



**Pour les
parents d'enfants
de 6 à 13 ans**

Recommandations pour l'utilisation des médias numériques

www.jeunesetmedias.ch



BON À SAVOIR

Les médias numériques sont omniprésents dans le monde actuel, y compris pour les enfants. Les enfants découvrent comment les adultes communiquent sur Internet, s'informent en ligne et utilisent les médias numériques pour se divertir. Mais eux-mêmes consomment aussi des contenus en ligne, que ce soit pendant leurs loisirs ou pour l'école. Les parents se posent donc de nombreuses questions sur l'utilisation des médias.

Une chose est certaine : pour que les enfants apprennent à utiliser les médias numériques de façon sûre et responsable, ils ont besoin d'accompagnement et de soutien, mais ils doivent aussi avoir la possibilité d'acquérir eux-mêmes de l'expérience dans un environnement protégé. Chaque enfant se développe d'une manière qui lui est propre, de sorte que des règles et des limites fondées exclusivement sur l'âge ne sont souvent pas efficaces. Il existe néanmoins des **repères** qui peuvent guider, au quotidien, les parents et les autres personnes de référence.

Avec ces recommandations, nous souhaitons vous encourager à être positif et créatif sur la question de l'utilisation des médias, à découvrir des contenus avec les enfants, à convenir des règles et à utiliser les médias de manière réfléchie.





RECOMMANDATIONS

VEILLEZ À UNE ORGANISATION ÉQUILIBRÉE DU TEMPS LIBRE.

Veillez à ce que les enfants ne consacrent pas tout leur temps aux médias numériques, mais qu'ils s'adonnent aussi à d'autres activités récréatives. Il faut résister à la tentation de vouloir combattre immédiatement l'ennui au moyen des médias numériques. Évitez la sollicitation permanente. Regarder un écran avant d'aller se coucher peut rendre l'endormissement plus difficile.

FIXEZ ENSEMBLE DES RÈGLES DE DURÉE D'UTILISATION DES ÉCRANS.

Si possible, déterminez avec l'enfant combien de temps il peut passer devant les écrans par jour ou par semaine (un épisode d'une série ou une partie d'un jeu vidéo, par ex.). Fixez des limites claires et veillez à les faire respecter. Les conséquences du non-respect des règles convenues doivent être connues à l'avance.

ACCOMPAGNEZ LES ENFANTS DANS LEUR UTILISATION D'INTERNET.

Internet recèle des opportunités et des risques. Aidez les enfants à s'orienter sur la toile, accompagnez-les et parlez avec eux de leurs expériences.

PRENEZ AU SÉRIEUX VOTRE RÔLE DE MODÈLE.

Les parents et les autres personnes de référence servent de modèles aux enfants dans leurs rapports aux médias. Vérifiez donc vos propres habitudes d'utilisation des médias.

RESPECTEZ LES LIMITES D'ÂGE.

Respectez les limites d'âge pour les films (FSK, etc.) et les jeux vidéo (PEGI, USK, etc.) et demandez-vous si le contenu est adapté à l'enfant.

NE VOUS SERVEZ PAS DES MÉDIAS POUR OCCUPER UN ENFANT.

Les médias numériques ne doivent pas être utilisés pour calmer ou distraire les enfants car si leur utilisation les immobilise physiquement, elle les sollicite quand même mentalement. Faites plutôt participer les enfants aux activités de la vie quotidienne.

DISCUTEZ OUVERTEMENT AVEC VOTRE ENFANT PLUTÔT QUE DE VOUS FIER AUX LOGICIELS DE FILTRAGE.

Parlez avec l'enfant, de manière adaptée à son âge, des contenus troublants. Si possible, ne placez pas de télévision, d'ordinateur ou de tablette dans la chambre de l'enfant. Les logiciels de filtrage sont utiles, mais ne garantissent pas une protection complète.

FAITES ATTENTION AUX DONNÉES PRIVÉES ET AUX RENCONTRES SUR INTERNET.

Sensibilisez l'enfant au fait qu'il peut être problématique de publier ou de partager des informations personnelles ainsi que des photos et des vidéos de soi ou d'autrui. Les enfants ne doivent pas partager d'informations personnelles sans en avoir discuté au préalable avec vous. Des rencontres avec des personnes connues en ligne doivent avoir lieu uniquement en compagnie d'un adulte.

RESPECTEZ LES RÈGLES LÉGALES EN MATIÈRE D'UTILISATION DES IMAGES.

Toute personne dispose d'un droit à l'image. Avant de poster ou d'envoyer des photos et des vidéos, il faut obtenir le consentement des personnes qui y figurent.

RAPPELEZ QUE LE RESPECT S'APPLIQUE AUSSI EN LIGNE.

Encouragez les enfants à se montrer respectueux lorsqu'ils envoient des commentaires et des messages. Si un enfant se sent agressé en ligne, il doit être pris au sérieux. Dans les cas de cyberharcèlement, de discours de haine et de discrimination, il peut être nécessaire de solliciter l'aide de professionnels.

ENCOURAGEZ L'ESPRIT CRITIQUE.

Discutez avec l'enfant de la question des fausses informations (*fake news*) et de la manière de les reconnaître. Expliquez comment marche la publicité ou le placement de produits dans les vidéos d'influenceurs.

ENCOURAGEZ UNE UTILISATION POSITIVE ET CRÉATIVE DES MÉDIAS.

Encouragez une utilisation créative des photos, des vidéos et des musiques sur les médias numériques. Il existe des jeux et des vidéos intéressants, divertissants et de grande qualité. Internet offre également un large éventail de contenus pédagogiques et de tutoriels.



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Jeunes et médias est la plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques. **Nous souhaitons encourager les enfants et les jeunes à utiliser les médias numériques de façon sûre et responsable.** C'est pourquoi nous proposons des informations, des conseils et des recommandations aux parents, aux personnes de référence, aux enseignants et aux spécialistes du secteur :
www.jeunesetmedias.ch

Ce dépliant s'adresse aux parents, au personnel éducatif et aux personnes de référence d'enfants de 6 à 13 ans (âge de l'école primaire). **Il existe deux autres déliants**, l'un contenant des recommandations pour le groupe d'âge jusqu'à 7 ans (âge préscolaire) et l'autre pour les parents et les personnes de référence des adolescents (de 12 à 18 ans). **Les déliants sont disponibles dans 16 langues.** Vous pouvez les commander ou les télécharger gratuitement sur notre site web.

Sur ce site, vous trouverez également des informations, des liens et des explications en complément de l'ensemble des recommandations :
www.jeunesetmedias.ch/recommandations



Éditeur

Jeunes et médias

Plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques

Office fédéral des assurances sociales

et

Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW)

Département de psychologie appliquée

Équipe de recherche en psychologie des médias

Direction : Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Photos : Pia Neuenschwander, photopia.ch

Commande (gratuite) :

OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne

www.publicationsfederales.admin.ch > Actualités > Jeunes et médias

N° de commande : 06.20 7000 318.862.f

©2020 Jeunes et médias, plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques, Office fédéral des assurances sociales / Haute école zurichoise des sciences appliquées ZHAW

Zurich University
of Applied Sciences



**School of Applied
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral des assurances sociales OFAS