

Brainrot : pourquoi votre enfant n'arrive pas à décrocher de son écran

· Mis à jour 4 septembre 2026

Votre enfant répète des phrases sans queue ni tête. Il rit seul devant son téléphone. Une vidéo n'est jamais regardée jusqu'au bout, la suivante arrive avant. C'est ça, le brainrot.

Un mot, pas un jugement

Ces personnages, souvent créés ou transformés à l'aide de l'intelligence artificielle, sont au cœur d'un phénomène aujourd'hui appelé « brainrot ».

Mais le terme est loin d'être nouveau. Il apparaît déjà en 1854 sous la plume de Henry David Thoreau, dans *Walden*. Thoreau parle alors de « brain-rot » pour dénoncer, dans un contexte très différent du nôtre, une forme d'appauvrissement de la pensée.

Le mot connaît une deuxième vie, près de 170 ans plus tard. En 2024, Oxford l'a choisi comme mot de l'année, après une hausse de 230 % de son utilisation entre 2023 et 2024.

Aujourd'hui, il désigne des contenus numériques courts, répétitifs et volontairement déroutants, mais aussi, plus largement, la consommation excessive de ce type de contenus. Skibidi Toilet, Tralalero Tralala, Ballerina Cappuccina : des personnages improbables, des sons entêtants, des phrases répétées, des vidéos qui s'enchaînent.

Le cerveau ne « pourrait » évidemment pas au sens littéral. Le terme est volontairement provocateur. Il permet surtout de

mettre un mot sur une question bien réelle : que se passe-t-il lorsque l'on passe beaucoup de temps à faire défiler des contenus très courts, répétitifs et conçus pour capter l'attention ?

Certains contenus jouent aussi sur la surprise ou le malaise : personnages transformés, écrasés ou malmenés, créatures étranges, scènes volontairement inquiétantes.

Quand le brainrot fait rire... mais peut aussi faire peur

Pour les enfants, ces images peuvent être impressionnantes, voire effrayantes, même lorsqu'elles sont présentées comme une blague.

Le problème n'est donc pas seulement leur absurdité. C'est aussi le mélange entre humour, violence visuelle et surprise, dans des formats si rapides que l'enfant n'a parfois pas le temps de comprendre ce qu'il vient de voir avant que la vidéo suivante arrive.

Pour les parents, l'enjeu est simple : vérifier que ces contenus restent adaptés à l'âge de l'enfant et ne le choquent pas sous couvert de faire rire.

Pourquoi ça marche sur les enfants

Le cerveau d'un enfant ne sait pas encore toujours s'arrêter tout seul. Les capacités qui permettent de contrôler ses impulsions et de réguler son attention se développent progressivement. Une vidéo de quelques secondes, un son décalé, une surprise visuelle, et l'attention reste accrochée. L'algorithme enchaîne avant que l'ennui n'ait le temps d'arriver.

Le brainrot ne reste pas sur les vidéos

Les personnages et les codes du brainrot arrivent aussi dans les jeux vidéo, notamment sur des plateformes comme Roblox. Votre enfant peut y retrouver Skibidi, Tralalero Tralala, Ballerina Cappuccina et d'autres personnages du même univers : à collectionner, à incarner, dans des défis ou des expériences créées par d'autres joueurs.

Une tendance née sur les réseaux passe ainsi de la vidéo au jeu, puis de la cour de récréation aux discussions entre copains. L'enfant ne fait plus seulement que regarder : il joue, collectionne, en parle, et cherche à en retrouver toujours plus. C'est ce passage d'un écran à l'autre, puis à la conversation, qui construit un véritable univers autour de ces personnages.

Ce que je vois en [cabinet](#)

Des parents me disent régulièrement que leur enfant n'a plus la patience de faire un jeu de société ou une activité du même genre. Ça ne va pas assez vite pour lui.

Ce n'est qu'un exemple, pas une généralité. Mais cela donne une idée concrète d'une question importante : comment aider un enfant à retrouver le goût des activités qui ne renouvellent pas la stimulation toutes les quelques secondes ?

Faut-il s'inquiéter ?

Le brainrot est un phénomène culturel trop récent pour qu'on puisse lui coller une étiquette toute faite, et nous manquons encore de recul pour lui attribuer des effets spécifiques sur le développement de l'enfant.

En revanche, lorsque le scroll devient le principal moyen de

remplir chaque moment d'ennui, cela mérite qu'on s'interroge. Votre enfant peut avoir des habitudes globalement équilibrées et adorer le brainrot. Mais ça ne veut pas dire que tout ce qu'il regarde se vaut : certains de ces contenus banalisent des scènes violentes ou sexistes, sans que l'enfant ait toujours le recul pour les identifier comme telles. Un enfant qui va bien par ailleurs peut très bien y avoir été exposé sans que ça se voie. La vraie question porte donc sur deux choses distinctes : l'ensemble de ses habitudes, et ce qu'il regarde précisément :

- Peut-il s'arrêter quand la vidéo s'arrête ?
- Supporte-t-il quelques minutes d'attente sans écran ?
- Arrive-t-il encore à jouer, lire, discuter, bouger ?
- Le téléphone prend-il progressivement la place du sommeil, des repas, des devoirs ou des relations ?
- Savez-vous ce qu'il regarde précisément, au-delà du temps passé ?

Regarder avec eux

Comprendre ce qu'ils regardent permet d'en parler. Plutôt que de dire « mais qu'est-ce que c'est que ces bêtises », demandez : « explique-moi, c'est qui Tralalero, pourquoi c'est drôle ? » Votre enfant connaît probablement mieux cet univers que vous. Laissez-le devenir votre guide, vous entrez ainsi dans son monde sans le juger.

Nommer le mécanisme

Dire à un enfant que certaines vidéos sont pensées pour capter son attention et donner envie de regarder la suivante peut l'aider à prendre du recul. Il comprend alors que s'arrêter est parfois difficile non pas par manque de volonté, mais parce que les plateformes sont conçues pour ça.

Poser des repères clairs

Une règle fixe et répétée fonctionne mieux qu'un discours flou sur le fait de « moins regarder ». Les repas, le trajet, l'heure avant le coucher sont de bons points de départ. L'objectif n'est pas de supprimer tout écran, c'est de remettre de la diversité dans les activités.

Réhabiliter l'ennui

Un enfant n'a pas besoin d'être stimulé en permanence. L'ennui peut être le moment où il invente un jeu, observe, imagine, construit, rêve, ou ne fait rien. Il n'a pas besoin d'un contenu nouveau en continu pour que son attention reste en bonne santé.

Regarder ses propres habitudes

Un enfant imite. Un parent qui pose son téléphone facilement dit plus de choses que n'importe quelle explication. Il est difficile d'expliquer à son enfant qu'il doit décrocher quand on consulte soi-même son téléphone à chaque moment vide.

Finalement, le problème n'est pas Tralalero

Votre enfant peut rire devant un personnage grotesque, répéter « Ballerina Cappuccina » toute la journée, trouver cela hilarant. Ce n'est pas forcément inquiétant. Ce qui compte, c'est de continuer à se poser les deux mêmes questions : comment se portent ses habitudes en général, et ce qu'il regarde précisément derrière le nom du personnage à la mode.