans la story d'un ami, je peux avoir entièrement confiance.
- C. Je recoupe plusieurs sources fiables, je vérifie avant de partager.

Envie d'aller plus loin ?

Vous trouverez d'autres articles sur la thématique des écrans et de la parentalité sur le blog santé de la MC.



Et pour que le smartphone ne prenne pas toute la place, rien ne vaut des moments en vrai :

- **Pour toute la famille** : la MC organise toute l'année des activités bien-être et santé un peu partout en Wallonie et à Bruxelles.
- **Pour les enfants** : Ocarina, l'organisation de jeunesse de la MC, propose des plaines, séjours pour enfants et ados ainsi que des formations à l'animation.



Le blog santé de la MC

Vous cherchez des infos fiables et des conseils pour prendre soin de votre santé ?



mc.be/sante

Éditeur responsable : Georges Gilkinet, chaussée de Haecht 579, BP 40, 1031 Bruxelles. Juin 2026.

Photos ©AdobeStock | Document imprimé sur papier Magno Silk issu de forêts gérées durablement.



Envie de vous inscrire à la MC ?

Rendez-vous sur mc.be/inscription



MC. Avec vous pour la vie.

Charte numérique familiale



La durée

Temps d'écran maximum
(smartphone et autres écrans) :

- Par jour (en semaine et le week-end) : _____
- Par semaine : _____



Les lieux

Les lieux où le smartphone est autorisé :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les lieux où le smartphone n'est pas autorisé :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Les contenus

Les applications et contenus autorisés :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les applications et contenus qui ne sont pas autorisés :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Que faire si un contenu choque ou pose question ?

- _____
- _____
- _____
- _____

Prénom de l'enfant :

Date de création : ____ / ____ / _____

Date de révision prévue : ____ / ____ / _____



Les moments

Les moments où le smartphone est autorisé :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les moments où le smartphone n'est pas autorisé :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

L'enfant s'engage à respecter les règles définies et à en parler si quelque chose pose problème.

Le(s) parent(s) s'engage(nt) à être à l'écoute et à montrer l'exemple.

Signatures :

Enfant : _____ Parent(s) : _____

