

GUIDE POUR PARENTS

LES ÉCRANS EN FAMILLE

GÉRER, ÉDUCUER ET ACCOMPAGNER



**/sécher
.digital/**



Cofinancé par
l'Union européenne



SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
1. 0 À 3 ANS : LES ÉCRANS NE PARTICIPENT PAS AU BON DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT	4
2. ÉCRANS ET SANTÉ : SOMMEIL, VUE ET BIEN-ÊTRE	6
3. LE CONTRÔLE PARENTAL : UN APPUI, PAS UNE SOLUTION	8
4. AVANT LE CONTRÔLE PARENTAL : LES BASES INDISPENSABLES	14
5. USAGE DES ÉCRANS ET DÉPENDANCE : QUAND S'INQUIÉTER	16
6. MANIPULATION PAR LES APPLICATIONS : AIDER L'ENFANT À REPRENDRE LE CONTRÔLE	18
7. RECOMMANDATIONS POUR TOUS LES ÂGES	20
8. LES ÉCRANS AU QUOTIDIEN : PARLER AVANT TOUT	28
a. « Nous fixons les règles ensemble et chacun les respecte ! »	28
b. « Quelles activités sur Internet te plaisent le plus ? »	35
c. « Réfléchissons avant de partager. »	37
d. « Jouer ? Oui, avec les bons réflexes »	38
e. « Tu penses que c'est vrai ? Prenons le temps de vérifier. »	40
f. « Quel challenge est à la mode en ce moment ? »	41
g. « Apprenons à utiliser l'intelligence artificielle de façon responsable »	42
h. « Tu as l'air préoccupé... Qu'est-ce qui se passe ? »	43
i. « As-tu déjà vu des contenus pornographiques ? »	44
9. POINTS DE CONTACT	45
10. INFORMATIONS ET MATÉRIELS SUPPLÉMENTAIRES	46
BIBLIOGRAPHIE	47
10 RÈGLES	49
MOTS MYSTÈRES	50

Précisions :

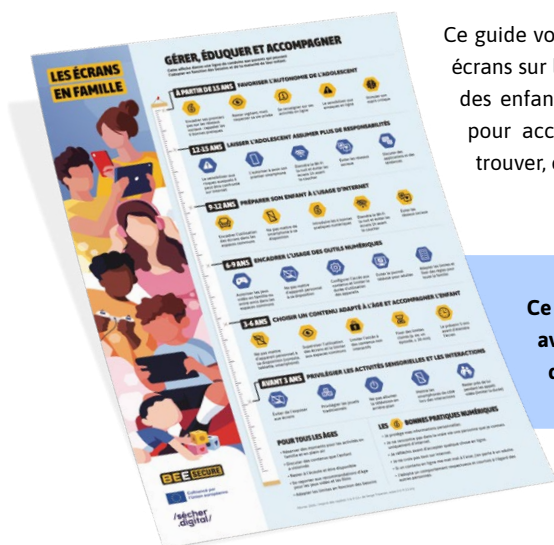
- Des outils d'intelligence artificielle ont été utilisés pour la mise en forme et la révision linguistique du texte. Ce texte a ensuite été relu et validé par l'équipe de BEE SECURE.
- Afin d'alléger la lecture de la présente publication, la forme masculine a été employée comme genre neutre pour désigner toute la population.



INTRODUCTION

Les enfants et les jeunes grandissent aujourd'hui dans un monde où le numérique fait partie intégrante de leur quotidien. Pour les parents, cette réalité peut soulever de nombreuses questions :

- Pourquoi éviter les écrans avant trois ans ?
- À quel âge offrir un premier smartphone à mon enfant ?
- Comment préparer au mieux mon enfant à l'usage d'Internet ?
- Faut-il installer un contrôle parental sur les équipements de mon enfant ?
- Mon enfant semble ne plus pouvoir se détacher des écrans. Que faire ?



Ce guide vous aide à mieux comprendre l'impact des écrans sur le développement, la santé et le bien-être des enfants. Il propose aussi des conseils concrets pour accompagner votre enfant au quotidien et trouver, en famille, un équilibre qui vous convient.

Ce guide comprend également un poster avec des recommandations adaptées aux différentes tranches d'âge.



1 0 À 3 ANS : LES ÉCRANS NE PARTICIPENT PAS AU BON DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Les enfants de moins de trois ans s'éveillent principalement à travers les activités sensorielles et l'interaction personnelle avec des adultes ou d'autres enfants. Les outils numériques ne participent pas au bon développement cognitif, moteur et social de l'enfant à cet âge. Dans son ouvrage « 3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir »¹, *Serge Tisseron* présente, en s'appuyant sur de nombreuses recherches, les risques auxquels les enfants sont confrontés face aux écrans. Voici quelques exemples :

Une exposition à la télévision dès la petite enfance peut ralentir le développement du langage.

Les programmes ne sont pas adaptés aux besoins psychologiques et relationnels du bébé. Or, ce qui favorise le plus le développement du langage, c'est l'interaction directe entre l'adulte et le bébé. Les mots sont alors accompagnés d'intonations, d'attitudes corporelles et d'échanges de regards adaptés à la situation et au bébé. Cette richesse d'échange n'existe pas lorsque le bébé regarde la télévision.

À cela s'ajoute le fait que les écrans captent l'attention de l'enfant, mais aussi celle du reste de la famille. Ils perturbent les échanges, détournent les regards et nuisent à la qualité des interactions entre l'enfant et l'adulte, pourtant essentielles au développement du langage.

¹ 3-6-9-12.org

Un écran allumé en bruit de fond représente un risque pour le bon développement des capacités de concentration et d'attention.

Un bébé qui joue dans une pièce avec, par exemple, une série en bruit de fond joue moins longtemps. Exposé à des lumières et des sons brusques qu'il ne peut pas encore assimiler, il peut par la suite rencontrer davantage de difficultés de concentration. Un enfant qui présente des problèmes de concentration aura plus de difficultés à suivre à l'école.

La musique ou la radio en bruit de fond ne posent pas de problème, puisqu'en plus de l'absence de stimuli lumineux, elles créent une ambiance harmonieuse, sans chocs auditifs. L'attention n'est pas captée de la même manière ni avec la même intensité.

Les écrans peuvent avoir un impact négatif sur le développement de l'empathie et des compétences de négociation.

Lorsqu'un enfant joue à des jeux traditionnels, par exemple avec des peluches ou une maison de poupées, ses mains l'aident à donner vie aux personnages. En manipulant les objets, il peut plus facilement s'imaginer dans différents rôles, inventer des histoires et passer d'un personnage à l'autre. Lorsqu'il joue avec d'autres enfants, chacun peut endosser un rôle avant d'échanger avec l'autre. Ces jeux l'aident à développer l'empathie, à comprendre le point de vue des autres et à apprendre à négocier.

Face à un écran, l'enfant a tendance à s'identifier toujours au même personnage. Il explore donc moins de points de vue et a moins d'occasions de négocier avec d'autres enfants.

Une utilisation excessive des écrans peut pousser l'enfant à s'isoler et à adopter des comportements agressifs.

Les premières années de vie sont essentielles pour apprendre à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions, mais aussi pour apprendre à lire celles des autres à travers les expressions du visage et les interactions du quotidien. Ces apprentissages aident l'enfant à réagir de manière adaptée dans ses relations avec les autres.

Sans ces apprentissages, l'enfant peut avoir plus de mal à comprendre les réactions des autres enfants. Il risque alors de réagir de façon inadaptée, par exemple en devenant agressif parce qu'il se sent menacé ou en s'isolant parce qu'il peine à comprendre les échanges. Plus vulnérable dans ses relations, il peut alors être davantage exposé aux moqueries ou à l'agressivité des autres.



2 ÉCRANS ET SANTÉ: SOMMEIL, VUE ET BIEN-ÊTRE

L'utilisation des écrans peut influencer le sommeil.

L'exposition aux écrans pendant l'heure qui précède le coucher peut nuire au sommeil :



- la lumière émise par les écrans peut perturber notre cycle veille-sommeil, car elle envoie au cerveau l'information qu'il fait jour, ce qui retarde l'endormissement ;
- les contenus consultés stimulent l'esprit et ne favorisent pas l'apaisement nécessaire à l'endormissement. Lorsqu'un smartphone reste allumé à proximité pendant la nuit, il peut aussi nuire à la qualité du sommeil, surtout si aucun réglage n'a été prévu. (p. ex. : mode « ne pas déranger », notifications coupées, Wi-Fi désactivé, etc.)

Aidez votre enfant à respecter son besoin de sommeil. C'est essentiel pour bien récupérer, grandir, apprendre et rester en bonne santé. Ce besoin varie selon l'âge :



3 à 5 ans
11 à 13 heures



6 à 12 ans
9 à 11 heures



Dès 12 ans
8 h 30 à 9 h 30

VOIR AUSSI :

« Bibliothèque de supports » de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance :
<https://institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-soutpports>



Un usage excessif des écrans est dangereux pour les yeux des enfants.

Les écrans sollicitent fortement la vision de près. Une exposition excessive peut favoriser l'allongement anormal du globe oculaire et augmenter le risque de forte myopie. Il s'agit d'une myopie importante qui peut, à long terme, entraîner des problèmes plus graves pour les yeux. Ce risque est particulièrement important chez les enfants, car leurs yeux sont encore en développement.

(Dr Gregory Laruelle, ophtalmologue à la Clinique Saint-Luc Bouge)

Un usage excessif des écrans peut également augmenter d'autres risques:



fatigue et irritation
des yeux



prise de poids



douleurs physiques



impact sur le
bien-être mental



moins bonne
condition physique

(Union européenne)

Instaurez de bonnes habitudes en matière d'usage des écrans. Plus votre enfant les adopte tôt, plus il aura de chances de les conserver tout au long de sa vie.²

² Cf. 7. Recommandations pour tous les âges p.20. 8a
« Nous fixons les règles ensemble et chacun les respecte ! » p. 28

LE CONTRÔLE PARENTAL : UN APPUI, PAS UNE SOLUTION

Le contrôle parental est un outil qui vous aide à encadrer les activités en ligne de votre enfant et les contenus qu'il peut consulter. Il peut être utilisé pour :

- **bloquer l'accès à des sites web, des applications ou des fonctions spécifiques** (p. ex. les paiements et les achats ou l'utilisation de webcams) ;
- **filtrer différents types de contenus**, notamment les contenus inappropriés, les contenus « adultes », certaines pages sur les réseaux sociaux ainsi que celles qui font la promotion de l'automutilation, des troubles alimentaires, de la violence, des drogues, des jeux d'argent et de hasard ou du racisme ;
- **limiter les communications et gérer les applications utilisées** pour communiquer avec les autres ;
- **surveiller l'utilisation des appareils**, y compris les sites que votre enfant consulte et les applications qu'il utilise, mais aussi les données sur le temps d'écran (fréquence et durée) ;
- **fixer des limites de temps** pour l'accès à certains appareils et leur utilisation.

(Union européenne)



Comment activer le contrôle parental ?

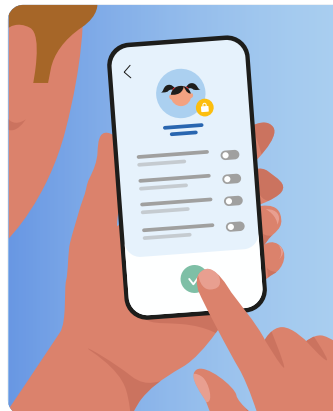
- Les ordinateurs de bureau, les ordinateurs portables et les smartphones intègrent généralement des fonctions de protection gratuites dans leurs systèmes d'exploitation (Windows, iOS ou Android).
- Les services de *streaming* et les réseaux sociaux (comme *Netflix*, *YouTube*, *Instagram* ou *TikTok*) disposent de leurs propres options de protection et de filtrage.
- Des fonctions de surveillance et de protection personnalisables sont proposées par des programmes spécialisés comme *Google Family Link* ou *Microsoft Family Safety*, ainsi que par des logiciels de filtrage web (p. ex. *JusProg*).

En complément, d'autres outils, souvent payants, offrent une protection étendue sur plusieurs appareils.

Exemple pratique : quels réglages pour les applications de streaming ?

Selon le fournisseur d'application de streaming (*Netflix*, *Disney+*, *Prime Video*, etc.), les options varient. Veillez au minimum à :

- **créer des profils enfant** : mettre en place un profil séparé pour l'enfant et choisir la tranche d'âge adaptée. De nombreux contenus inappropriés seront ainsi masqués dès le départ.
- **tenir compte des indications d'âge** : elles sont un bon repère, mais assurez-vous aussi que le contenu correspond au niveau de maturité de votre enfant.
- **configurer un code PIN** : empêchez l'accès aux contenus « adultes » et aux paramètres du compte à l'aide d'un code PIN afin que les enfants ne puissent pas simplement changer de profil ou modifier des réglages.
- **instaurer des limites de temps** : dans les applications, sur l'appareil ou via le routeur, il est possible de définir des temps d'écran et des horaires (p. ex. pour éviter l'exposition aux écrans avant le coucher). Ce type de configuration contribue à instaurer des routines et des moments sans écrans.
- **vérifier la protection des données** : limiter la publicité personnalisée, désactiver la géolocalisation et vérifier les données collectées par le service. Les profils enfants devraient être configurés en limitant autant que possible la collecte de données.



Dans l'App Store, vous trouverez une multitude d'applications, mais elles ne sont pas toutes fiables. Comme les applications de contrôle parental nécessitent des autorisations étendues sur le système, elles peuvent parfois masquer des acteurs malveillants qui, dans le pire des cas, sont susceptibles d'obtenir un accès complet au téléphone. Pour faire le tri :

1. Lisez attentivement les conditions d'utilisation et les garanties des différents services :



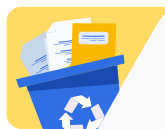
Qui a accès à vos données ?



Que se passe-t-il en cas d'interruption ou d'arrêt du service ?



Comment le fournisseur peut-il les utiliser ?



La suppression de vos données est-elle garantie lorsque vous les effacez ?



Quelles garanties sont offertes en matière de protection des données ?

questions supplémentaires :

- L'application est-elle recommandée par des experts (p. ex. un organisme de contrôle) ?
- De quelles fonctions de protection mon enfant a-t-il besoin et quelles fonctionnalités l'application propose-t-elle (gestion du temps, contrôle des accès, suivi de l'activité, etc.) ?
- Quels outils sont compatibles avec mes appareils ?
- L'interface est-elle simple et intuitive ?
- Existe-t-il un support technique dans ma langue ?





LES FILTRES DE PROTECTION N'OFFRENT PAS UNE SÉCURITÉ TOTALE !

- Ils ne fonctionnent pas forcément sur tous les navigateurs ou toutes les plateformes.
- Ils n'empêchent pas les risques de contact comme le cyberharcèlement ou le grooming³.
- Ils ne détectent pas de manière fiable les contenus problématiques comme la désinformation ou la publicité inappropriée.

³ Pratique par laquelle des adultes entrent en contact avec des enfants dans le but de créer un lien émotionnel et d'obtenir des informations personnelles, des photos intimes ou des rencontres dans la vie réelle.

IMPORTANT

Faites preuve de transparence concernant l'utilisation d'une application de contrôle parental et expliquez à votre enfant pourquoi elle est nécessaire.

Respectez la vie privée de votre enfant et évitez de recourir à des fonctions de surveillance technique à son insu (p. ex. listes de sites consultés, lecture des messages privés ou suivi de la localisation). Vous risqueriez de nuire durablement à la relation de confiance avec votre enfant et de l'inciter à contourner le contrôle parental.

Si vous envisagez d'utiliser ces fonctionnalités pour des raisons de sécurité, prenez le temps d'en discuter ouvertement avec votre enfant au préalable.

Au vu de la multitude d'applications de contrôle parental disponibles, dont beaucoup poursuivent des objectifs commerciaux, nous faisons volontairement le choix de ne pas recommander d'outil spécifique. Vous trouverez toutefois ci-dessous des liens utiles avec des informations complémentaires et des guides pratiques étape par étape.

Medien kindersicher

Le portail *Medien kindersicher* propose un guide étape par étape. Grâce à l'assistant *Medien kindersicher*, vous pouvez également créer une protection personnalisée en fonction de l'âge de votre enfant ainsi que des appareils et services qu'il utilise.

medien-kindersicher.de



Klicksafe

Klicksafe propose des informations utiles sur les outils suivants :

- *Salfeld*
- *Google Family*
- *iOS Bildschirmzeit*

klicksafe.de/jugendschutzprogramme



Union européenne

Découvrez comment configurer le contrôle parental

better-internet-for-kids.europa.eu/en/learning-corners/parents-and-caregivers/parental-controls



Internet matters

Parental controls guides :

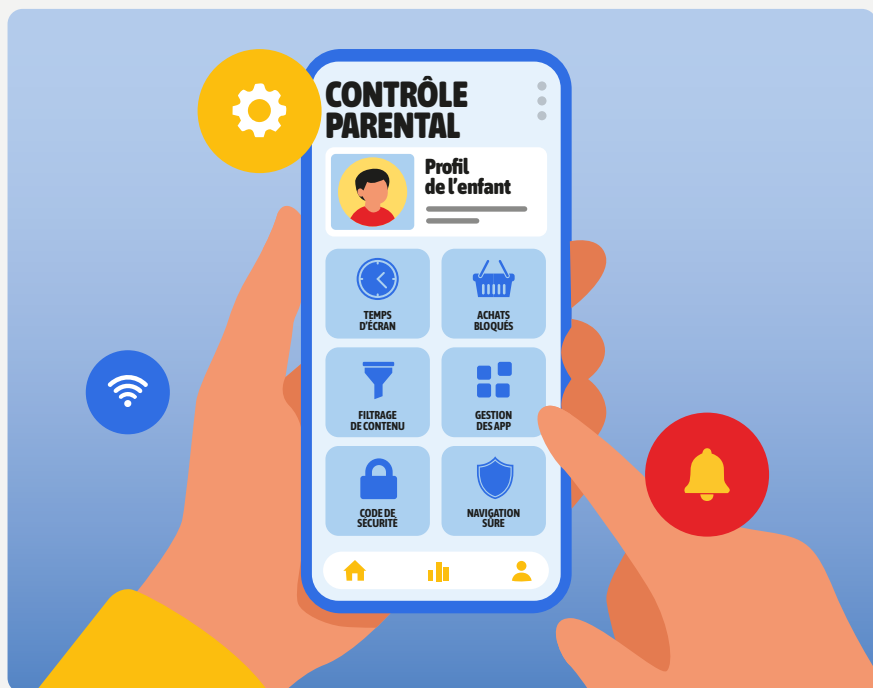
internetmatters.org/parental-controls



e-enfance

Contrôle parental : Activer, installer
et configurer un contrôle parental

e-enfance.org/informer/controle-parental



4 AVANT LE CONTRÔLE PARENTAL : LES BASES INDISPENSABLES

The illustration shows a smartphone screen with a blue background. At the top, it says 'CRÉER UN MOT DE PASSE FORT' in white. Below this, there's a section for 'Longueur' (Length) with a white pill-shaped button containing 'Minimum 12'. Underneath is the 'Options' section, which includes four green checkmarks with labels: 'A-Z', 'a-z', '0-9', and '!@#%&^*'. At the bottom, there's a white pill-shaped button labeled 'Mot de passe généré' (Generated password) containing the text 'TrjiC7#cMy%Q6uS^USBj3Px'.

1 Utilisez un mot de passe différent et sûr pour chaque compte (utilisez un gestionnaire de mots de passe).

2 Utilisez une adresse de messagerie familiale dont votre enfant pourra se servir pour s'inscrire à de nouveaux jeux ou sur des sites web.

3 Maintenez les appareils et logiciels à jour :

- Les mises à jour renforcent la sécurité !
- Après les mises à jour, vérifiez les autorisations des applications sur les appareils (elles peuvent avoir changé).

4 Désactivez les achats intégrés et bloquez les publicités pop-up.

5 Vérifiez les données auxquelles les applications ont accès et désactivez les fonctions inutiles (informations personnelles, données de géolocalisation, enregistrements audio ou vidéo, reconnaissance vocale, etc.).

6 Adaptez les paramètres à l'âge de l'enfant – les besoins en matière de sécurité d'un enfant de 4 ans ne sont pas les mêmes que ceux d'un adolescent de 16 ans.

7

Introduisez 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.



IMPORTANT

DISCUTEZ AVEC VOTRE ENFANT :

Expliquez votre démarche à votre enfant : le contrôle parental n'est pas une punition. C'est un moyen de le protéger, et non pas de restreindre sa liberté.

Intéressez-vous à l'univers en ligne de votre enfant : cette démarche peut faciliter le dialogue et vous permettre de repérer d'éventuels contenus inappropriés que le contrôle parental n'aurait pas filtrés.



5 **USAGE DES ÉCRANS ET DÉPENDANCE : QUAND S'INQUIÉTER**

Ce contenu a été rédigé par le Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht (ZEV)

Il est normal que les enfants et les adolescents apprécient les écrans et il convient de rester attentif aux effets qu'ils ont sur leur vie quotidienne. Un temps d'écran élevé n'est toutefois pas, à lui seul, un indicateur suffisant pour parler de dépendance. En effet, les jeux et les réseaux sociaux sont souvent conçus de manière à inciter l'utilisateur à y passer le plus de temps possible (p. ex. notifications fréquentes, défilement infini de contenus, etc.).

Il est donc essentiel de distinguer différentes formes d'utilisation. Ainsi, certaines personnes ont tendance à utiliser les médias de manière excessive (de façon régulière ou par périodes, en dépassant le temps d'utilisation prévu), tandis que d'autres développent une utilisation problématique, accompagnée de symptômes tels que le stress, les troubles du sommeil ou la dépression.

L'usage problématique des médias (jeux vidéo, réseaux sociaux, *streaming*, sites pornographiques, etc.) peut prendre plusieurs formes. À ce jour, seule l'addiction aux jeux vidéo est officiellement définie comme trouble médical (trouble du jeu vidéo, ou *gaming disorder*), mais les mécanismes de dépendance et leurs conséquences peuvent concerner d'autres usages numériques.

On parle généralement de dépendance lorsque l'usage des médias numériques commence à prendre trop de place et perturbe le quotidien. Concrètement, ces signes peuvent se manifester sous les formes suivantes :



Difficulté à s'arrêter et dépassement répété du temps d'utilisation prévu (perte de contrôle).



Priorité accordée aux écrans au détriment de l'école, des amis, du sommeil ou d'autres activités.



Irritabilité ou colère lorsque l'activité est interrompue.



Poursuite malgré les conséquences négatives (conflits, baisse des résultats, fatigue).



Mensonges sur le temps passé ou utilisation en cachette.

Un signe isolé ne suffit pas, c'est la répétition et l'impact sur le quotidien qui comptent.

Comme toute addiction, qu'elle soit liée à une substance ou à un comportement, l'utilisation problématique des médias numériques peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale et physique de l'utilisateur. Les conséquences les plus fréquentes sont les suivantes :

- Problèmes de santé (p. ex. troubles du sommeil, maux de dos ou de tête liés à une position assise prolongée, fatigue visuelle, épuisement).
- Baisse des performances à l'école, en formation, dans les études ou au travail.
- Difficultés sociales (conflits, solitude, isolement).
- Perte (ou prise) de poids, souvent liée à des repas irréguliers.
- Conséquences psychologiques (p. ex. dépression ou troubles anxieux).

Si ces signes persistent et que la vie familiale, scolaire ou sociale est perturbée, il est recommandé d'en parler à un professionnel.

VOIR AUSSI :

Pour obtenir plus d'informations et accéder à des conseils et des ressources utiles : zev.lu

6

MANIPULATION PAR LES APPLICATIONS : AIDER L'ENFANT À REPRENDRE LE CONTRÔLE

Les contenus proposés à l'écran sont souvent conçus pour inciter l'utilisateur à y passer le plus de temps possible. Ils sont non seulement simples et agréables à utiliser, mais ils recourent aussi à des techniques qui exploitent les mécanismes de notre cerveau pour capter notre attention.

Les notifications, les fenêtres pop-up et les algorithmes nous présentent des contenus qui nous plaisent, ce qui nous incite à les consommer plus longtemps. Le défilement infini, les récompenses (mentions « J'aime » ou les *streaks*) et la lecture automatique sont autant de fonctions qui nous poussent à continuer, parfois sans que nous nous en rendions compte.

C'est ce que l'on appelle le design persuasif.

Sur les réseaux sociaux, les mentions « J'aime », les commentaires et les messages procurent du plaisir. L'être humain a besoin d'être reconnu et de faire partie d'un groupe, un besoin particulièrement fort chez les enfants et les adolescents. Les réseaux sociaux amplifient ce phénomène en stimulant le système de récompense du cerveau, notamment par la dopamine.



DOPAMINE

« Lorsque l'on vit une expérience agréable ou gratifiante, le cerveau libère de la dopamine, créant ainsi une sensation de plaisir et de satisfaction, d'où son appellation de molécule du plaisir. Cela renforce les comportements qui poussent à rechercher des expériences positives. » (Institut du cerveau, Paris)

Selon *Emily Cherkin, M. Éd.*, auteure de « The Screentime Solution », comprendre que les outils numériques sont conçus pour capter l'attention de votre enfant peut aider à mieux gérer les conflits liés aux écrans. Il ne s'agit pas d'un affrontement entre vous et votre enfant, mais d'un défi commun face à ces mécanismes !

Expliquez à votre enfant que les applications et les jeux sont conçus pour capter toute son attention, si bien qu'il devient difficile de s'arrêter. Faites équipe avec lui : **reconnaissez que ce n'est pas facile et cherchez ensemble des solutions pour y parvenir.**



Par exemple :

- Accompagnez-le lorsqu'il doit s'arrêter, en adoptant une attitude calme ou en posant doucement la main sur son épaule.
- Dirigez son attention vers autre chose.
- Proposez-lui de quitter la pièce afin de réfléchir ensemble à la manière dont il peut avancer dans son jeu.
- Partagez aussi les moments où il vous est difficile de mettre votre téléphone de côté.

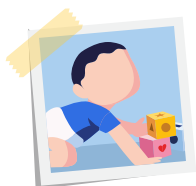
7 RECOMMANDATIONS POUR TOUS LES ÂGES

Il n'est pas toujours évident de savoir quels médias sont adaptés à l'âge de son enfant, ni combien de temps d'écran est recommandé. Pour vous donner quelques repères, vous trouverez ci-dessous des recommandations par tranche d'âge, inspirées des travaux de *Serge Tisseron*.

Sur une affiche glissée dans ce guide, vous trouvez une version synthétique de ces recommandations.



0-3 ans Privilégiez les activités sensorielles et les interactions



Les enfants s'éveillent principalement à travers les activités sensorielles et l'interaction personnelle avec des adultes ou d'autres enfants. À cet âge, les outils numériques ne participent pas au bon développement cognitif, moteur et social de l'enfant⁴. Évitez les écrans et privilégiez les activités liées aux cinq sens (vue, ouïe, toucher, odorat et goût).



RECOMMANDATIONS :

- 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)



ALTERNATIVES :

Les activités en famille ont l'avantage de nourrir le bien-être et d'augmenter la confiance. À vous les livres et histoires pour tout-petits, les balades, les loisirs créatifs et la découverte de l'environnement.

3-6 ans

Choisissez un contenu adapté à l'âge et accompagnez



Introduisez progressivement les contenus numériques dans les activités de votre enfant. C'est le moment de prendre de bonnes habitudes: choisir le contenu (p. ex. émissions éducatives et jeux interactifs appropriés à l'âge de l'enfant) et fixer à l'avance le temps passé devant l'écran. Parlez avec votre enfant de ce qu'il regarde.



RECOMMANDATIONS :

- Ne pas mettre d'appareil personnel à sa disposition (console, tablette, smartphone)
- Limiter l'accès à des contenus non interactifs
- Superviser l'utilisation des écrans et la limiter aux espaces communs
- Fixer des limites claires (p. ex. un épisode, $\pm$ 30 min)
- Le prévenir 5 min avant d'éteindre l'écran



ALTERNATIVES :

Une large offre d'histoires à écouter peut enrichir l'expérience de votre enfant, l'éveiller à la langue et favoriser la concentration. Continuez aussi à privilégier les jeux de société, les lectures d'histoires et les activités en plein air.

IMPORTANT

Choisissez des contenus adaptés à l'âge de votre enfant. Vous pouvez vous référer aux recommandations d'âge. Elles sont signalées le plus souvent par une pastille au coin de l'écran qui indique un âge minimum. Vérifiez vous-même si les contenus sont réellement adaptés à la sensibilité et à la maturité de votre enfant.

⁴ Cf. 1. 0-3 ans les écrans ne participent pas au bon développement de l'enfant p.4



6-9 ans Accompagner l'usage des outils numériques



Continuez à encadrer l'utilisation des écrans. Assurez-vous que votre enfant utilise les écrans dans des espaces communs et consulte des contenus ou joue à des jeux vidéo adaptés à son âge et à sa maturité.

Jouez aux jeux vidéo avec lui, c'est la meilleure façon de découvrir ses intérêts et de transformer un sujet qui aurait peut-être tendance à créer des tensions en un moment de partage et de jeu en famille.



RECOMMANDATIONS :

- 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 appareils⁵
- Éviter le journal télévisé pour adultes
- Adapter les limites et fixer des règles pour toute la famille⁶



ALTERNATIVES:

Renseignez-vous sur les activités de loisirs organisées dans votre commune. Le sport, la musique ou l'art permettent aux enfants de développer leurs intérêts et leur créativité, mais aussi de côtoyer des camarades de leur âge.

⁵ Cf. 3. Le contrôle parental : un appui mais pas la solution unique
p.8 ⁶ Cf. 8a. « On fixe les règles ensemble et on les respecte tous ! »
p.28

9-12 ans



Il gagne en indépendance et maîtrise mieux son environnement immédiat, mais il n'a pas encore la maturité pour évaluer seul les dangers du web. La tentation est grande, mais évitez de l'équiper d'un smartphone avec accès à Internet avant l'âge de 12 ans. Un simple téléphone portable sans accès à Internet devrait suffire à vous joindre ou à rester joignable au fil de ses activités personnelles.



RECOMMENDATIONS:

- 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 1 h avant le coucher
- Éviter les réseaux sociaux

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.



ALTERNATIVES:

Proposez-lui des activités de loisirs adaptées à ses besoins et à ses intérêts. Le sport, la musique, l'art ou les moments passés en famille permettent de développer sa créativité, de renforcer ses liens avec son entourage et de côtoyer des jeunes de son âge.



À PARTIR DE QUEL ÂGE LES ENFANTS PEUVENT-ILS UTILISER LES RÉSEAUX SOCIAUX AU LUXEMBOURG ?

Le Règlement général sur la protection des données (RGPD) prévoit que les services en ligne qui traitent des données personnelles – donc la quasi-totalité des réseaux sociaux et des messageries – ne peuvent être utilisés qu'avec l'accord d'un parent jusqu'à l'âge de 16 ans.

Beaucoup de plateformes fixent leur propre âge minimum à 13 ans. Cette indication signifie uniquement que le service est techniquement accessible à partir de cet âge. Pour le Luxembourg, la règle juridique reste la suivante :

- **13-15 ans** : utilisation uniquement avec l'accord des parents
- **À partir de 16 ans** : les jeunes peuvent consentir eux-mêmes



12-15 ans Donner-lui plus de responsabilité



Continuez à établir des règles claires sur l'usage des outils numériques. Essayez de discuter et d'explorer ensemble les applications qui l'intéressent.

À partir de 13 ans, votre jeune est réceptif à la protection de ses données personnelles, en particulier de ses photos mises en ligne. Vous pouvez aussi, en écho avec les informations de prévention qu'il reçoit à l'école, le sensibiliser aux risques qu'il peut rencontrer sur Internet.

VOIR AUSSI :

Guide « Risques sur Internet » : bee-secure.lu/risques-sur-internet

Guide « Tu es victime de cyberharcèlement ? » : bee-secure.lu/cyber-harcèlement-guide

Guide « Nu(e) sur le net ? » : bee-secure.lu/sexting-guide



RECOMMANDATIONS :

- 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 1 h avant le coucher
- Éviter les réseaux sociaux
- Discuter des applications et des tendances



ALTERNATIVES:

Proposez d'autres activités avant d'aller dormir (s'étirer, un jeu de cartes, lire un livre ou une BD, ...)

S'il désire développer sa créativité, certaines écoles secondaires et fondamentales disposent d'un *makerspace*, c.-à-d. un espace créatif et pluridisciplinaire permettant aux intéressés de réaliser leurs propres projets. Renseignez-vous auprès de l'école que votre enfant fréquente.

Le *makerspace* situé à Luxembourg-Ville dans le *Forum Geesseknäppchen*⁷ (40, Boulevard Pierre Dupong) est ouvert aux jeunes (élèves ou non) de 8 à 30 ans.

⁷ base1.lu



À partir de 15 ans Lâchez prise et soutenez-le dans son autonomie



Votre jeune est désormais capable d'utiliser les outils numériques de manière plus autonome. Restez tout de même vigilant, surtout face à l'utilisation des réseaux sociaux, à l'exposition de la vie privée en ligne et aux dérives liées au temps passé devant l'écran.



RECOMMANDATIONS :

- 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 : hameçonnage (« phishing »), escroquerie⁸
- Stimuler son esprit critique



ALTERNATIVES:

Encouragez-le à faire un stage de découverte⁹ afin de découvrir un domaine professionnel ou mieux comprendre un métier qui l'intéresse avant de faire son choix d'orientation.

Peut-être qu'il voudra s'investir dans un projet concret et d'intérêt général ? Le service volontaire¹⁰ est une opportunité d'apprentissage et d'orientation par l'expérience pratique, qui représente un engagement à temps plein pour une durée déterminée.

S'il n'est plus à l'école et qu'il ne sait pas encore quelles seront ses prochaines étapes, orientez-le vers les ateliers du Service national de la jeunesse¹¹. Une équipe socio-éducative et des experts l'aideront à préparer et planifier les prochaines étapes de sa vie.

⁸ bee-secure.lu/risques-sur-internet | ⁹ heysnj.lu/stages | ¹⁰ volontaires.lu | ¹¹ heysnj.lu/ateliers

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





8

LES ÉCRANS AU QUOTIDIEN : PARLER AVANT TOUT

Parler des écrans à la maison n'est pas toujours simple, mais cet échange ne doit pas forcément créer des tensions. Ce guide vous propose des pistes concrètes pour instaurer un cadre clair et aborder les différents sujets en toute sérénité. Avec une bonne écoute et un dialogue ouvert, il devient plus facile d'accompagner votre enfant, de renforcer la confiance et de partager de bons moments en famille avec les écrans !

a. « Nous fixons les règles ensemble et chacun les respecte ! »

Mettez en place des règles simples et cohérentes dès la petite enfance afin d'aider votre enfant à grandir avec des repères stables. Même s'il n'en comprend pas encore tout le sens, il en perçoit la régularité. Avec le temps, il intègre les horaires, les limites, le respect et les conséquences comme des normes familiales. Un enfant qui a grandi avec un cadre clair a donc plus de chances de respecter les règles à l'adolescence, car elles font déjà partie de son quotidien.

Discutez des besoins de chaque membre de la famille et fixez ensemble des règles d'utilisation des médias numériques au quotidien. Pour être efficaces, les règles doivent être réalistes et adaptées à votre famille.

Découvrez ci-dessous une sélection de 10 règles proposées par *Internet Sans Crainte*¹², qui ont été adaptées pour cette publication.

Retrouvez à la page 49 une fiche détachable avec les 10 règles à afficher à la maison, ou créez ensemble votre propre charte familiale sur faminum.com.



1

On évite les écrans 1 h avant le coucher.

Le soir, le corps a besoin de ralentir pour se préparer au sommeil. L'exposition à des écrans juste avant le coucher peut maintenir le cerveau en éveil et rendre l'endormissement plus difficile.¹³

Éviter les écrans avant le coucher aide à mieux se reposer et à se sentir plus en forme au réveil.



Astuce : instaurez une routine du coucher sans écran pour toute la famille avec des livres, des jeux, des chansons ou des moments d'échange. La méditation et les techniques de relaxation aident aussi à apaiser le corps et l'esprit.

¹² *Internet sans crainte* est le centre de sensibilisation français dédié à la sécurité sur Internet, cofinancé par l'Union européenne.

¹³ Cf. 2. Écrans en santé : Sommeil, vue et bien-être p.6

2

Nos zones sans écrans sont : la chambre et la cuisine.

La chambre est un lieu pour se reposer et bien dormir, et la cuisine est souvent un espace de partage et d'échange.

La présence d'écrans dans ces endroits peut perturber le sommeil, l'attention et les relations.

Définir des zones sans écrans aide toute la famille à préserver des moments de calme, à mieux se concentrer les uns sur les autres et à instaurer des habitudes favorables au bien-être.



Astuce : activez le mode « Ne pas déranger » pour la nuit et autorisez les appels d'urgence de certains contacts. Désactivez le Wi-Fi le soir, laissez les téléphones à l'extérieur des chambres, aménagez un espace de charge dans le couloir et utilisez un réveil sans connexion à Internet. Vous entendrez toujours les appels en cas d'urgence.

3

On choisit ensemble les jeux vidéo.

Tous les jeux vidéo ne sont pas adaptés à tous les âges. Certains peuvent contenir des scènes violentes, des messages choquants ou des contenus qui ne conviennent pas aux plus jeunes.

Choisir les jeux ensemble permet de s'assurer qu'ils correspondent à l'âge de l'enfant et aux valeurs de la famille.



Astuce : avant d'autoriser un nouveau jeu, découvrez-le ensemble avec votre enfant, vérifiez l'âge recommandé (PEGI¹⁴) et assurez-vous que le contenu correspond à son niveau de maturité. Configurer un mot de passe pour les téléchargements favorise le dialogue, tout en évitant un refus automatique.



4

Avant d'interrompre un jeu vidéo, on laisse le temps d'effectuer une sauvegarde.

Quand un joueur vous dit qu'il ne peut pas arrêter tout de suite de jouer, c'est sûrement qu'il n'a pas atteint son point de sauvegarde.

Lorsqu'on le force à éteindre le jeu en pleine partie, il risque de perdre ce qu'il a déjà accompli, ce qui est très frustrant !



Astuce : intéressez-vous au jeu et à son mode de sauvegarde pour fixer avec votre enfant le bon moment pour arrêter. En l'absence d'accord préalable, demandez simplement : « Quand peux-tu sauvegarder ton jeu ? »

5

Les écrans, c'est après les devoirs.

Il y a parfois des activités à faire avant de pouvoir se distraire (faire ses devoirs, ranger sa chambre, etc.).

C'est aux parents de décider quelles tâches les enfants doivent accomplir avant de pouvoir utiliser les écrans.



Astuce : prévoir une activité agréable après une tâche moins plaisante peut constituer une bonne source de motivation.

¹⁴ pegli.info/fr

6

Les écrans, c'est permis le week-end et le mercredi.

Lorsque vous définissez des plages horaires et des jours spécifiques pendant lesquels votre enfant peut regarder un film, une série ou jouer aux jeux vidéo, il retient plus facilement cette règle.

Vous évitez ainsi les négociations quotidiennes et encouragez les activités sans écran.



Astuce : indiquez ces créneaux sur un planning que tout le monde peut consulter. Créez ce planning en famille et, pour les plus jeunes, utilisez des aimants, des gommettes ou un code couleur.

7

Quand on regarde un film ensemble, on choisit un film adapté à tous.

Les enfants sont plus ou moins sensibles à certains contenus en fonction de leur âge et de leur personnalité.

Un contenu perçu comme anodin par les uns peut effrayer ou choquer les autres.



Astuce : pour vos soirées télévision, reportez-vous aux recommandations d'âge.



8

On éteint la télévision et on désactive les notifications pendant les devoirs.

Les devoirs demandent de l'attention et de la concentration. La présence d'écrans allumés, même lorsqu'on ne les regarde pas, ou les notifications qui apparaissent régulièrement peuvent distraire et rendre le travail plus difficile.

Réduire les distractions aide l'enfant à mieux se concentrer, à travailler plus efficacement et à terminer ses tâches plus sereinement.



Astuce : avant que votre enfant commence les devoirs, préparez un environnement calme : éteignez la télévision, coupez les notifications ou laissez les écrans dans une autre pièce.

9

On utilise un seul écran à la fois.

Beaucoup de gens ont tendance à consulter les réseaux sociaux sur un smartphone, tout en jouant et en regardant leur série préférée.

Quand on demande au cerveau de faire trop de choses à la fois, il s'épuise et perd de sa faculté à maintenir son attention sur une seule tâche !

Il est moins facile de se concentrer et d'apprécier une activité si on est distrait par une autre.



Astuce : proposez les activités une par une pour que votre enfant en profite pleinement. Les enfants imitent les adultes, alors montrez l'exemple !

10

Chaque jour, on organise une activité sans écran en famille.

Les meilleurs souvenirs en famille se créent au quotidien pendant des moments partagés. Ce temps passé ensemble est important pour le développement, l'apprentissage et la santé de chacun.

En mettant les écrans de côté, on peut être pleinement présent avec ses proches, profiter de ces moments et trouver un meilleur équilibre entre l'univers en ligne et la vie hors ligne.



Astuce : créez une « boîte à idées » dans laquelle vous pouvez piocher des suggestions d'activités : préparer un gâteau, faire de la peinture, faire du sport, lire, jouer aux cartes, etc. Le fait de tirer une activité au hasard peut être source de motivation pour les enfants. En instaurant ce moment chaque jour à la même heure, on en fait progressivement une habitude.



b. « Quelles activités sur Internet te plaisent le plus ? »

Ce contenu a été développé par Webwise¹⁵.

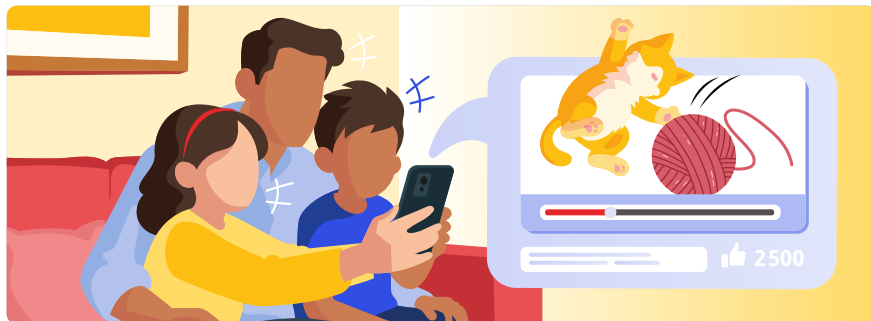
Personne ne comprend mieux le monde en ligne des enfants et des adolescents que les jeunes du même âge ! En se fondant sur leurs propres expériences en ligne, des adolescents irlandais ont contribué à mettre sur pied ce guide de discussion pour aider les parents à aborder la conversation d'une façon qui encouragera leurs enfants ou adolescents à se confier sur leur vie en ligne.

Avant d'engager la discussion :

1 Faites preuve de curiosité, plutôt que d'esprit critique – la façon dont vous abordez la conversation est importante ! Gardez l'esprit ouvert et rappelez-vous que les enfants et adolescents ont une utilisation d'Internet différente de celle des adultes. Si vous portez un jugement sur les activités de votre enfant, vous risquez de le dissuader de vous parler.

2 N'oubliez pas les avantages ! Montrez à votre enfant que vous percevez aussi les aspects positifs d'Internet. Par exemple, en partageant une vidéo amusante ou en demandant à votre enfant de vous montrer quelque chose d'intéressant qu'il a trouvé en ligne, vous montrez que vous accordez de l'importance à ses centres d'intérêt.

3 Ne réagissez pas de manière excessive et n'adoptez pas un discours alarmiste. Il est important de rester calme et d'écouter votre enfant. Votre attitude peut favoriser un climat de confiance qui lui permet de partager ses pensées avec vous, maintenant et à l'avenir.





4 Parlez de vous ! Quand les parents parlent à leurs enfants ou adolescents de leurs propres activités en ligne, ils créent un espace de dialogue où les adolescents peuvent partager leurs propres activités.

5 Découvrez Internet ensemble ! Internet joue un rôle important dans la vie des enfants. Montrer que vous vous intéressez au monde numérique peut être un bon moyen de lever les barrières à la discussion. Demandez par exemple à votre enfant comment fonctionne une application de réseau social ou comment rechercher des informations qui vous intéressent.

6 Ce qui compte, c'est la pertinence. Il est important de garder à l'esprit qu'à mesure que votre enfant grandit, la manière dont il utilise Internet, l'usage qu'il en fait et les défis auxquels il est confronté évoluent et changent.

¹⁵ Webwise est le centre de sensibilisation irlandais dédié à la sécurité sur Internet, cofinancé par l'Union européenne.

Exemples de questions pour démarrer une discussion :

1 Qui est ton influenceur préféré sur les réseaux sociaux ou quel est ton jeu en ligne préféré ?

Si vous commencez par une question simple sur ce que votre enfant ou jeune aime, il se sentira à l'aise. C'est un bon point de départ pour mener une discussion plus approfondie.

2 Qu'as-tu pensé de la dernière story sur [équipe sportive / célébrité / influenceur auquel votre adolescent s'intéresse] ?

Aborder l'actualité récente ou des sujets populaires en ligne peut être un moyen naturel d'engager la conversation avec votre jeune et de trouver des intérêts communs.

3 Peux-tu me montrer comment fonctionne ton application ou ton jeu préféré ?

En vous intéressant à ce que votre enfant ou jeune aime faire en ligne, vous l'encouragez à être plus ouvert avec vous et l'aidez à mieux comprendre ses activités en ligne.

4 À ton avis, quelles sont mes applications ou sites web préférés ?

Chercher des intérêts communs est une excellente manière d'entamer une conversation avec votre jeune. En identifiant des similitudes dans vos usages respectifs d'Internet, vous pouvez éliminer les incompréhensions et mettre en avant les avantages et les inconvénients des technologies numériques.

5 Comment restes-tu en contact avec tes amis en ligne ?

La dimension sociale de la vie en ligne revêt une grande importance pour les jeunes. Internet nous permet de garder le lien avec nos amis, mais aussi de nouer des contacts avec des communautés qui partagent les mêmes centres d'intérêt partout dans le monde. Cette question vous permettra de mieux comprendre la dimension sociale de la vie en ligne de votre enfant et de l'aider à vivre une expérience en ligne sûre et positive.

6 Quelle application utilises-tu le plus ? Et comment te sentirais-tu si tu ne pouvais plus l'utiliser ?

Engagez une discussion avec votre enfant sur les applications, les jeux ou les sites qu'il aime utiliser. Invitez-le à réfléchir aux conséquences positives et négatives qui se produiraient s'il ne pouvait plus les utiliser. Cette démarche encouragera non seulement votre enfant à peser le pour et le contre, mais vous aidera aussi à comprendre les bénéfices qu'il tire de cette utilisation et à déterminer s'il a besoin de soutien.

7 Et si on échangeait les rôles... ? Quels conseils me donnerais-tu pour adopter un meilleur comportement en ligne ?

Il peut s'agir d'un bon point de départ pour aborder la sécurité en ligne, l'utilisation responsable des technologies et un usage positif d'Internet. N'oubliez pas de montrer l'exemple et de respecter, vous aussi, les règles !

8 D'après toi, quelles règles devrions-nous mettre en place pour l'utilisation d'Internet ?

Il est utile pour les familles de disposer de règles concernant l'utilisation d'Internet et de consignes adaptées sur les comportements attendus en ligne. Le fait d'impliquer votre jeune dans l'élaboration des règles peut favoriser une meilleure compréhension et une meilleure acceptation des consignes. Il est toujours utile de revoir les règles à intervalles réguliers.

c. « Réfléchissons avant de partager. »

Les contenus qui circulent sur Internet peuvent être rapidement partagés et sont difficiles à supprimer. Encouragez les bonnes pratiques suivantes :

- Je vérifie les paramètres de confidentialité sur les réseaux sociaux et je désactive les fonctions dont je n'ai pas besoin.
- Je demande l'autorisation de la personne concernée avant de publier une photo ou une vidéo en ligne.

- **Pour les plus petits** : ils ne doivent pas envoyer de photos sans votre autorisation.

- **Pour les parents** : évitez autant que possible de partager des photos de votre bébé en ligne ou veillez à ce qu'il ne soit pas identifiable. Un acte qui paraît anodin aujourd'hui peut nuire plus tard à l'image et à la vie privée de votre enfant.

- Je prends le temps de réfléchir avant de partager un contenu intime. Le sexting peut être exploité à des fins malveillantes (p. ex. chantage, dégradation de l'image ou cyberharcèlement).

VOIR AUSSI :

Guide « Nu(e) sur le net? » : bee-secure.lu/sexting-guide
Fiche thématique « Droit à l'image » : bee-secure.lu/droit-à-l'image



d. « Jouer ? Oui, mais avec les bons réflexes »

Aidez votre enfant à adopter de bonnes pratiques dans les jeux vidéo, tout en fixant ensemble un cadre clair et adapté à son âge.

1. Posez un cadre clair

● De 6 à 9 ans

Les jeux vidéo sont autorisés en famille ou entre amis dans les espaces communs.

● Pour les moins de 13 ans

Désactivez ou limitez la fonction de discussion en ligne, choisissez les jeux auxquels votre enfant peut jouer, privilégiez les modes de jeux locaux ou hors ligne et verrouillez les paramètres à l'aide d'un code PIN.

● Achats intégrés dans un jeu

Décidez si ces achats sont autorisés et dans quelle mesure (p. ex. en utilisant l'argent de poche). Sinon, bloquez les achats intégrés sur l'appareil en question.

● Téléchargement et achat de jeux et d'applications en ligne

Avant d'autoriser un nouveau jeu, prenez le temps de le découvrir avec votre enfant. La configuration d'un mot de passe pour les téléchargements et les achats favorise le dialogue, tout en évitant un refus automatique.

● Climat de confiance

Posez des questions à votre enfant « Avec qui as-tu joué aujourd'hui ? », « Y a-t-il eu des moments étranges ou amusants ? ».

● Recommandations d'âge

Consultez le label PEGI¹⁶, mais assurez-vous aussi que le jeu correspond au niveau de maturité de votre enfant.

● Limites

Définissez la durée d'utilisation en fonction du jeu et du mode de sauvegarde. Interdisez les jeux vidéo une heure avant le coucher.



¹⁶ pegi.info/fr

2. Instaurez des bonnes pratiques

- Je respecte les différents points de vue et opinions.
- Je ne harcèle personne.
- Je ne partage pas de contenus violents, humiliants ou illicites.
- J'utilise toujours un langage respectueux et approprié et j'évite les insultes et les propos offensants.
- Je ne partage pas d'informations personnelles avec des étrangers.
- Je respecte les règles communautaires de la plateforme.
- Si je suis témoin ou victime de comportements contraires aux règles communautaires, je les signale à la plateforme.
- Si un contenu me met mal à l'aise, j'en parle à un adulte.

3. Expliquez à votre enfant les risques liés aux rencontres en ligne

Convenez ensemble qu'aucune rencontre en personne ne doit avoir lieu sans votre accord et, si elle est autorisée, qu'elle doit se faire dans un lieu public, avec une personne de confiance à proximité.



e. « Tu penses que c'est vrai ? Prenons le temps de vérifier. »

Cette liste de contrôle vous permettra de confirmer la véracité des informations.

1 Qui se cache derrière ces informations ?

- **Qui est l'auteur ?**
Auteur inconnu ou non mentionné
→ C'est mauvais signe !
- **Qui a partagé les informations ?**
Cette personne a-t-elle vérifié les informations ?
- **Le compte ou le site web sont-ils authentiques ?** Étudiez les mentions légales, les informations de profil et la logique de la publication.
- **Quelle intention se cache derrière les informations ?**
Quel est l'objectif poursuivi ?

2 La source est-elle digne de confiance ? Les chiffres ou les faits sont-ils correctement cités ? Les informations sont-elles rapportées à d'autres endroits ?

3 Comment le sujet est-il présenté par les autres auteurs ? Croisez vos lectures et faites appel aux vérificateurs de faits!¹⁷

4 Comment les informations sont-elles présentées ?

- Les différents éléments (titre, texte et images) concordent-ils avec le contenu ? (Effectuez une recherche d'image inversée !)¹⁸
- Le texte tend-il à généraliser, est-il partial ou manque-t-il de cohérence ?
→ C'est un signal d'alerte !
- Le texte présente-t-il des faits ou des opinions ?
- Le texte cherche-t-il à susciter une réaction émotionnelle forte ?
→ C'est encore un signal d'alerte !

5 Analysez votre situation ! À quel point êtes-vous enfermé dans votre bulle de filtre ? filterbubble.lu

VOIR AUSSI :

Fiche thématique « La désinformation »
bee-secure.lu/la-desinformation

¹⁷ Mimikama, Correctiv, Politifact, FactCheck, Snopes, DisinfoCheck by EDMO BELUX | ¹⁸ Soumettez le fichier image ou renseignez le lien correspondant sur Google Images ou TinEye.



f. « Quel challenge est à la mode en ce moment ? »

Très présents sur les réseaux sociaux, les challenges viraux consistent à relever un défi, souvent insolite, puis à partager sa performance à l'aide de vidéos. Si certains challenges sont inoffensifs, d'autres banalisent ou encouragent des pratiques dangereuses.

Comment protéger votre enfant ?

- Renseignez-vous auprès de votre enfant pour vous informer sur les challenges populaires du moment.
- Discutez avec lui de l'existence de nombreux faux défis. Encouragez-le à remettre en question les contenus qu'il voit.
- Invitez-le à se poser les questions suivantes avant d'accepter un défi :
 - Y a-t-il un risque pour ma santé ou un risque que je me blesse ?
 - Est-ce que je risque de me sentir mal moralement par la suite ?
 - Existe-t-il un risque pour une autre personne ?
 - Est-ce que j'hésite à participer à ce défi ?

Une réponse positive suffit pour ne pas prendre part au défi !

- Trouvez ensemble des moyens de satisfaire son envie de défi sans qu'il se mette en danger (défis sportifs et défis amusants inoffensifs).

g. « Apprenons à utiliser l'intelligence artificielle de façon responsable »

Introduisez les règles proposées par Klicksafe¹⁹ afin d'aider votre famille à utiliser l'IA de manière sûre et responsable, pour vous protéger ainsi que les autres :

- | | |
|---|--|
| 1 Je partage le moins possible d'informations sur moi ou sur des personnes que je connais. | 7 Je suis conscient que l'IA peut être discriminante : elle ne traite pas tout le monde de manière égale. |
| 2 Je suis conscient que l'IA ne peut pas remplacer de vraies amitiés et relations. | 8 Je garde à l'esprit que des personnes peuvent utiliser l'IA pour me mentir et me soutirer de l'argent. |
| 3 Je ne crois pas tout ce que dit l'IA et vérifie toujours les résultats de manière critique. | 9 J'essaie d'abord de trouver la réponse par moi-même, car l'IA consomme beaucoup d'énergie. |
| 4 Je réfléchis d'abord par moi-même avant d'utiliser l'IA et je développe mes propres compétences. | 10 Je ne me compare pas à des images optimisées par l'IA. Je suis suffisant tel que je suis. |
| 5 J'utilise l'IA de façon responsable et je ne triche pas en l'utilisant. | |
| 6 Je n'utilise pas l'IA pour blesser quelqu'un ou lui nuire. | |

VOIR AUSSI :

Guide « Parler d'intelligence artificielle avec son enfant »
bee-secure.lu/parler-ia

¹⁹ Klicksafe est le centre de sensibilisation allemand dédié à la sécurité sur Internet, cofinancé par l'Union européenne.

h. « Tu as l'air préoccupé... Qu'est-ce qui se passe ? »

Malgré votre vigilance, votre enfant peut tomber sur des contenus qu'il ne comprend pas ou qui le bouleversent. Expliquez-lui, tout en tenant compte de son âge, que certains contenus sont réservés aux adultes et convenez ensemble de la réaction à adopter en cas de malaise face à un contenu (p. ex. éteindre l'écran et venir en discuter avec vous). Mentionnez aussi les bons réflexes face aux commentaires haineux : ne pas y répondre, bloquer les auteurs et signaler les contenus en question.

Les enfants victimes de cyberharcèlement n'osent pas toujours parler de ce qui leur arrive. La honte ou la culpabilité peuvent les freiner. Restez donc attentif aux signes indirects, comme les maux de tête ou de ventre, ou un refus d'aller à l'école. Voici quelques conseils :

- Prenez le temps de discuter avec votre enfant dans un endroit calme et rassurant.
- Contactez la **BEE SECURE Helpline** au **8002 1234** pour trouver une aide adaptée, de manière gratuite et confidentielle.



VOIR AUSSI:

Guide « Tu es victime de cyber-harcèlement ? »
bee-secure.lu/cyber-harcèlement-guide

i. « As-tu déjà vu des contenus pornographiques ? »

Appuyez-vous sur les éléments suivants proposés par Klicksafe²⁰ pour aider votre enfant à prendre du recul sur les contenus pornographiques et sur ce qui y est mis en scène.

« Il est normal d'être curieux et de chercher des informations sur Internet, y compris sur le sexe. Mais parlons de ce qui peut poser problème avec les contenus pornographiques. »

« As-tu déjà reçu des images ou des vidéos à caractère sexuel qui t'ont mis mal à l'aise ? Si cela t'arrive à l'avenir, tu peux venir m'en parler à n'importe quel moment. »

La sexualité mise en scène dans les contenus pornographiques a peu à voir avec une véritable relation affective. Parlez avec votre enfant des représentations de la sexualité dans les films pornographiques. Les exemples suivants illustrent ce qui peut être « artificiel » dans cet univers :

- **Les corps** : les personnes dans les films pornographiques sont généralement très musclées, épilées et maquillées. L'éclairage est également réalisé de manière professionnelle.
- **Le langage** : les dialogues et les sons des différents scénarios sont écrits à l'avance. Les mots employés sont souvent insultants ou décrivent une sexualité froide et agressive, ce qui peut poser problème, car le langage influence nos comportements.
- **Le plaisir** : les acteurs dans les films pornographiques sont payés pour réaliser des actes sexuels devant une caméra. Le « plaisir » est donc mis en scène.
- **Les interactions** : la manière dont les personnes interagissent dans les films pornographiques est souvent mécanique et dépourvue d'affection. Les relations sexuelles et les relations interpersonnelles doivent toujours être respectueuses et consenties.
- **Les rôles** : les femmes sont souvent présentées comme consentantes et soumises, tandis que les hommes apparaissent comme performants et endurants. Cette représentation peut contribuer à renforcer des stéréotypes et des rôles de genre problématiques.



VOIR AUSSI :

Le podcast « Méi wéi Sex » : sexpodcast.ara.lu

Le Planning familial : planning-familial.lu

Le Centre LGBTIQ+ CIGALE : cigale.lu
safersex.lu

²⁰ Klicksafe est le centre de sensibilisation allemand dédié à la sécurité sur Internet, cofinancé par l'Union européenne.



BEE SECURE Helpline est un service de consultation confidentielle. Toute personne peut contacter ce service pour obtenir des réponses à ses questions et des conseils pratiques en matière de sécurité sur Internet et d'éducation aux médias numériques. Le service est joignable par téléphone au 8002 1234 ou en ligne via bee-secure.lu/helpline.



BEE SECURE Stopline est une plateforme en ligne qui permet de signaler de manière anonyme des contenus potentiellement illégaux. Les signalements peuvent concerner les contenus d'abus sexuels sur mineurs (CSAM), la discrimination, le racisme, le révisionnisme ou le discours de haine et le terrorisme. Les contenus potentiellement illégaux sont transmis à la Police grand-ducale ou aux autorités compétentes.



ZEV, Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht

Les jeunes utilisent les médias numériques au quotidien, que ce soit pour communiquer, apprendre, se divertir ou s'informer. Si ces usages offrent de nombreuses opportunités, ils peuvent parfois devenir excessifs ou problématiques et avoir des répercussions sur le bien-être psychologique, la santé physique, les relations sociales ou le parcours scolaire.

Le ZEV accompagne les jeunes et leurs parents face aux défis liés aux usages des médias numériques, en proposant des conseils, un accompagnement personnalisé ainsi que des prises en charge thérapeutiques lorsque cela est nécessaire.

Par ailleurs, le ZEV soutient les écoles et les structures d'accueil pour les jeunes en proposant des formations aux professionnel/les sur une utilisation équilibrée des médias, ainsi que des actions de prévention destinées aux enfants et aux adolescents dans des contextes extrascolaires.

zev.lu



10

INFORMATIONS ET MATÉRIELS SUPPLÉMENTAIRES

Publications

BEE SECURE publie régulièrement des contenus sur des thèmes liés à une utilisation sûre et responsable d'Internet par les enfants et les adolescents dont des guides, des fiches thématiques, des outils pédagogiques ainsi que des rapports.

bee-secure.lu/publications

Formations

BEE SECURE propose diverses formations de sensibilisation pour les enfants et les adolescents, des formations continues pour le personnel enseignant et éducatif ainsi que des séances d'information pour parents. Les séances ouvertes au public sont consultables sur le site de BEE SECURE.

bee-secure.lu/parents

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

Cherkin, E. (2024). The Screentime Solution: A Judgment-Free Guide to Becoming a Tech-Intentional Family. Greenleaf Book Group LLC.

Tisseron, Serge. 3-6-9-12+ : Apprivoiser les écrans et grandir. Toulouse : Éditions érès, 2023.

Publications en ligne

Alia. Deepfakes

alia.public.lu/sujets/deepfakes

BEE SECURE. BEE SECURE Radar 2026

bee-secure.lu/fr/publications/#type-rapports

BEE SECURE. Roblox, est-ce sûr pour les enfants ? Ce que les parents devraient savoir sur le jeu

bee-secure.lu/news/roblox-est-ce-sur-pour-les-enfants-ce-que-les-parents-devraient-savoir-sur-le-jeu

BEE SECURE. Risques sur Internet

bee-secure.lu/risques-sur-internet

BEE SECURE. Parler d'intelligence artificielle avec son enfant

www.bee-secure.lu/parler-ia

Clinique Saint-Luc Bouge. Écrans & vue : surveiller vos habitudes

<https://slbo.be/ecrans-vue-surveiller-vos-habitudes>

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2022. AWMF-Register Nr. 027-075. Verfügbar: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff am 15.07.2023

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>

Internet sans crainte. Challenges dangereux et réseaux sociaux

internetsanscrainte.fr/dossiers/reseaux-sociaux/conseils/challenges-dangereux-et-reseaux-sociaux

Internet sans crainte. Faminum

faminum.com

INSV – Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Carnet n°11 : « Le sommeil des jeunes 15-25 ans »
institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2026/02/INSV-Carnet-11-Sommeil-des-jeunes-15-25-ans-2026-cp.pdf

INSV – Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Carnet n°7 : « Sommeil et scolarité »
<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/INSV-Carnet-7-Sommeil-Scolarite%C3%A9.pdf>

Institut du cerveau. Dopamine
<https://institutducerveau.org/lexique/dopamine>

Klicksafe. Voll Porno! – Wie spreche ich mit meinem Kind über pornografische Inhalte im Netz?
klicksafe.de/materialien/voll-porno-wie-spreche-ich-mit-meinem-kind-ueber-pornografische-inhalte-im-netz

Klicksafe. 10 Gebote der KI-Ethik – Booklet mit Geschichten
klicksafe.de/materialien/10-gebote-der-ki-ethik-booklet-mit-geschichten

Klicksafe. Kinder- und Jugendschutzprogramme
klicksafe.de/jugendschutzprogramme

Ministère de l'Éducation nationale de l'Enfance et de la Jeunesse. /sécher.digital/
secher.digital/utilisation-smartphone

naître et grandir. Discipline : quand et comment définir des règles
naitreetgrandir.com/regles

Unicri. AI literacy. A guide for parents
unicri.org/sites/default/files/2025-07/AI_literacy_guide.pdf

Union européenne, Better Internet for Kids. What are the risks of excessive online/technology use?
better-internet-for-kids.europa.eu/en/learning-corners/teachers-and-educators/healthy-digital-habits

Union européenne, Better Internet for Kids. Parental controls
better-internet-for-kids.europa.eu/en/learning-corners/parents-and-caregivers/parental-controls

Union européenne. Action Plan against Disinformation
eeas.europa.eu/node/54866_en

Université de Lorraine. Partie 4 : Le design persuasif
compact.univ-lorraine.fr/group/groupe-3-m2-tice/partie-4-le-design-persuasif

Verbraucherzentrale. Software-Updates: Deshalb sind sie wichtig
verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/apps-und-software/softwareupdates-deshalb-sind-sie-wichtig-81285

Yapaka.be. [Vidéo] Quand l'écran soustrait l'adolescent au sommeil, quels impacts sur sa santé physique et mentale, sur ses apprentissages ?
yapaka.be/video/video-quand-lecran-soustrait-ladolescent-au-sommeil-quels-impacts-sur-sa-sante-physique-et

Les écrans, OUI, MAIS au bon moment !

10 RÈGLES

- 1 On évite les écrans 1 h avant le coucher.
- 2 Les écrans, c'est après les devoirs.
- 3 On choisit ensemble les jeux vidéo.
- 4 On utilise un seul écran à la fois.
- 5 Nos zones sans écrans sont : la chambre et la cuisine.
- 6 Les écrans, c'est permis le et le
- 7 Quand on regarde un film ensemble, on choisit un film adapté à tous.
- 8 On éteint la télévision et on désactive les notifications pendant les devoirs.
- 9 Avant d'interrompre un jeu vidéo, on laisse le temps d'effectuer une sauvegarde.
- 10 Chaque jour, on organise une activité sans écran en famille.



MOTS MYSTÈRES



LES ÉCRANS EN FAMILLE, C'EST...

Trouvez dans la grille ci-dessous les mots en lien avec les écrans en famille !

Q	X	A	V	F	G	C	O	O	P	E	R	E	R
R	B	E	C	O	U	T	E	R	J	P	O	I	Z
E	N	H	D	W	R	Z	I	U	O	Q	D	X	R
R	A	I	D	E	R	N	M	R	U	Z	I	B	E
D	Q	P	Y	E	D	U	Q	U	E	R	S	Q	U
A	C	V	P	D	F	G	H	J	R	A	C	H	Q
C	U	Z	E	R	V	C	X	A	V	S	U	Z	I
G	R	E	F	L	E	C	H	I	R	D	T	U	N
D	E	P	O	I	Z	N	B	D	F	F	E	R	U
Y	X	R	C	V	B	N	D	E	Z	G	R	D	M
F	D	S	E	E	R	J	M	R	G	J	O	C	M
L	J	K	I	R	S	N	P	H	E	T	K	V	O
A	C	C	O	M	P	A	G	N	E	R	J	B	C
S	Q	U	E	S	T	I	O	N	N	E	R	S	U



- GÉRER
- ACCOMPAGNER
- ÉCOUTER
- ÉDUIQUER
- QUESTIONNER
- DISCUTER
- APPRENDRE

- COMMUNIQUER
- JOUER
- AIDER
- RÉFLÉCHIR
- CADRER
- COOPÉRER



Éditeur: Service national de la jeunesse (SNJ)
Service national de la jeunesse - B.P. 707 L-2017 Luxembourg
www.snj.lu | 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

Guide pour parents
Les écrans en famille
Gérer, éduquer et accompagner
08.2026

ISBN 978-2-919846-54-2
Ressource électronique

Initié par:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Opéré par:



Service national
de la jeunesse



Cofinancé par:



Cofinancé par
l'Union européenne



**Les écrans, OUI,
MAIS au bon moment !**

Pour plus d'informations, consultez le site

BEE-SECURE.LU