



# SCREEN-LIFE-BALANCE

L'utilisation des écrans et des outils numériques est une préoccupation quotidienne pour les familles. Ils sont une fenêtre sur le monde et facilitent la vie courante. Mais ils peuvent aussi ouvrir la porte à des dangers et nuire au développement de votre enfant, en cas d'utilisation non mesurée et non réfléchie. Le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse vous soutient dans la recherche du **bon équilibre entre le monde numérique et le monde réel** pour votre enfant.

Vous trouvez ainsi dans cette lettre parentale des recommandations par classes d'âge pour une utilisation sûre et responsable de l'environnement numérique. Ces conseils sont donnés **à titre indicatif** et inspirés des travaux du **Docteur Serge Tisseron**, psychiatre et psychologue français, auteur de l'ouvrage *3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir*. Vous pouvez bien sûr les adapter à la sensibilité et aux besoins individuels de votre enfant.

## NOUS, PARENTS : MONTRONS L'EXEMPLE ET RESTONS INFORMÉS

Nos enfants apprennent beaucoup par l'observation et l'imitation des comportements de leur entourage. Essayons de :

- réduire l'utilisation des écrans lors des moments en famille, p. ex. pendant les repas ;
- améliorer nos habitudes d'utilisation des outils numériques ;
- utiliser des outils de contrôle parental ;
- participer à des ateliers d'information proposés par le service *Eltreferum* ([www.eltreferum.lu](http://www.eltreferum.lu)), BEE SECURE ([www.beesecure.lu](http://www.beesecure.lu)), etc.

Pour toute assistance ou besoin de soutien, veuillez solliciter les lignes d'écoute du *Kanner-Jugendtelefon* (KJT) (116 111) et de BEE SECURE (8002 1234).

### DE 0 À 3 ANS

#### ÉVITER TOUTE EXPOSITION AUX ÉCRANS

Les très jeunes enfants s'éveillent à travers les activités sensorielles et les interactions personnelles.

Veillez à :

- éviter l'exposition aux écrans (télévision, smartphone, tablette) ;
- favoriser des activités liées aux 5 sens : jeux de construction, lecture, contes, promenades, jeux en plein air, etc.

### DE 3 À 6 ANS

#### CHOISIR UN CONTENU ADAPTÉ

Vous pouvez introduire progressivement les contenus numériques dans les activités de votre enfant.

Instaurez de bonnes habitudes, comme :

- expliquer les limites et prévenir avant d'éteindre l'écran ;
- choisir un contenu adapté à l'âge (émissions éducatives et jeux interactifs) ;
- utiliser les écrans dans des espaces communs (salon, cuisine, etc.) sous votre supervision ;
- éviter les écrans non interactifs (télévision et YouTube) ;
- pas de console de jeux personnelle avant l'âge de 6 ans.

Avez-vous pensé aux comptines et histoires à écouter, comme **alternatives** aux écrans ?

## DE 6 À 9 ANS

### ACCOMPAGNER L'USAGE DES OUTILS NUMÉRIQUES

Votre enfant gagne en indépendance et, dans une relation de confiance, il a besoin de vous pour :

- instaurer des règles d'utilisation claires, surtout pour les consoles de jeux personnelles ;
- encadrer l'utilisation des écrans dans des espaces communs ;
- paramétrer les outils pour restreindre l'accès aux contenus et limiter la durée d'utilisation.

Faites profiter votre enfant des activités de loisirs (sport, musique, scouts, etc.) organisées dans votre commune comme **alternatives** aux écrans.

## DE 12 À 15 ANS

### TROP TÔT POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

L'adolescence est un âge crucial pour le développement de votre enfant. Toujours dans un esprit de communication et de soutien, faites attention à :

- éviter l'utilisation des réseaux sociaux ;
- fixer des règles claires sur le partage de données personnelles et de photos ;
- explorer les applications avec votre enfant et en discuter, au lieu d'interdire ;
- encourager votre ado à se confier en cas de besoin ;
- respecter les indications par classification d'âge pour les contenus multimédia ;
- éteindre le réseau sans fil (WLAN) pendant la nuit et s'assurer que votre adolescent dort suffisamment.

Des activités familiales, comme les jeux de société, les promenades à pied ou à vélo ou les sorties (concerts, musées, tourisme, etc.) sont de bonnes **alternatives** aux écrans.

## DE 9 À 12 ANS

### ÉVITER LE SMARTPHONE

Sensibilisez votre enfant aux dangers du web, comme les fausses informations (*fake news*) et l'accès du public aux contenus personnels.

Continuez à dialoguer avec lui et à :

- éviter le smartphone personnel avant 12 ans ;
- préparer à l'usage d'internet ;
- encadrer l'utilisation des écrans dans des espaces communs ;
- respecter les indications par classification d'âge pour les contenus multimédia ;
- autoriser les jeux vidéo avec modération, sous la supervision d'un adulte.

Cultivez le temps passé en famille **hors écran** qui favorise le développement personnel et la sociabilité de votre pré-adolescent.

## À PARTIR DE 15 ANS

### RESTER VIGILANTS

Votre adolescent est capable d'utiliser les outils numériques de manière plus autonome.

Votre rôle est désormais de :

- rester disponibles et à l'écoute pour offrir un encadrement si nécessaire ;
- veiller au bien-être numérique de votre adolescent ;
- partager des moments en famille et soutenir le parcours scolaire et les activités extra-scolaires de votre adolescent.

Visitez [www.secher.digital](http://www.secher.digital)

## L'ELTEREFORUM organise DES ATELIERS DE DISCUSSION AUTOUR DE LA CONSOMMATION D'ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES

dans votre région.

Retrouvez le calendrier  
des activités ici :



[www.eltereforum.lu](http://www.eltereforum.lu)