

# Impact des écrans sur la santé des enfants

L'omniprésence des écrans dans notre société expose les enfants dès leur plus jeune âge à une multitude de stimulations visuelles et interactives. Si les écrans peuvent offrir des opportunités d'apprentissage et de divertissement, une utilisation excessive ou inadaptée peut avoir des impacts négatifs sur leur santé physique, mentale et sociale.

Cette formation de 2 jours vise à outiller les professionnels de la petite enfance, de l'éducation et de la santé pour comprendre les enjeux liés aux écrans et accompagner les enfants et leurs familles vers un usage responsable et bénéfique.

## Objectifs

- Maîtriser les connaissances actuelles sur les effets des écrans sur le développement physique, cognitif, émotionnel et social des enfants
- Identifier les risques liés à une utilisation excessive ou inadaptée des écrans
- Conseiller les parents et les éducateurs sur l'encadrement du temps d'écran et la promotion d'usages bénéfiques
- Mettre en place des activités alternatives aux écrans favorisant le développement harmonieux des enfants
- Animer des ateliers de sensibilisation auprès des enfants, des parents et des professionnels

## Le + de la formation

Un programme pédagogique complet et actualisé intégrant les dernières recherches et recommandations

## Public concerné et Prérequis

- Educateurs de jeunes enfants
- Psychologues et psychomotriciens
- Pédiatres, médecins généralistes et autres professionnels de santé
- Travailleurs sociaux et agents de prévention

## Programme

- Les écrans et le développement du jeune enfant : aspects neuropsychologiques et

impacts sur l'apprentissage

- Risques potentiels liés à une surexposition aux écrans : troubles du sommeil, obésité, sédentarité, difficultés d'attention, hyperactivité, cyberintimidation
- Comprendre les besoins et les motivations des enfants face aux écrans
- Pistes pour un usage responsable des écrans : fixer des limites, proposer des contenus adaptés, privilégier les interactions sociales
- Le rôle des parents et des éducateurs dans l'encadrement du temps d'écran
- Strategies pour accompagner les enfants vers un usage positif des écrans : dialogue, éducation aux médias, activités alternatives
- Ateliers de sensibilisation : outils et ressources pour informer et outiller les parents, les enfants et les professionnels
- Table ronde : Partage d'expériences et bonnes pratiques entre profession

## Votre intervenant

Formateur Expert en psychologie de l'enfant, neurosciences, éducation aux médias et santé publique

## Notre démarche pédagogique

- Un référentiel d'analyse basé sur les indicateurs nationaux de bonnes pratiques (recommandations et outils de la HAS, Guide méthodologique)
- Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques...
- L'élaboration d'un plan d'actions d'amélioration avec indicateurs et modalités de suivi

## Livrables

En parallèle des exercices et autres annexes pédagogiques distribués au cours de la formation, chaque stagiaire se verra mettre à disposition un accès à des ressources documentaires :

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et une webographie

Ces éléments permettront, à l'issue de la formation, de faciliter une restitution des éléments clés à retenir auprès de l'équipe ou d'un supérieur hiérarchique (outils d'aide à la diffusion de l'information).

## Evaluation

La présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.

Les compétences seront évaluées au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition. Les connaissances seront quant à elles évaluées par un quizz de fin de formation.

Les appréciations des participants seront recueillies à l'issue de la session et à froid au bout de 3 mois via un questionnaire approprié.

## FORMATION ALTERNANCE

---

**Durée : 14h Jours : 2 jours**

**Tarif : 700€ - Déjeuner offert**

### Paris

**Date(s) :**

- 16 et 17 Mars 2026

- 01 et 02 Octobre 2026

## Inter

**Durée : 14h Jours : 2 jours**

**Tarif : 700€ - Déjeuner offert**

### Paris

**Date(s) :**

- 16 et 17 Mars 2026

- 01 et 02 Octobre 2026

## Intra

**Durée :** Adaptable selon vos besoins

**Tarif :** Devis personnalisé sur demande

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

[Demande d'inscription](#)

Dernière modification le 21 janvier 2026 à 18h45

---

FORMAVENIR PERFORMANCES  
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS  
01 53 19 80 30  
[contact@formavenir-performances.fr](mailto:contact@formavenir-performances.fr)