

opinionway,

— POUR —



Les *résolutions* 2026 des parents pour leurs enfants

Décembre 2025





La méthodologie

opinionway

Crédits : dev-asongbam

La méthodologie

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour Tonies »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Echantillon de **1 049 personnes**, représentatif de la population française de parents **d'enfants âgés de 3 à 10 ans**.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 20 au 28 novembre 2025**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1 000 répondants.



Le profil de l'échantillon




opinionway

Crédits : adobe stock

Le profil de l'échantillon

Population des parents d'enfants âgés de 3 à 10 ans.

Source : INSEE

 Sexe	%
Hommes	36%
Femmes	64%
 Age	%
18 à 29 ans	10%
30 à 34 ans	23%
35 à 39 ans	33%
40 à 44 ans	23%
45 ans et plus	11%
 Région	%
Ile-de-France	20%
Nord-ouest	23%
Nord-est	23%
Sud-ouest	9%
Sud-est	25%

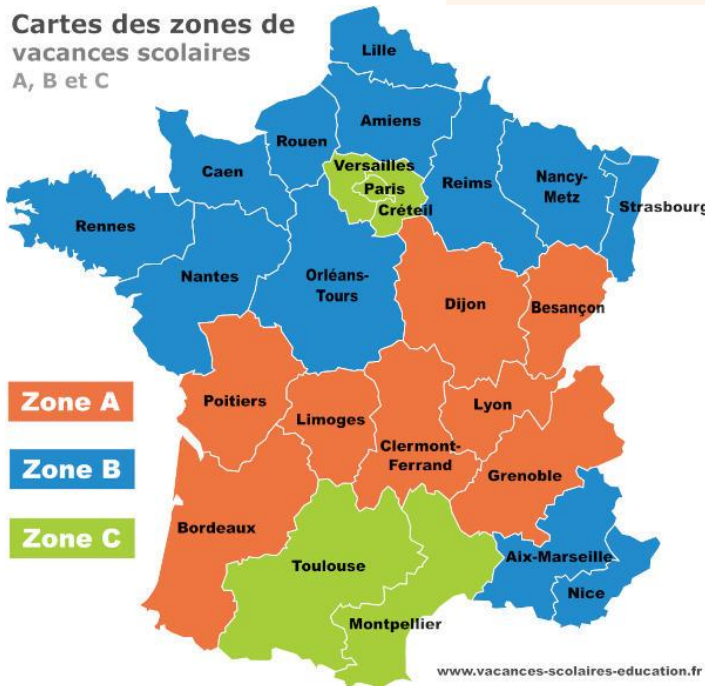
 Activité professionnelle	%
Catégories socioprofessionnelles supérieures	44%
Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	5%
Professions libérales / Cadres	23%
Professions intermédiaires	16%
Catégories populaires	44%
Employés	35%
Ouvriers	9%
Inactifs	12%
 Taille d'agglomération	%
Une commune rurale	25%
De 2 000 à 19 999 habitants	20%
De 20 000 à 99 999 habitants	13%
100 000 habitants et plus	26%
Agglomération parisienne	16%
 Age des enfants (plusieurs réponses possibles)	%
Au moins un enfant de 3 à 5 ans	41%
Au moins un enfant de 6 à 10 ans	77%

Le profil de l'échantillon

La France métropolitaine (hors Corse) est découpée en 3 zones de vacances scolaires : la zone A, la zone B et la zone C.

Ce zonage permet des départs en vacances différés selon les académies lors des congés scolaires d'hiver et de printemps.

Cartes des zones de vacances scolaires A, B et C



Zone scolaire A 25% de l'échantillon interrogé

Les académies de la zone scolaire A sont : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon et Poitiers.

Zone scolaire B 47% de l'échantillon interrogé

Les académies de la zone scolaire B sont : Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie (Caen, Rouen), Orléans-Tours, Reims, Rennes et Strasbourg.

Zone scolaire C 28% de l'échantillon interrogé

Les académies de la zone scolaire C sont : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse et Versailles.



Les résultats

opinionway

Crédits : adobe stock



#1

*Les écarts et
résolutions* des
enfants... et de
leurs parents



Les écarts des petits Français pendant les fêtes de fin d'année



1049
parents

Q. Quelle attitude adoptez-vous généralement par rapport aux écarts réalisés par vos enfants de 3 à 10 ans pendant la période des fêtes (alimentation moins équilibrée, couchers tardifs, augmentation de la consommation d'écrans...) ?

Vous encouragez vos enfants à casser la routine et à profiter



10%

Vous laissez faire, vous êtes plus souple pour ces occasions



45%

Vous tentez de maintenir le cadre



40%

Vos enfants ne font pas d'écart pendant la période des fêtes



5%

55%

Souple
vis-à-vis des écarts

45%

Restrictif
face aux écarts

Les écarts des petits Français pendant les fêtes de fin d'année



1049
parents

Q. Quelle attitude adoptez-vous généralement par rapport aux écarts réalisés par vos enfants de 3 à 10 ans pendant la période des fêtes (alimentation moins équilibrée, couchers tardifs, augmentation de la consommation d'écrans...) ?

	% Total	SEXE		ÂGE DES PARENTS					STATUT		
		Homme	Femme	18-29 ans	30-34 ans	35-39 ans	40-44 ans	45 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Sous-total Souple vis-à-vis des écarts	55%	48%	60%	48%	54%	56%	58%	59%	53%	57%	50%
...Vous encouragez vos enfants à casser la routine et à profiter	10%	8%	12%	19%	9%	10%	8%	10%	7%	12%	14%
...Vous laissez faire, vous êtes plus souple pour ces occasions	45%	40%	48%	29%	45%	46%	50%	49%	46%	45%	36%
Sous-total Restrictif face aux écarts	45%	52%	40%	52%	45%	44%	42%	41%	47%	43%	50%
...Vous tentez de maintenir le cadre	40%	46%	36%	44%	39%	41%	38%	35%	41%	39%	44%
...Vos enfants ne font pas d'écart pendant la période des fêtes	5%	6%	4%	8%	6%	3%	4%	6%	6%	4%	6%



Les écarts des petits Français pendant les fêtes de fin d'année



1049
parents

Q. Quelle attitude adoptez-vous généralement par rapport aux écarts réalisés par vos enfants de 3 à 10 ans pendant la période des fêtes (alimentation moins équilibrée, couchers tardifs, augmentation de la consommation d'écrans...) ?

	% Total	ZONE DE VACANCES			ÂGE DES ENFANTS	
		Zone A	Zone B	Zone C	Au moins un enfant de 3 à 5 ans	Au moins un enfant de 6 à 10 ans
Sous-total Souple vis-à-vis des écarts	55%	54%	57%	54%	51%	57%
...Vous encouragez vos enfants à casser la routine et à profiter	10%	13%	10%	8%	9%	11%
...Vous laissez faire, vous êtes plus souple pour ces occasions	45%	41%	47%	46%	42%	46%
Sous-total Restrictif face aux écarts	45%	46%	43%	46%	49%	43%
...Vous tentez de maintenir le cadre	40%	40%	39%	41%	42%	39%
...Vos enfants ne font pas d'écart pendant la période des fêtes	5%	6%	4%	5%	7%	4%



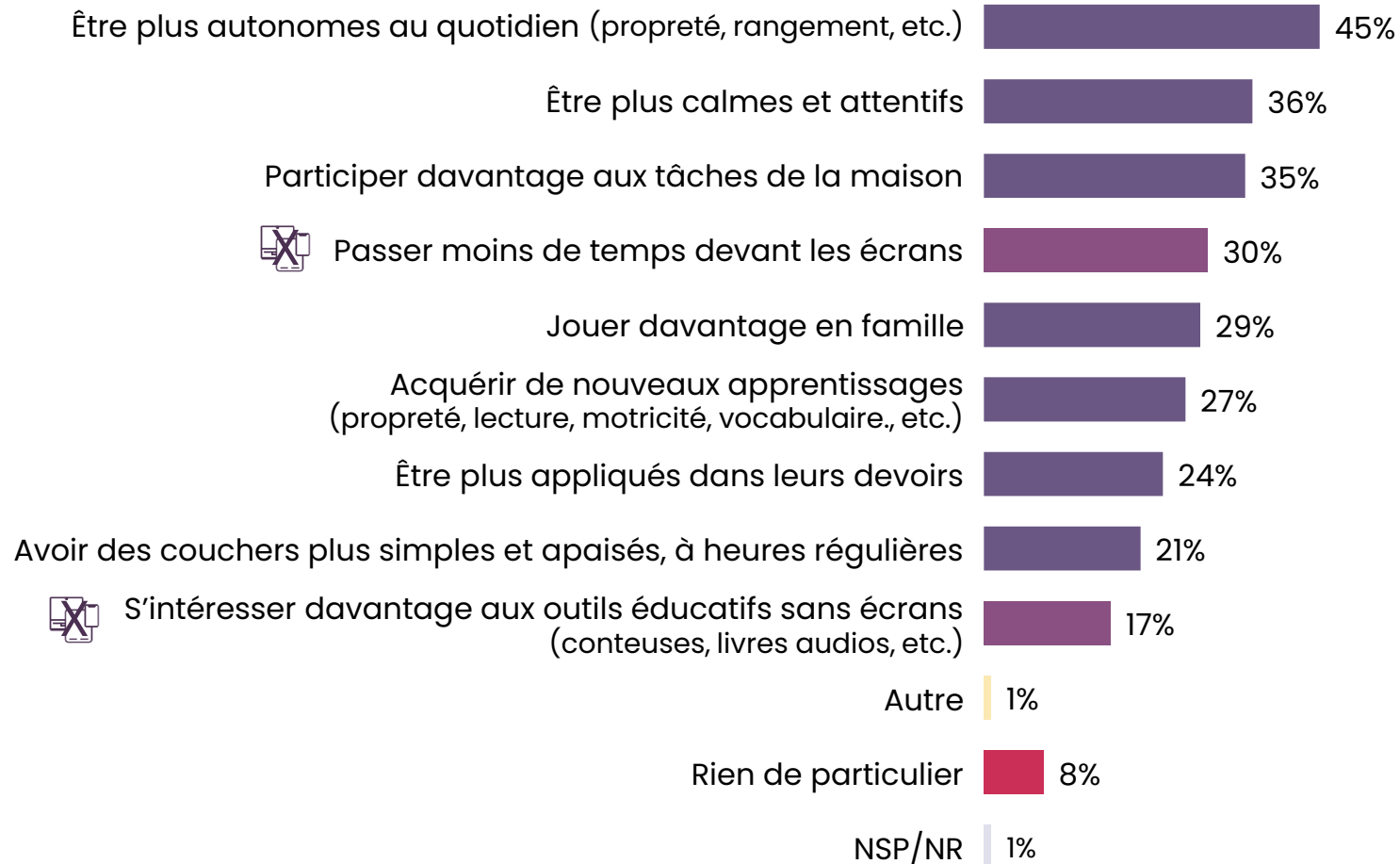
Les résolutions des enfants pour 2026



1049
parents

Q. En 2026, quels changements positifs espérez-vous voir chez vos enfants de 3 à 10 ans ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



91%

Au moins une résolution

Être moins
sur les écrans



39%



Les résolutions des enfants pour 2026



1049
parents

Q. En 2026, quels changements positifs espérez-vous voir chez vos enfants de 3 à 10 ans ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	SEXE		ÂGE DES PARENTS					STATUT		
		Homme	Femme	18-29 ans	30-34 ans	35-39 ans	40-44 ans	45 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Sous-total Au moins une résolution	91%	91%	91%	89%	88%	93%	92%	92%	90%	94%	84%
Être plus autonomes au quotidien (propreté, rangement, etc.)	45%	43%	47%	33%	45%	49%	47%	45%	44%	47%	46%
Sous-total Être moins sur les écrans	39%	37%	40%	34%	38%	40%	42%	37%	37%	42%	40%
...Passer moins de temps devant les écrans	30%	25%	33%	22%	29%	30%	34%	32%	26%	35%	33%
...S'intéresser davantage aux outils éducatifs sans écrans (conteuses, livres audios, etc.)	17%	19%	16%	16%	17%	21%	14%	11%	18%	18%	12%
Être plus calmes et attentifs	36%	36%	36%	51%	38%	33%	34%	33%	31%	42%	37%
Participer davantage aux tâches de la maison	35%	31%	37%	15%	29%	39%	42%	35%	35%	37%	24%
Jouer davantage en famille	29%	27%	31%	31%	27%	30%	31%	28%	26%	34%	29%
Acquérir de nouveaux apprentissages (propreté, lecture, motricité, vocabulaire, etc.)	27%	29%	26%	41%	28%	27%	20%	24%	26%	30%	24%
Être plus appliqués dans leurs devoirs	24%	25%	23%	12%	17%	24%	32%	34%	24%	27%	14%
Avoir des couchers plus simples et apaisés, à heures régulières	21%	25%	19%	26%	20%	21%	19%	24%	21%	22%	17%
Autre	1%	1%	1%	-	-	1%	1%	1%	1%	-	2%
Rien de particulier	8%	8%	8%	9%	10%	6%	7%	8%	8%	6%	15%



Les résolutions des enfants pour 2026



1049
parents

Q. En 2026, quels changements positifs espérez-vous voir chez vos enfants de 3 à 10 ans ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	ZONE DE VACANCES			ÂGE DES ENFANTS	
		Zone A	Zone B	Zone C	Au moins un enfant de 3 à 5 ans	Au moins un enfant de 6 à 10 ans
Sous-total Au moins une résolution	91%	90%	91%	93%	92%	91%
Être plus autonomes au quotidien (propreté, rangement, etc.)	45%	42%	45%	49%	45%	47%
Sous-total Être moins sur les écrans	39%	40%	41%	35%	34%	41%
...Passer moins de temps devant les écrans	30%	31%	32%	27%	25%	33%
...S'intéresser davantage aux outils éducatifs sans écrans (conteuses, livres audios, etc.)	17%	17%	16%	20%	18%	17%
Être plus calmes et attentifs	36%	35%	35%	40%	42%	34%
Participer davantage aux tâches de la maison	35%	37%	36%	32%	27%	39%
Jouer davantage en famille	29%	24%	31%	32%	30%	29%
Acquérir de nouveaux apprentissages (propreté, lecture, motricité, vocabulaire., etc.)	27%	24%	25%	33%	37%	23%
Être plus appliqués dans leurs devoirs	24%	23%	22%	29%	18%	28%
Avoir des couchers plus simples et apaisés, à heures régulières	21%	21%	20%	24%	27%	19%
Autre	1%	–	1%	1%	–	1%
Rien de particulier	8%	9%	8%	7%	7%	8%



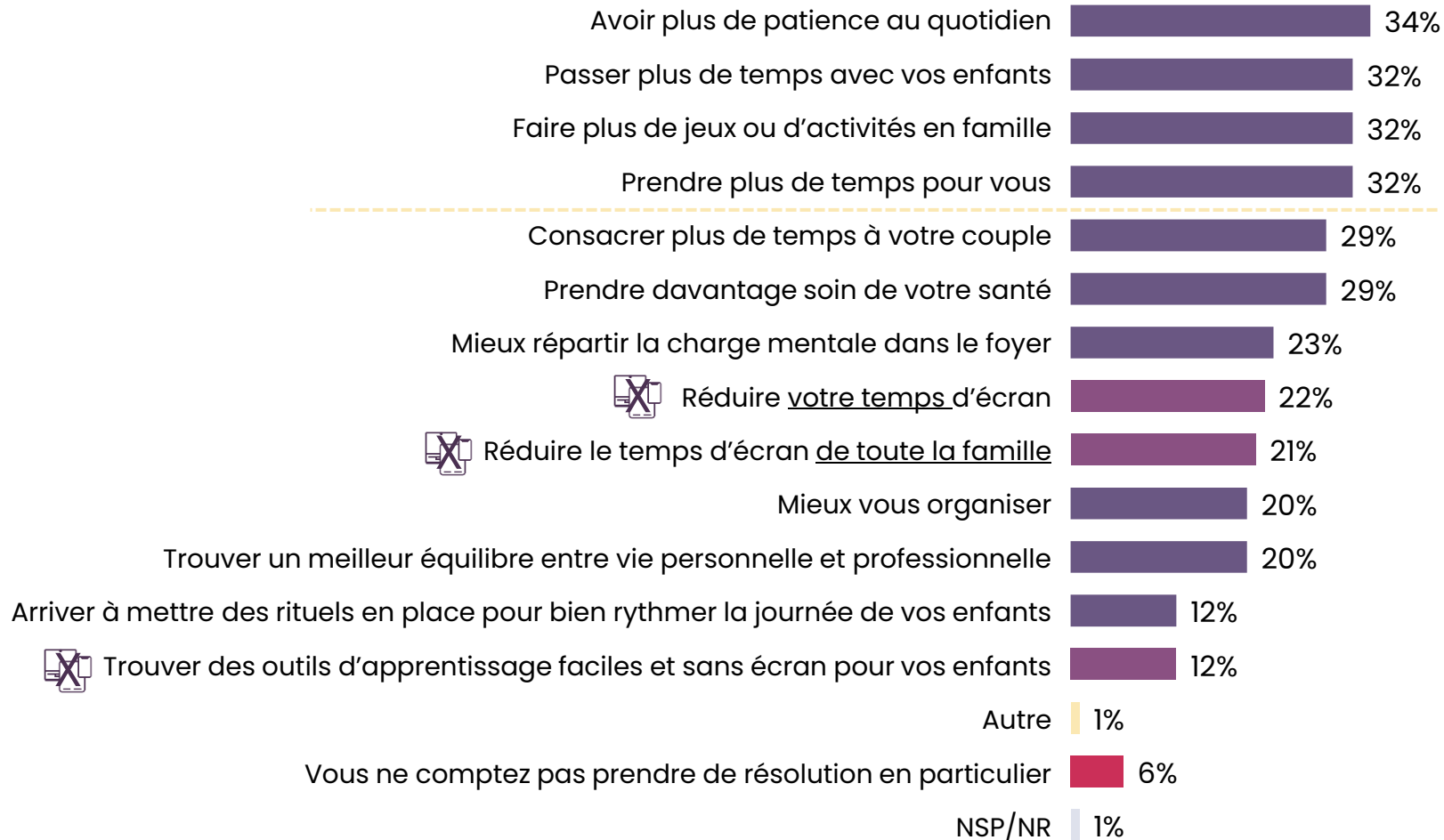
Les résolutions des parents pour 2026



1049
parents

Q. Et vous personnellement, en tant que parent, quelles sont vos principales résolutions pour 2026 ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



93%

Au moins une résolution

Limitier
les écrans

42%



Les résolutions des parents pour 2026



1049
parents

Q. Et vous personnellement, en tant que parent, quelles sont vos principales résolutions pour 2026 ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	SEXE		ÂGE DES PARENTS					STATUT		
		Homme	Femme	18-29 ans	30-34 ans	35-39 ans	40-44 ans	45 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Sous-total Au moins une résolution	93%	89%	96%	93%	93%	95%	93%	89%	92%	94%	93%
Sous-total Limiter les écrans	42%	40%	43%	48%	42%	40%	45%	38%	41%	43%	42%
...Réduire <u>vos</u> temps d'écran	22%	21%	23%	23%	23%	22%	23%	19%	22%	22%	18%
...Réduire le temps d'écran <u>de toute la famille</u>	21%	17%	23%	18%	20%	23%	24%	18%	17%	25%	22%
...Trouver des outils d'apprentissage faciles et sans écran pour vos enfants	12%	12%	12%	19%	10%	12%	11%	14%	13%	11%	11%
Avoir plus de patience au quotidien	34%	28%	37%	31%	39%	37%	29%	26%	28%	38%	35%
Passer plus de temps avec vos enfants	32%	33%	32%	36%	39%	29%	32%	28%	33%	33%	23%
Faire plus de jeux ou d'activités en famille	32%	27%	35%	23%	38%	31%	34%	31%	33%	34%	22%
Prendre plus de temps pour vous	32%	22%	38%	18%	32%	37%	32%	33%	29%	36%	30%
Consacrer plus de temps à votre couple	29%	34%	26%	33%	32%	29%	26%	25%	28%	31%	31%
Prendre davantage soin de votre santé	29%	23%	32%	25%	31%	28%	30%	25%	25%	30%	37%
Mieux répartir la charge mentale dans le foyer	23%	15%	27%	19%	22%	26%	24%	18%	20%	28%	18%
Mieux vous organiser	20%	17%	22%	24%	24%	17%	20%	18%	17%	23%	23%
Trouver un meilleur équilibre entre vie personnelle et professionnelle	20%	21%	20%	18%	18%	21%	22%	21%	23%	20%	5%
Arriver à mettre des rituels en place pour bien rythmer la journée de vos enfants	12%	11%	13%	13%	13%	13%	13%	10%	10%	13%	14%
Autre	1%	-	1%	-	1%	1%	1%	1%	-	1%	1%
Vous ne comptez pas prendre de résolution en particulier	6%	10%	4%	6%	6%	5%	7%	9%	6%	6%	6%



Les résolutions des parents pour 2026



1049
parents

Q. Et vous personnellement, en tant que parent, quelles sont vos principales résolutions pour 2026 ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	ZONE DE VACANCES			ÂGE DES ENFANTS	
		Zone A	Zone B	Zone C	Au moins un enfant de 3 à 5 ans	Au moins un enfant de 6 à 10 ans
Sous-total Au moins une résolution	93%	94%	92%	94%	94%	94%
Sous-total Limiter les écrans	42%	46%	43%	38%	41%	44%
...Réduire <u>votre</u> temps d'écran	22%	24%	22%	21%	21%	23%
...Réduire le temps d'écran <u>de toute la famille</u>	21%	22%	21%	21%	20%	22%
...Trouver des outils d'apprentissage faciles et sans écran pour vos enfants	12%	10%	12%	13%	12%	12%
Avoir plus de patience au quotidien	34%	36%	33%	32%	38%	33%
Passer plus de temps avec vos enfants	32%	30%	32%	34%	34%	33%
Faire plus de jeux ou d'activités en famille	32%	33%	31%	33%	30%	34%
Prendre plus de temps pour vous	32%	32%	30%	36%	34%	32%
Consacrer plus de temps à votre couple	29%	26%	30%	30%	34%	28%
Prendre davantage soin de votre santé	29%	27%	30%	28%	28%	29%
Mieux répartir la charge mentale dans le foyer	23%	17%	24%	26%	21%	25%
Mieux vous organiser	20%	21%	17%	24%	22%	20%
Trouver un meilleur équilibre entre vie personnelle et professionnelle	20%	21%	19%	22%	19%	21%
Arriver à mettre des rituels en place pour bien rythmer la journée de vos enfants	12%	18%	10%	12%	15%	12%
Autre	1%	1%	1%	–	–	1%
Vous ne comptez pas prendre de résolution en particulier	6%	6%	7%	5%	5%	6%

#2



Les *routines* à
mettre en place
pour 2026



Les éléments devant faire l'objet d'une routine prioritaire



1049
parents

Q. Et selon vous, parmi les aspects suivants, lesquels doivent faire l'objet d'une routine prioritaire pour vos enfants de 3 à 10 ans en 2026 ?

Jusqu'à cinq réponses possibles – Total supérieur à 100%





Les éléments devant faire l'objet d'une routine prioritaire



1049
parents

Q. Et selon vous, parmi les aspects suivants, lesquels doivent faire l'objet d'une routine prioritaire pour vos enfants de 3 à 10 ans en 2026 ?

Jusqu'à cinq réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	SEXE		ÂGE DES PARENTS					STATUT		
		Homme	Femme	18-29 ans	30-34 ans	35-39 ans	40-44 ans	45 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
La vie à la maison : une participation régulière aux tâches, un rangement organisé et plus d'autonomie au quotidien	46%	43%	48%	40%	43%	44%	54%	43%	48%	45%	48%
La vie de famille : plus de temps passé ensemble, des activités collectives et une ambiance plus apaisée	43%	41%	45%	46%	49%	44%	38%	37%	41%	44%	40%
Le comportement : davantage de politesse, d'écoute et de calme	39%	41%	38%	46%	46%	38%	35%	35%	38%	39%	45%
La propreté : le brossage des dents, la toilette quotidienne et le respect de l'hygiène personnelle	38%	36%	39%	32%	39%	37%	38%	39%	36%	38%	43%
Le coucher : à heures fixes avec des rituels apaisants et moins de négociation	38%	41%	36%	31%	38%	39%	36%	42%	39%	38%	35%
L'alimentation : des repas réguliers, équilibrés et partagés en famille	35%	34%	35%	31%	39%	35%	33%	34%	34%	34%	33%
L'organisation scolaire : une meilleure préparation le matin, des devoirs anticipés et plus d'autonomie	33%	32%	33%	19%	31%	33%	36%	41%	34%	32%	28%
Les loisirs plus variés : davantage de lecture et de sorties culturelles	25%	24%	25%	31%	27%	24%	22%	22%	26%	25%	22%



Les éléments devant faire l'objet d'une routine prioritaire



1049
parents

Q. Et selon vous, parmi les aspects suivants, lesquels doivent faire l'objet d'une routine prioritaire pour vos enfants de 3 à 10 ans en 2026 ?

Jusqu'à cinq réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	ZONE DE VACANCES			ÂGE DES ENFANTS	
		Zone A	Zone B	Zone C	Au moins un enfant de 3 à 5 ans	Au moins un enfant de 6 à 10 ans
La vie à la maison : une participation régulière aux tâches, un rangement organisé et plus d'autonomie au quotidien	46%	44%	48%	44%	41%	49%
La vie de famille : plus de temps passé ensemble, des activités collectives et une ambiance plus apaisée	43%	42%	44%	43%	46%	43%
Le comportement : davantage de politesse, d'écoute et de calme	39%	41%	37%	42%	46%	37%
La propreté : le brossage des dents, la toilette quotidienne et le respect de l'hygiène personnelle	38%	39%	35%	40%	40%	37%
Le coucher : à heures fixes avec des rituels apaisants et moins de négociation	38%	37%	35%	41%	43%	35%
L'alimentation : des repas réguliers, équilibrés et partagés en famille	35%	35%	34%	35%	40%	33%
L'organisation scolaire : une meilleure préparation le matin, des devoirs anticipés et plus d'autonomie	33%	34%	31%	36%	25%	37%
Les loisirs plus variés : davantage de lecture et de sorties culturelles	25%	25%	23%	27%	25%	25%

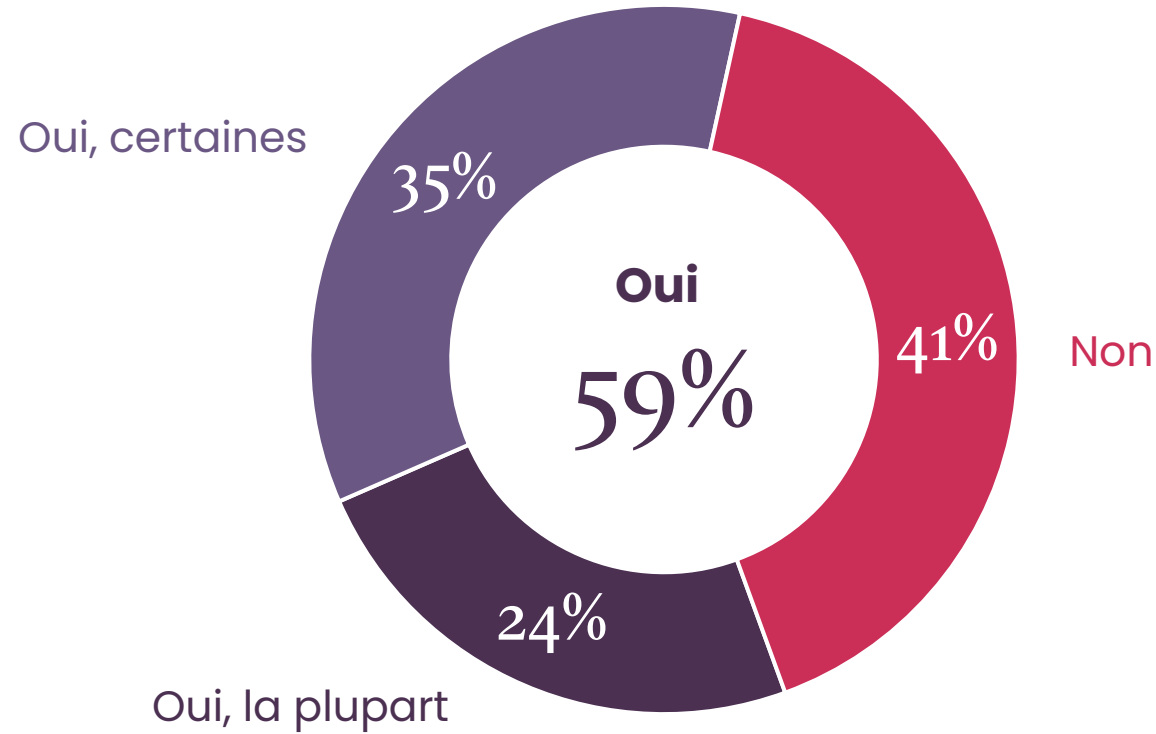


L'aide apportée par les conteuses et livres audio



1049
parents

Q. Selon vous, les conteuses et livres audio pourraient-ils vous aider à mettre en place ces routines prioritaires pour vos enfants de 3 à 10 ans en 2026 ?





L'aide apportée par les conteuses et livres audio



1049
parents

Q. Selon vous, les conteuses et livres audio pourraient-ils vous aider à mettre en place ces routines prioritaires pour vos enfants de 3 à 10 ans en 2026 ?

	% Total	SEXE		ÂGE DES PARENTS					STATUT		
		Homme	Femme	18-29 ans	30-34 ans	35-39 ans	40-44 ans	45 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Sous-total Oui	59%	60%	59%	72%	66%	59%	53%	50%	63%	57%	60%
...Oui, la plupart	24%	25%	23%	29%	29%	24%	20%	15%	28%	21%	25%
...Oui, certaines	35%	35%	36%	43%	37%	35%	33%	35%	35%	36%	35%
Non	41%	40%	41%	28%	34%	41%	47%	50%	37%	43%	40%

” L’aide apportée par les conteuses et livres audio



1049
parents

Q. Selon vous, les conteuses et livres audio pourraient-ils vous aider à mettre en place ces routines prioritaires pour vos enfants de 3 à 10 ans en 2026 ?

	% Total	ZONE DE VACANCES			ÂGE DES ENFANTS	
		Zone A	Zone B	Zone C	Au moins un enfant de 3 à 5 ans	Au moins un enfant de 6 à 10 ans
Sous-total Oui	59%	54%	59%	65%	69%	56%
...Oui, la plupart	24%	19%	23%	30%	29%	23%
...Oui, certaines	35%	35%	36%	35%	40%	33%
Non	41%	46%	41%	35%	31%	44%

opinionway'

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

Enable today, shape tomorrow

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration – 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.

Restons *connectés* !



Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre newsletter !

Je m'abonne

Vos contacts OpinionWay

Eléonore Quarré

Responsable des études Société
Pôle Opinion
Tel. +33 1 81 81 83 00
equarre@opinion-way.com

Léa Boutonnet

Chargée d'études confirmée
Pôle Opinion
Tel. +33 1 81 81 83 00
lboutonnet@opinion-way.com

ESOMAR²⁵
Corporate

