

## Premiers résultats de recherche

# Les écrans : Quelle place dans la vie des familles en Bourgogne-Franche-Comté ?

Une enquête de Nathalie Chapon, Annie Lasne (Université Marie et Louis Pasteur) avec Sandrine Eme (Observatoire de la famille, Uraf Bfc)

La télévision demeure l'écran le plus utilisé en contexte familial, et le numérique joue un rôle important comme source de divertissement partagé en famille. Les enfants sont souvent détenteurs d'au moins un outil numérique, mais le plus répandu reste le smartphone. Celui-ci apparaît généralement à l'entrée au collège et se généralise autour de l'âge de 13-14 ans. La principale motivation de cette acquisition est la joignabilité. Avant cet âge, les enfants utilisent généralement les écrans sous la supervision d'un adulte.

Les écrans et le numérique ont investi la vie quotidienne des familles. Ils sont devenus des outils indispensables pour travailler, se divertir, suivre les cours, accéder à la culture... Mais la massification des équipements, le développement d'internet depuis 20 ans et celui du smartphone depuis 15 ans s'accompagnent aussi d'une hétérogénéité des usages, comme le souligne l'Agence nationale de la cohésion des territoires dans son rapport sur la société numérique en 2025<sup>1</sup>. Ces usages ne dépendent pas uniquement du niveau social : des freins psychosociaux (perceptions individuelles, freins socio-culturels...) sont également identifiés. Chacun développe ainsi son propre « art de faire ».

Le numérique comporte des opportunités mais aussi des risques. La société élabore des normes éducatives, et les parents, au-delà de leur propre rapport à ces outils, doivent sensibiliser et éduquer leurs enfants à leur utilisation (Chapon, Lasne et Verdel, 2025<sup>2</sup>). Face à cette tâche, 49% des parents de Bourgogne-Franche-Comté estimaient, dans l'enquête de l'Observatoire de la famille BFC «Être parent, aujourd'hui»<sup>3</sup>, que gérer les écrans était un sujet compliqué.

Selon l'Union nationale des associations familiales et d'autres organisations qui développent des outils pour les guider, cet accompagnement s'organise autour de trois axes : un cadre définissant des limites d'usage, du dialogue et le développement de pratiques numériques partagées<sup>4</sup>.

Face à ces recommandations deux questions majeures émergent : Quelle place occupent les écrans dans la vie des enfants de la région au regard de leurs parents ? Quel cadre ces derniers mettent-ils en place dans leur prise en main ?

### 1 Quels écrans les enfants utilisent-ils selon leur âge ? (en%)

Base : Bourgogne-Franche-Comté (9406 enfants mineurs)

|                       | 0-3 ans | 4-6 ans | 7-9 ans | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14-17 ans | Total |
|-----------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|-------|
| Aucun outil numérique | 58      | 12      | 4       | 2      | 1      | 1      | -      | -         | 5     |
| Console de jeux       | 1       | 14      | 46      | 59     | 62     | 61     | 62     | 54        | 49    |
| Ordinateur            | 1       | 5       | 15      | 28     | 36     | 45     | 53     | 67        | 41    |
| Tablette              | 3       | 19      | 33      | 38     | 38     | 44     | 39     | 29        | 31    |
| Smartphone            | 8       | 21      | 29      | 37     | 46     | 72     | 86     | 95        | 63    |
| Télévision            | 35      | 80      | 83      | 85     | 83     | 80     | 75     | 70        | 74    |
| Non réponse           | 3       | 1       | -       | -      | 22     | -      | -      | 1         | -     |

### 2 Quels écrans les enfants possèdent-ils personnellement selon leur âge ? (en%)

Base : Bourgogne-Franche-Comté (9406 enfants mineurs)

|                       | 0-3 ans | 4-6 ans | 7-9 ans | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14-17 ans | Total |
|-----------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|-------|
| Aucun outil numérique | 90      | 77      | 56      | 39     | 28     | 17     | 9      | 3         | 28    |
| Console de jeux       | 0       | 4       | 18      | 29     | 34     | 34     | 39     | 36        | 28    |
| Ordinateur            | 0       | 0       | 1       | 3      | 7      | 23     | 17     | 21        | 17    |
| Tablette              | 1       | 6       | 12      | 15     | 18     | 23     | 21     | 22        | 16    |
| Smartphone            | 0       | 1       | 5       | 13     | 26     | 61     | 78     | 89        | 52    |
| Télévision            | 0       | 2       | 4       | 7      | 8      | 7      | 10     | 14        | 9     |
| Non réponse           | 8       | 11      | 13      | 12     | 12     | 3      | 2      | 1         | 6     |

<sup>1</sup>ANCT, CREDOC, Université Rennes 2 CREAD-M@rsouin, (2025) La société numérique française : comprendre les freins psychosociaux à l'usage du numérique.

<sup>2</sup>Lasne, A., Chapon, N. (2026, 26 février). Parents, ados, smartphone : place à l'accompagnement [Conférence]. Webinaire "Le rendez-vous des CoNums du 06", Département des Alpes-Maritimes.

Chapon, N., Lasne, A., et Verdel, H. (2025, 21 mai). La parentalité numérique : perceptions et usages chez les parents et les professionnels [Conférence]. Journée d'étude "PRP Parentalité numérique", Région académique BFC, Besançon.

Quels écrans les enfants utilisent-ils ?

Aujourd’hui, rares sont ceux qui n’ont pas accès aux outils numériques, mais l’âge reste un déterminant à cette prise en main.

L’écran le plus utilisé par les mineurs de notre échantillon (9406) reste la télévision : 74% la regardent régulièrement. Le smartphone arrive en deuxième position, avec 63% d’utilisateurs. La console de jeux est également répandue, utilisée par 49% des enfants. Les autres outils numériques sont moins présents : 41% sont familiarisés avec l’ordinateur, et 31% avec la tablette.

L’usage des écrans varie fortement selon l’âge.

Avant 3 ans, 58% n’y ont pas recours. Lorsqu’ils en utilisent un, il s’agit le plus souvent de la télévision (35%). Toutefois, ils ne représentent que 2,5 % des téléspectateurs mineurs.

Entre 4 et 6 ans, elle devient omniprésente : 80% la regardent. L’introduction du téléphone (21%), de la console (14%) et de la tablette (19%) débute progressivement : quatre enfants sur dix utilisent au moins l’un d’entre eux. Ni la fréquence d’usage, ni le contenu visionné ne sont précisés. Pourtant nombreux sont ceux à vocation éducative. Ces outils rendent aussi disponibles des émissions télévisées.

Entre 7 et 9 ans, la majorité des enfants utilisent au moins un appareil numérique. La télévision reste prédominante. Les consoles de jeux (46%) et les tablettes (33%) sont de plus en plus présentes, tandis que 29% ont déjà accès à un smartphone. Au total, 73% utilisent au moins l’un de ces trois écrans.

C’est entre 10 et 13 ans que la diversité des outils utilisés devient plus marquée. Il faut généralement attendre l’âge de 12 ans, soit l’entrée en 6<sup>ème</sup>, pour que plus de la moitié des mineurs utilisent un smartphone (46% des enfants de 11 ans, 72% de 12 ans et 86% de 13 ans). Ce taux atteint 90% à 14 ans. L’usage de l’ordinateur augmente également, tandis que celui de la télévision diminue légèrement, bien qu’elle demeure très présente. L’usage des consoles et des tablettes reste relativement stable.

L’utilisation des outils numériques varie aussi selon le rang dans la fratrie, sans doute en raison de l’âge. Les cadets ont des usages plus limités que les aînés.

On observe par ailleurs une différence marquée selon le genre : les garçons

(63%) sont deux fois plus nombreux que les filles (34%) à utiliser une console. La composition familiale influe peu sur l’accès au numérique, à l’exception du smartphone. Les enfants vivant avec un seul parent (72%) y ont recours plus fréquemment que ceux vivant dans d’autres configurations familiales (61%). Le téléphone constitue un outil privilégié pour maintenir le lien.

Enfin, certains usages sont corrélés au niveau de diplôme et à la profession des parents. Les enfants de cadres ou de parents plus diplômés utilisent davantage l’ordinateur et/ou la tablette (Ordinateur : 49% ; tablette : 38%) que ceux des autres catégories socio-professionnelles (ordinateur : 41% ; tablette : 31%). Ces parents étant eux-mêmes de plus grands utilisateurs, leur niveau de compétence favorise probablement le développement de certains usages chez leurs enfants.

Quels écrans possède-t-ils personnellement ?

Usage et équipement personnel se conjuguent : la majorité des enfants possède au moins un équipement numérique. Seuls 28% n’en disposent d’aucun à titre personnel.

Le smartphone est l’appareil le plus répandu : un mineur sur deux en est équipé (52%).

La console de jeux arrive en deuxième position, mais seuls 28% en possèdent une. L’ordinateur (17%) et la tablette (16%) suivent. La télévision personnelle reste très marginale : 9% des enfants en possède une alors même qu’elle est l’écran le plus regardé.

Le taux d’équipement varie fortement selon l’âge. Entre 7 et 9 ans apparaissent les premiers appareils personnels, principalement les tablettes (12%) et les consoles de jeux (18%). Les enfants sont équipés progressivement : entre 10 et 13 ans, 35% possèdent une console et 20% une tablette. L’ordinateur fait également son apparition, un enfant sur dix en disposant.

La téléphonie suit la même dynamique que son usage : entre 9 et 11 ans, les enfants utilisant un téléphone le font généralement via l’appareil d’un adulte. C’est à 12 ans que le téléphone devient réellement un équipement personnel. À 11 ans, un quart en possèdent un ; à 12 ans : 61%, à 13 ans : 78%, et à 14 ans, près de 9 sur 10 (88%).

Les garçons sont globalement plus nombreux à utiliser une console de jeux : 62% déclarent en faire usage, mais 38% seulement en possèdent une, contre 18% des filles.

| 3 Quels sont les écrans qu’ils utilisent seuls sans la présence d’un adulte selon leur âge ? (en%) |         |         |         |        |        |        |        |           |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|-------|
| Base : Bourgogne-Franche-Comté (9406 enfants mineurs)                                              |         |         |         |        |        |        |        |           |       |
|                                                                                                    | 0-3 ans | 4-6 ans | 7-9 ans | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14-17 ans | Total |
| Aucun outil numérique                                                                              | 85      | 66      | 40      | 25     | 17     | 10     | 6      | 2         | 22    |
| Console de jeux                                                                                    | 1       | 4       | 22      | 35     | 41     | 42     | 46     | 45        | 34    |
| Ordinateur                                                                                         | 1       | 1       | 3       | 9      | 13     | 19     | 31     | 52        | 26    |
| Tablette                                                                                           | 1       | 6       | 12      | 18     | 20     | 28     | 28     | 23        | 19    |
| Smartphone                                                                                         | 2       | 4       | 7       | 16     | 25     | 56     | 74     | 90        | 50    |
| Télévision                                                                                         | 4       | 4       | 36      | 45     | 44     | 47     | 47     | 50        | 41    |
| Non réponse                                                                                        | 8       | 20      | 9       | 7      | 8      | 3      | 1      | 1         | 4     |

| 4 Les parents ont-ils instauré des limites de temps selon l’âge de l’enfant ? (en%) |         |         |         |        |        |        |        |           |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|-------|
| Base : Bourgogne-Franche-Comté (9406 enfants mineurs)                               |         |         |         |        |        |        |        |           |       |
|                                                                                     | 0-3 ans | 4-6 ans | 7-9 ans | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14-17 ans | Total |
| Oui                                                                                 | 58      | 84      | 88      | 89     | 88     | 88     | 85     | 63        | 77    |
| Non                                                                                 | 20      | 10      | 8       | 9      | 10     | 11     | 15     | 37        | 20    |
| Non réponse                                                                         | 22      | 6       | 4       | 2      | 2      | 1      | -      | -         | 3     |

| 5 Les enfants doivent-ils demander l’autorisation pour utiliser certaines applications liées aux réseaux sociaux, telles que Tiktok, Instagram... selon l’âge de l’enfant ? (en%) |         |         |         |        |        |        |        |           |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|-------|
| Base : Bourgogne-Franche-Comté (9406 enfants mineurs)                                                                                                                             |         |         |         |        |        |        |        |           |       |
|                                                                                                                                                                                   | 0-3 ans | 4-6 ans | 7-9 ans | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14-17 ans | Total |
| Oui                                                                                                                                                                               | -       | 50      | 63      | 73     | 74     | 83     | 79     | 63        | 62    |
| Non                                                                                                                                                                               | -       | 3       | 3       | 4      | 7      | 7      | 15     | 37        | 20    |
| Non réponse                                                                                                                                                                       | -       | 47      | 34      | 23     | 19     | 10     | 6      | -         | 18    |

3 Observatoire de la famille BFC, OpinionWay pour l’Observatoire des Familles Unaf-Udaf-Uraf, (2024). Etre parent, aujourd’hui, sens, forces, inspirations et besoins.  
4 Gérard, O (2024). La parentalité numérique n’est un exercice simple pour aucun parent. Réalités familiales, n°143  
5 Barbara Fontar, Agnès Grimault-Leprince, Mickaël Le Mentec (2021). Dynamiques familiales autour des pratiques numériques des adolescents. Informations sociales n°202

Les enfants vivant avec un seul parent sont, en moyenne, mieux équipés que ceux vivant dans un foyer biparental. Le niveau d'équipement dépend également du niveau d'études et de la catégorie socio-professionnelle des parents. La possession d'une console de jeux est proportionnellement plus fréquente dans les foyers d'ouvriers (30%) ou d'employés (32%), ainsi que chez les parents peu diplômés. La télévision personnelle est également plus présente dans ces ménages (18% des enfants de parents titulaires d'un CAP ou BEP, contre 9% en moyenne). À l'inverse, l'ordinateur est plus fréquemment possédé par les enfants de cadres. Enfin, la taille de la fratrie joue aussi un rôle : plus un enfant a de frères et sœurs, moins il est probable qu'il dispose d'un équipement numérique personnel. Le coût de ces appareils peut constituer un frein. La multiplication des écrans dans les familles dépend encore nettement de leur contexte économique.

**Mais l'entrée au collège reste un marqueur pour l'équipement des enfants avec la démocratisation du smartphone.**

### Quels écrans sont partagés entre parents et enfants ?

La place des écrans est inscrite dans la vie familiale : parents et enfants partagent régulièrement des usages. La télévision reste l'écran le plus utilisé. 77% des mineurs regardent des programmes avec leurs parents. Ce partage commence généralement autour de 4 ans. Parmi les plus jeunes (0-3 ans), seuls 36% la visionnent avec eux, ils sont rarement exposés seuls. Même chez les adolescents, cet usage demeure fréquent : 84% des 7-9 ans, 81% des 10-13 ans et 76% des 14-17 ans regardent la télévision en famille. Les consoles de jeux constituent un autre support d'échanges : 28% des familles déclarent y jouer ensemble. Cette pratique est particulièrement répandue chez les garçons (31%) et les enfants de 7 à 13 ans (44%), qui en sont les plus grands consommateurs. Elle tend toutefois à diminuer à l'adolescence (31% des 14-17 ans). 31% des enfants utilisent également l'ordinateur avec leurs parents. Cette pratique varie fortement avec l'âge : elle devient plus fréquente à l'entrée au collège (37%), période où se développent des besoins scolaires.

La tablette est davantage utilisée avec les plus jeunes enfants (14% des 4-6 ans ; 18% des 7-9 ans ; 10% des 14-17 ans), qui en sont aussi les principaux utilisateurs. Enfin, 30% des parents utilisent un téléphone avec leurs enfants.

Les écrans partagés en famille varient selon le niveau de diplôme et la catégorie socio-professionnelle des parents. Par exemple, les enfants de cadres ou de diplômés passent davantage de temps autour d'outils comme l'ordinateur ou la tablette (39% des enfants de cadres utilisent l'ordinateur avec leurs parents contre 31% en moyenne, et 17% utilisent une tablette contre 13% pour l'ensemble des enfants). Ces différences traduisent des logiques d'usage et d'apprentissage distinctes, influencées à la fois par l'équipement disponible dans les foyers, l'ergonomie des outils et le contexte économique des familles.

### Pour quelle raison principale sont-ils utilisés en famille ?

Les écrans participent aux interactions familiales. Très peu de parents déclarent ne jamais les utiliser avec leurs enfants (5%). Ils sont d'abord perçus comme un moyen de passer du bon temps ensemble : 53% déclarent le faire dans cette optique. Ce moment partagé bénéficie aux enfants mais aussi aux parents : 28% indiquent y voir un intérêt personnel pour eux.

La pratique familiale s'accompagne d'une dimension éducative. Si elle n'est pas ignorée, elle reste moindre. 26% déclarent faire un usage commun pour accompagner leurs enfants dans leur scolarité ou les encadrer dans leurs pratiques numériques. 14% évoquent un objectif de contrôle.

Les raisons varient selon la situation conjugale. Les parents seuls (57%) mettent davantage en avant l'envie de passer un moment agréable et de renforcer les liens familiaux, tandis que les parents en couple soulignent l'aspect éducatif, qu'il s'agisse du contrôle (14%) ou de l'accompagnement (27%).

L'âge joue également un rôle : les moins de 40 ans, qui ont eux-mêmes grandi avec le numérique, reconnaissent plus volontiers leur propre plaisir à utiliser

ces outils pour se divertir (38%). À l'inverse, les plus âgés, mettent davantage en avant le soutien scolaire apporté à leurs enfants grâce aux écrans (31%).

**Les écrans sont désormais pleinement intégrés à la vie familiale. La distraction reste le principal motif même si l'éducation aux usages reste en toile de fond.**

### Quelle autonomie ont les enfants face aux écrans ?

Si les parents n'ont pas nécessairement des usages partagés cela ne veut pas dire pour autant que leurs enfants restent seuls face au numérique. Ils mettent en place une surveillance indirecte qui varie encore fortement selon l'âge.

Avant 6 ans, les situations où les enfants utilisent seuls un écran sont rares. 4 % des 0-3 ans regardent la télévision sans adulte. L'usage autonome des tablettes ou téléphones est marginal.

Entre 4 et 6 ans, 74% ne sont pas isolés. Lorsqu'ils le sont, cela concerne principalement la télévision (20%).

Entre 7 et 9 ans, cet usage devient plus courant, sans être majoritaire : 36% regardent la télévision, 22% jouent à la console, et moins d'un enfant sur dix utilise un smartphone sans supervision (7 %).

Entre 10 et 13 ans, l'autonomie numérique progresse nettement, même

6

Quelle est la principale raison pour laquelle les parents utilisent les écrans avec leurs enfants ?

Base : Bourgogne-Franche-Comté (4244 parents)

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Pour passer du bon temps avec eux                       | 55% |
| Pour les accompagner dans le cadre de leur scolarité    | 29% |
| Parce que moi aussi j'aime me distraire avec ces outils | 28% |
| Pour les accompagner à mieux les utiliser               | 25% |
| Pour renforcer nos liens                                | 12% |
| Pour contrôler ce qu'ils font avec les écrans           | 12% |
| Je n'utilise pas d'écrans avec eux                      | 5%  |
| Autre                                                   | 2%  |

7

Pour quelles raisons principales les parents limitent l'usage des écrans ? (Deux réponses possibles)

Base : Bourgogne-Franche-Comté (4244 parents)

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Pour avoir d'autres activités                                                                                       | 55% |
| Pour préserver leur sommeil                                                                                         | 38% |
| Pour passer plus de temps avec eux                                                                                  | 28% |
| Pour laisser du temps pour les devoirs                                                                              | 23% |
| Pour vérifier le contenu qu'ils regardent                                                                           | 8%  |
| Autre                                                                                                               | 6%  |
| Je ne limite pas les usages                                                                                         | 5%  |
| Pour mieux partager les outils entre les autres membres de la famille (vous, votre conjoint.e, les frères et sœurs) | 2%  |

8

Si vous géolocalisez votre/vos enfants, pour quelle raison principale ?

Base : Bourgogne-Franche-Comté (3950 parents)

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Savoir où ils sont pour me rassurer (question de sécurité)    | 42% |
| Savoir où ils sont pour le(s) rassurer (question de sécurité) | 2%  |
| Pour contrôler ce qu'il(s) font et où ils sont                | 5%  |
| Je ne suis pas concerné par cette question                    | 43% |
| Autre                                                         | 2%  |

si les usages non accompagnés restent encore minoritaires : 46% regardent la télévision, 48% utilisent un téléphone, 42% jouent à la console seuls.

**L'âge de 13 ans constitue un tournant : l'usage autonome du smartphone devient nettement plus fréquent. 74% des adolescents de 13 ans l'utilisent ainsi, la plupart étant alors équipés d'un téléphone personnel.**

### Quelle autonomie face aux contenus ?

Attentifs au fait que leurs enfants ne s'isolent pas, les parents établissent aussi des lignes de conduite en matière de contenu. Prenons pour exemple le visionnage de vidéo en ligne ou l'usage des réseaux sociaux. Ils sont nombreux à imposer une demande d'autorisation d'usage. **L'âge reste encore un marqueur.** Regarder des vidéos en ligne est fréquent chez les jeunes générations. Cela débute souvent avec les dessins animés. Chez les moins de 3 ans, il est difficile d'interpréter les réponses : le contrôle parental est très fort. Entre 4 et 6 ans, l'autorisation devient systématique : 65% doivent obtenir l'accord d'un adulte. Ce taux reste élevé jusqu'à 10 ans : environ trois quarts des enfants sont concernés. Puis, la proportion diminue progressivement : à 11 ans : 6 enfants sur 10 demandent l'autorisation, à partir de 13 ans : moins de la moitié, à 14 ans : environ un tiers.

L'autonomie dans la consommation de vidéos augmente donc avec l'âge. Il est probable qu'un apprentissage se fasse au fil de l'eau.

Le contexte familial joue aussi un rôle : les familles composées d'un couple tendent à davantage les encadrer. Cependant, les parents les moins diplômés, ainsi que ceux des catégories les plus aisées, semblent exercer moins de contrôle : ils sont proportionnellement moins nombreux à exiger une autorisation préalable.

### Qu'en est-il des réseaux sociaux ?

L'enquête ne permet pas d'identifier précisément les applications utilisées. En revanche, elle montre que 62% des mineurs doivent demander l'autorisation pour se rendre sur des réseaux sociaux. Cette proportion reste similaire chez les enfants possédant leur propre téléphone (64%). Jusqu'à 13 ans, 84% des enfants équipés doivent solliciter leurs parents. À 14 ans, cette proportion diminue légèrement (69%).

Il est important de rappeler que formuler une autorisation ne signifie pas que les contenus soient contrôlés : le questionnaire interroge uniquement la demande préalable, pas le suivi des usages.

Les filles (66%) semblent légèrement plus concernées que les garçons (62%).

Vivre dans un foyer biparental augmente la probabilité d'une demande d'autorisation (66%). Les familles monoparentales se situent légèrement en dessous (60%), parfois en raison de coordinations parentales plus complexes. Quel que soit le profil social ou le niveau de diplôme des parents, la majorité applique ce principe éducatif.

### Quelles limites de temps ?

La grande majorité des parents impose un cadrage. Moins d'un sur dix n'en fixe aucun. Les restrictions concernent surtout le téléphone, contrôlé par un parent sur deux. Un sur cinq encadre l'usage de la console, et un sur dix celui de la télévision. (Ces chiffres incluent aussi les familles n'utilisant pas ces outils).

Si l'on observe les conditions de chaque enfant, 77% sont soumis à des contraintes de temps. Ces règles apparaissent généralement lorsque les usages numériques débutent.

Entre 7 et 13 ans, 89% des enfants sont concernés. Elles ne disparaissent pas totalement à l'adolescence : 64% des 14-17 ans en ont encore, même si une baisse est observable à partir de 14 ans.

Les garçons (78%) sont un peu plus concernés que les filles (75%), sans doute en lien avec l'usage plus fréquent des consoles.

La composition du foyer influe légèrement : les parents vivant en

couple sont un peu plus nombreux à ne poser aucune limite (6%) que les parents solos. Le niveau de diplôme ou la catégorie socio-professionnelle ont un effet limité : ce principe éducatif est globalement partagé par toutes les familles.

### Pour quelles raisons ?

Les limitations portent principalement sur les outils qui ne sont pas utilisés en famille. Les parents ciblent les usages qui entrent en concurrence avec d'autres temps, scolaires ou familiaux.

La moitié impose des restrictions pour préserver ces temps. Parmi eux : un parent sur deux le fait pour favoriser d'autres activités, près de quatre sur dix pour protéger le sommeil, un quart pour préserver le temps familial ou laisser du temps aux devoirs. Les motivations varient selon la catégorie socio-professionnelle : les cadres et professions intermédiaires insistent sur la diversité des activités, les employés mettent davantage en avant le temps passé avec leurs enfants.

Ces différences reflètent des conditions de vie et des priorités familiales variées. Mais toutes visent à équilibrer les temps numériques et les autres activités.

En semaine, en raison des obligations scolaires, l'usage est globalement plus restreint que le week-end — un principe largement partagé.

**Quelle que soit leur appétence ou leur niveau de vie, les parents ont intégré la norme sociale consistant à protéger les enfants des excès d'écrans en établissant un cadre. Comme le soulignent les sociologues Chapon et Lasne<sup>2</sup> (2026) et Fontar, Grimault-Leprince et Le Meutec<sup>5</sup> (2021), chacun s'efforce de poser des limites adaptées à sa situation.**

#### Source

Enquête réalisée dans le cadre du programme de recherche sur la Parentalité numérique porté par Nathalie Chapon et Annie Lasne (Université Marie et Louis Pasteur, équipe SEFAE, labo de psychologie, Labo C3S) et Sandrine Eme (Observatoire de la famille, URAF Bfc) financée par la Région Bourgogne-Franche-Comté. Cette enquête a fait l'objet d'une large diffusion entre mars et mai 2025 auprès de parents via la plateforme "Eclat du Rectorat de Franche-Comté" et des fichiers allocataires de Caf de la région. Un large partenariat via les UdaF de la région et l'Université a permis de mobiliser des acteurs de diffusion. 5331 parents ont répondu. Ils représentent 11442 enfants.

#### Observatoire de la famille

Service d'études des Unions Départementales et Régionale des Associations Familiales de Bourgogne-Franche-Comté (UdaF/Uraf) dont la mission générale est de développer des outils de connaissances et d'informations sur la vie de l'ensemble des familles de la région.

