

Temps d'écran enfant : le calcul qui fait réfléchir

· Mis à jour 27 août 2026

Deux heures par jour, ça semble peu. Mais additionnez ces heures sur une année entière et le calcul change. 365 jours à 2 heures, ça fait 730 heures. Ramené en jours pleins de 24h, ça représente un mois complet passé devant un écran, sans dormir, sans manger, sans rien faire d'autre.

Un enfant ou un adolescent qui passe en moyenne :

- 2 h par jour devant les écrans y consacre environ 1 mois par an
- 4 h par jour : environ 2 mois par an
- 6 h par jour : environ 3 mois par an
- 10 h par jour : environ 5 mois par an

Derrière ces chiffres, il n'y a pas seulement du temps d'écran, mais du temps passé sur un smartphone, une tablette, devant la télévision, sur un ordinateur, une console. Des vidéos, des jeux, les réseaux sociaux, des échanges en ligne. Une multitude d'usages différents.

Temps d'écran par jour recommandé : une notion à nuancer

L'objectif n'est pas de tout mettre dans le même panier. Un devoir sur ordinateur, une conversation avec un proche, un film regardé en famille : ça ne représente pas la même chose.

Effet des écrans sur les enfants : vie

réelle vs écrans

Combien de temps passe-t-il dans un monde qui n'existe pas ?

Combien de temps dans la vie réelle ?

Dans mon [cabinet](#) de surexposition aux écrans, j'accompagne des enfants et des ados parfois complètement perdus dans un monde irréel. L'urgence est de les ramener à la vie réelle.

La vie réelle, ce sont les discussions, les amis, le sport, la nature, les découvertes, l'ennui, les repas partagés, les activités créatives, les rencontres, les moments en famille. Tout ce qui ne laisse pas forcément de trace sur un écran.

Karine de Leusse, psychologue clinicienne depuis plus de quinze ans, spécialiste de l'impact du numérique sur la santé mentale, a proposé un concept qui éclaire bien cette question : le [Fugitisme](#). Elle nomme ainsi cette tendance à s'éloigner peu à peu du réel pour se réfugier dans des univers numériques, plus rapides et plus stimulants que le quotidien.

Surexposition aux écrans : regarder sans culpabiliser

Il ne s'agit pas de culpabiliser les parents. La vraie question, c'est la place qu'elle prend. Le chiffre permet parfois de prendre conscience de quelque chose que l'on ne voyait plus.

Limiter le temps d'écran enfant : par où commencer ?

Une autre question mérite d'être posée. Pas seulement « combien de temps d'écran ? ». Plutôt : qu'est-ce que cet écran prend comme place dans sa journée ? Qu'est-ce qu'il laisse encore comme place au reste ?

Une invitation à regarder. À en parler. À chercher
l'équilibre. Chaque minute compte.