

L'écran dans la poussette, une bonne idée ?

· Mis à jour 28 août 2026

L'écran dans la poussette, une bonne idée ?

La poussette sert à se déplacer. Mais pour un enfant, c'est aussi une occasion d'observer, d'écouter, de découvrir. Alors, que se passe-t-il quand l'écran prend cette place à sa place ?

Une sortie, mille occasions

La vraie question, c'est ce que l'écran remplace à chaque fois. Un regard échangé, un mot sur ce qui se passe dans la rue, une attention portée à l'enfant.

Ce phénomène a un nom : la technoférence, terme créé en 2014 par Brandon McDaniel, chercheur en psychologie familiale, puis repris par Jenny Radesky, pédiatre américaine, pour décrire ce qui se joue entre parents et enfants. Le [Collectif Surexposition Écrans détaille le phénomène ici](#).

Dans la rue, au parc, pendant les courses, l'enfant croise des couleurs, des visages, des animaux, des sons, des odeurs. Ces expériences nourrissent sa curiosité et ouvrent des échanges avec l'adulte. Or un écran capte son attention et réduit d'autant ces occasions d'observer et d'interagir.

Profiter du trajet pour échanger

Pas besoin d'activité préparée. Quelques mots suffisent, par exemple :

« Tu as vu le chat ? »

« Tu entends le camion ? »

« Ça sent bon la boulangerie... »

Ainsi, ces échanges mettent des mots sur ce que l'enfant vit.

Quand l'écran devient un réflexe

Le risque, c'est que l'enfant finisse par associer systématiquement poussette et écran. L'objectif n'est donc pas de culpabiliser les parents, mais plutôt de regarder la place que l'écran occupe dans les routines.

Des alternatives simples

Voici quelques pistes :

- Jeux de regard : « Où est le chien ? »
- Chasse au trésor visuelle : « Trouve une voiture rouge ! »
- Comptines et commentaires sur le trajet
- Objets sensoriels adaptés à l'âge : hochet, livre cartonné
- Pauses découverte, quand c'est possible
- Moments de connexion : sourire, suivre ce qui attire l'attention de l'enfant

Une fenêtre sur le monde

Il ne s'agit pas pour autant de transformer chaque sortie en séance d'activités d'éveil. Les enfants ont aussi le droit de s'ennuyer, de rêvasser. L'enjeu, c'est de préserver ces moments où la sortie devient une occasion d'explorer, de parler, de partager avec l'adulte.

Alors, une bonne idée ?

Un écran capte l'attention, mais il prend la place de ce que la sortie peut offrir : observer, écouter, échanger avec l'adulte.

Au final, la poussette peut être bien plus qu'un moyen de transport. Elle peut être une fenêtre ouverte sur le monde, à condition de lui laisser cette place.