Eltere Forum

UN LIEU POUR TOUS LES PARENTS

7 RÉFLEXIONS
sur les écrans en famille

Versions en LU/DE/FR/PT et plus d'informations sur **www.eltereforum.lu**

1

Regardons-nous

Pour le nouveau-né, le visage de maman et papa est la source d'information la plus importante. Regardons-le lors de l'allaitement et des repas, des promenades, du jeu, du bain... et laissons de côté les écrans.

Le calme n'est qu'apparent

Quand l'enfant est énervé, il a besoin de nous pour réguler ses émotions et se sentir en sécurité : le prendre dans les bras, le réconforter, souffler ensemble, le promener, lui parler ou raconter une histoire peut l'aider à s'apaiser. Les écrans captivent l'enfant mais le calme n'est qu'apparent.

2

3

Le temps est précieux

Pour se développer, l'enfant a besoin de parents disponibles et à l'écoute.

Profitons de notre temps en famille pour bouger, jouer ensemble, explorer l'environnement et pour nous parler.

4

Attention aux dangers

Lorsqu'il est trop exposé aux écrans, notre cerveau risque d'être submergé et de développer :

- des difficultés de concentration ;
- de l'irritabilité ;
- du désintérêt pour les activités réelles ou scolaires ;
- de la fatigue ;
- des troubles du sommeil et des cauchemars ;
- des comportements addictifs.

Veillons à notre santé (mentale) et adaptons l'utilisation des écrans à l'âge de l'enfant. Si vous avez besoin d'informations ou de conseils concernant la sécurité en ligne, contactez gratuitement la BEE SECURE Helpline : 8002 1234.

Comment mettre un cadre ?

Intéressons-nous de près aux activités virtuelles de nos enfants et soyons conscients de notre rôle d'exemple en tant que parents. Mettons en place, dès le plus jeune âge, des règles claires et simples pour tous ! Voici quelques pistes…

- Des sabliers peuvent aider à visualiser et limiter le temps d'écran.
- Des « tickets écran » aident les enfants à se responsabiliser et à s'autoréguler.
- Un contrat de confiance peut être élaboré avec des enfants plus grands.
- La meilleure place pour l'écran est une pièce commune.
- Évitons les écrans le matin, pendant les repas et avant de dormir.
- Évitons les contenus violents et immoraux et favorisons les jeux partagés entre de « vrais amis ».

« Like » yourself ?

Ne laissons pas le nombre de « likes » définir notre estime en nous !

- Vivons en famille des activités qui nourrissent le bien-être et la confiance en nous : l'art, les sports, les rencontres et les échanges "réelles", les sorties, la nature, le jeu, etc.
- Portons un regard critique sur les contenus partagés sur les réseaux sociaux. L'internet n'oublie pas.
- Instaurons un climat de confiance en famille permettant d'oser parler de toute sorte d'attaque virtuelle.

Positivons !

- Les écrans sont une richesse selon l'utilisation qu'on en fait !
- Comme beaucoup de choses, tout est question de dosage et d'équilibre.

Eltereforum est un nouveau service du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Il s'agit d'un lieu pour tous les parents autour de l'échange, de l'information et de l'accompagnement.

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

eltereforum.lu

Eltere Forum
UN LIEU POUR TOUS LES PARENTS