

# LES ÉCRANS EN FAMILLE



BEE SECURE

Cofinancé par  
l'Union européenne

/sécher  
.digital/

## GÉRER, ÉDUQUER ET ACCOMPAGNER

Cette affiche donne une ligne de conduite aux parents qui peuvent l'adapter en fonction des besoins et de la maturité de leur enfant.

### À PARTIR DE 15 ANS FAVORISER L'AUTONOMIE DE L'ADOLESCENT



Encadrer ses premiers pas sur les réseaux sociaux : rappeler les 6 bonnes pratiques



Rester vigilant, mais respecter sa vie privée



Se renseigner sur ses activités en ligne



Le sensibiliser aux arnaques en ligne



Stimuler son esprit critique

### 12-15 ANS LAISSER L'ADOLESCENT ASSUMER PLUS DE RESPONSABILITÉS



Le sensibiliser aux risques auxquels il peut être confronté sur Internet



L'autoriser à avoir son premier smartphone



Éteindre le Wi-Fi la nuit et éviter les écrans 1h avant le coucher



Éviter les réseaux sociaux



Discuter des applications et des tendances

### 9-12 ANS PRÉPARER SON ENFANT À L'USAGE D'INTERNET



Encadrer l'utilisation des écrans dans les espaces communs



Ne pas mettre de smartphone à sa disposition



Introduire les 6 bonnes pratiques numériques



Éteindre le Wi-Fi la nuit et éviter les écrans 1h avant le coucher



Éviter les réseaux sociaux

### 6-9 ANS ENCADRER L'USAGE DES OUTILS NUMÉRIQUES



Autoriser les jeux vidéo en famille ou entre amis dans les espaces communs



Ne pas mettre d'appareil personnel à sa disposition



Configurer l'accès aux contenus et limiter la durée d'utilisation des appareils



Éviter le journal télévisé pour adultes



Adapter les limites et fixer des règles pour toute la famille

### 3-6 ANS CHOISIR UN CONTENU ADAPTÉ À L'ÂGE ET ACCOMPAGNER L'ENFANT



Ne pas mettre d'appareil personnel à sa disposition (console, tablette, smartphone)



Superviser l'utilisation des écrans et la limiter aux espaces communs



Limiter l'accès à des contenus non interactifs



Fixer des limites claires (p. ex. un épisode, ± 30 min)



Le prévenir 5 min avant d'éteindre l'écran

### AVANT 3 ANS PRIVILÉGIER LES ACTIVITÉS SENSORIELLES ET LES INTERACTIONS



Éviter de l'exposer aux écrans



Privilégier les jouets traditionnels



Ne pas allumer la télévision en arrière-plan



Mettre les smartphones de côté lors des interactions



Rester près de lui pendant les appels vidéo (limiter la durée)

### POUR TOUS LES ÂGES

- Réserver des moments pour les activités en famille et en plein air
- Discuter des contenus que l'enfant a visionnés
- Rester à l'écoute et être disponible
- Se reporter aux recommandations d'âge pour les jeux vidéo et les films
- Adapter les limites en fonction des besoins

### LES 6 BONNES PRATIQUES NUMÉRIQUES

- Je protège mes informations personnelles.
- Je ne rencontre pas dans la vraie vie une personne que je connais uniquement d'Internet.
- Je réfléchis avant d'accepter quelque chose en ligne.
- Je ne crois pas tout sur Internet.
- Si un contenu en ligne me met mal à l'aise, j'en parle à un adulte.
- J'adopte un comportement respectueux et courtois à l'égard des autres personnes.

# LES ÉCRANS EN FAMILLE

## GÉRER, ÉDUQUER ET ACCOMPAGNER

Cette affiche donne une ligne de conduite aux parents qui peuvent l'adapter en fonction des besoins et de la maturité de leur enfant.

Pour plus d'informations, consultez

**BEE-SECURE.LU**

Afin d'alléger la lecture de la présente affiche, la forme masculine a été employée comme genre neutre pour désigner toute la population.



Tél: 8002 1234



stopline.bee-secure.lu

La ligne d'assistance BEE SECURE Helpline est un service de consultation confidentielle. Toute personne peut contacter ce service pour des questions et des conseils pratiques concernant la sécurité sur Internet et l'éducation aux médias numériques. Le service est disponible par téléphone ou par écrit.

La BEE SECURE Stopline est une plateforme en ligne qui permet de signaler de manière anonyme trois catégories de contenus :

- le contenu d'abus sexuels sur mineurs (CSAM),
- la discrimination, le racisme, le révisionnisme ou le discours de haine,
- le terrorisme.

Les contenus signalés et potentiellement illégaux sont transmis à la police nationale ou à d'autres autorités compétentes.

## AUTRES GUIDES UTILES

• Risques sur Internet

[bee-secure.lu/risques-sur-internet](http://bee-secure.lu/risques-sur-internet)

• Nu(e) sur le net ?

[bee-secure.lu/sexting-guide](http://bee-secure.lu/sexting-guide)

• Tu es victime de cyber-harcèlement ?

[bee-secure.lu/harcelement-guide](http://bee-secure.lu/harcelement-guide)



Éditeur : Service national de la jeunesse (SNJ)  
Service national de la jeunesse - B.P. 707 L-2017 Luxembourg  
[www.snj.lu](http://www.snj.lu) | [www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)



© 2026 Service national de la jeunesse (SNJ) – Initiative BEE SECURE  
Consulter la licence Creative Commons de cette publication :  
[www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr)

Initié par:



Opéré par:



Cofinancé par:



Conception graphique: Alternatives Communication

[bee-secure.lu/risques-sur-internet](http://bee-secure.lu/risques-sur-internet)

[bee-secure.lu/sexting-guide](http://bee-secure.lu/sexting-guide)

[bee-secure.lu/harcelement-guide](http://bee-secure.lu/harcelement-guide)

