Bulle d'équilibre

TDAH ET ÉCRANS

Cadre, transitions et contrat familial

Un guide pratique pour apaiser les écrans au quotidien, en famille

Accompagnement parental & hypnothérapie

À SAVOIR

Informations légales

© 2026 Bulle d'équilibre. Tous droits réservés.

Ce guide numérique est un contenu original protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, distribution, revente ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable est interdite.

Ce document est réservé à un usage personnel et ne peut être partagé, prêté, revendu ou mis à disposition de tiers, y compris sous forme extraite ou modifiée.

Avertissement : les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre informatif et éducatif. Elles ne remplacent en aucun cas un diagnostic, un avis médical ou un suivi par un professionnel de santé qualifié.

Une question sur ce guide ou sur l'accompagnement proposé par Bulle d'équilibre ?
Écrivez-moi : **bulledequilibre31@gmail.com**

SOMMAIRE

Dans ce guide

Un mot pour vous — 4

Pourquoi les écrans sont si captivants avec un TDAH — 5

Les 3 piliers d'un rapport plus apaisé aux écrans — 6

Poser un cadre clair — 7

Réussir les transitions — 8

Construire un contrat familial — 9

Ce qui aggrave les tensions — 10

Un exemple de contrat familial — 11

Mon contrat écran à remplir en famille — 12

Après l'écran : gérer le retour au calme — 13

Les 3 piliers, en un coup d'œil — 14

Premiers repères à retenir — 15

Pour aller plus loin — 16

Un dernier mot — 17

AVANT DE COMMENCER

Un mot pour vous

La bataille pour éteindre la tablette, les cris quand la partie n'est pas finie, les négociations qui recommencent chaque jour : les écrans sont souvent l'un des sujets les plus épuisants dans une famille avec un enfant TDAH.

Ce guide vous propose trois leviers complémentaires : poser un cadre clair, réussir les moments de transition, et construire un contrat familial que tout le monde comprend et accepte.

L'objectif n'est pas de supprimer les écrans, mais de retirer une partie du conflit qui les entoure. Un seul repère, installé cette semaine, est déjà un bon début.

Ce guide est un outil de compréhension et d'accompagnement. Il ne remplace ni un diagnostic, ni l'avis d'un professionnel de santé.

« Un cadre clair protège la relation, pas seulement le temps d'écran. »

LES BASES

Pourquoi les écrans sont si captivants avec un TDAH

Les jeux et les vidéos sont conçus pour délivrer des récompenses fréquentes et imprévisibles : un nouveau niveau, une notification, une surprise. Ce mécanisme sollicite fortement le circuit de la dopamine — celui-là même qui fonctionne différemment chez un enfant TDAH.

Contrairement à un devoir ou une tâche du quotidien, l'écran offre une stimulation immédiate, constante et sans effort d'initiation. Il n'est donc pas étonnant qu'il soit plus difficile à quitter qu'une activité qui demande de l'attention soutenue pour un bénéfice différé.

S'arrêter demande aussi d'inhiber une impulsion et de tolérer une frustration — deux fonctions déjà coûteuses chez un enfant TDAH, encore plus sollicitées au moment de couper l'écran.

À retenir : un enfant qui explose à l'arrêt de l'écran ne fait pas un caprice. Il subit un vrai pic de frustration, sur un système de récompense particulièrement sollicité.

VUE D'ENSEMBLE

Les 3 piliers d'un rapport plus apaisé aux écrans

Trois piliers, complémentaires, structurent ce guide. Les chapitres suivants détaillent chacun d'eux.

Cadre

Des règles fixées à l'avance, hors conflit : quand, combien de temps, quoi, et dans quel lieu.

Transitions

Annoncer la fin à l'avance, avec un repère concret, plutôt que de couper sans prévenir.

Contrat familial

Un accord écrit et co-construit, affiché quelque part visible, que chacun peut relire.

Commencez par celui qui vous semble le plus facile à essayer cette semaine.

PILIER 1

Poser un cadre clair

Un cadre décidé à l'avance, un jour calme, évite d'avoir à improviser — ou à négocier — au moment où la tension est déjà là.

CE QUE LE CADRE DOIT FIXER

- Le moment : après quoi, et avant quoi (jamais juste avant le coucher).
- La durée : un temps clair, identique chaque jour de la semaine.
- Le contenu : quels jeux ou vidéos sont autorisés, validés à l'avance.
- Le lieu : un espace commun plutôt qu'une pièce fermée, si possible.

En pratique : *Les deux parents (et les autres adultes référents) doivent connaître et appliquer les mêmes règles, sans quoi le cadre perd toute sa force.*

PILIER 2

Réussir les transitions

Couper un écran sans prévenir revient à interrompre brutalement une activité très stimulante. Annoncer la fin à l'avance change presque tout.

COMMENT ANNONCER LA FIN

- Prévenez à 10 minutes, puis à 2 minutes, toujours avec la même formule.
- Utilisez un minuteur visuel ou sonore : la règle est portée par l'objet, pas par vous.
- Proposez un point d'arrêt naturel du jeu plutôt qu'une coupure en plein milieu.
- Prévoyez une activité de transition concrète juste après, plutôt qu'un vide.

En pratique : *« Dans 2 minutes, tu termines ta partie en cours, puis on passe à table » est plus tenable qu'un simple « c'est fini ».*

PILIER 3

Construire un contrat familial

Un contrat familial rend les règles visibles et partagées, plutôt que dépendantes de la mémoire — ou de l'humeur — de chacun.

CE QUI FAIT UN BON CONTRAT

- Écrit et affiché quelque part visible, pas seulement dit une fois à l'oral.
- Co-construit avec l'enfant : il coopère davantage à une règle qu'il a aidé à écrire.
- Une conséquence claire et non punitive si la règle n'est pas tenue.
- Revu ensemble de temps en temps, pour l'ajuster à mesure que l'enfant grandit.

En pratique : *Un contrat trop long ou trop détaillé finit par ne plus être lu : 4 à 5 lignes claires suffisent largement.*

À ÉVITER

Ce qui aggrave les tensions

Certaines habitudes, souvent adoptées sans y penser, rendent les conflits autour des écrans plus fréquents et plus intenses.

LES PRINCIPAUX PIÈGES

- Couper l'écran sans aucun avertissement préalable.
- Des règles qui changent d'un jour à l'autre selon la fatigue ou l'humeur.
- Négocier ou céder en pleine crise plutôt qu'avant ou après.
- Les écrans juste avant le coucher, qui retardent l'endormissement.
- Des promesses non tenues, dans un sens comme dans l'autre.

En pratique : *Éliminer un seul piège à la fois est plus tenable, et permet de voir clairement ce qui a fait la différence.*

EN PRATIQUE

Un exemple de contrat familial

À adapter et à réécrire ensemble, avec les mots de votre famille.

NOTRE CONTRAT ÉCRAN

QUAND

Après les devoirs, avant le dîner.

COMBIEN DE TEMPS

30 minutes en semaine, 1 heure le week-end.

QUOI

Les jeux et vidéos validés ensemble à l'avance.

COMMENT ÇA SE TERMINE

Minuteur sonné, annonce à 5 minutes, puis à 1 minute.

SI LA RÈGLE N'EST PAS TENUE

Pas d'écran supplémentaire ce jour-là — on réessaie demain.

Signature d'un parent

Signature de l'enfant

POUR LES ENFANTS

Mon contrat écran à remplir en famille

À remplir ensemble, à voix haute — l'enfant peut aussi décorer sa page une fois terminée !

Quand est-ce que j'ai le droit aux écrans ?

Combien de temps, chaque fois ?

Quels jeux ou vidéos j'ai le droit de regarder ?

Comment je sais que c'est bientôt fini ?

Qu'est-ce qui se passe si j'oublie la règle ?

MES JOURS RÉUSSIS CETTE SEMAINE

L M M J V S D

Ma signature (ou mon dessin !)

Signature d'un parent

APRÈS

Après l'écran : gérer le retour au calme

Un peu d'agitation ou d'irritabilité juste après l'écran est fréquent — ce n'est pas un échec du cadre, c'est une redescente qui se prépare aussi.

POUR AIDER LA REDESCENTE

- Prévoyez un court moment de mouvement : bouger aide à évacuer la stimulation accumulée.
- N'attendez pas une obéissance immédiate à la première consigne qui suit l'écran.
- Une activité calme et concrète (dessin, goûter, jeu simple) sert de sas de transition.
- Si la frustration déborde malgré tout, revenez aux repères du guide « Apaiser les crises ».

En pratique : *Quelques minutes de mouvement libre juste après l'écran suffisent souvent à réduire nettement l'irritabilité qui suit.*

VUE D'ENSEMBLE

Les 3 piliers, en un coup d'œil

Un récapitulatif à garder sous la main pour les moments compliqués.

PILIER	L'IDÉE	UN REPÈRE À ESSAYER
Cadre	Des règles fixées à l'avance, hors conflit	Même horaire d'écran chaque jour
Transitions	Annoncer la fin plutôt que la subir	Prévenir à 10 min, puis à 2 min
Contrat familial	Une règle écrite et partagée	Un contrat co-écrit avec l'enfant

L'ESSENTIEL

Premiers repères à retenir

1

Un enfant qui explose à l'arrêt de l'écran ne fait pas un caprice.

2

Un cadre décidé hors conflit tient mieux qu'une règle improvisée.

3

Prévenir avant de couper évite bien des tempêtes.

4

Un contrat écrit et co-construit est mieux respecté qu'une règle seulement dite.

5

Les écrans juste avant le coucher retardent l'endormissement.

6

Un peu d'agitation après l'écran est normal, pas un échec.

LA SUITE

Pour aller plus loin

Ce guide se concentre sur les écrans. Il fait partie de la collection « Bulle d'équilibre », pensée pour être lue chapitre par chapitre, au rythme de vos besoins :

COMPRENDRE LE TDAH POUR LES PARENTS ET PROCHES

Un guide d'introduction simple et rassurant.

LE CARNET DES PARENTS D'ENFANTS TDAH

90 jours pour retrouver un quotidien plus serein.

APAISER LES CRISES

Prévention, plan de crise et reconnexion.

ROUTINES EFFICACES

Matin, soir, départ, repas et coucher.

DEVOIRS PLUS SEREINS

Découpage des tâches, pauses et motivation.

TDAH ET SOMMEIL

Repères, observation et routines du coucher.

POUR CONCLURE

Un dernier mot

Les écrans ne disparaîtront pas de votre quotidien — et ce n'est pas l'objectif. Ce qui change, petit à petit, c'est la place du conflit autour d'eux.

Un cadre clair, des transitions annoncées et un contrat partagé ne suppriment pas toutes les tensions, mais ils donnent à votre enfant des repères stables pour apprendre, avec le temps, à gérer lui-même cette limite.

Chaque petit pas compte.

Bulle d'équilibre

Hypnothérapeute, j'accompagne les parents dans leur quotidien avec un enfant TDAH, avec douceur, écoute et empathie. Je propose également des ateliers de massage bébé.

Ce guide fait partie d'une collection pensée pour avancer un pas après l'autre, sans jamais se sentir seul·e face à ces questions.

Merci d'avoir lu ce guide.

Un cadre clair protège la relation, pas seulement le temps d'écran.

Retrouvez toute la collection « Bulle d'équilibre », l'accompagnement parental personnalisé et du contenu gratuit sur :

bulle-dequilibre.fr

@bulledequilibre31