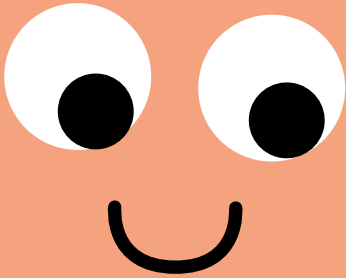


# DÉ CONNEC TÉS

S'amuser  
sans écrans



**FABA**

# DÉ CONNEC TÉS



S'amuser  
sans écrans

Par la pédagogue Veronica Aureli  
et la pédiatre Claudia Ciarlito

# Un monde DIGITAL ?

À l'ère des smartphones et des tablettes, les dispositifs digitaux sont devenus une présence naturelle dans le quotidien des familles, offrant des possibilités d'apprentissage et de divertissement. Toutefois, pour les enfants de 0 à 8 ans, le jeu, l'interaction et l'exploration restent fondamentaux pour un développement harmonieux. Quand les expériences sensorielles occupent une place centrale dans

leur journée, les enfants renforcent naturellement leurs capacités cognitives, sociales et émotionnelles. Créer un équilibre entre monde digital et activités réelles ne signifie pas renoncer à la technologie, mais valoriser le pouvoir du jeu, de la créativité et de la découverte pour accompagner les enfants dans un parcours de développement sain et stimulant.

**0-2**  
ans



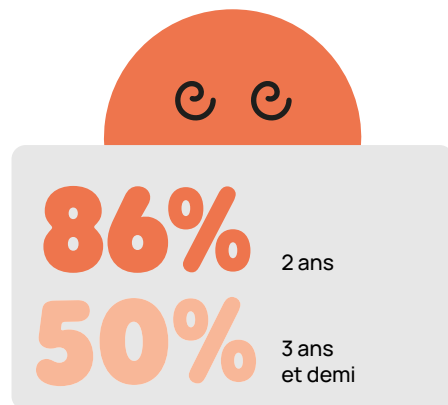
**2-5**  
ans

**1h**  
max

**5-10**  
ans

**2h**  
max

Limites journalières définies par l'OMS concernant l'exposition aux écrans des enfants entre 0 et 10 ans.



Pourcentage des enfants qui dépassent la limite d'exposition aux écrans indiquée par l'OMS.

## L'avis de la pédagogue

Veronica Aureli



Bien que la technologie offre des occasions indubitables d'accès aux informations et à des formes d'apprentissage, il est essentiel de considérer aussi les effets qu'elle a sur le développement psychologique des enfants et comment intervenir pour un développement harmonieux de leurs capacités cognitives et émotionnelles.

## Développement COGNITIF

L'utilisation de dispositifs digitaux promeut une interaction rapide et une récompense instantanée, limitant le développement de la capacité à attendre. Il est donc important d'équilibrer l'exposition aux écrans avec des activités et des expériences de jeu qui favorisent la patience et la capacité de concentration des enfants, de façon à encourager le renforcement de qualités comme la concentration et l'autorégulation.

De nombreuses recherches mettent en évidence la façon dont les activités de jeu et d'apprentissage qui se déroulent loin des écrans stimulent le développement cérébral. De telles expériences enrichissent les compétences linguistiques et l'alphabétisation, elles améliorent les fonctions exécutives et contribuent significativement au développement des capacités de concentration, d'attention et d'apprentissage.

## Développement ÉMOTIONNEL

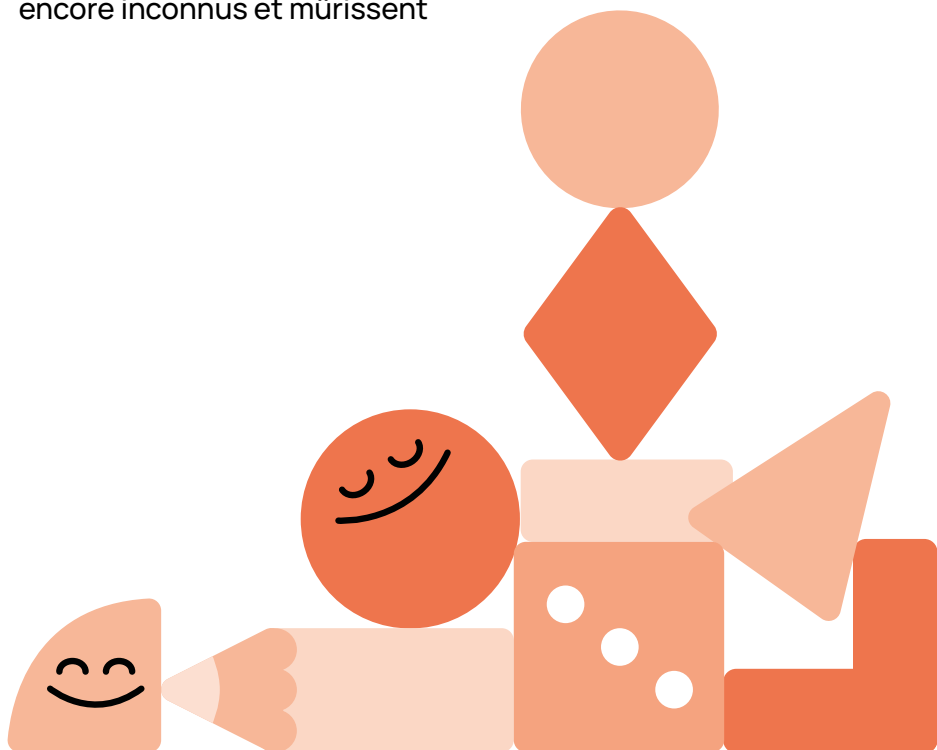
Les enfants, dès leurs premières années de vie, vivent le monde à travers des expériences concrètes, fondamentales dans la construction de soi et du bagage intérieur de chacun.

Face à un moment de difficulté émotionnelle, il est conseillé de ne pas utiliser de dispositif digital comme instrument de distraction : il faut plutôt laisser l'enfant affronter le processus de reconnaissance de l'émotion qu'il vit et le laisser trouver les ressources pour la gérer, afin qu'il puisse affronter les prochains défis émotionnels qui se présenteront.

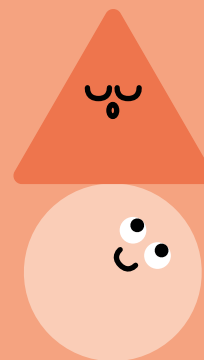
# L'importance du JEU

Le jeu revêt un rôle fondamental dans la croissance éducative, en favorisant l'apprentissage précoce, ce qui est particulièrement vrai durant les premières années de vie. En jouant, les enfants mettent à l'épreuve leurs compétences, alimentent leurs intérêts, explorent des aspects d'eux encore inconnus et mûrissent

des connaissances par rapport à ce avec quoi ils interagissent. Le devoir de l'adulte, donc, est de favoriser le jeu autonome et en groupe, la lecture à haute voix et les expériences sensorielles, et de limiter l'utilisation des dispositifs digitaux.



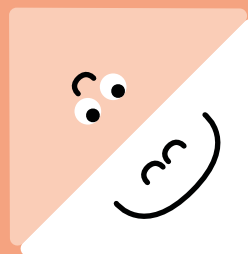
Quelques actions simples pour un usage équilibré des dispositifs digitaux :



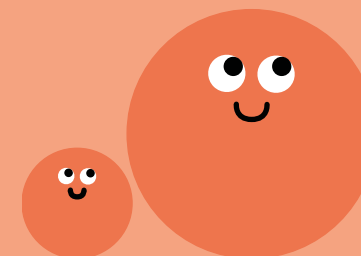
**Médier**  
Il est important de savoir à quels contenus les enfants ont accès et de les superviser.



**Donner des priorités**  
Les activités sensorielles et les expériences dans le monde réel doivent avoir la priorité sur le monde virtuel.



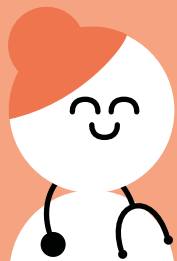
**Définir des limites ensemble**  
Les règles liées à l'utilisation des écrans sont d'abord imposées par l'adulte, mais avec l'âge, elles peuvent être définies avec les enfants, pour favoriser leur responsabilité.



**Donner l'exemple**  
En tant qu'adultes, nous sommes appelés à exercer notre responsabilité éducative en donnant le meilleur exemple éducatif possible. Évitez l'usage des dispositifs digitaux quand nous interagissons avec les enfants et pendant les repas.

## L'avis de la pédiatre

Dr. Claudia Ciarlito



La recherche dans le domaine de la neurologie et de la psychologie infantile est constamment en train d'étudier la façon dont l'exposition précoce aux médias digitaux peut influencer le cerveau des enfants qui, dans les premières phases de développement, est particulièrement plastique et sensible aux stimuli externes.

## Les effets sur le

# CERVEAU

Les deux premières années de vie, il est important que les enfants interagissent de manière directe avec le monde qui les entoure. De cette manière se développe une élaboration sensorielle correcte, c'est-à-dire ce processus à travers lequel le cerveau recueille et interprète les informations reçues par les sens de façon adaptée.

Les écrans, en revanche, favorisent les stimuli visuels et sonores très intenses et rapides, ils peuvent altérer la capacité du cerveau à élaborer de façon équilibrée les informations sensorielles provenant de l'environnement, qui sont plus naturelles et graduelles. Par conséquent, les enfants peuvent devenir hypersensibles, et être dérangés par la lumière ou les bruits, ou bien rechercher, au contraire, des stimuli plus

forts et intenses. Un usage réduit des dispositifs digitaux dans cette phase permet donc de maintenir un développement perceptif sain chez les enfants, qui apprennent ainsi à répondre de manière adaptée aux signaux qu'ils reçoivent du monde réel.

Une utilisation contrôlée des écrans dès la fin de la petite enfance contribue également au bien-être psychologique des enfants en réduisant les niveaux de stress et d'angoisse et en améliorant la capacité de gestion des émotions. Limiter l'utilisation des dispositifs digitaux permet aussi le développement de meilleures capacités d'autorégulation et d'interaction sociale, en influençant positivement la santé mentale et la sérénité des enfants sur le long terme.

## Les effets au niveau

# PHYSIQUE



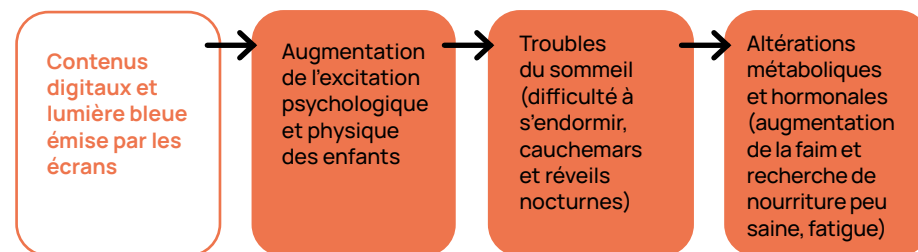
L'utilisation prolongée des écrans cause une irritation et une fatigue des yeux, et sur le long terme, elle peut mener à l'apparition ou à l'aggravation de défauts visuels comme la myopie, l'astigmatisme et le strabisme.



L'ouïe aussi peut être touchée, parce que les niveaux de bruits auxquels les enfants sont exposés sont bien souvent trop élevés et il devient difficile de distinguer les mots, ce qui impacte aussi le développement du langage.



Des maux de tête fréquents et des douleurs au cou et aux épaules, liés à une mauvaise posture, peuvent apparaître.



## Favoriser de **bonnes habitudes**



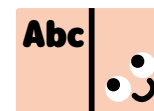
Activité physique à l'extérieur

+



Temps de sommeil adapté

+



Lecture et jeu

=



Développement cognitif sain, régulation des émotions, croissance équilibrée

# Jouons !

## 0-3 ans

Pour les enfants de 0 à 3 ans, l'expérience sensorielle représente l'instrument fondamental pour connaître le monde alentour.

Voilà pourquoi les dispositifs digitaux ne peuvent être des substituts viables de l'activité de jeu et de la découverte des enfants, durant laquelle les sens jouent un rôle clé dans l'apprentissage précoce.

Ci-dessous, quelques propositions d'activités :

### Parcours sensoriels

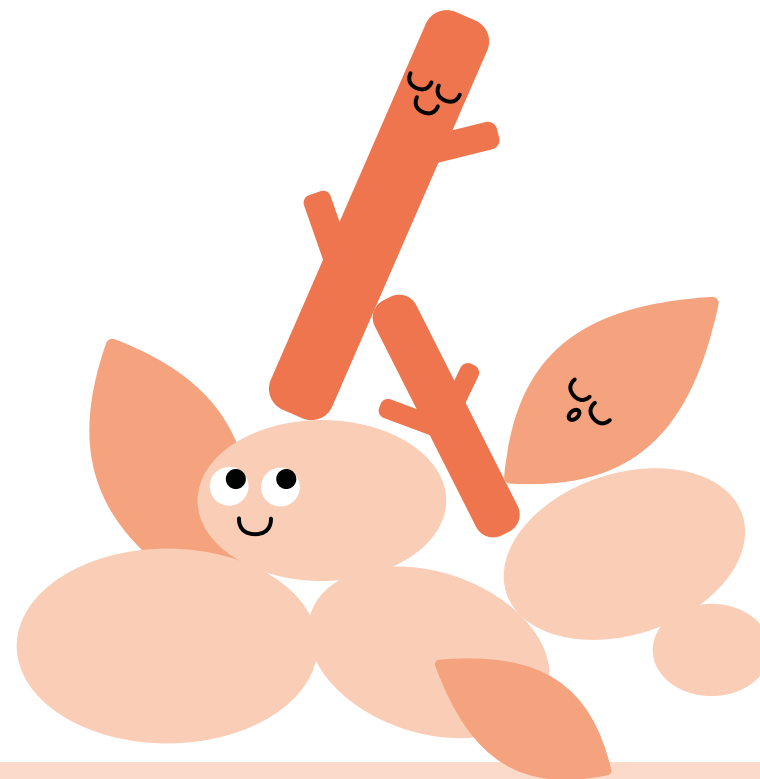
Réalisés avec des tapis d'herbe synthétique, du papier de verre, des étoffes souples, des grains de maïs ou autre, les parcours sensoriels permettent aux enfants d'explorer diverses consistances et de vivre des stimuli tactiles par le biais des pieds et des mains, favorisant la découverte sensorielle, la coordination et la perception corporelle.

### Sachets de découvertes

Remplissons des petits sacs en tissus ou en plastique transparent avec des éléments de diverses consistances comme du riz, des pâtes, du coton, des coquillages, du papier froissé, que les enfants peuvent toucher, palper et secouer, pour développer l'exploration et la curiosité.

### Bouteilles sensorielles

Remplissons des bouteilles en plastique transparentes avec plusieurs éléments : de l'eau et des paillettes, de l'huile et de l'eau colorée, du riz et des petits objets cachés. En secouant la bouteille, les enfants entendent des sons et observent les mouvements à l'intérieur, ce qui améliore leur concentration et leur coordination oculo-manuelle.



### Lecture à haute voix

Lire aux enfants dès leur naissance les aide à développer le langage et leur capacité d'écoute. Des livres avec des images précises, des textures à toucher et des sons intégrés rendent l'expérience plus immersive. Variions le ton de notre voix et interagissons avec les enfants durant la lecture.

### Manipulations dans la nature

Toucher des éléments naturels comme des feuilles, de la terre, de la boue, des bouts de bois, des pierres polies aide les enfants à développer leur sens du toucher et leur coordination motrice. Nous pouvons leur proposer de transvaser du sable, de mélanger terre et eau ou bien de réaliser des créations avec des fleurs et de l'eau.

### Jeux avec l'eau

L'eau offre des stimuli tactiles et visuels relaxants, en plus de stimuler la curiosité et l'expérimentation. Proposons des jeux avec des éponges à essorer, des objets qui flottent et des verres pour transvaser, des entonnoirs pour améliorer la prise et la coordination.

# Jouons !

## 3-5 ans

Les enfants de 3 à 5 ans approfondissent leur connaissance du monde et d'eux-mêmes en ajoutant à la dimension sensorielle des éléments plus complexes.

Les activités à proposer à la place de l'exposition aux écrans devraient encourager une expérience des sens plus articulée et plus riche, mais aussi une exploration des émotions, du jeu symbolique et de la motricité fine.

Voilà quelques activités conseillées :

### Le memory des odeurs

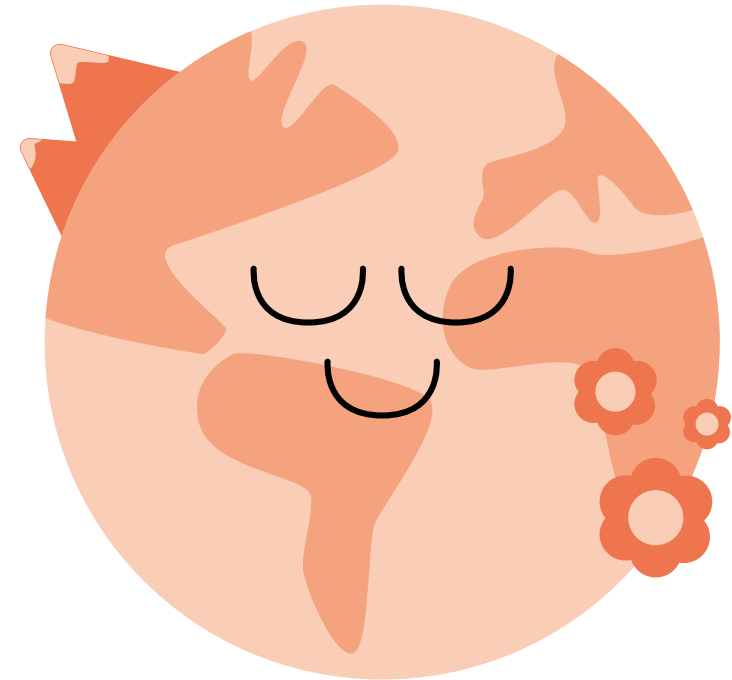
Préparons des petits pots avec des matières parfumées (des pelures d'agrumes, du café, de la lavande, des épices) et demandons aux enfants de renifler et de trouver les mêmes pour stimuler leur sens de l'odorat et leur mémoire sensorielle.

### Activité pour explorer les émotions

Nous pouvons utiliser des cartes avec des expressions faciles à reconnaître et à imiter en utilisant un miroir ou bien lire des récits qui traitent d'émotions variées. Ces activités aident les enfants à développer la conscience émotionnelle et l'empathie.

### Lumières et ombres

Grâce à l'utilisation d'une lampe-torche, de silhouettes en carton et de filtres colorés, les enfants peuvent créer des ombres et des jeux de lumière sur les murs ou autres surfaces. Cette activité stimule la créativité, la curiosité scientifique et la capacité d'observation.



### Monde miniature

Mettons en scène de petits scénarios avec des matériaux naturels (pierre, sable, bâtons, mousse) et des objets miniatures pour stimuler le jeu symbolique et l'imagination. Les enfants peuvent inventer des histoires et interagir avec les personnages du monde miniature.

### Histoires sensorielles

Tandis que nous racontons une histoire, enrichissons la narration avec des stimuli tactiles et sonores, comme souffler pour simuler le vent, caresser l'enfant avec une plume pour évoquer une caresse, utiliser de petits instruments de musique. L'expérience multisensorielle renforce la compréhension et l'attention.

### Activités artistiques

Peinture avec les doigts, collages de matériaux de récupération, dessins avec des épices colorées, sont des activités qui favorisent l'expérimentation et développent la créativité et la motricité fine.

# Jouons !

## 5-10 ans

Pour les enfants de 5 à 10 ans, qui dans certains cas possèdent déjà des dispositifs digitaux, il est important de fournir des alternatives attrayantes et stimulantes, en plus de garantir une supervision constante de l'utilisation des écrans.

Dans cette tranche d'âge, les activités à proposer peuvent être multiples, pour favoriser le développement de divers aspects comme la pensée critique et stratégique, la créativité, l'expression individuelle et la collaboration :

### Escape room en famille

Créons des énigmes et des épreuves de logique à résoudre pour « sortir » d'une situation imaginaire (par exemple une pièce bloquée, une mission secrète). L'activité développe la pensée critique, la collaboration et la résolution de problème.

### Invention d'histoires

Les enfants peuvent écrire ou raconter des histoires inventées, en utilisant des cartes avec des images variées comme point de départ. Cela favorise la créativité, le langage et la capacité de structurer un récit.

### Expériences scientifiques

Des activités pratiques comme la reproduction de l'éruption d'un volcan en utilisant du bicarbonate et du vinaigre ou des expériences de densité et de magnétisme aident les enfants à développer une méthode scientifique et de la curiosité envers la science.

### Créations avec des matériaux recyclés

Avec des cartons, des bouchons, des bouteilles et des tissus, nous pouvons construire des instruments de musique, des marionnettes, des nichoirs pour les oiseaux. Ce type d'activité stimule la créativité et la conscience environnementale.

### Jeux de stratégie artisanau

Créons des jeux de société faits maison avec des pions, des dés et des parcours inventés pour stimuler la capacité stratégique et la pensée logique. Nous pouvons réaliser des memorys personnalisés, des jeux de l'oie thématique ou des labyrinthes en papier.

### Petits artistes

Des expériences artistiques avec des techniques variées : peinture sur toile, sculpture avec la pâte à sel, mosaïques avec des papiers colorés. L'objectif est de favoriser l'expression individuelle et l'expérimentation créative.



# Bénéfice des histoires sonores

FABA est un bon allié pour éviter la surexposition des enfants aux écrans.

En effet, il favorise le développement de l'imagination et la capacité d'abstraction parce que les enfants sont appelés à suivre l'histoire en utilisant seulement l'ouïe, ce qui enrichit de cette façon leur pensée créative.

L'écoute favorise le développement de :

## Créativité

Les enfants imaginent les personnages et utilisent leur imagination pour visualiser les scénarios proposés.

## Langage

L'exposition au vocabulaire et à d'autres langues permet d'augmenter les compétences liées au langage.

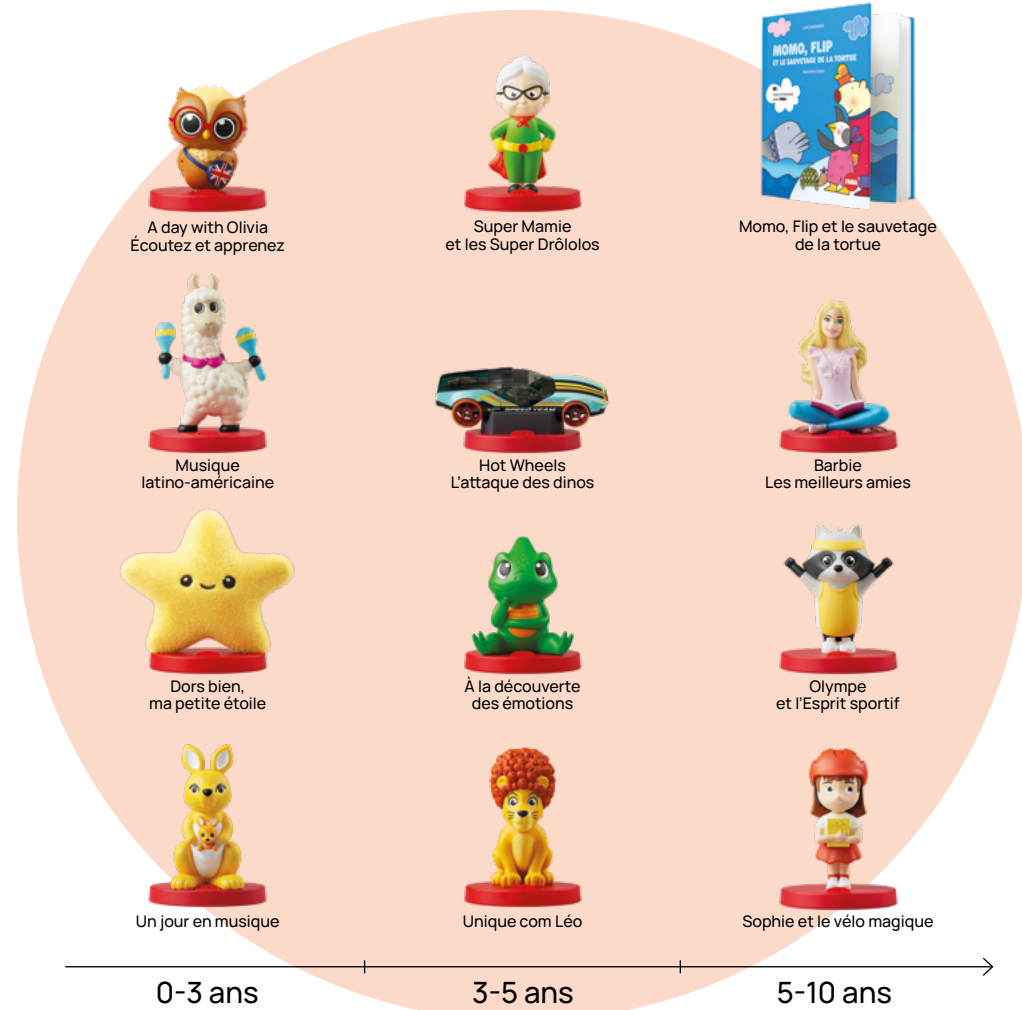
## Attention et mémoire

Les habilités d'écoute sont liées à la capacité à se concentrer, une compétence fondamentale pour réussir à suivre le récit.

## Compétences d'empathie

Se mettre à la place des personnages permet aux enfants de comprendre le point de vue et les émotions vécues par les autres.

Ci-dessous, une sélection de Personnages Sonores pour chaque tranche d'âge, adaptés tant pour l'écoute en autonomie qu'avec les parents. Avec des musiques, des comptines, des fables classiques et des histoires sonores, les enfants auront toujours un compagnon de jeu pour explorer de nouveaux mondes et voyager avec leur imagination.



# Bibliographie

Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., et al. (2018). Media devices in pre-school children: The recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian Journal of Pediatrics*, 44(69). <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0508-7>

Bruno, A., Scimeca, G., Cava, L., Pandolfo, G., Zoccali, R. A., & Muscatello, M. R. A. (2014). Prevalence of Internet addiction in a sample of southern Italian high school students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 708–715.

Montessori, M. (1952). *La mente del bambino*. Garzanti.

Robinson, T. N., et al. (2017). Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Nov).

Suggate, S. P., & Martzog, P. (2020). Screen-time influences children's mental imagery performance. *Developmental Science*, 23, e12978. <https://doi.org/10.1111/desc.12978>

World Health Organization. (2018). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. World Health Organization.

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.)*. <https://icd.who.int/>

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep*.

Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society Bozzola et al. *Italian Journal of Pediatrics* (2018) 44:69

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age World Health Organization 2019 ISBN 978-92-4-155053-6

Salute dei minori e digitale Comitato stampa delle Associazioni di pediatri insieme a Fondazione Carolina e Meta 2022 [www.sip.it/2022/11/30/salute-dei-minori-e-digitale](http://www.sip.it/2022/11/30/salute-dei-minori-e-digitale)

Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019 PMID: 30606703; PMCID: PMC6326346

Textes de Veronica Aureli  
et Claudia Ciarlito  
Illustrations de Paolo Gargano  
Traduction de Emeline Plessier

© 2026 FABA srl  
Via G. Bortolan 28  
31050 Vascon di Carbonera (TV)  
[www.myfaba.fr](http://www.myfaba.fr)

La copie et la reproduction de  
contenus ou d'images non autorisées  
expressément par l'éditeur sont  
interdites.

Combien de temps les enfants peuvent-ils passer devant les écrans ? Quels sont les bénéfices d'une utilisation réduite des dispositifs digitaux ? Comment proposer des alternatives à l'utilisation de la technologie qui soient stimulantes et attrayantes ?

Une utilisation équilibrée des dispositifs digitaux est essentielle pour favoriser un développement cognitif, émotionnel et relationnel harmonieux chez les enfants. Ce guide vous fournira des notions théoriques concernant les bénéfices d'une gestion consciente de la technologie, en proposant des idées créatives pour éloigner les enfants des écrans sans stress.

**Veronica Aureli** est une pédagogue spécialisée dans les consultations pédagogiques scolaires, familiales et judiciaires, avec une formation spécifique concernant l'éducation émotionnelle et les troubles du sommeil. Elle promeut la diffusion de projets éducatifs qui soutiennent la parentalité et est une des cinq expertes de Faba, avec qui elle collabore pour transmettre les objectifs éducatifs et créer des activités qui puissent faire participer et accompagner les enfants dans leur évolution.  
@pedagogistaveronica

**Claudia Ciarlito** est une médecin spécialisée en pédiatrie avec un master en pneumologie pédiatrique. Elle a remporté le prix de meilleure jeune chercheuse de la société italienne de pédiatrie en 2019. Autrice d'articles scientifiques sur des revues internationales, elle travaille actuellement comme pédiatre en Italie, où elle est engagée dans des projets d'éducation et de vulgarisation.  
@dott.ssa\_claudiaciarlito