



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Dossier de presse

Keen Ecran ënner 3.

Keen eegene Smartphone ënner 12.

Keng sozial Medien ënner 15.

Fir eng gesond Screen-Life-Balance vun eise Kanner

30 septembre 2024

CONTENU

1. La campagne de sensibilisation grand public « Screen Life Balance »	2
2. Les écrans au bon moment et de manière consciente : trois recommandations fortes	3
a. En dessous de 3 ans : éviter toute exposition aux écrans	4
b. En dessous de 12 ans : éviter le smartphone personnel	5
c. De 12 à 15 ans : éviter les médias sociaux	6
3. Soutenir les parents pour protéger les enfants	8
a. Conférence publique avec le Dr Serge Tisseron	8
b. EDI- <i>Infomagazin fir Elteren</i> : un grand dossier sur l'usage des écrans	8
c. Une lettre parentale distribuée par les enseignants	8
d. Un accompagnement intensif des parents par les <i>Eltereforen</i>	8

Keen Ecran ënner 3.
Keen eegene Smartphone ënner 12.
Keng sozial Medien ënner 15.

Fir eng gesond Screen-Life-Balance vun eise Kanner

Les médias digitaux prennent de plus en plus de place dans notre société. Ils nous facilitent le quotidien et nous offrent de nouvelles possibilités, mais peuvent aussi avoir des conséquences négatives sur notre santé mentale et physique. Les enfants et les jeunes sont particulièrement vulnérables.

La science démontre l'énorme influence des smartphones et des médias sociaux sur le développement physique, cognitif et social de nos enfants. Il est temps de nous engager tous ensemble pour un équilibre sain entre le monde digital et les activités analogues que les enfants entreprennent avec leurs camarades du même âge.

Cet équilibre doit être soigné aussi bien à l'école et dans l'éducation non formelle qu'en famille.

Dans cet état d'esprit, le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la jeunesse lance la campagne *Screen-Life-Balance* qui s'adresse en premier lieu aux parents.

Elle informe par des recommandations pour une utilisation saine et consciente des écrans selon les différentes catégories d'âge des enfants.

Dans une deuxième phase, la campagne se concentrera sur les activités dont ont besoin les enfants pour leur développement physique et mental.

1. La campagne de sensibilisation grand public « Screen Life Balance »

Le 1^{er} octobre 2024, le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la jeunesse lance une vaste campagne pour sensibiliser les parents, mais aussi le grand public, à une *Screen-Life-Balance* saine. Elle s'étendra sur toute l'année scolaire 2024/2025.

Axé sur les recommandations en matière de temps d'écran pour différentes catégories d'âge, le premier volet de la campagne se décline sur différents niveaux de communication :

- affichage dans l'espace public ;
- spots radio et télévision ;
- annonces dans la presse ;
- médias sociaux ;
- le site web www.secher.digital, qui reprend les recommandations pour garantir une *Screen-Life - Balance* saine, mais aussi le calendrier des événements autour de la thématique s'adressant aux parents et aux élèves.



Une deuxième phase de la campagne, prévue pour début 2025, présentera un paquet de mesures destinées à promouvoir des activités analogues dans les domaines du sport, de la culture et de la créativité.

2. Les écrans au bon moment et de manière consciente : trois recommandations fortes

Les études scientifiques le soulignent : exposer les enfants aux écrans, leur donner des outils numériques trop tôt et sans les accompagner dans l'utilisation de ces instruments peut causer des angoisses et des troubles de l'attention, voire entraver le développement du langage et l'apprentissage des codes de l'interaction sociale.

Les écrans peuvent aussi nuire à la santé : manque de sommeil, inactivité physique et troubles de la vue sont souvent les corollaires d'une utilisation excessive de ces outils qui ouvrent souvent grand la porte à des contenus pouvant rendre dépendants des jeunes non avertis.

Le but n'est pas de diaboliser les écrans, mais de ne les rendre accessibles aux enfants qu'une fois qu'ils auront atteint l'âge approprié à leur utilisation et qu'ils seront prêts à s'en servir à bon escient.

Le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la jeunesse a élaboré des recommandations pour une utilisation sûre et responsable de l'environnement numérique en fonction de différentes catégories d'âge. Ces conseils sont inspirés des travaux du docteur Serge Tisseron, psychiatre et psychologue français, auteur de l'ouvrage *3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir*.

Les recommandations sont prioritairement destinées aux parents, mais ont également guidé le ministère dans l'élaboration de mesures en matière de temps d'écran destinées à être mises en place dans les écoles et structures d'éducation et d'accueil.

La campagne de sensibilisation met l'accent sur les trois phases essentielles de développement des enfants et des jeunes :

a. En dessous de 3 ans : éviter toute exposition aux écrans

Au cours des premières années de sa vie, le cerveau d'un enfant se développe particulièrement vite et c'est par des interactions directes avec d'autres personnes et son environnement qu'il apprend le mieux. Le temps passé devant un écran, même avec des contenus prétendument « pédagogiques », n'offre pas suffisamment d'opportunités pour cet apprentissage ; il peut même entraîner des problèmes de développement :

- *des effets négatifs sur le développement du langage* : l'utilisation des écrans réduit le temps que les enfants passent à échanger avec leur entourage et n'offre souvent que des expériences d'apprentissage passives. Des études montrent que les enfants qui passent beaucoup de temps devant des écrans ont souvent un vocabulaire moins riche et se développent plus lentement sur le plan linguistique. Contrairement aux conversations réelles, les écrans ne réagissent pas aux tentatives de communication individuelles d'un enfant, comme les mimiques, les sons ou les gestes, qui sont essentiels au développement du langage ;
 - *des perturbations du sommeil et de l'attention* : les stimuli rapides, lumineux et bruyants émanant des écrans peuvent entraîner une surstimulation qui empêche les enfants de se concentrer sur des activités plus calmes et non numériques. Le stress généré par les écrans peut entraver le sommeil.
 - *une baisse de l'interaction sociale et du mouvement* : les enfants ont besoin de bouger pour développer leurs capacités motrices ; ils ont également besoin de temps pour des jeux libres et créatifs pour stimuler leur imagination et leurs capacités de résolution de problèmes. Le temps passé devant les écrans réduit ce temps précieux et peut amener les enfants à être moins actifs. En outre, les écrans privent les enfants d'une interaction sociale directe, pourtant essentielle pour le développement des compétences sociales, l'empathie et la régulation émotionnelle.
- **Par conséquent, pour éviter l'impact négatif qu'ils peuvent avoir sur un jeune enfant, il est recommandé d'éviter toute exposition aux écrans d'un enfant de moins de 3 ans pendant cette période de développement cruciale.**



Compte tenu de ces considérations, le ministère mettra en place la mesure suivante dans le système éducatif :

➤ ***Interdiction des écrans dans les structures d'éducation et d'accueil pour jeunes enfants***

Le ministère interdira l'utilisation des écrans dans les structures d'éducation et d'accueil pour jeunes enfants (crèches). Cet élément sera intégré dans les conventions avec les prestataires dès janvier 2025 et sera inscrit dans le Cadre de référence national sur l'éducation non formelle.

b. En dessous de 12 ans : éviter le smartphone personnel

Laisser naviguer sans surveillance des enfants de moins de 12 ans sur l'internet peut avoir des conséquences négatives sur leur développement physique, cognitif, social et émotionnel.

- Sur l'internet, de nombreux contenus ne sont pas adaptés à l'âge des enfants. Des contenus violents, sexuels ou perturbants peuvent augmenter leur charge émotionnelle et fausser leur perception de la réalité et des relations. Les enfants n'ont ni la maturité, ni la faculté de compréhension et de jugement qui leur seraient nécessaires pour adopter un comportement responsable sur le web. En outre, les enfants sont particulièrement vulnérables aux risques en ligne tels que le cyberharcèlement, l'entrée en contact avec des inconnus, etc.
 - La protection de la vie privée constitue également un défi majeur, car les enfants ne sont souvent pas conscients de l'importance de la protection de leurs données personnelles. Ils divulguent des informations à la légère ou cliquent sur des liens frauduleux, ce qui peut conduire à une utilisation abusive des données voire à un vol d'identité. Par ailleurs, la disponibilité permanente des smartphones et de l'internet offre un potentiel de distraction élevé, qui conduit à négliger les tâches scolaires et les contacts sociaux. L'utilisation excessive de ces outils peut entraîner une dépendance émotionnelle et affaiblir l'autorégulation.
 - La consommation excessive de médias peut en outre nuire au développement social et émotionnel des enfants. Les enfants qui passent beaucoup de temps à l'écran ont moins d'interactions interpersonnelles, ce qui peut inhiber leur capacité à résoudre des problèmes et à établir des relations.
- ***Il est dès lors recommandé de ne pas permettre aux jeunes de moins de 12 ans d'utiliser des appareils connectés à l'internet sans surveillance.***



Un accès contrôlé et encadré aux médias numériques est essentiel pour les enfants. Il est recommandé aux parents de gérer la consommation de médias en proposant aux enfants des expériences en ligne sûres et adaptées à leur âge, tout en établissant des règles claires. Les enfants peuvent ainsi être préparés progressivement à une utilisation sûre et responsable des médias numériques.

Compte tenu de ces considérations, le ministère mettra en place les mesures suivantes dans le système éducatif :

Interdiction du smartphone dans les écoles fondamentales

Dans toutes les écoles fondamentales, le smartphone sera intégralement interdit à partir de Pâques 2025.

Interdiction du smartphone dans les maisons relais

Dans le même ordre d'esprit, l'utilisation du smartphone sera interdite dans les maisons relais.

Une configuration adaptée de Microsoft Teams

L'utilisation d'outils comme Microsoft Teams doit être judicieuse et encadrée afin d'en maximiser les avantages didactiques. À partir du deuxième trimestre de l'année scolaire 2024/2025, la fonction de *chat* dans Microsoft Teams sera bloquée et il ne sera plus possible pour les élèves de créer des groupes de discussion de manière autonome sans la présence d'un enseignant.

c. De 12 à 15 ans : Éviter les médias sociaux

L'adolescence est une période sensible : les jeunes sont à la recherche de leur identité et ont grandement besoin du feedback de leur environnement social. Les médias sociaux offrent des plateformes apparemment idéales qui permettent aux jeunes de se présenter, de rechercher la reconnaissance et de se comparer entre eux.

- Les risques sont évidents : la confrontation continue à des représentations souvent irréalistes de la beauté, du succès et du bonheur peut nuire à l'estime de soi et conduire à des insécurités, des dépressions ou des états d'anxiété.
- Les pratiques non éthiques des médias sociaux renforcent encore ces risques, car elles utilisent des algorithmes manipulateurs conçus pour garder les utilisateurs sur la plateforme le plus longtemps possible, par le biais d'incitatifs émotionnels ciblés. Les jeunes, qui sont plus instables sur le plan émotionnel pendant la puberté, peuvent ainsi être entraînés dans un cycle de dépendance. Les éléments favorisant l'addiction, tels que le défilement sans fin des contenus souvent angoissants (*doomscrolling*) ou



les systèmes de récompense avec des *likes* et le nombre de *followers*, visent à forcer le retour permanent sur la plateforme, souvent sans tenir compte du bien-être des utilisateurs.

- L'utilisation des médias sociaux génère fréquemment un stress et une surcharge émotionnelle permanents, des troubles du sommeil et une capacité de concentration altérée.

➤ ***Il est dès lors recommandé aux jeunes de moins de 15 ans de ne pas utiliser les médias sociaux.***

Les parents et le personnel éducatif devraient accompagner l'utilisation des médias, attirer l'attention sur les charges psychiques et promouvoir des alternatives plus saines pour la consommation d'informations et l'interaction sociale afin de minimiser les effets négatifs. Ce n'est qu'ainsi que les jeunes pourront apprendre à maîtriser les défis du monde numérique en toute sécurité et en toute confiance.

Compte tenu de ces considérations, le ministère mettra en place les mesures suivantes dans le système éducatif :

La séparation physique entre élèves et smartphones pendant les cours au lycée

D'ici les vacances de Pentecôte 2025, tous les lycées devront disposer d'une stratégie par assurer une séparation physique entre l'élève et son smartphone pendant le cours. Dans le cadre de son autonomie, chaque lycée pourra décider de limiter davantage l'utilisation du smartphone, notamment pour certaines tranches d'âge, selon des plages horaires déterminées ou des zones spécifiques de son bâtiment.

Un projet-pilote contre l'utilisation excessive des médias

Le projet PROTECT a pour but de lutter contre l'utilisation excessive des médias. Il se base sur le développement des compétences et la régulation des émotions en rapport avec l'utilisation personnelle des médias. Développé et accompagné par le Centre psychosocial et d'accompagnement scolaires (CePAS) en collaboration avec le *Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht* (ZEV), PROTECT démarrera au cours de cette année scolaire dans des classes de 6^e dans trois lycées pilotes.

Une nouvelle gestion des appareils mobiles One2One

À partir de la rentrée scolaire 2025/2026, la mise à disposition d'iPads pour chaque élève dans le cadre du programme One2One ne s'appliquera plus aux classes inférieures. Elle sera réservée aux classes supérieures, où les élèves ont atteint une certaine maturité numérique. Les iPads continueront d'être utilisés dans les classes inférieures pour des raisons strictement pédagogiques, mais ils resteront la propriété des lycées qui en assureront la gestion. Les paramètres des appareils du programme One2One seront adaptés de manière à éviter l'accès à des contenus inappropriés ou distrayants.

Une configuration plus restrictive des réseaux WLAN

Dans le souci de mieux protéger les jeunes et d'éviter l'accès à des contenus inappropriés, les réseaux WLAN des lycées seront configurés afin de garantir une utilisation plus sûre des outils digitaux.

3. Soutenir les parents pour protéger les enfants

Outre la campagne de sensibilisation *Screen-Life-Balance* proprement dite (voir page 3), les efforts d'information et de sensibilisation à l'attention des parents déployés par le ministère portent sur les actions suivantes :

a. Conférence publique avec le Dr Serge Tisseron

Le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse organisera une conférence publique avec le Dr Serge Tisseron, psychiatre, docteur en psychologie et membre de l'Académie des technologies de France. Connu pour ses repères « 3-6-9-12 » quant à l'utilisation des écrans, le Dr Tisseron partagera ses conseils pour un usage approprié des écrans dès le plus jeune âge. La conférence se tiendra le 7 novembre au Kinopolis à Luxembourg-Kirchberg.

b. EDI- *Infomagazin fir Elteren* : un grand dossier sur l'usage des écrans

La quatorzième édition d'*EDI-Infomagazin fir Elteren* consacre son dossier aux recommandations pour créer un *Screen-Life-Balance* saine, autrement dit un bon équilibre entre le monde numérique et le monde réel pour les enfants et les jeunes

<https://men.public.lu/fr/actualites/communiqués-conference-presse/2024/09/16-edi-14.html>

c. Une lettre parentale distribuée par les enseignants

Pour la rentrée scolaire 2024/2025 le ministère, en collaboration avec le Eltereforem et BEE SECURE, a publié et diffusé une lettre parentale *Screen-Life-Balance* . qui reprend les recommandations du Dr Tisseron et propose des activités analogues à entreprendre avec les enfants en fonction de leur catégorie d'âge.

La lettre parentale est disponible en cinq langues et propose un lien vers un calendrier d'ateliers organisés par les *Eltereforen* autour de la consommation des écrans.

<https://eltereforem.lu/fr/ressource-type/lettres-parentales/>

Toutes les activités autour de cette thématique peuvent aussi être consultées sur www.secher.digital

d. Un accompagnement intensif des parents par les *Eltereforen*

Les *Eltereforen* accompagnent la campagne grand public par des activités d'échange et d'information sur les différents volets du temps d'écran. En étroite collaboration avec BEE SECURE et sur base des recommandations par catégorie d'âge prononcées par le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la jeunesse, ils soutiennent les parents au niveau local et deviennent ainsi un point d'information essentiel pour tous les parents.

Les forums parentaux sont également une courroie de transmission importante dans la promotion du contrôle parental sur les appareils mobiles afin de garantir la sécurité et le bien-être des enfants dans un monde digital de plus en plus connecté. Le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance

et de la Jeunesse fournira des conseils et des ressources aux parents pour configurer ces contrôles et les aider à mieux protéger leurs enfants, à filtrer les contenus inappropriés, à gérer le temps d'écran et à encourager des habitudes numériques responsables.

Les *Eltereforen* cibleront plus particulièrement les parents d'élèves de l'enseignement fondamental (6-12 ans). Le matériel d'information développé par BEE SECURE, l'initiative gouvernementale visant à sensibiliser le grand public à une utilisation plus sûre et responsable des technologies numériques, sera diffusé aux parents à travers les *Eltereforen*, et une campagne complémentaire pourra être envisagée pour un soutien supplémentaire.

Pour les questions pratiques autour du contrôle parental, BEE SECURE assurera la mise en œuvre technique en gérant une hotline pour accompagner les parents dans le paramétrage des outils.