

Les écrans en famille

GÉRER, ÉDUIQUER ET ACCOMPAGNER



GUIDE POUR PARENTS

BEESECURE



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse
Service national de la jeunesse

SOMMAIRE

Introduction	03
<hr/>	
1. L'utilisation des écrans par les enfants et les jeunes	04
<hr/>	
2. Les possibilités des médias numériques	06
<hr/>	
3. Les risques liés à l'utilisation des écrans	07
<hr/>	
4. Limiter le temps d'écran n'est pas une solution en soi	10
<hr/>	
5. Les écrans ? Oui, mais avec la bonne attitude !	12
a. « Qu'est-ce que tu fais ? »	12
b. « Configurons d'abord l'appareil pour qu'il soit sécurisé. »	15
c. « Maman et Papa le font aussi... »	16
d. « Nous fixons les règles ensemble et nous nous y tenons tous ! »	17
e. « Réfléchissons avant de partager. »	19
f. « Et si on regardait cela ensemble ? »	20
g. « Regardons cela de plus près ! »	22
h. « Discutons-en, je suis là pour toi. »	23
i. « Tu le savais ? »	24
j. « Les médias numériques, c'est cool ! »	24
<hr/>	
6. Points de contact	25
<hr/>	
7. Informations et matériel supplémentaires	27
<hr/>	
8. Bibliographie	28
<hr/>	
Mots mystères	31



INTRODUCTION

Les enfants et les jeunes grandissent dans un monde dans lequel **le numérique fait partie intégrante de l'environnement**. Avec Internet partout dans la maison et grâce aux écrans tactiles, même les enfants les plus jeunes peuvent se servir de smartphones et de tablettes.

Pour les parents, **cela suscite de nombreuses questions** : *à partir de quel âge mon enfant peut-il posséder son propre smartphone ? La télévision ou les consoles ont-elles leur place dans une chambre d'enfant ? Combien de temps mon enfant peut-il passer devant les écrans ? Les écrans devraient-ils être totalement interdits ou faut-il mettre en place une limite de temps ? Mon enfant devrait-il utiliser ces appareils de manière autonome ? Comment puis-je le protéger des abus et du cyberharcèlement ? Comment puis-je l'aider à acquérir les compétences numériques qui lui seront nécessaires, plus tard, sur le marché du travail ?*

Ce thème fait l'objet de vifs débats parmi les parents, mais aussi les pédagogues et les scientifiques. En outre, la constante et rapide évolution du monde numérique complique l'obtention de résultats de recherches fondés sur lesquels ces débats pourraient s'appuyer objectivement. En ce qui concerne les effets des médias numériques, la science n'en est encore qu'au stade des balbutiements. Néanmoins, **notre souhait est de vous apporter une vision plus claire** des divers propos tenus sur ce thème. Ce guide vous apporte une vision d'ensemble sur les dernières preuves scientifiques et vous **propose un angle d'approche positif de l'utilisation des médias numériques**. Vous trouverez **des astuces concrètes** pour vous aider dans votre propre utilisation des médias numériques et pour organiser celle de vos enfants de manière réfléchie et positive.



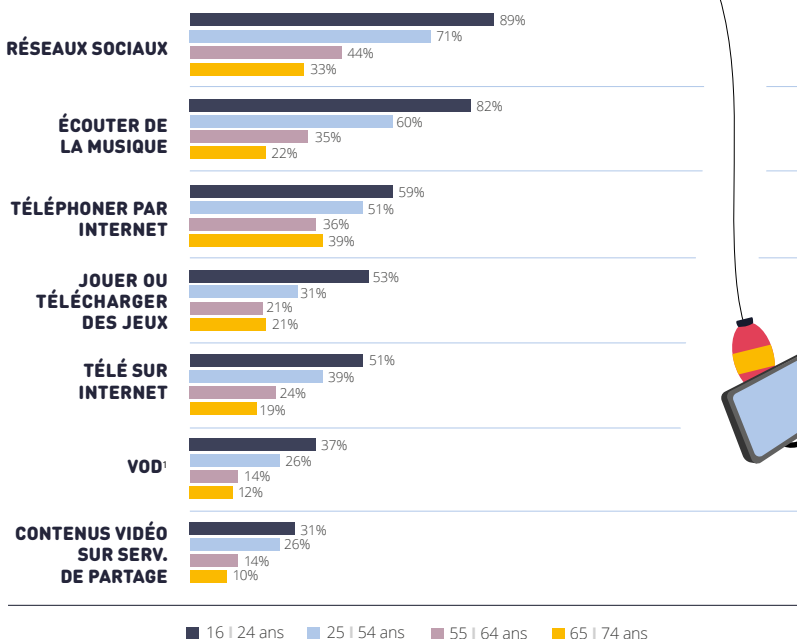
1. L'UTILISATION DES ÉCRANS PAR LES ENFANTS ET LES JEUNES

Faire ses devoirs pour l'école sur l'ordinateur, tchatter avec des ami(e)s sur son smartphone, jouer à des jeux sur la console, skyper avec grand-mère sur la tablette ou encore regarder la télévision en famille le soir. En fin de journée cela fait beaucoup de temps passé devant les écrans. Mais que savons-nous exactement sur l'utilisation des écrans par les enfants et les jeunes ?

Selon les informations du STATEC, 99 pourcents des 16-24 ans utilisent Internet presque quotidiennement au Luxembourg, majoritairement sur les smartphones (88 %) et les ordinateurs portables (74 %). La plupart l'utilisent pour aller sur les réseaux sociaux (89 %) ou pour écouter de la musique (82 %). Téléphoner (59 %), jouer ou télécharger des jeux (53 %) font aussi partie des activités préférées des jeunes sur Internet.

Il y a également une différence entre les sexes : alors que 66 pourcents des garçons jouent en ligne ou téléchargent des jeux, seuls 39 pourcents des filles le font. Pour les questions relatives à la santé, les filles utilisent Internet plus souvent (60 %) que les garçons (38 %). De manière générale, on constate qu'aucun autre groupe d'âge n'utilise autant Internet.

ACTIVITÉS RÉALISÉES SUR LA TOILE À DES FINS PRIVÉES PAR CLASSES D'ÂGE, 2018



Source : STATEC - Enquête sur l'utilisation des TIC auprès des ménages et des individus - 2018

Selon une étude de l'UNICEF² datant de 2017, un internaute sur trois est mineur. Or, la majorité des contenus est adaptée aux besoins et aux capacités des adultes. Votre enfant est certes né avec Internet et les médias numériques. Il n'est cependant pas doté de supers pouvoirs lui permettant d'utiliser Internet en toute sécurité et à bon escient. Ainsi, **comme dans toutes les strates de sa vie, il a besoin de vous pour le guider et l'aider afin d'utiliser Internet de façon sûre, responsable et positive !**

¹ Video On Demand (vidéo à la demande)

² UNICEF Children in a Digital World. New York, 2017. 215 pages. PDF Document www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017

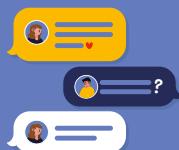
2. LES POSSIBILITÉS DES MÉDIAS NUMÉRIQUES



Internet est une mine d'informations



Internet permet de se découvrir



Internet lève les barrières physiques de la prise de contact



Jouer en ligne permet de développer ses compétences



Les médias numériques élargissent les possibilités d'apprentissage



- Cognitives (pensée logique, stratégique, concentration, planification de l'action, prévoyance, mémoire, etc.)
- Sociales (esprit d'équipe, communication, interaction, etc.)
- Sensomotrices (réaction, dextérité, coordination main-œil, mouvement, etc.)
- Littératie médiatique (connaissance des logiciels, critique des médias, créativité, etc.)
- Liées à la personnalité (estime de soi, remise en question, etc.)



3. LES RISQUES LIÉS À L'UTILISATION DES ÉCRANS

L'utilisation des écrans peut influencer le sommeil

Pour bien grandir, les jeunes ont besoin de plus ou moins 9 heures de sommeil par nuit. Aujourd'hui, la durée moyenne de sommeil des jeunes est de 6,5 heures par nuit. **Le manque de sommeil cause non seulement de l'irritabilité et une diminution des performances, mais entraîne également un risque accru de développer des problèmes de santé.**

90 pourcents de toutes les études sur le sujet ont démontré l'influence négative importante du temps passé devant les écrans sur le sommeil. Les personnes qui passent beaucoup de temps devant les écrans vont se coucher plus tard, dorment moins, mettent plus de temps à s'endormir, se réveillent plus souvent pendant la nuit et/ou sont fatiguées toute la journée. Toutefois, le type d'utilisation des écrans qui nuit le plus au sommeil n'a pas encore été identifié.

La « lumière bleue » fait également débat. C'est un fait, **la lumière bleue des écrans réduit la production de mélatonine.** La mélatonine est l'hormone qui régule notre rythme jour-nuit. Lorsqu'elle n'est pas suffisamment produite, elle **peut influencer négativement notre sommeil.** Alors qu'un lien entre les deux facteurs a été prouvé, il n'existe aucune preuve que la lumière bleue est vraiment la cause des insomnies.





L'utilisation des écrans peut contribuer au surpoids

Il existe un lien entre l'augmentation du temps passé devant les écrans et le surpoids chez les enfants. Manger devant la télévision peut, par exemple, les pousser à manger davantage, car ils ne remarquent pas qu'ils n'ont plus faim. Cependant, vous pouvez facilement inverser cette tendance :

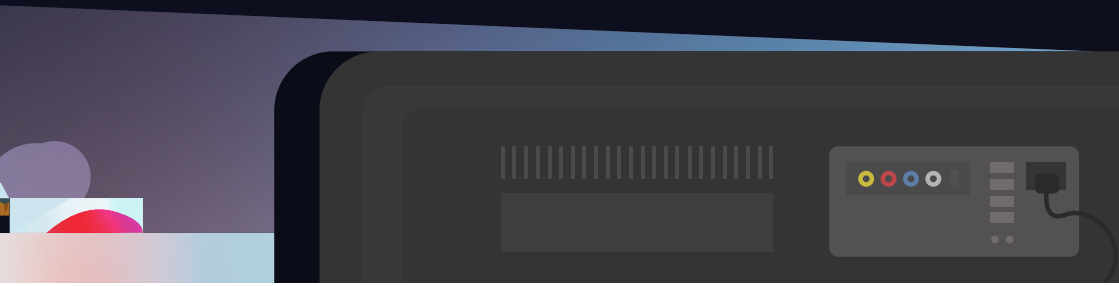
- réduisez la quantité d'en-cas dans la maison.
- instaurez des repas sans écrans.
- pendant que les enfants regardent la télévision ou jouent à des jeux vidéo, proposez-leur des aliments sains (fruits, légumes, noix non salées).

Les médias numériques et les jeux peuvent rendre dépendant

Certains parents s'inquiètent que leur enfant passe trop de temps devant les écrans et néglige d'autres activités, comme les jeux non numériques, l'école, le sport ou le temps passé avec des amis. La science ne peut pas clairement confirmer qu'un tel changement dans l'ordre des priorités est bien effectif.

Moins de temps passé devant les écrans ne pousse, par exemple, pas les enfants à faire plus d'exercice physique. Bien sûr, la durée d'utilisation des écrans et la nature des activités en ligne jouent aussi un rôle. Une utilisation excessive d'Internet peut se faire au détriment d'une participation dans un club ou dans une association sportive, alors qu'une utilisation modérée peut au contraire faire en sorte qu'ils participent davantage. N'oublions pas que les jeunes nouent et entretiennent aussi leurs relations via Internet tout comme les jeux sont programmés de manière à inciter l'utilisateur à y passer le plus de temps possible.

Un risque d'addiction ou de dépendance est donc toujours présent.



Cependant, selon l'Organisation mondiale de la Santé, la dépendance n'apparaît que si la personne concernée ne peut plus contrôler son temps de jeu et joue au détriment d'autres intérêts et activités quotidiennes. Le temps de jeu qui a des conséquences sur son bien-être, ses résultats scolaires et ses contacts sociaux ne la poussera alors pas à réduire sa consommation abusive.



Si vous avez des questions liées à ce sujet ou besoin de conseils, veuillez vous adresser au service ZEV, Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht³

L'utilisation des écrans peut nuire au développement de l'enfant

L'utilisation d'écrans **non interactifs** (télévision, YouTube, etc.) peut être particulièrement **néfaste pour les enfants de moins de 3 ans**. Les premières études dans ce domaine ont déjà prouvé les conséquences sur le développement du langage et sur la prise de poids. L'essentiel à cet âge est la découverte de l'environnement et des relations humaines par le jeu, le toucher, le mouvement et la prise de repère dans une pièce tridimensionnelle. Devant la télévision, l'enfant est passif et soumis à des bruits et couleurs artificiels qu'il n'a pas encore la capacité à assimiler à son âge.

Même les programmes qui ont pour but de développer le langage ne permettent pas d'apprendre à parler, car ils ne peuvent pas remplacer l'interaction avec d'autres personnes. Regarder directement la télévision peut donc avoir des effets négatifs, mais il en va de même lorsque l'enfant joue dans une pièce où une télévision est allumée. **Dans la mesure du possible, évitez les écrans pour les enfants de moins de 3 ans.**

³www.zev.lu

4. LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN N'EST PAS UNE SOLUTION EN SOI

Il est tentant de se baser sur des déclarations d'experts ou sur des recommandations pour déterminer une durée maximale par jour ou par semaine à ne pas dépasser devant les écrans. Selon les scientifiques, Alicia Bum-Ross et Sonia Livingston, **le problème avec ce genre de recommandations est qu'elles ont tendance à ne pas se baser sur des preuves scientifiques et qu'elles sont difficilement compatibles avec le quotidien des familles.**

« Se focaliser uniquement sur des limitations de temps est peu réaliste compte-tenu de l'omniprésence des médias numériques pour le travail, les loisirs, les relations et le vivre ensemble. »⁴

Beaucoup de parents se sentent oppressés par les recommandations. Cela peut les mener à se focaliser uniquement sur le décompte des minutes au lieu de s'intéresser à l'activité de leur enfant et aux côtés positifs de l'utilisation des écrans.

Bien sûr, il peut être judicieux de fixer des règles et des accords, toutefois, ils doivent être fixés de manière individuelle et discutés avec tact.

Dans un poster glissé dans votre brochure, vous trouverez la règle 3-6-9-12 de Serge Tisseron sur laquelle vous pourrez vous baser, ainsi que des astuces supplémentaires sur la façon de développer un rapport responsable aux médias numériques avec votre enfant, sans que l'amusement et le plaisir de découvrir ne soient trop courts !



Rappelez-vous : le problème n'est pas tant les médias numériques que la manière de les utiliser !

⁴LIVINGSTONE, S. et BYRNE, J. « Parenting in the Digital Age. The Challenges of Parental Responsibility in Comparative Perspective ». In: MASCHERONI G et al. Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age, traduit de l'anglais. Göteborg: Nordicom, 2018, p. 181



5. LES ÉCRANS ? OUI, MAIS AVEC LA BONNE ATTITUDE !

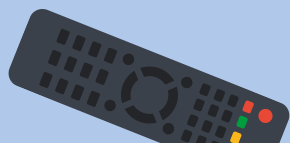
A. « QU'EST-CE QUE TU FAIS ? »

Vous avez peur que votre enfant passe trop de temps devant les écrans ? Il n'y a qu'une façon de le savoir avec certitude : **parlez-en avec lui !**

Une autre possibilité serait de lui apprendre assez tôt à consigner **par écrit le contexte, le type d'activité et la situation émotionnelle correspondante**. Cela éviterait que votre enfant ne se sente trop contrôlé et limité et cela favoriserait son autoévaluation. Vous pouvez réaliser une vue d'ensemble pour vous et votre enfant ou adapter le tableau ci-joint à votre situation. Les applications concernant l'utilisation des écrans et les fonctions des smartphones qui montrent combien de temps et à quelle fréquence le smartphone et l'ordinateur sont utilisés peuvent être de bonnes solutions pour compléter la vue d'ensemble.



Rappelez-vous, il n'y a pas que la quantité qui est importante, la qualité l'est également !

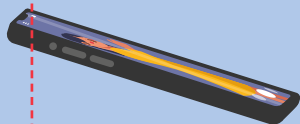


AVEC MEDIAS

	QUOI	POURQUOI	AVEC QUI	QUAND	OÙ	HUMEUR
	Tchat, médias sociaux, jeux, devoirs, etc.	Apprentissage, créativité, communication, ennui, amusement, etc.	Seul(e), accompagné(e)	Matin, midi, soir, nuit	A la maison, à l'école, chez un(e) ami(e), etc.	
LUNDI						
MARDI						
MERCREDI						
JEUDI						
VENDREDI						
SAMEDI						
DIMANCHE						

SANS MEDIAS

	QUOI	POURQUOI	AVEC QUI	QUAND	OÙ	HUMEUR
	Sport, musique, promenade, jeu de société, devoirs, etc.	Apprentissage, créativité, ennui, amusement, etc.	Seul(e), accompagné(e)	Matin, midi, soir, nuit	A la maison, à l'école, chez un(e) ami(e), etc.	
LUNDI						
MARDI						
MERCREDI						
JEUDI						
VENDREDI						
SAMEDI						
DIMANCHE						



QUESTIONNAIRE

CES JOURS-LÀ, JE ME SUIS SENTI(E) 😊 OU 😄 :

LU MA ME JE VE SA DI

QU'EST-CE QUE J'AI FAIT CES JOURS-LÀ ?

CES JOURS-LÀ, JE ME SUIS SENTI(E) 😞 OU 😓 :

LU MA ME JE VE SA DI

QU'EST-CE QUE J'AI FAIT CES JOURS-LÀ ?

J'ÉTAIS SOUVENT SEUL(E) :

OUI NON

J'AI DIT À UNE PERSONNE DE CONFIANCE COMMENT JE ME SENTAIS :

OUI NON

J'AI FAIT...

PLUS À PEU PRÈS AUTANT MOINS PAS DU TOUT

...D'ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR

CE QUE J'AI FAIT LE PLUS DURANT MA SEMAINE :

B. « CONFIGURONS D'ABORD L'APPAREIL POUR QU'IL SOIT SÉCURISÉ. »

Protégez les appareils et les données de votre famille en utilisant un mot de passe différent et sûr pour chaque compte (utilisez éventuellement un gestionnaire de mots de passe). Ajoutez de préférence une adresse de messagerie familiale que votre enfant pourra utiliser pour s'inscrire à de nouveaux jeux ou sites web. Pensez également à mettre régulièrement à jour vos logiciels. Les potentiels agresseurs n'auront ainsi aucune chance !

Informez-vous sur les différentes possibilités qu'offrent des entreprises telles qu'Apple⁵ et Google⁶ : elles ont développé des applications avec lesquelles vous pouvez, dans un premier temps, protéger votre appareil et, dans un second temps, contrôler votre temps d'utilisation.

Configurez tous les appareils avec les fonctions disponibles sur chacun d'entre eux :

- créez un compte d'utilisateur avec des droits d'accès limités
- désactivez les achats intégrés et bloquez les publicités pop-up
- déterminez la page d'accueil
- vérifiez les données auxquelles peuvent avoir accès les applications et désactivez les fonctions inutiles (*informations personnelles, données de géolocalisation, enregistrements audio ou vidéo, reconnaissance vocale*)

CONTRÔLE PARENTAL

Grâce aux filtres⁷, vous pouvez restreindre l'accès à certains sites Internet, limiter le temps d'utilisation et même suivre ce que votre enfant fait. Ces filtres peuvent être une aide, mais vous devez être conscient(e) que votre enfant navigue alors sur un Internet qui ne représente pas la réalité. Ces derniers pourraient devenir contreproductifs dans le sens où les plus âgés sont incités à trouver un moyen de les contourner. Outre cela, la question de la protection de la vie privée se pose également, aussi bien celle de votre enfant que celle de ses interlocuteurs... Une solution serait de mettre ces filtres en place dès le début et de guider votre enfant sur le chemin d'un Internet sans restriction.

Ce contrôle des aspects techniques ne remplace en aucun cas les échanges avec votre enfant !

⁵ apple.com/de/families ⁶ families.google.com/familylink ⁷ p.ex. : bee-secure.lu/fr/beefilter

C. « MAMAN ET PAPA LE FONT AUSSI... »

Le risque que les appareils numériques détournent l'attention des parents au détriment des besoins de leurs enfants, en particulier de leurs jeunes enfants, existe. Votre enfant ne fera ses premiers pas qu'une seule fois dans sa vie ! Une minute d'inattention et l'on ne sait pas ce qui peut arriver.

De temps à autre, laissez votre appareil de côté, coupez vos notifications et vivez l'instant présent. Quelqu'un souhaitant vous contacter en urgence vous appellera directement.

De plus, l'Organisation mondiale de la Santé attire l'attention sur le fait que les enfants ont besoin de distractions sous formes d'activités assises et d'activités physiques, ainsi qu'un sommeil suffisant pour grandir en bonne santé. **Organisez des activités distrayantes au sein de votre famille et variez les possibilités** (lire, sport, faire des puzzles, cuisiner, raconter des histoires, chanter, dessiner, etc.).

Les enfants apprennent en imitant leurs parents. Ils écoutent ce que vous dites, regardent la manière dont vous utilisez vos appareils, pour quelles raisons vous le faites, ainsi que le temps que vous y consacrez. **Vous êtes l'exemple le plus important aux yeux de votre enfant !** Parlez-lui de l'utilisation des médias et adoptez un comportement exemplaire et rassurant.

Passez en revue votre propre consommation

- De quelle manière vous représentez-vous en ligne et sur les médias sociaux ? Quelles informations, photos ou vidéos partagez-vous ? Quelles informations les autres partagent-ils sur vous ?
- Comment parlez-vous avec les autres et sur les autres ? Parlez-vous à la maison comme vous parlez au travail ? Y a-t-il une différence lorsque vous êtes connecté(e) ?
- Demandez-vous l'autorisation avant de poster une photo de quelqu'un ? Demandez-vous également l'autorisation à votre enfant ?
- Comment et quand utilisez-vous les médias numériques en général ?



D. « NOUS FIXONS LES RÈGLES ENSEMBLE ET NOUS NOUS Y TENONS TOUS! »

Certains parents ont peur de dégrader la relation avec leur enfant ou de provoquer des tensions dans la famille en mettant en place des règles. Les discussions en famille peuvent remédier à cela! **Parlez des besoins de tous les membres de la famille et décidez ensemble de la manière dont vous utiliserez les médias numériques au quotidien.**

Les règles doivent être réalistes et adaptées à la famille, cela vous permettra de vous y tenir. Vous pouvez profiter de cette occasion pour expliquer à vos enfants pourquoi d'autres règles peuvent éventuellement s'appliquer pour les adultes.

Quelques pistes pour bien définir les règles concernant l'utilisation des écrans :

► **Utiliser les écrans de façon consciente**

Pas de télévision en arrière-plan, pas de vérification rapide du smartphone lorsque vous ou votre enfant êtes concentrés sur autre chose. (p. ex. : repas en famille, devoirs, etc.).

► **Pendant la nuit, activer la fonction « ne pas déranger » et couper le wifi**

N'autorisez que vos contacts favoris à vous joindre sur votre smartphone. Cela peut être utile lorsque votre enfant passe la nuit ailleurs ou qu'un jeune ne rentre pas à la maison après une fête. Le wifi peut être coupé chaque soir à une heure déterminée. Les appareils des enfants peuvent être laissés hors de la chambre la nuit.

► **Dans la mesure du possible, éviter les écrans avant l'âge de 3 ans et définissez des limites avec votre enfant**

Utilisez des alternatives comme des jeux de construction, un livre, des jeux d'adresse ou de patience et accordez-vous avec votre enfant sur les temps d'utilisation (la fin d'un épisode, un moment précis du film, etc.).

► **Trouver des compromis pour les jeux vidéo**

La durée de jeu peut être limitée en fixant un nombre précis de parties ou un moment précis du jeu. (p. ex. : lorsqu'une vie est perdue, qu'un point de sauvegarde est atteint ou que le niveau est terminé).

► **Ne pas utiliser les écrans comme punition ou récompense**

Les punitions peuvent parfois entraîner des cris, des conflits supplémentaires ou renforcer un conflit existant. En utilisant les écrans comme récompense, vous augmentez la fascination que l'enfant leur porte et cela complique la limitation du temps d'utilisation.

Un « contrat d'utilisation des médias »⁸ établi en ligne peut également être un outil utile pour mettre en place ce type de règles car il engage de manière plus officielle les parties qui le signent.

⁸ Exemple : www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-regles-de-ma-famille-et-nos-ecrans



LES 4 PAS (4 TEMPS SANS ÉCRANS)

La méthode de la psychologue française, Sabine Duflo, peut facilement être mémorisée :

- Pas d'écrans le matin
- Pas d'écrans pendant les repas
- Pas d'écrans avant de se coucher
- Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

En respectant ces « 4 pas sans écrans » il reste plus de temps pour discuter, jouer en famille, mieux manger, bien dormir et bouger !

E. « RÉFLÉCHISSONS AVANT DE PARTAGER. »

Encouragez votre enfant à être prudent lorsqu'il partage des informations personnelles avec d'autres personnes. **Configurer ensemble les paramètres de confidentialité** est une bonne occasion de lui parler des risques potentiels des réseaux sociaux et des autres sites web. Pour les plus jeunes, la règle peut être simple : ne pas donner son nom, son numéro de téléphone ou envoyer une photo avant que vous ne l'ayez autorisé. Expliquez à votre enfant que **les publications ou les photos qui se retrouvent sur Internet** peuvent être **rapidement partagées** et sont **difficiles à supprimer**.⁹

Réfléchissez à votre propre comportement sur les réseaux sociaux. **Demandez l'autorisation à votre enfant avant de publier des photos de lui.** Evitez le plus possible de partager des photos en ligne de votre bébé ou faites en sorte qu'il ne soit pas identifiable. Ce qui vous paraît à première vue mignon et original peut ensuite devenir un poids pour votre enfant, soit parce que la photo en question est sujette à moqueries ou simplement parce qu'il n'apprécie pas le fait de retrouver des photos de lui sur Internet et accessibles à tous. **Encouragez votre enfant à faire de même et à bien réfléchir avant de publier quelque chose en ligne.**

⁹Plus d'informations au sujet de sexting : www.bee-secure.lu/fr/news/quest-ce-que-le-sexting

A noter que les œuvres publiées en ligne sont aussi protégées par le droit d'auteur, cela vaut pour les œuvres littéraires, la musique, les Beaux-Arts et le cinéma. Téléchargez-les uniquement depuis des sites légaux. Publier des œuvres protégées est également interdit (mettre en ligne sur Facebook, YouTube, dans une annonce de vente, etc.).



Vérifiez toujours si une œuvre est protégée par le droit d'auteur avant de l'utiliser. L'ignorance ne protège pas de la sanction.

F. «ET SI ON REGARDAIT CELA ENSEMBLE ?»

Rappelez-vous des possibilités des médias numériques¹⁰ ! En fonction de l'âge de votre enfant, informez-vous sur les offres en ligne qu'il pourra utiliser seul ou accompagné. Dans l'idéal, regardez ensemble la première fois, avant de laisser votre enfant jouer seul. Ecoutez-le lorsqu'il parle de jeux ou d'autres contenus qu'il connaît ou qu'il aimerait connaître. Vous pourrez ainsi mieux évaluer la durée d'utilisation raisonnable et trouver la manière de signaler des abus sur chaque jeu.

Voici quelques exemples de possibilités numériques :

► **Tchats vidéo pour parler avec ses proches**

p.ex. Skype, WhatsApp, etc.

► **Des jeux interactifs pour jouer seul ou à plusieurs**

p. ex. site d'Habito Médias¹¹, 123clac.be ou le programme anglais CBeebies¹².

► **Regarder des photos ensemble et les décrire, réaliser un petit diaporama**

Une bonne occasion de parler du thème du partage de photos ou de la vie privée en ligne.

► **Créer de courtes vidéos du quotidien**

P. ex. faire du shopping, faire une promenade ; Avec les applications adéquates, vous pouvez très facilement créer vos histoires interactives, comme un dessin animé avec « Puppet Pals »¹³.

► Des jeux mobiles et des sites web adaptés à l'âge

Vous trouverez des informations utiles sur ce sujet sur souris-grise.fr¹⁴ et edululu.org et betterinternetforkids.eu¹⁵ (dans différentes langues).

POINT DE REPÈRE : LE LABEL PEGI

Le label « Pan-European Game Information » (PEGI)¹⁶ est reconnu par les grands développeurs de jeux comme Sony, Microsoft et Nintendo et permet d'identifier l'aptitude nécessaire pour différentes catégories d'âge : 3, 7, 12, 16 et 18 ans. Ce label est présent sur la boîte du jeu, accompagné des raisons pour lesquelles il figure dans sa catégorie d'âge (violence, langage grossier, horreur, drogues, contenus sexuels, discrimination, jeux de hasard, jeux multi-joueurs). Toutefois, le label n'indique rien sur la difficulté du jeu ou les capacités exigées pour y jouer. Gardez également en tête que dans les chats des jeux, les enfants peuvent entrer en contact avec des personnes de tous âges.



¹⁰ Cf 2. Possibilités des médias numériques p.6

¹¹ <http://habilomedias.ca/litteratie-numerique-et-education-aux-medias/jeux-educatifs>

¹² global.cbeebies.com

¹³ Disponible sur Google Play et sur l'App Store

¹⁴ <http://souris-grise.fr/guide-des-appis>

¹⁵ www.betterinternetforkids.eu/positive-content

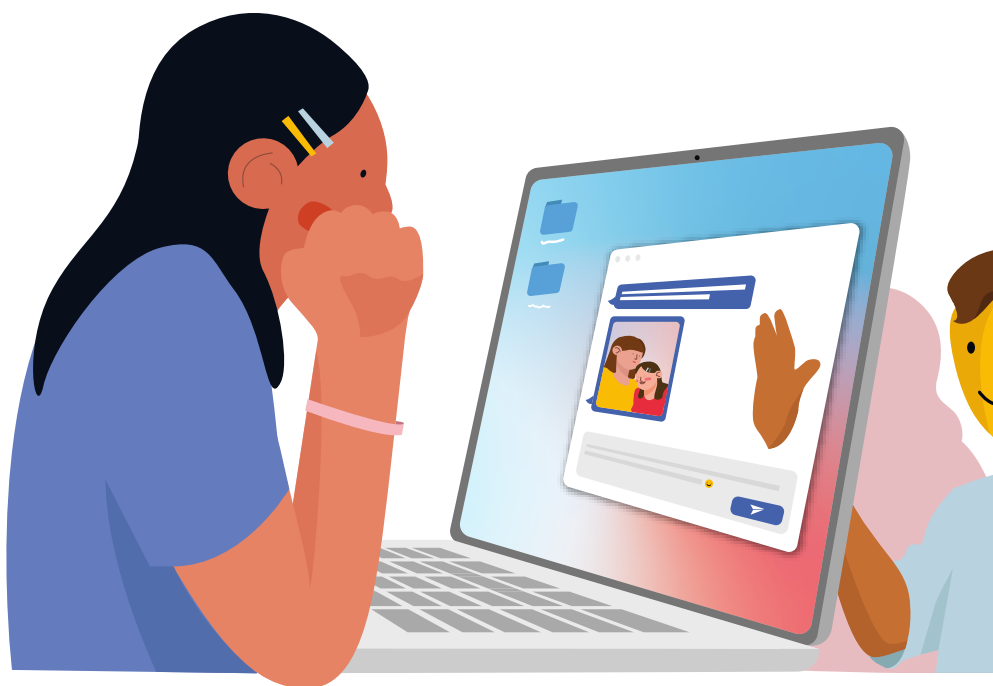
¹⁶ www.pegi.info/fr

G. « **REGARDONS CELA DE PLUS PRÈS !** »

Apprenez à votre enfant à être critique vis à vis des informations qu'il trouve sur Internet : **de quoi s'agit-il exactement ? La source est-elle digne de confiance ? Comment les autres médias traitent-ils le sujet ?** Montrez à votre enfant des sites sur lesquels il peut trouver des informations fiables.

Par ailleurs, reconnaître la publicité native n'est pas simple non plus. Celle-ci ne ressemble pas à de la publicité : elle est adaptée à chaque site pour que le visiteur ne remarque pas qu'il s'agit d'une publicité.

Faites attention aux petites mentions comme « sponsorisé », « partenariat rémunéré » ou aux logos de marques et attirez l'attention de votre enfant dessus.



H. « DISCUTONS-EN, JE SUIS LÀ POUR TOI. »

Malgré toute votre prudence, il est possible qu'en surfant votre enfant tombe sur des contenus qu'il ne comprend pas ou qui le bouleversent.

En tenant compte de l'âge de l'enfant, expliquez-lui que certains contenus ne sont pensés que pour les adultes et convenez avec lui de la manière d'agir s'il tombe sur des contenus troublants (p. ex. éteindre l'écran et venir vous chercher). Discutez avec lui du comportement à adopter face à des commentaires haineux (bloquer, ignorer, trouver et partager des histoires positives alternatives, signaler) et expliquez-lui que la pornographie ne doit pas être comparée à une relation intime entre deux personnes.

Expliquez-lui les risques potentiels liés aux rencontres de connaissances virtuelles dans le monde réel et que vous ne souhaitez pas que cela se passe à votre insu. Mettez-vous d'accord avant qu'il/elle ne rencontre ses « amis » d'Internet en chair et en os. Discutez avec votre ado des possibilités d'une telle rencontre et de la manière de la rendre plus sûre (par exemple, en rencontrant la personne dans un lieu public, avec une personne de confiance dans les environs).

Faites comprendre à votre enfant qu'il peut vous faire confiance, que vous le soutiendrez sans jugements, même si le cas est extrême.



I. « TU LE SAVAIS ? »

Sur le **site Internet de BEE SECURE** vous trouverez **des actualités hebdomadaires**¹⁷ reprenant les nouveautés et événements dans le domaine des médias numériques. Pour n'en manquer aucune, faites de **bee-secure.lu** votre page d'accueil ! A noter que BEE SECURE organise régulièrement **des soirées pour les parents**¹⁸ dans lesquelles vous pouvez échanger avec d'autres parents ainsi que des experts.

Ces soirées vous seront d'une aide certaine pour parler avec vos enfants de leur rapport aux nouveaux médias !

J. « LES MÉDIAS NUMÉRIQUES, C'EST COOL ! »

Comme vous avez pu le lire dans cette brochure, les médias numériques permettent de **découvrir et de développer beaucoup de choses positives**¹⁹ : donner libre cours à sa créativité, partager ses expériences et son savoir avec d'autres, mettre plus facilement en place des travaux de groupes, etc. Il suffit peut-être aux adultes de montrer le bon exemple aux plus jeunes ?



¹⁷ www.bee-secure.lu/fr/news

¹⁸ Informations via le formulaire de contact : www.bee-secure.lu/fr/contact

¹⁹ Pour inspiration : www.base1.lu, www.codeclub.lu

6. POINTS DE CONTACT

BEE SECURE Helpline

Contactez la **BEE SECURE Helpline** au **8002 1234**. Les enfants, les jeunes, les parents, les enseignants et les éducateurs y trouveront des conseils et de l'aide dans tous les domaines des nouveaux médias. Le conseil téléphonique est confidentiel, gratuit et anonyme.



BEE SECURE Stopline

Contribuez à la lutte contre les contenus illégaux sur Internet : si vous rencontrez des contenus sur Internet qui vous semblent illégaux, vous pouvez les signaler de manière anonyme sur <https://stopline.bee-secure.lu>. Par contenus illégaux, on entend : la présentation d'abus sexuels sur mineurs, les contenus racistes, révisionnistes et discriminants, les contenus terroristes.



Kanner-Jugendtelefon (KJT)

Le KJT apporte des conseils et informations anonymes à destination des enfants et des jeunes sur Internet (www.kjt.lu) ou via le numéro gratuit (116 111).



KJT-Elterentelefon

Les parents aussi peuvent avoir des questions ou rencontrer des problèmes lorsqu'il s'agit du bien-être de leurs enfants ou de leur éducation. Vous pouvez contacter, de manière confidentielle et anonyme, la ligne pour les parents : le Elterentelefon au **26 64 05 55**.

ZEV, Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht

Les jeunes utilisent les médias numériques de manière intensive et souvent judicieuse à de nombreuses fins. Cependant, un comportement d'utilisation problématique ou addictif peut également se développer, entraînant diverses déficiences psychologiques, physiques, sociales et éducatives. Le ZEV offre une aide aux jeunes et aux parents sous la forme de conseils éducatifs et familiaux spécifiques aux médias, ainsi que de conseils et de thérapies pour les personnes concernées. D'autre part, le ZEV soutient les écoles et les institutions pour la jeunesse en proposant des formations complémentaires au personnel sur l'utilisation saine des médias, ainsi que des offres préventives destinées directement aux enfants et aux adolescents.

7. INFORMATIONS ET MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRES

Les publications de BEE SECURE

www.bee-secure.lu/fr/publications

Découvrez comment se protéger avec un mot de passe sécurisé

www.bee-secure.lu/mot-de-passe-secureise

Outils d'aide contre le cyberharcèlement

Sur le site web de BEE SECURE, vous trouverez de nombreuses informations sur le cyberharcèlement pour aider votre enfant, qu'il soit la victime ou le témoin de ce type d'agissement.

www.bee-secure.lu/fr/cybermobbing

Sites ludo-éducatifs pour enfants

▶ www.bee.lu

▶ <https://www.positiveonlinecontentforkids.eu>

Plus d'informations au sujet de l'éducation aux médias sur Internet

▶ Habilo Médias

<http://habilomedias.ca/littératie-numérique-et-éducation-aux-médias/jeux-éducatifs>

▶ Mon enfant et les écrans

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>

▶ yapaka.be

<https://www.yapaka.be/thematique/ecrans>

▶ Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information

www.clemi.fr

▶ Parental controls: advice for parents, researchers and industry (en anglais)

<http://eprints.lse.ac.uk/65388>

8. BIBLIOGRAPHIE

BELLISSIMO, N. et al. (2007). „Effect of television viewing at mealtime on food intake after a glucose preload in boys.“ In: *Pediatric Research*, USA, Vol. 61, N°6, 2007, p.745-749
<http://doi.org/10.1203/pdr.0b013e3180536591>
(consulté le 23.08.2019)

CAIN, N., & GRADISAR, M. „Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review.“ In: *Sleep Medicine Reviews*, London, N°11, 2010, p.735-742.
doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006
(consulté le 14.07.2019)

CHANG, A. et al. „Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness.“ In: *PNAS*, Dallas, TX, January 27, N°4, p.1232-1237.
doi.org/10.1073/pnas.1418490112
(consulté le 14.07.2019)

Childnet International. *Screen Time Boundaries.* www.childnet.com/parents-and-carers/hot-topics/screen-time-boundaries
(consulté le 10/05/2019)

Donau-Universität Krems et BuPP.at. *Game based learning: In der Familie.* 2017, 13 pages. Document PDF
www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Vademecum_-_Game_Based_Learning_in_der_Familie.pdf
(consulté le 10/01/2020)

EXELMANS, L., & VAN DEN BULCK, J. „Bedtime, shuteye time and electronic media: Sleep displacement is a two-step process.“ In: *Journal of Sleep Research*, N°. 26, 2017, p.364-370.
doi.org/10.1111/jsr.12510
(consulté le 14.07.2019)

HALE, L. & GUAN, S. “Screen Time and Sleep among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review.“ In: *Sleep Medicine Reviews*, London, Vol°21, 2015, p.50-58.
doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007
(consulté le 14.07.2019)

HYSING, M. et al. “Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study.“ In: *BMJ Open*, London, N°5:e006748, 2015.
doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748
(consulté le 15.07.2019)

MASCHERONI G et al. *Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age.* Göteborg: Nordicom, 2018. Document PDF

- Livingstone S. & Byrne J., Parenting in the Digital Age. The Challenges of Parental Responsibility in Comparative Perspective, S. 19-30

- Blum-Ross A. & Livingstone S., The Trouble with “Screen Time” Rules, S. 179-187

- Schubert G. & Eggert, S., “Daddy, Your Mobile is Stupid, you should Put it Away”. Media Education from the Perspective of Professionals in Brazil. Reflecting a Broader “Macho” Culture, S. 147-156

www.nordicom.gu.se/en/publications/digital-parenting
(consulté le 23.08.2019)

OECD. *What do we know about children and technology?* 2019, 20 pages. Document PDF
www.oecd.org/education/ce/i/Booklet-21st-century-children.pdf
(consulté le 15.07.2019)

ROYANT-PAROLA, S et al. „Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents.“ In : *Encéphale*, Paris, Vol. 44, N°4, 2018, p.321-328.
doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009
(consulté le 15.07.2019)

TISSERON, S. „Kampf dem Missbrauch von Bildschirmen: Kinderärzte an vorderster Front“. In: *Paediatrica*, Vol.29 N°. 4, 2018, S.9-12. Document PDF
www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/paediatrica/9-12.pdf
(consulté le 15.07.2019)

TISSERON, S. Grandir avec les écrans «La règle 3-6-9-12». Bruxelles: Yapaka, 2013. (Temps d'arrêt lectures) 57 Pages. Document PDF
www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-e-crans-la-regle-3-6-9-12
(consulté le 15.07.2019)

TOUITOU, Y. et al. „Disruption of adolescents' circadian clock: The vicious circle of media use, exposure to light at night, sleep loss and risk behaviors." In: Journal of Physiology-Paris, Paris, Vol.110, N°. 4, 2016, p.467-479.
doi.org/10.1016/j.jphysparis.2017.05.001
(consulté le 15.07.2019)

STATEC. Au Luxembourg, 100% des jeunes et 82% des 65 à 74 ans ont un accès internet. Luxembourg, 2019, N°. 12. 4 Pages. Document PDF
statistiques.public.lu/catalogue-publications/regards/2019/PDF-12-2019.pdf
(consulté le 22.08.2019)

UNICEF. Children in a Digital World. New York, 2017. 215 pages. Document PDF
www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017
(consulté le 16.07.2019)

WOOD, B et al. „Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression". In: Applied Ergonomics, Vol.44, N°2, 2012, p.237-240.
<http://doi.org/10.1016/j.apergo.2012.07.008>
(consulté le 15.07.2019)

ZAMAN B. & NOUWEN M. Parental controls: advice for parents, researchers and industry. London : EU Kids Online, 2016, 9 pages. Document PDF
<http://eprints.lse.ac.uk/65388>
(consulté le 15.07.2019)

SITES INTERNET

ZEV, Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalelensucht *Computersucht ? - Internetsucht ?*
www.ausgespilt.lu/pcinternet-sucht.html
(consulté le 10/05/2019)

BBC. *CBeebies*
<https://global.cbeebies.com>
(consulté le 18.07.2019)

BEE SECURE. *BEE Filter*
www.bee-secure.lu/fr/beefilter
(consulté le 10/05/2019)
_____. *Publications*
www.bee-secure.lu/fr/publications
(consulté le 10/05/2019)

_____. *Bibi*
www.bee.lu
(consulté le 10/05/2019)
_____. *News*
www.bee-secure.lu/fr/news
(consulté le 10/05/2019)
_____. *Password*
www.bee-secure.lu/mot-de-passe-secure
(consulté le 10/05/2019)

_____. *Sexting*
www.bee-secure.lu/fr/news/quest-ce-que-le-sexting
(consulté le 10/05/2019)

Better Internet for Kids. *Positive online content campaign*
www.betterinternetforkids.eu/positive-content
(consulté le 10/05/2019)

Centre de gestion informatique de l'éducation. *Stratégie nationale «one2one»*
<https://portal.education.lu/cgie/ONE2ONE>
(consulté le 01/11/2019)
_____. *Ressources pour une nouvelle pédagogie*
<https://portal.education.lu/cgie/ONE2ONE/RESSOURCES>
(consulté le 01/11/2019)

Code Club Luxembourg
www.codeclub.lu
(consulté le 18.07.2019)

EduLulu
<http://edululu.org>
(consulté le 16/01/2020)

Habilo Médias. *Pour parents*
<http://habilomedias.ca/pour-parents>
(consulté le 16/01/2020)

La souris grise : L'experte du numérique en famille. *LE GUIDE DES MEILLEURES APPLICATIONS*
<http://souris-grise.fr/guide-des-applis>
(consulté le 16/01/2020)

Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information. *ESPACE FAMILLES*
www.clemi.fr/fr/guide-famille.html
(consulté le 02/03/2019)

Média Animation a.s.b.l. *123cllic.be*
www.123cllic.be
(consulté le 16/01/2020)

National Sleep Foundation. *Screen Time and Insomnia: What It Means for Teens*
www.sleepfoundation.org/articles/screen-time-and-insomnia-what-it-means-teens
(consulté le 06/01/2020)

Organisation Mondiale De La Santé.
Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage
www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder
(consulté le 10/05/2019)

Trouble du jeu vidéo
<https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr>
(consulté le 10/05/2019)

PEGI
<https://pegi.info/fr>
(consulté le 18.07.2019)

Script. *one2one, programme d'acquisition de tablettes pour les lycées*
<https://portal.education.lu/cgie/ONE2ONE>
(consulté le 01/11/2019)

Service National de la Jeunesse.
Base 1
www.base1.lu
(consulté le 10/05/2019)

yapaka.be. *Ecrans*
<https://www.yapaka.be/thematique/ecrans>
(consulté le 09.01.2020)

Union nationale des associations familiales.
Mon enfant et les écrans
www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr
(consulté le 10/11/2019)

Les règles de « ma famille et nos écrans »
www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-regles-de-ma-famille-et-nos-ecrans/
(consulté le 10/11/2019)

MOTS MYSTÈRES: LES ÉCRANS EN FAMILLE C'EST...

Trouvez dans cette grille les mots en lien avec les écrans en famille!



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

- GERER
- ACCOMPAGNER
- ECOUTER
- EDUQUER
- QUESTIONNER

- DISCUTER
- APPRENDRE
- COMMUNIQUER
- JOUER
- AIDER

- REFLECHIR
- CADRER
- COOPERER

Plus d'informations sur bee-secure.lu



Éditeur : **Service national de la jeunesse (SNJ)**

Service national de la jeunesse L-2926 Luxembourg

www.snj.lu

www.bee-secure.lu



Consulter la licence Creative Commons de cette publication :
www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr

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 en Famille - V1 - 02.2020
ISBN 978-2-919796-01-4
Ressource électronique