



**Pour  
les parents et toutes  
les personnes  
en contact avec  
des enfants**

# COMPÉTENCES MÉDIATIQUES

Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité

## Impressum

### Editeur

Jeunes et médias  
Programme national de promotion des compétences médiatiques  
Office fédéral des assurances sociales  
jugendschutz@bsv.admin.ch

et

Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW)  
Département de psychologie appliquée  
Pôle de recherche Développement psychosocial et médias  
info.psychologie@zhaw.ch

Contenus élaborés par l'équipe de recherche de la ZHAW:

lic. phil. Sarah Genner, Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller,  
lic. phil. Isabel Willemse, Dr. Eveline Hipeli  
Conception et rédaction: Sarah Genner

En collaboration avec Thomas Vollmer et Colette Marti, programme Jeunes et médias

### Commande de brochures:

OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne  
www.bundespublikationen.admin.ch / e-mail: vente.civil@bbl.admin.ch  
N° d'art. 318.850.f  
1.2013 15'000 860302456/2

Téléchargement sur  
www.jeunesetmedias.ch et www.psychologie.zhaw.ch/medienkompetenz

Disponible en français, en allemand et en italien

Mise en page: Scarton Stingelin AG

Relecture: Müllertext, Brigitte Müller

2<sup>e</sup> édition entièrement révisée, janvier 2013

© 2013 Jeunes et médias – Programme national de promotion des compétences médiatiques,  
Office fédéral des assurances sociales / Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Angewandte  
Psychologie

# CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR

---

Les enfants et les jeunes grandissent de nos jours dans un univers médiatique particulièrement riche. Les personnes responsables de leur éducation s’y sentent bien souvent déstabilisées ou même dépassées et s’interrogent à juste titre: combien de temps au maximum un enfant devrait-il consacrer aux médias numériques? Quels sont les risques et opportunités qu’ils recèlent?

Certains parents souhaiteraient pouvoir préserver leurs enfants de l’influence des médias, et ainsi leur permettre de grandir dans un monde intact. Mais ce n’est ni possible, ni judicieux, car les médias offrent toute une série d’opportunités de développement et d’apprentissage. En outre, les enfants et les jeunes doivent apprendre à évoluer en toute sécurité dans l’univers médiatique et à trouver leur équilibre entre événements réels et expériences vécues au travers des médias. Pour résumer: il est important qu’ils acquièrent des compétences médiatiques.

Le présent guide répond aux questions fréquemment posées autour du thème des jeunes et des médias numériques. Il fournit une aide à l’orientation et vise en particulier à encourager les parents et les enseignants à encadrer activement les enfants et les jeunes dans l’usage de ces médias. L’apparition d’éventuels conflits au cours de ce processus est tout à fait normale et constitue la base même d’un apprentissage mutuel et réciproque. Les personnes en charge de l’éducation qui relèvent ce défi, qui ne craignent pas les conflits et qui prêtent une oreille attentive au vécu des enfants dans le monde numérique font le bon choix – même si leur compréhension technique est peut-être un peu plus élémentaire que celle des jeunes.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Süss'.

Prof. Dr. Daniel Süss  
au nom de l’équipe de recherche  
en psychologie des médias de la ZHAW



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'L. Gärtner'.

Ludwig Gärtner  
au nom de l’équipe du programme  
national Jeunes et média



# SOMMAIRE

---

Pour comprendre  
les médias numériques  
et la fascination qu'ils  
exercent, il faut  
les essayer.

- 01 \_\_\_\_ Compétences médiatiques
- 02 \_\_\_\_ Durée d'utilisation et usage des médias adapté à l'âge
- 03 \_\_\_\_ Mobiles
- 04 \_\_\_\_ Réseaux sociaux: Facebook et Co.
- 05 \_\_\_\_ Tchat
- 06 \_\_\_\_ Jeux vidéo
- 07 \_\_\_\_ TV et films
- 08 \_\_\_\_ Sécurité sur Internet
- 09 \_\_\_\_ Médias, réalité et idéaux de beauté
- 10 \_\_\_\_ Masse d'informations et multitasking
- 11 \_\_\_\_ Pornographie sur Internet
- 12 \_\_\_\_ Cyberharcèlement
- 13 \_\_\_\_ Médias et violence
- 14 \_\_\_\_ Cyberdépendance
- 15 \_\_\_\_ Téléchargements et achats en ligne
- 16 \_\_\_\_ Lois et droit sur Internet
  
- 17 \_\_\_\_ Conseil et informations supplémentaires
- 18 \_\_\_\_ Faits et chiffres
- 19 \_\_\_\_ Publications et études sur le sujet

Programme national Jeunes et médias

Recherches en psychologie des médias au sein de la ZHAW



# 01\_COMPÉTENCES MÉDIATIQUES

---

## **Que sont les compétences médiatiques?**

Posséder des compétences médiatiques signifie être en mesure de faire un usage à bon escient et surtout responsable des médias. Pour cela, il est nécessaire de savoir comment s'informer et se divertir par les médias selon ses besoins, mais aussi d'être capable de remettre en question ces mêmes médias ainsi que sa propre consommation. A l'ère d'Internet, les compétences médiatiques englobent non seulement les connaissances techniques sur l'utilisation des médias numériques, mais encore l'aptitude à lire et à écrire correctement. Il s'agit également d'utiliser les médias numériques avec une certaine parcimonie, c'est-à-dire: communiquer ses données personnelles avec prudence, examiner les informations d'un œil critique, respecter les règles de bienséance également sur Internet ou encore se distancer régulièrement de l'influence perturbatrice des médias numériques.

## **Pourquoi le Conseil fédéral a-t-il lancé le programme national «Jeunes et médias»?**

Les inquiétudes quant aux effets secondaires négatifs du développement des médias se sont fortement accrues ces dernières années. Le Conseil fédéral a examiné les mesures envisageables de protection des jeunes et décidé de placer l'accent sur la promotion des compétences médiatiques. En collaboration avec la branche des médias, cet objectif doit être concrétisé dans le cadre du programme national «Jeunes et médias» (2011 à 2015), qui doit permettre aux enfants et aux jeunes d'apprendre à utiliser correctement les médias numériques et à se protéger des risques qu'ils recèlent. Pour y parvenir, parents, enseignants et éducateurs doivent endosser un rôle d'encadrement essentiel. Le programme «Jeunes et médias» les soutient en offrant une orientation et des aides pratiques.

## **Auprès de qui les enfants et les jeunes acquièrent-ils des compétences médiatiques?**

Pour acquérir des compétences techniques, les jeunes adoptent généralement avec succès le principe de l'apprentissage par expérience, c'est-à-dire apprendre en essayant de manière pratique. Ils ont cependant besoin d'un soutien extérieur pour exploiter l'offre médiatique en toute sécurité, de manière créative et utile à leur développement. Parents, enseignants et camarades du même âge font ici figure de modèles. Selon des enquêtes réalisées auprès des enfants, ce sont néanmoins les parents qui jouent le rôle principal dans l'acquisition de compétences médiatiques, même si l'école a aussi une fonction centrale dans l'apprentissage avec les médias.

## **Pourquoi le soutien des parents est-il si important?**

Les enfants et les jeunes se révèlent souvent bien plus doués dans l'utilisation des médias numériques que leurs parents. Cependant, le soutien des parents reste essentiel, par exemple lorsqu'il s'agit d'évaluer la crédibilité de certaines sources d'information, de déterminer les données personnelles qu'il est judicieux de ne pas divulguer sur Internet, ou encore de fixer le temps pouvant être passé devant l'écran. Il est également important que les parents restent à l'écoute de leurs enfants en tant que personnes de confiance, afin de pouvoir aborder des thèmes comme les rencontres désagréables sur Internet, les propos déplacés ou encore les contenus choquants (violence, pornographie).

# 02\_DURÉE D'UTILISATION ET USAGE DES MEDIAS ADAPTÉ À L'ÂGE

---

## Combien de temps par jour les enfants et les jeunes peuvent-ils regarder la télé, jouer à l'écran ou surfer sur Internet?

La question de la durée est l'une des questions les plus fréquemment posées en matière d'éducation aux médias. Or il semble plus important de déterminer les contenus utilisés par les jeunes et les raisons de leur utilisation.

Le rapport entre utilisation des médias numériques et autres activités de loisirs est ici capital: une heure de jeux vidéo par jour peut être tout à fait acceptable pour un enfant qui rencontre ses amis ou fait du sport ou de la musique le reste du temps. Pour d'autres, une heure par jour peut en revanche déjà être trop. Dans le cas d'une durée d'utilisation limitée convenue entre parents et enfants, il convient de considérer le temps total passé devant un écran: télé, jeux vidéo, téléphone mobile et Internet.

## Quelles sont les recommandations en matière de temps passé devant l'écran?

- Les enfants de moins de 3 ans ne devraient pas regarder la télé, car les programmes et la succession rapide d'images peuvent les déstabiliser. Les DVD adaptés à l'âge des enfants sont plus appropriés, car il est possible de les arrêter et de les regarder plusieurs fois.
- Les enfants âgés de 3 à 5 ans peuvent faire usage de médias numériques adaptés à leur âge jusqu'à 30 minutes par jour en compagnie d'un adulte. Pour les enfants de 6 à 9 ans, 5 heures passées par semaine devant l'écran suffisent.
- Entre 10 et 12 ans, le temps passé devant l'écran ne devrait pas excéder 10 heures par semaine.
- La situation devient problématique lorsque les jeunes consacrent plus de 20 heures de leurs loisirs hebdomadaires aux jeux vidéo ou à Internet.

- Quelle que soit la tranche d'âge, il n'est pas approprié d'utiliser les médias en tant que punition ou récompense. Leur importance pour les enfants n'en serait que plus grande.
- L'absence de télévision, d'ordinateur et de console de jeux dans la chambre de l'enfant permet de s'assurer que la durée convenue d'utilisation des écrans est bien respectée.
- A tout âge, il est en outre recommandé d'instaurer régulièrement des périodes sans écran, ceci afin d'éviter que les médias numériques deviennent une habitude, notamment lorsque les enfants s'ennuient.

## Pourquoi est-il judicieux de limiter le temps passé devant l'écran?

Les enfants ont besoin de contacts directs avec des objets pour leur développement cérébral. De plus, les activités physiques et le plein air sont importants pour le développement moteur et sensoriel des enfants et des jeunes. Trop de temps passé devant l'écran peut entraîner des troubles de la vision et de la posture et, pour les enfants souffrant de TDAH, aggraver encore le déficit d'attention.

## Quels médias numériques à quel âge?

Voici ce que préconise la «règle des 3-6-9-12»: pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeux avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans et pas d'Internet sans surveillance avant 12 ans.

- **Mobiles:** les enfants de moins de 9 ans ne devraient pas posséder leur propre téléphone mobile. Un mobile commun utilisé par toute la famille peut se révéler judicieux pour les enfants plus jeunes. Renseignez-vous sur les abonnements spéciaux pour les enfants ainsi que sur les paramètres de protection spécifiques des smartphones. (→ *Mobiles*)



Internet et mobile:  
pas avant 9 ans et avec  
votre encadrement.

- **Internet:** la découverte d'Internet n'est recommandée qu'à partir de 9 ans et seulement en compagnie des parents. Les filtres Internet sont certes judicieux, mais n'offrent pas de protection absolue contre les contenus pouvant porter préjudice aux enfants. L'utilisation sans surveillance d'Internet n'est recommandée qu'à partir de 12 ans. (→ *Sécurité sur Internet*)
- **Réseaux sociaux:** Facebook et les autres réseaux sociaux ne sont recommandés qu'à partir de 13 ans. En Suisse alémanique, la télévision propose p. ex. des formules pour les enfants: [www.zambo.ch/Community](http://www.zambo.ch/Community). Les enfants d'âge d'école primaire ne devraient créer un profil sur un réseau social qu'après concertation avec les parents. Veuillez notamment à activer les paramètres de confidentialité. (→ *Réseaux sociaux: Facebook et Co.*)
- **Jeux vidéo:** tenez compte des recommandations d'âge pour les jeux. Le système européen PEGI fournit des indications relatives aux contenus adaptés aux différentes tranches d'âge. Les types de contenus et de représentations pouvant poser problème sont identifiés à l'aide de pictogrammes: p. ex. violence, langage grossier, contenu sexuel. (→ *Jeux vidéo*)
- **Journaux télévisés et informations sur Internet:** le journal télévisé ne devrait être suivi qu'à partir de 13 ans. Il existe cependant des émissions d'information spécialement conçues pour les enfants sur les chaînes spécialisées ainsi que sur certaines pages Internet. (→ *TV et films*)

### Un jeune est-il dépendant s'il joue plus de deux heures par jour à des jeux vidéo?

Le nombre d'heures passées quotidiennement à jouer ne suffit pas pour déterminer s'il y a dépendance ou non. Certains jeux requièrent beaucoup d'entraînement pour pouvoir espérer progresser dans l'histoire. Si les parents soupçonnent que leur enfant joue davantage pour fuir que pour s'amuser, une attention toute particulière est cependant recommandée. Le motif à l'origine d'une

utilisation excessive des médias n'est bien souvent pas à rechercher dans la fascination qu'ils exercent ou dans le seul divertissement, mais plutôt dans la tentative d'oublier certains problèmes. (→ *Cyberdépendance*)

### Peut-on lire des histoires sur la tablette à un nourrisson?

L'enfant a besoin d'une communication soutenue avec un adulte, incluant le visage, la voix et le toucher. Pour bébé, il est important de recevoir toute l'attention et la tendresse dont il a besoin au moment opportun. Les histoires à suivre à l'écran ne sont donc pas adaptées aux nourrissons.

### Ordinateurs portables et smartphones doivent-ils être du voyage?

Il est important de se ménager régulièrement des périodes sans Internet et sans courriels: rester constamment à l'affût d'un message ou utiliser de manière ininterrompue les médias pèse non seulement sur la vie de couple ou de famille, mais constitue également un mauvais exemple pour les enfants. Un bon usage des médias et une accessibilité raisonnable par téléphone permet de se détendre, de mieux se concentrer et d'apporter aux discussions avec les personnes présentes toute l'attention requise. Pour les interlocuteurs professionnels, il semble donc bien plus simple d'éteindre les appareils mobiles – en ayant clairement réglé les questions de suppléance auparavant.

# 03\_MOBILES

---

## **Quelles sont les fonctionnalités offertes par les téléphones mobiles modernes?**

De nos jours, la plupart des mobiles sont des smartphones, c'est-à-dire des appareils multifonctions permettant, outre de téléphoner et d'envoyer des SMS, d'utiliser toute une série d'applications: p. ex. Internet, services de tchat, lecteurs musicaux, jeux, appareil photo ou encore vidéo. Les programmes pouvant être téléchargés sur les smartphones à partir d'Internet sont appelés apps ou applis.

## **Enfants et mobiles – quels sont les aspects à prendre en considération?**

Lors de l'achat du premier mobile, les parents devraient expliquer clairement à leur enfant comment l'utiliser intelligemment et évoquer les coûts éventuels. Téléphones spécifiquement conçus pour les enfants, logiciels de filtrage pour smartphones et autres paramètres de protection permettent d'éviter les contenus préjudiciables. Vous pouvez obtenir plus d'informations auprès des différents opérateurs ou dans les magasins de téléphonie mobile. A de nombreuses occasions – à l'école, au cinéma, pendant les devoirs ou à table –, il convient de couper la sonnerie du mobile et de le mettre de côté. (*→ Durée d'utilisation et usage des médias adapté à l'âge*)

## **Comment enfants et parents peuvent-ils se protéger de coûts trop élevés?**

Pour les enfants, il est recommandé d'utiliser une carte prépayée permettant uniquement l'utilisation d'un montant prédéterminé. Les parents peuvent ainsi attribuer de l'argent de poche réservé au mobile, ce qui aide les enfants à mieux maîtriser les coûts. Les offres mobiles pour les enfants permettent également de mieux contrôler les dépenses. Les jeunes quant à eux devraient bien se renseigner sur les conditions d'abonnement et les forfaits. S'agissant des smartphones, il est recommandé de désactiver le roaming à l'étranger pour faire des économies.

## **Est-il judicieux de laisser les enfants en bas âge jouer avec un smartphone?**

Les smartphones ne sont pas des jouets. Grâce à leur simplicité d'utilisation, les enfants en bas âge peuvent néanmoins expérimenter bon nombre de leurs fonctions et observer l'effet produit. Toutefois, les enfants – surtout ceux en bas âge – ont besoin pour développer leur sensibilité tactile d'objets qu'ils peuvent découvrir avec tous leurs sens. Or, cela se révèle impossible avec des applications virtuelles. En outre, l'enfant a surtout besoin d'interactions sociales.

Pendant les devoirs et les repas: mettre le mobile en mode silencieux et le laisser de côté.

## Comment réduire le rayonnement des téléphones mobiles?

A ce jour, aucune étude scientifique n'a permis d'établir avec certitude la dangerosité du rayonnement des téléphones mobiles. Cependant, la recherche dispose encore de trop peu de recul pour exclure tout effet négatif d'une exposition prolongée à ce type de rayonnement. Il est recommandé d'opter pour un mobile avec une faible valeur DAS\*, de ne pas téléphoner trop longtemps et d'éteindre régulièrement complètement l'appareil. Pour utiliser le mobile en tant que réveil, il est généralement nécessaire de le laisser allumé pendant la nuit, ce qui implique une exposition accrue au rayonnement. Utilisez plutôt un réveil conventionnel et éteignez votre mobile pendant la nuit. Sur les smartphones, vous pouvez également passer en mode avion. Téléphoner par mauvais temps ou dans le train augmente massivement l'exposition au rayonnement.

## Que faire lorsqu'on trouve des clips pornographiques sur le mobile de son enfant?

Les clips mobiles sont des films de courte durée pris à l'aide de la caméra intégrée du téléphone et pouvant être envoyés à d'autres correspondants. Certains enfants s'échangent de tels clips à caractère pornographique téléchargés sur Internet. Agissez sans attendre si vous trouvez des contenus pornographiques sur le mobile de votre enfant, que ce soit des clips qu'il a reçus ou lui-même envoyés à ses camarades. Il peut s'avérer efficace d'indiquer à l'expéditeur que transmettre de tels contenus à des mineurs est un délit puni par la loi. En cas de récidive, n'hésitez pas à présenter le mobile à la police. Expliquez à l'enfant qu'il se rend coupable d'un délit s'il transmet de tels clips. (→ *Lois et droit sur Internet*)

## Qu'est-ce que le sexting et quels en sont les risques?

Le terme sexting décrit l'échange numérique de photos et de textes érotiques. Ce type de communication est également assez répandu parmi les jeunes vivant leurs premières expériences sexuelles. Cependant, une photo nue envoyée en gage d'amour peut se transformer en réel danger en cas de séparation: par vengeance, elle peut être transmise via téléphone mobile ou Internet à un large public. De plus, non seulement les adultes, mais également les mineurs qui envoient des photos ou des films érotiques à des jeunes de moins de 16 ans se rendent coupables de diffusion de contenus pornographiques. (→ *Lois et droit sur Internet*)

## Qu'est-ce que le vidéolynchage?

Le terme de vidéolynchage (ou happy slapping) désigne l'enregistrement de bagarres ou d'autres actes de violence à l'aide de téléphones mobiles puis la diffusion des films sur Internet. Cela va de scènes de violence simulées jusqu'aux actes de violence réelle. Expliquez impérativement à votre enfant qu'il ne doit en aucun cas participer à la réalisation de telles vidéos.

\* Plus la valeur DAS est faible et moins les tissus sont exposés au rayonnement du téléphone mobile. Le seuil maximum recommandé par l'Organisation mondiale de la santé est de 2,0 W/kg.

# 04\_RÉSEAUX SOCIAUX: FACEBOOK ET CO.

---

## **Quels sont les risques et les opportunités des réseaux sociaux?**

Les réseaux sociaux comme Facebook, Twitter et Google+ offrent de nouvelles possibilités de communiquer avec ses amis, sa famille et ses connaissances et permettent de rester en contact permanent. Pour les jeunes, les contacts réguliers avec les camarades de même âge et l'autoreprésentation dans le cadre de la formation de leur identité font depuis toujours partie intégrante du développement naturel. Les réseaux sociaux offrent la possibilité d'afficher sa personnalité et ses centres d'intérêt par le biais d'un profil personnel et de photos. Les commentaires et autres feed-back (p. ex. grâce à la fonction «j'aime» de Facebook) sont généralement très recherchés. Parmi les risques figure le fait que les jeunes ne sont pas toujours conscients de qui a accès à leurs photos et commentaires. Cela peut avoir des conséquences lorsqu'ils recherchent une place d'apprentissage et que des photos embarrassantes ou des propos discutables qu'ils ont pu tenir circulent sur Internet. Le harcèlement, le vol d'identité et la diffusion de contenus injurieux ou déplacés font également partie des risques. A noter que les utilisateurs peuvent non seulement être victimes de tels agissements, mais également s'en rendre complices. (→ *Cyberharcèlement*)

## **Comment réseauter en toute sécurité?**

Pour se prémunir d'éventuelles conséquences fâcheuses, il est important de définir, via les paramètres de confidentialité, qui peut accéder à quelles informations et photos. Il ne faut ajouter à sa liste d'amis que des personnes que l'on connaît. En outre, il est impératif de respecter la sphère privée d'autrui: ne pas poster de photos ou de vidéos d'autres personnes sans leur accord préalable. Attention: les paramètres de confidentialité des opérateurs comme Facebook s'avèrent parfois compliqués à régler et changent fréquemment! (→ *Sécurité sur Internet*)

## **Peut-on simplement supprimer un profil?**

Il n'est généralement pas possible de supprimer complètement un profil; on peut seulement le désactiver. Les informations ne sont alors certes plus visibles, mais l'opérateur du réseau reste en possession des données. En outre, une personne peut avoir téléchargé des contenus comme des photos ou du texte à partir du profil d'un utilisateur sans que celui-ci l'ait remarqué, ou des captures d'écran peuvent avoir été prises. Il est ainsi possible que des photos, des vidéos et des textes continuent à circuler sur Internet même après la désactivation d'un profil. En d'autres termes: Internet n'oublie jamais rien!

## **Enfants et jeunes ne se rencontrent-ils que sur Internet?**

Absolument pas. Les jeunes utilisent les réseaux sociaux principalement pour dialoguer avec des amis qu'ils rencontrent également dans la vie réelle. Ils préfèrent les vraies rencontres aux contacts exclusivement virtuels.

## **Les réseaux sociaux renforcent-ils la solitude?**

Dans le débat public, on s'interroge régulièrement sur l'impact des réseaux sociaux: les amitiés virtuelles ne risquent-elles pas de prendre le pas sur les rencontres dans la vie réelle, créant ainsi l'isolement? Les réseaux sociaux en tant que tels ne génèrent pas d'isolement. Bien souvent, les amitiés réelles sont de fait intensifiées par la communication en ligne et il est en outre bien plus simple d'entretenir des contacts avec des amis partout dans le monde. Dans l'ensemble, les réseaux sociaux renforcent le comportement de communication personnel: celles et ceux qui éprouvent déjà des difficultés à nouer des contacts et des relations basées sur la confiance dans le monde réel

**Prenez garde  
à vos données personnelles:  
paramétrez les options  
de confidentialité!**

auront peut-être encore plus de difficultés à le faire en ligne. Quant aux personnes entretenant déjà de nombreux contacts, elles sont également plus enclines à communiquer davantage dans le monde virtuel. Ce qui prime en fin de compte, ce n'est pas le canal de communication, mais bien la confiance et la qualité des amitiés.

### **Facebook peut-il rendre dépendant?**

Les réseaux sociaux possèdent effectivement un potentiel de dépendance, car ils donnent le sentiment que les amis et autres contacts sont disponibles à tout moment. Les jeunes, pour qui la reconnaissance sociale est importante, y sont particulièrement sensibles. Les motifs à l'origine d'une utilisation excessive de Facebook ne résident pas dans la nature même du réseau social, mais s'expliquent généralement par la recherche d'attention, de considération et d'appartenance, voire la peur de la solitude.

(→ *Cyberdépendance*)

### **Enseignants et parents doivent-ils accepter d'être «amis» avec des jeunes sur Facebook?**

Un enseignant devrait bien réfléchir avant d'ajouter l'un ou l'une de ses élèves à ses «amis», car la frontière entre personne d'autorité et personne privée devient ainsi rapidement floue. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle de nombreux enseignants refusent par principe les demandes d'amitié de leurs élèves actuels, certains acceptant toutefois celles d'anciens élèves.

Les parents possédant leur propre profil Facebook devraient en parler directement avec leurs enfants. Les préférences des jeunes en matière d'«amitié» en ligne avec leurs parents peuvent se révéler très différentes: ce que les uns acceptent sans aucun problème peut être considéré par d'autres comme une sorte de surveillance.



# 05\_TCHAT

---

Soyez à l'écoute  
des expériences  
vécues par vos enfants  
sur Internet.

## Comment fonctionne le tchat?

L'avantage du tchat est de pouvoir discuter en ligne en temps réel – partout dans le monde. Dans le tchat textuel, les éléments de discussion sont introduits au clavier dans un champ de saisie avant d'être transmis en appuyant sur la touche entrée. Souvent, le tchat est également multimédia, ce qui signifie qu'il est par exemple possible de communiquer par vidéo. Aujourd'hui, le tchat a délaissé les sites anonymes spécialisés pour se concentrer sur les réseaux sociaux comme Facebook, les logiciels de messagerie instantanée (p. ex. Windows Live Messenger) ou encore le service Internet Skype.

## Quelles sont les règles pour une utilisation sécurisée des tchats?

En règle générale, le tchat est plus sûr au sein des réseaux sociaux comme Facebook que sur les sites de tchat anonyme. Dans ces derniers, on assiste malheureusement fréquemment à des conversations d'ordre sexuel, environ la moitié des personnes tenant ce genre de propos étant âgé de moins de 18 ans. Les enfants doivent être incités à rester méfiants, à ne pas transmettre de données de contact personnelles ou de photos et à ne jamais chercher à rencontrer seuls une personne dont ils ont fait la connaissance en tchattant. Si une telle rencontre doit avoir lieu, il faut veiller à toujours l'organiser dans un lieu public et uniquement en présence d'un adulte. Le dialogue entre parents et enfants est ici très important, ces derniers devant pouvoir parler des événements désagréables auxquels ils ont assisté sur la Toile ou des harcèlements dont ils ont été victimes.

## Comment protéger son enfant des pédophiles sur le tchat?

Le cybergrooming désigne la prise de contact en ligne ciblée avec des personnes en vue d'aboutir à une relation sexuelle. Pour prévenir ce genre de rencontres, veillez au respect des règles énoncées ci-avant. Expliquez à votre enfant qu'il peut vous parler à tout moment s'il est victime de harcèlement sexuel sur Internet. Il peut également recevoir directement de l'aide en téléphonant au numéro gratuit 147 ou en se rendant sur le site [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch).  
(→ *Conseil et informations supplémentaires*)

## Que faire en cas d'insultes pendant le tchat?

Il n'est pas rare de lire des insultes sur les sites de tchat anonyme. Confronté à ce genre de propos, votre enfant ne devrait en aucun cas répondre par de nouvelles insultes, mais plutôt sauvegarder les messages en tant que preuve, se déconnecter, puis demander l'aide d'une personne de confiance. (→ *Cyberharcèlement*)

## Peut-on devenir accro au tchat?

Pour les jeunes, il est tout à fait normal d'avoir de nombreux échanges avec leurs camarades du même âge et le tchat est un outil très prisé pour ce faire. Il convient donc d'établir une distinction très nette entre utilisation soutenue et comportement addictif. Pour les personnes vivant une situation instable, le tchat peut effectivement recéler un important potentiel de dépendance, car il peut donner le sentiment d'avoir toujours quelqu'un à son écoute.  
(→ *Cyberdépendance*)

# 06\_JEUX VIDÉO

---

## Comment protéger son enfant des contenus indésirables?

Console de jeux et ordinateur n'ont rien à faire dans une chambre d'enfant. Soyez également attentif aux limites d'âge indiquées sur les jeux pour éviter que vos enfants n'aient accès à des contenus inadaptés ou préjudiciables. Tous les jeux vidéo vendus en Suisse sont dotés d'une recommandation d'âge PEGI. Intéressez-vous aux jeux auxquels joue votre enfant. Jouez avec lui ou regardez-le faire au moins de temps à autre pour vous faire une idée des contenus.

## Qu'est-ce que PEGI?

Le système PEGI (Pan European Game Information) établit une classification des contenus adaptés aux enfants par tranche d'âge (3/7/12/16/18 ans). En outre, des pictogrammes indiquent si le jeu vidéo contient un des éléments suivants: violence, sexe, drogue, peur, discrimination, langage grossier, jeux de hasard, jeux en ligne. PEGI vise à protéger les jeunes des éventuelles répercussions négatives d'une consommation non adaptée à l'âge, mais ne donne aucune indication quant à la difficulté d'un jeu. Consultez des sites spécialisés comme [www.gametest.ch](http://www.gametest.ch) ou [www.spiefalt.ch](http://www.spiefalt.ch) (en allemand) pour vous informer sur les jeux dignes d'intérêt.



## Combien de temps un enfant peut-il jouer aux jeux vidéo?

Il est judicieux de s'entendre avec les enfants sur un temps maximum hebdomadaire passé devant l'écran, ce qui inclut les jeux mais également la télévision et Internet. Certaines consoles de jeux sont également dotées de fonctionnalités permettant de limiter le temps de jeu.

(→ *Durée d'utilisation et usage des médias adapté à l'âge*)

## Les filles jouent-elles différemment des garçons?

Selon l'étude JAMES 2012, 59% des jeunes de sexe masculin en Suisse jouent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine. Chez les filles du même âge, cette proportion n'est que de 19%. Les différences sont également notables en ce qui concerne le choix des jeux: chez les garçons, les jeux de sport et de tir sont les plus populaires, tandis que la plupart des filles préfèrent ceux intégrant une dimension sociale.

## Les jeux vidéo peuvent-ils rendre dépendant?

Les jeux, et notamment les jeux multijoueurs en ligne, présentent un potentiel de dépendance non négligeable, car la fin du jeu reste ouverte et l'histoire se poursuit même lorsque le joueur n'est pas en ligne. Les jeux de rôle en ligne (comme World of Warcraft) génèrent de plus une importante dynamique de groupe, qui rend difficile toute déconnexion unilatérale. Cependant, les jeux en eux-mêmes ne sont pas à l'origine de la dépendance. Un manque de reconnaissance dans la vie quotidienne, une faible estime de soi, un besoin extrême d'appartenance et une instabilité émotionnelle sont ici considérés comme des facteurs de risque. Plus ces penchants sont prononcés, plus le risque de dépendance augmente. Les enfants qui

se sentent peu importants ou incompris sont particulièrement fragiles. Ils peuvent avoir tendance à se réfugier dans des univers de fantaisie et à essayer d'oublier leurs craintes et frustrations en consommant des jeux vidéo.

(→ *Cyberdépendance*)

### **Les jeux violents rendent-ils agressif?**

Il existe une faible corrélation entre utilisation de jeux vidéo violents et comportement agressif dans la vie de tous les jours. Associée à des facteurs de risque personnels ou sociaux, la consommation fréquente de contenus médiatiques violents est susceptible d'augmenter l'agressivité des enfants et des jeunes. Elle peut en outre susciter colère, agitation, irritabilité et angoisse. Les enfants et jeunes jouant à des jeux violents sur une période prolongée parviennent également moins à s'identifier à autrui, les spécialistes parlant ici de perte d'empathie.

(→ *Médias et violence*)

### **Quels sont les effets positifs des jeux vidéo?**

Outre l'aspect divertissant, les jeux vidéo peuvent également fournir un sentiment d'appartenance à une communauté. Ils permettent d'expérimenter de multiples stratégies pour résoudre des problèmes et d'incarner différentes personnalités. Certaines études ont de plus démontré que les utilisateurs de jeux vidéo disposaient d'un meilleur temps de réaction que les non-joueurs et parvenaient à résoudre des problèmes complexes plus rapidement.





# 07\_TV ET FILMS

---

## Quels programmes télé et films sont adaptés aux enfants?

Nous recommandons chaînes pour enfants. Les chaînes publiques (comme la RTS et France 2/ France 3) diffusent moins de publicités. Les limites d'âge figurant sur les films (DVD) offrent aux parents de précieuses indications et devraient absolument être respectées. Certains films adaptés à l'âge des enfants et adolescents peuvent néanmoins susciter émotions et réactions auprès des jeunes spectateurs, lesquelles doivent bien entendu être discutées. La Commission nationale du film et la protection des mineurs ([jeunesetmedias.ch](http://jeunesetmedias.ch)) est chargée de faire en sorte que chaque film disponible dans le commerce en Suisse soit pourvu d'une indication quant à l'âge minimum autorisé. La Radio Télévision Suisse marque tous les films



autorisés à partir de 16 ans à l'aide d'un rectangle rouge figurant sur le logo de la chaîne.

## Peut-on laisser les enfants seuls devant la télé?

Le téléviseur n'est pas un baby-sitter. Les parents devraient accompagner leurs enfants le plus souvent possible lorsqu'ils regardent le petit écran, ceci afin de répondre immédiatement aux questions et de les aider à mieux cerner les contenus grâce à la discussion. Les enfants en âge préscolaire et primaire ont notamment besoin de l'attention et de l'encadrement des parents. Il est important d'imposer un non catégorique lorsque les émissions diffusées à la télé ne sont pas adaptées à l'âge des enfants – même les programmes pour enfants ne devraient être suivis que pendant un temps limité. Il est par ailleurs essentiel que les parents proposent à leurs enfants des alternatives à la télévision.

## Quelles règles appliquer en matière de télévision pour les enfants?

Il n'est pas recommandé d'interdire totalement aux enfants de regarder la télé, car ils s'empresseraient d'aller le faire chez leurs amis, en toute tranquillité. Des études ont montré que les enfants apprennent à faire un usage raisonné de la télévision dès lors que leurs parents leur montrent le bon exemple et que des règles ont été mises en place au sein de la famille – déterminant par exemple le type d'émissions pouvant être suivies par les enfants. Il convient cependant de veiller à la bonne application de telles règles, sous peine de les rendre inefficaces. Une possibilité est d'établir une sorte d'emploi du temps télévisuel avec les enfants. En grandissant, les enfants prennent de plus en plus exemple sur leurs camarades. Les parents devraient alors maintenir les règles établies au sein de la famille et ne pas tenir compte de ce qui se passe ailleurs. Trouver un bon équilibre entre télévision et autres activités de loisirs est ici déterminant.

## Doit-on préserver les enfants des informations relatives aux catastrophes?

Les parents ne devraient regarder les informations télévisées que lorsque les enfants sont au lit. Toutefois, il n'est guère possible de les protéger complètement de ce genre d'images. S'ils sont confrontés à des images choquantes, parlez-en avec eux, donnez-leur un sentiment de sécurité et répondez à leurs questions. Afin de ne pas attiser leurs craintes, expliquez-leur la situation de manière simple et adaptée à leur âge et sans ajouter de détails horribles, à moins qu'ils ne posent des questions ciblées. Il est recommandé de partager ses propres sentiments et de faire preuve de compassion.

# 08\_SÉCURITÉ SUR INTERNET

---

## Quels sont les aspects à prendre en considération lorsque les enfants utilisent Internet?

Souvenez-vous que l'ordinateur n'est pas le seul moyen de se connecter à Internet pour les enfants: smartphones et autres appareils dotés d'une liaison WLAN (p. ex. l'iPod) le permettent également. Les parents devraient inciter leurs enfants à ne pas communiquer de données personnelles, comme le nom complet, l'adresse, le numéro de téléphone ou le numéro de carte de crédit, ou à le faire uniquement après concertation avec un adulte de référence. Les enfants devraient en outre informer leurs parents avant de télécharger des contenus.

(→ Réseaux sociaux: Facebook et Co; → Tchat)

## Quelle page d'accueil Internet est adaptée aux enfants?

Pour les enfants, il est recommandé de remplacer les moteurs de recherche usuels comme Google par une page d'accueil spécialement conçue pour eux, comme [www.kidadoweb.com](http://www.kidadoweb.com). Celle-ci a l'avantage de n'afficher que des contenus appropriés aux enfants et un nombre de résultats raisonnable pour chaque requête.

## Les filtres Internet sont-ils recommandés en tant que moyen de protection?

Il est impératif d'installer des filtres bloquant l'accès aux contenus préjudiciables pour protéger les enfants. Lorsque des adultes et des enfants se partagent un ordinateur sur lequel est installé un programme de filtrage, il est recommandé de créer différents comptes utilisateurs. Tout cela ne remplace cependant pas des discussions ouvertes et adaptées à l'âge des enfants sur la sexualité et la violence, devant leur permettre d'apprendre à gérer ces deux thématiques. Un logiciel

de filtrage peut en outre donner une fausse impression de sécurité: les jeunes contournent les filtres en se communiquant des sites dont les noms sont anodins. Ou ils rejoignent des camarades qui disposent chez eux d'un accès non filtré à Internet.

## Quelles autres mesures de protection technique peuvent être prises par les parents?

- Le pare-feu de l'ordinateur doit être activé. Celui-ci protège l'ordinateur des attaques à partir d'Internet et empêche les accès non autorisés.
- Le programme antivirus devrait être paramétré de manière à actualiser régulièrement et automatiquement la liste des virus.
- La mise à jour régulière du système d'exploitation et des logiciels permet de combler les éventuelles failles de sécurité.
- La création de copies de sauvegarde protège les contenus de l'ordinateur en cas de défaillance (y compris matérielle).
- Les cookies (informations portant sur les sites Web consultés) devraient être effacés régulièrement dans le navigateur (Internet Explorer, Safari, Firefox, etc.).

## Comment créer un mot de passe sûr?

Un mot de passe devrait comporter au moins huit caractères et intégrer des lettres minuscules et majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux (point, virgule, etc.). Evitez les termes bien connus (comme «Mot de passe»), les adresses, dates de naissance et numéros de téléphone.

# 09\_MÉDIAS, RÉALITÉ ET IDÉAUX DE BEAUTÉ

---

## **Les enfants sont-ils en mesure de faire la différence entre réalité et fiction médiatique?**

La capacité de faire la distinction entre une intrigue inventée et un fait réel commence généralement à se développer avec l'entrée à l'école primaire. Devant le petit écran, les parents peuvent aider leurs enfants à faire la différence entre vérité et fiction en regardant les émissions avec eux et en les accompagnant activement.

## **Les médias peuvent-ils représenter objectivement la réalité?**

La réalité n'est jamais représentée dans son intégralité dans les médias. Même les reportages les plus sérieux relatent toujours les faits d'un point de vue déterminé et doivent avoir recours à des extraits ou reconstituer certaines scènes. Même authentiques, les micro-trottoirs ne sont guère représentatifs. De plus, chaque individu perçoit les représentations dans les médias en fonction de sa propre personnalité, de son vécu et de ses attentes. Les parents peuvent expliquer à leurs enfants que la réalité n'est jamais vraiment représentée telle quelle dans les médias, et ainsi leur apprendre à examiner d'un œil critique les contenus médiatiques.

## **Une forte consommation télévisuelle modifie-t-elle la perception de la réalité?**

Par rapport à ceux qui la regardent peu, il a été établi que les personnes passant beaucoup de temps devant la télévision perçoivent leur environnement comme plus violent qu'il ne l'est réellement – comme déformé par le prisme télévisuel. De plus, les médias marquent de leur empreinte certaines conceptions bien déterminées, comme les schémas familiaux, la répartition des rôles entre les sexes ou encore les clichés concernant les minorités.

## **Comment les médias influent-ils sur les idéaux de beauté et le culte du corps?**

De nos jours, la quasi-totalité des photos publiées ont fait l'objet d'un traitement avec Photoshop, un logiciel de retouche numérique d'images. Même les top models n'échappent pas à la règle et la plus petite imperfection cutanée ou rondeur en trop est retouchée. De telles photos ainsi que les émissions de casting de modèles véhiculent une image fort peu naturelle de la perfection. Des études ont cependant démontré que l'influence des médias s'avère moins importante que la perception qu'ont les parents de leur propre corps. Il est donc essentiel que les parents confortent positivement leurs enfants dans le regard qu'ils portent sur leur corps.

## **Les forums sur Internet peuvent-ils aider en cas de troubles de l'alimentation?**

Les personnes souffrant de troubles de l'alimentation peuvent trouver un conseil professionnel sur Internet, par courrier électronique et téléphone, ainsi que sur place, p. ex. auprès de l'Association Boulimie Anorexie (ABA), sur le site [www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch). Certains forums sur Internet qui seraient consultés au sujet de thèmes comme les troubles de l'alimentation par des jeunes recherchant de l'aide sont toutefois davantage susceptibles d'aggraver le problème que de le résoudre. Les forums «Pro Ana» ou «Pro Mia» banalisent par ex. l'anorexie et la boulimie, et leurs utilisatrices et utilisateurs n'hésitent pas à s'encourager mutuellement en ligne. Pour vaincre ces maladies, il est indispensable d'avoir recours à un conseil professionnel par des personnes spécialisées, au même titre que pour d'autres maladies ou dépendances.

# 10\_MASSE D'INFORMATIONS ET MULTITASKING

---

## **Le multitasking numérique rend-il le travail plus efficace?**

Non, car le multitasking, c'est-à-dire l'exécution simultanée de plusieurs tâches, diminue la durée d'attention, place le cerveau en état de stress et on commet donc davantage d'erreurs. Les interruptions répétées, dues par exemple à la réception de courriels, ont une influence néfaste sur le rythme de travail et la concentration. Nombreux sont d'ailleurs ceux et celles qui doivent apprendre à se protéger consciemment pour parvenir à se concentrer.

## **La consommation excessive de médias peut-elle entraîner un déficit de l'attention?**

Notre consommation des médias augmente avec leur mobilité et le nombre de leurs fonctionnalités. Chaque temps d'attente et de trajet est aujourd'hui immédiatement comblé à l'aide de médias de divertissement. C'est dommage, car l'ennui peut favoriser la créativité et faire naître de nouvelles idées. Certains enfants sont continuellement soumis à des stimuli, qui les rendent agités et stressés. Ils doivent pourtant apprendre à accepter et à apprécier des périodes de silence et d'absence de stimulus. En particulier pour les enfants souffrant d'un déficit avéré de l'attention (TDAH), il est important de bien choisir les médias utilisés. Il n'a certes jamais été établi que la consommation des médias pouvait déclencher l'hyperactivité, mais l'afflux permanent de stimuli peut aggraver le problème.

## **Quelle approche doivent adopter les écoles en matière de téléphones mobiles?**

Il convient d'établir des règles strictes quant aux téléphones mobiles pendant les cours. L'une de ces règles est assurément d'imposer que les mobiles soient éteints pendant les cours. L'effet perturbateur des SMS et autres services de tchat est considérable et altère souvent la capacité de concentration des élèves. De plus, le mobile est un outil de choix lorsqu'il s'agit de tricher pendant un examen. Exceptionnellement, le téléphone mobile peut être intégré au cours – p. ex. en tant que calculatrice ou comme aide à la traduction.

# 11\_PORNOGRAPHIE SUR INTERNET

---

## **Quels ont été les changements introduits par la pornographie sur Internet?**

Internet a grandement facilité l'accès à la pornographie, y compris pour les jeunes. Le risque que les enfants tombent involontairement sur des contenus pornographiques s'est également accru.

sexuelles et aussi parfois de se masturber, que cela avait éveillé leur curiosité ou tout simplement que c'était amusant. Les filles ayant regardé un film pornographique l'ont fait davantage par hasard ou après incitation par une autre personne. Les jeunes des deux sexes ont en revanche éprouvé du dégoût en visionnant des contenus de pornographie dure.

## **Que sait-on de la consommation de contenus pornographiques par les jeunes?**

En grandissant, les enfants et les jeunes développent une curiosité naturelle pour tout ce qui concerne la sexualité. Selon une étude menée par un service zurichois spécialisé dans l'éducation sexuelle auprès des jeunes (Lust-und-Frust-Studie 2012), les garçons ont été deux fois plus nombreux à regarder des films ou des photos pornographiques (91%) que les filles (44%). Les garçons ont indiqué que cela leur donnait envie d'avoir des relations

## **Quelles sont les influences négatives de la pornographie en ligne sur les jeunes?**

Une consommation fréquente et régulière de contenus pornographiques sur Internet peut engendrer une conception faussée de la sexualité chez les jeunes. Chez les garçons, cela se traduit notamment par une pression à la performance sexuelle, pour les filles, par une contrainte à avoir un corps parfait et à toujours être disponible sur le plan sexuel.



### **En quoi l'éducation sexuelle est-elle importante?**

Des discussions ouvertes sur la pornographie, la sexualité et les rôles attribués aux deux sexes aident à adopter une approche critique à l'égard des images et des expériences faites lors de l'utilisation des médias. L'effet des médias se trouve en effet décuplé en cas d'absence de propres expériences, lorsqu'il n'est pas possible de dialoguer avec autrui ou lorsque sa propre opinion n'est pas clairement définie.

### **Comment protéger son enfant des contenus pornographiques?**

L'ordinateur ne devrait pas être installé dans la chambre d'enfant. Son placement dans une pièce commune permet un contrôle plus aisé des contenus consultés. Les logiciels de protection de la jeunesse filtrent les pages Internet proposant des contenus pornographiques, mais n'offrent pas de sécurité absolue.

### **Que faire lorsqu'on tombe sur de la pornographie infantile sur Internet?**

La pédopornographie est illégale. Utilisez le formulaire disponible sur [www.kobik.ch](http://www.kobik.ch) pour signaler tout site correspondant. En aucun cas vous ne devez télécharger de tels contenus ou réaliser des captures d'écran, vous vous rendriez coupable d'un délit.

### **Les jeunes de moins de 16 ans peuvent-ils également être poursuivis?**

Oui, les jeunes prenant des photos dénudées ou enregistrant des films de scènes de masturbation ou encore d'actes sexuels d'autres mineurs produisent de facto des contenus à caractère pédopornographique, ce qui est interdit. (→ *Lois et droit sur Internet*)

### **Les représentations érotiques sur Internet peuvent-elles également avoir des effets positifs?**

Pour les utilisatrices et utilisateurs majeurs de contenus légaux, l'anonymat d'Internet permet d'assouvir des préférences et des penchants sexuels que bon nombre d'entre eux ne pourraient pas expérimenter en dehors du Web par crainte du rejet. Cela peut avoir un effet libérateur et améliorer l'acceptation de soi.

# 12\_CYBERHARCÈLEMENT

---

**Il ne faut jamais réagir en ligne au cyberharcèlement!**

## Qu'est-ce que le cyberharcèlement?

Le cyberharcèlement – également connu sous le nom de harcèlement sur Internet ou de cyberintimidation – consiste à diffuser de manière intentionnelle des textes, des images ou des films offensants par le biais de moyens de communication modernes (téléphone mobile, tchat, réseaux sociaux, portails vidéo, forums et blogs), le but étant de calomnier, ridiculiser ou persécuter les personnes concernées. Les conséquences pour les victimes peuvent être graves: perte de la confiance en soi, angoisse et dépression.

## Quelles sont les différences entre harcèlement et cyberharcèlement?

Le cyberharcèlement est perpétré par le biais d'Internet ou du téléphone mobile, sans que victime et instigateur se rencontrent physiquement. Les insultes virtuelles sur Internet restent bien souvent visibles sur la Toile, se propagent parfois très rapidement à un large cercle d'utilisateurs et se révèlent très difficiles à faire disparaître. L'anonymat d'Internet permet en outre aux coupables d'agir pratiquement sans risque de se faire démasquer.

## Où commence le cyberharcèlement?

Les limites entre ce qui peut encore être considéré comme drôle et ce qui peut être ressenti comme offensant sont floues. Il y a cyberharcèlement dès lors qu'un individu se sent persécuté, harcelé ou insulté. Les jeunes ne sont que rarement conscients des répercussions lorsqu'ils diffusent des photos humiliantes sur Internet ou se les transmettent entre amis. Ces agissements sont fréquemment considérés comme de simples plaisanteries. Il peut cependant aussi s'agir d'actions délibérées visant à porter atteinte à une personne.

## Combien de jeunes sont victimes de cyberharcèlement?

Interrogés dans le cadre de l'étude JAMES 2012, 17% des jeunes Suisses indiquent s'être déjà fait «régler leur compte» dans des tchats ou sur Facebook. 3% ont assisté à la diffusion sur Internet de mensonges ou de propos leur portant atteinte. 39% ont déjà vu des photos d'eux publiées sur le Web sans leur accord, parmi lesquels 41% ont trouvé cela gênant.

## Comment prévenir le cyberharcèlement?

Tous ceux et celles qui fournissent des informations personnelles ou qui publient des photos sur les blogs, réseaux sociaux et autres forums se rendent vulnérables. Parents et enseignants doivent donc sensibiliser enfants et jeunes aux éventuelles conséquences de leur comportement sur Internet, et leur expliquer ce que le cyberharcèlement peut signifier pour la victime et qu'il s'agit d'un délit puni par la loi. Les éléments constitutifs de l'infraction restent les mêmes, que ce soit en ligne ou hors ligne: atteinte à la personnalité, calomnie ou soustraction de données personnelles.

## Que faire en cas de cyberharcèlement?

Ne jamais répondre en ligne et immédiatement demander l'aide de personnes de confiance. Ensuite, bloquer si possible la personne à l'origine du harcèlement et la signaler au réseau social ou au forum de tchat concerné. Enregistrer des preuves sur l'ordinateur (captures d'écran, discussions menées dans des tchats, photos, etc.) avant d'effacer – si possible – tous les contenus en ligne. Les parents peuvent, en concertation avec les enseignants, la direction et le service de pédo-psychologie ou de travail social de l'école, envisager de porter plainte auprès de la police – ou demander conseil à la Prévention Suisse de la Criminalité (PSC; [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)).

# 13\_MÉDIAS ET VIOLENCE

Parlez avec  
votre enfant  
de la violence.

## La consommation de contenus médiatiques violents rend-elle violent?

Cette question est aussi vieille que l'histoire des médias. Pour chaque nouveau média – du livre à Internet et aux jeux vidéo actuels, en passant par le film et la bande dessinée – se pose la question toujours renouvelée de la nocivité de la représentation de la violence. Le débat public en la matière intègre souvent une composante émotionnelle et les médias sont régulièrement accusés d'avoir contribué à des actes violents.

Il n'existe pourtant pas de relation de cause à effet clairement établie en ce qui concerne l'influence de la violence médiatique. Les études à long terme montrent que 5 à 10 % de l'augmentation de l'agressivité sont à mettre au crédit de la violence médiatique et que les 90 à 95 % restants relèvent d'autres facteurs, comme la personnalité ou l'environnement social des jeunes. Dans certains cas, un accroissement passager de l'agressivité a été mesuré. Une chose a cependant été démontrée: les personnalités affichant un potentiel d'agressivité plus élevé sont également plus enclines à choisir des contenus médiatiques violents.

## Des jeux violents sont souvent retrouvés au domicile de personnes ayant été frappées de folie meurtrière. Existe-t-il une relation?

Les jeux vidéo sont un média de masse: ils sont vendus à des millions d'exemplaires. Les jeux d'action font partie du quotidien médiatique d'une majorité de jeunes de sexe masculin. Il n'est donc guère surprenant de retrouver des jeux violents au domicile d'un jeune ayant commis l'irréparable.

La corrélation entre utilisation de jeux vidéo violents et comportement agressif dans la vie de tous les jours est considérée comme faible, sauf pour les groupes à risque. Les effets négatifs de la consommation de violence médiatique apparaissent principalement chez des jeunes

confrontés à une violence importante dans le cercle familial, à l'école ou chez leurs camarades du même âge, et qui ont déjà une tendance à l'agressivité.

## La violence médiatique peut-elle également avoir des effets positifs?

L'hypothèse que la consommation de violence médiatique puisse contribuer à évacuer son agressivité est assez populaire. Certains indices laissent certes penser que les jeux vidéo violents sont précisément utilisés pour évacuer l'agressivité, mais ceci n'a pas été établi scientifiquement.

## Comment peuvent réagir les parents face aux jeux trop violents?

Parfois, les contenus médiatiques choquants sont utilisés à dessein par les jeunes pour se différencier de leurs parents ou pour provoquer. Il est important de rechercher le dialogue et de leur expliquer son propre point de vue sur la violence. Si votre enfant se rend chez un camarade pour consommer de la violence médiatique, il peut également s'avérer utile d'en discuter avec les parents de celui-ci. Les parents devraient en outre veiller à faire respecter la durée convenue d'usage des écrans et à ce que les autres obligations ne soient pas négligées.



# 14\_CYBERDÉPENDANCE

---

Passer trop de temps devant l'ordinateur est souvent le signe d'un besoin d'attention et de reconnaissance.

## Internet peut-il rendre dépendant?

On considère que ce n'est pas Internet en soi qui rend dépendant, mais plutôt certains motifs personnels ainsi que des types d'activités en ligne bien déterminés. Jeux de rôle en ligne, réseaux sociaux et tchat font ainsi partie des activités affichant un grand potentiel de dépendance. La particularité de ces médias réside dans la formation de communautés sociales virtuelles, où il est possible de nouer des amitiés et de renforcer sa confiance en soi, ce qui n'est pas toujours facile dans la vraie vie. Les jeux permettent de satisfaire immédiatement le besoin de succès et de reconnaissance, par exemple en atteignant un score plus élevé. De par sa grande disponibilité, la pornographie en ligne peut également générer un fort potentiel de dépendance.

## Qu'est-ce que la cyberdépendance?

On parle de cyberdépendance lorsque la consommation d'Internet devient excessive et entraîne des risques pour la personnalité et la santé de l'utilisateur. Il convient cependant d'établir une distinction claire: tous ceux et celles qui passent régulièrement beaucoup de temps en ligne ne sont pas automatiquement dépendants. Bien souvent, l'utilisation excessive d'Internet ou la dépendance aux jeux vidéo s'explique par des problèmes d'ordre psychologique, comme une dépression, un état d'angoisse ou un TDAH (trouble de déficit de l'attention/hyperactivité). De telles difficultés sous-jacentes doivent impérativement être prises en considération lors de la thérapie, dans laquelle il est également recommandé d'intégrer l'entourage personnel de l'intéressé.



## **Quels sont les signes de cyberdépendance?**

Il y a risque de dépendance lorsque plusieurs des signes suivants sont observables sur une période d'au moins six mois:

- la personne ressent un besoin impératif d'être constamment en ligne;
- le temps passé en ligne augmente continuellement;
- les performances professionnelles ou scolaires sont en baisse;
- plusieurs tentatives de réduire l'utilisation ont échoué;
- les longues périodes passées en ligne sont tenues secrètes, la personne a un sentiment de culpabilité;
- la personne est agitée et nerveuse lorsqu'elle n'est pas en ligne.

## **Quelles peuvent être les conséquences à long terme d'une cyberdépendance pour les jeunes?**

Outre les problèmes scolaires ou les conflits au travail, les jeunes atteints de cyberdépendance peuvent négliger leurs contacts sociaux et perdre tout intérêt pour les autres activités de loisirs. Ils peuvent également souffrir d'un excès de fatigue, les activités en ligne empiétant sur leur temps de sommeil. Les longues heures passées assis devant l'ordinateur peuvent en outre entraîner des troubles de la posture et altérer la vision.

## **Comment les parents peuvent-ils détecter précocement que leur enfant est en train de développer une cyberdépendance?**

Le repli sur soi est bien souvent l'un des premiers signes d'une utilisation excessive d'Internet. Il se caractérise par la négligence des relations sociales hors Internet, par l'abandon progressif des autres activités de loisirs et l'évitement de toute discussion relative à la propre utilisation d'Internet. La baisse des performances à l'école ou au travail peut également faire partie des signes concomitants. Les proches ne devraient alors plus hésiter à intervenir.

## **Que faire lorsqu'on soupçonne son enfant d'être cyberdépendant?**

Il convient dans un premier temps de limiter le temps quotidien ou hebdomadaire passé devant l'ordinateur, puis de développer des idées alternatives d'aménagement des loisirs avec l'enfant. Parents et proches devraient en outre essayer de comprendre les motifs sous-jacents de l'utilisation excessive de l'ordinateur, comme la quête d'appartenance, de considération ou de succès, et déterminer comment mieux satisfaire ces besoins dans le monde réel. Vous trouverez une aide spécialisée dans votre région en suivant le lien suivant:  
[www.jeunesetmedias.ch/fr/offres-et-conseils](http://www.jeunesetmedias.ch/fr/offres-et-conseils)

# 15\_TÉLÉCHARGEMENTS ET ACHATS EN LIGNE

Il est illégal  
de diffuser des films,  
de la musique ou des images  
de tiers sur la Toile.

## Quels sont les achats et téléchargements effectués par les jeunes sur Internet?

Les achats en ligne sont de plus en plus prisés. Les jeunes téléchargent principalement de la musique, des sonneries de portable, des films, des logiciels et des jeux vidéo. Le téléchargement est payant dans de nombreuses boutiques en ligne, mais les offres gratuites sont également légion. L'échange de données entre internautes par le biais de plateformes spécialisées – les réseaux pair-à-pair – peut ici se révéler problématique. Pour protéger les enfants des risques, il est impératif que les parents soient présents lorsqu'ils effectuent des achats sur Internet ou téléchargent des fichiers.

## Enfants et jeunes sont-ils autorisés à faire des achats en ligne en l'absence de leurs parents?

En principe oui, mais:

- la publicité incitant les enfants à acquérir des produits est interdite;
- les mineurs (moins de 18 ans) ont besoin de l'accord de leurs parents pour conclure un contrat. Même si ceux-ci ont donné leur accord, le contrat n'engage que l'enfant. Si ce dernier ne paie pas, les parents ne sont pas responsables, à moins que cela soit mentionné explicitement dans le contrat.
- si les parents ou les représentants légaux d'un mineur s'opposent à un achat, ils doivent en informer immédiatement le vendeur, afin d'invalider le contrat;
- l'enfant dispose librement de son argent de poche et de l'argent qu'il a gagné (biens libérés de l'enfant). Les mineurs capables de discernement peuvent conclure des contrats de manière autonome sans l'accord de leurs parents, à condition qu'ils aient de quoi payer dans le cadre de leurs biens libérés;

- les contrats de vente sont conclus avec une signature électronique, le paiement se fait électroniquement. Il n'existe pas de dispositions particulières applicables à la vente en ligne: les bases légales usuelles s'appliquent.

## Que faut-il savoir sur les réseaux pair-à-pair?

Pour participer à un réseau pair-à-pair, il faut en règle générale télécharger un programme spécifique et paramétrer son compte utilisateur. Sur ces réseaux virtuels, on peut télécharger les films et les chansons fournis par les autres membres et mettre sa propre collection à disposition. Les jeunes doivent savoir ceci: en Suisse, le téléchargement (download) gratuit de musique, de films et d'autres contenus protégés par les droits d'auteur est légal.

Il est en revanche illégal de mettre à disposition (upload) des fichiers sans l'autorisation de l'auteur. Car une fois le fichier sur le réseau, il peut être téléchargé par un nombre illimité de personnes.

## De quoi faut-il impérativement tenir compte lors du téléchargement?

- Les enfants et les jeunes ne doivent rien télécharger sans l'accord préalable de leurs parents.
- Contrôlez la fiabilité de la source ou du fichier à télécharger.
- Protégez votre ordinateur familial et tous les autres ordinateurs de votre réseau avec un antivirus à jour pour éviter qu'ils soient infectés par des logiciels malveillants.
- Pensez à paramétrer avec votre enfant votre programme de partage de fichiers. Généralement, le transfert de fichiers (upload) est par défaut autorisé de manière illimitée. Modifiez ces paramètres pour éviter tout acte passible d'une sanction pénale.

# 16\_LOIS ET DROIT SUR INTERNET

---

## Mon enfant peut-il enfreindre la loi sur Internet?

Internet n'est pas une zone de non-droit. Les enfants et les jeunes peuvent à la fois être victimes d'actes punissables (escroquerie, harcèlement, incitation à des actes d'ordre sexuel, etc.) et enfreindre eux-mêmes la loi en surfant sur la Toile: par exemple en mettant illégalement de la musique et des films à la disposition d'autrui, en permettant à d'autres mineurs d'accéder à des contenus pornographiques ou à des représentations d'actes de cruauté, ou en insultant d'autres personnes en ligne. Le rôle des parents dans la protection des jeunes revêt donc une importance capitale: enfants et jeunes doivent apprendre à évaluer correctement les risques, à se protéger eux-mêmes et à utiliser les médias numériques à bon escient. Accompagnez vos enfants dans ce processus d'apprentissage!

## Quels sont les actes punissables dans les nouveaux médias?

Les dispositions du droit fédéral essentielles pour la protection des enfants et des jeunes face aux médias figurent aux art. 135 et 197 du Code pénal. Sont notamment interdits:

- le fait de donner accès à de la pornographie à un enfant de moins de 16 ans;
- la pornographie dure (pédopornographie);
- les actes de cruauté envers des êtres humains ou des animaux;
- le cyberharcèlement;
- l'incitation à la violence.



## **Peut-on se protéger contre l'utilisation frauduleuse de ses données?**

Beaucoup de personnes, dont quantité d'enfants et de jeunes, livrent sur Internet leurs propres photos ou données personnelles: sur les réseaux sociaux, en envoyant des courriels, en participant à des concours et des enquêtes ou encore en tchattant. Mais ces données peuvent être utilisées de manière frauduleuse. Ainsi, les images postées pourront être diffusées par d'autres sur le Net, ou des entreprises publicitaires pourront se servir de données personnelles à leurs propres fins.

La loi fédérale sur la protection des données nous protège contre l'abus de données personnelles. Mais sur Internet, cette loi est difficile à appliquer. Il est donc essentiel d'adopter un comportement responsable en matière de divulgation de données personnelles sur la Toile.

## **Comment expliquer aux jeunes la problématique des droits d'auteur?**

Les points suivants sont importants:

- il convient d'établir une nette distinction entre les textes, photos et autres médias réalisés par autrui et ses propres créations;
- à l'école et dans le cercle privé, les textes, photos et autres médias créés par autrui peuvent être utilisés à titre personnel. Il est cependant interdit de les publier sans indication de la source et sans autorisation préalable de l'auteur, ou de gagner de l'argent par leur biais. Il est en outre strictement interdit de prétendre avoir soi-même produit les contenus utilisés.

## **Quand les problèmes autour des droits d'auteur deviennent-ils particulièrement épineux?**

La reproduction de textes sans indication de la source est interdite. Si cela intervient dans le cadre d'un devoir scolaire, il s'agit d'un plagiat pouvant avoir de lourdes conséquences. Le téléchargement (download) de musique et de films par le biais de plateformes d'échange en ligne (réseaux pair-à-pair) est légal. Mais attention: la mise à disposition (upload) de contenus protégés par les droits d'auteur est illégale! La plupart des logiciels de partage de fichiers ne respectent pas la loi, les personnes téléchargeant de la musique et des films mettant automatiquement à disposition des fichiers. Chez certains prestataires, la mise à disposition de fichiers peut être bloquée dans les paramètres. Le partage d'émissions de webradios est en revanche légal.

Celles et ceux qui publient des contenus protégés par les droits d'auteur sans en avoir reçu l'autorisation préalable doivent s'attendre à recevoir des demandes d'indemnisation de la part d'avocats.

# 17\_CONSEIL ET INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

---

## Besoin d'informations complémentaires?

Vous voulez en savoir plus sur le thème des jeunes et des médias et renforcer vos propres compétences médiatiques: le site [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch) rassemble les connaissances sur les opportunités et les risques des médias numériques et fournit des conseils pratiques sur la manière d'encadrer activement les enfants et les jeunes dans leur quotidien médiatique. Il fournit en outre un accès direct à diverses offres d'information de prestataires de tout le pays: brochures, exposés, sites Internet, matériel didactique, etc.

## Vous avez besoin de conseils?

Vous constatez que votre enfant passe beaucoup trop de temps devant l'ordinateur ou qu'il joue aux jeux vidéo jusque tard dans la nuit? Il vous raconte qu'il a fait de drôles de connaissances en tchattant qui l'incitent clairement à des actes sexuels? Que faire en cas de cyberharcèlement, de cyberdépendance, de harcèlement sexuel ou d'autres problèmes liés aux médias numériques?

Le site [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch) vous permet de trouver des offres de conseil dans votre région (à la rubrique Offres et conseils).

En cas d'urgence ou si vous souhaitez un entretien, nous vous recommandons:

- soutien psychologique pour les jeunes et les parents, au 021 324 24 15 ou sur [www.telme.ch](http://www.telme.ch)
- conseil gratuit et anonyme 24 heures sur 24 de Pro Juventute pour les enfants et les jeunes, par téléphone, SMS et tchat: [www.147.ch](http://www.147.ch)

# 18\_FAITS ET CHIFFRES

---

## Jeunes et médias numériques

**95 %** des jeunes Suisses possèdent leur propre **mobile**.  
**79 %** sont des smartphones.

**89 %** des personnes interrogées utilisent **Internet** quotidiennement ou plusieurs fois par semaine, **79 %** regardent la télévision.

**97 %** des jeunes ont **accès à Internet à la maison**.

**77 %** possèdent leur **propre ordinateur**.

**82 %** ont **un profil sur un réseau social**. Facebook est de loin le plus populaire.

**84 %** protègent leurs données privées sur les réseaux sociaux en activant les paramètres de protection.  
**58 %** actualisent régulièrement leurs paramètres de confidentialité.

**2 %** des filles et **19 %** des garçons ont déjà reçu des **films pornographiques** sur leur **mobile**.

La durée moyenne **passée sur Internet** est de **2 heures** les jours de semaine et **3 heures** le week-end.

### Jeux vidéo

♂ **59 %** y jouent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine  
♀ **19 %** y jouent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine

### Cyberharcèlement

**17 %** des jeunes se sont déjà fait régler leur compte dans des tchats ou sur Facebook.  
**3 %** des jeunes interrogés indiquent que des propos ou images leur portant atteinte ont été diffusés sur Internet.

## Enfants et médias numériques

**54 %** des enfants en moyenne possèdent leur propre **mobile**, dont **14 %** des 6-7 ans et **90 %** des 12-13 ans.

**76 %** des enfants utilisent **l'ordinateur**, au moins **rarement**. La proportion est de 51 % chez les 6-7 ans et de 96 % chez les 12-13 ans.

Le média principal pour les enfants reste la télévision. Chez les enfants plus âgés, la tendance va nettement à l'ordinateur.

**58 %** des enfants estiment que la **télévision** est le média dont ils peuvent le moins se passer. La proportion n'est que de 25 % pour Internet, 8 % pour les livres, 4 % pour les revues, 3 % pour le lecteur MP3 et 2 % pour la radio.

**52 %** des enfants aiment ou **aiment** beaucoup lire des **livres**.  
**20 %** des enfants ne lisent **jamais de livres**.

**3 %** des enfants ont déjà vu des contenus qui leur ont fait **peur** sur **Internet**.

**16 %** des enfants **jouent** presque quotidiennement aux **jeux vidéo**.  
**46 %** des enfants le font une ou plusieurs fois par semaine.

Source:

**Jeunes et médias numériques:** Etude JAMES 2012, étude représentative auprès des 12-19 ans en Suisse

**Enfants et médias numériques:** Etude KIM 2010, [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de), étude représentative auprès des 6-13 ans en Allemagne

# 19\_PUBLICATIONS ET ÉTUDES SUR LE SUJET

---

**Stiegler, Bernard; Tisseron, Serge:**  
**Faut-il interdire les écrans aux enfants?**  
Mordicus, 2009.

**Tisseron, Serge:**  
**Manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision.** Bayard, 2004.

**Tisseron, Serge:**  
**Enfants sous influence, les écrans rendent-ils les jeunes violents?** Arman, Colin, 2000.

**Prévention Suisse de la Criminalité.**  
**Click it! Des conseils pratiques pour lutter contre les abus sexuels sur les tchats.**  
[http://www.skppsc.ch/1/downloads/fr/click\\_it\\_informations\\_pour\\_les\\_parents\\_20004.pdf](http://www.skppsc.ch/1/downloads/fr/click_it_informations_pour_les_parents_20004.pdf)

## Rapports

**Protection contre la cyberintimidation.**  
Rapport du Conseil fédéral du 26 mai 2010.  
<http://www.cybercrime.admin.ch/content/dam/data/fedpol/informationen/ber-br-f.pdf>

**Steiner, Olivier (2009):**  
**Nouveaux médias et violence.**  
Aspects de la sécurité sociale. Rapports d'experts 04/09 du Département fédéral de l'intérieur, Berne.  
<http://www.bsv.admin.ch/praxis/forschung/publikationen/index.html?lang=fr&bereich=4&jahr=2009>

## Études

**Étude JAMES 2012** de la ZHAW et Swisscom  
JAMES – Jeunes | activités | médias – enquête Suisse.  
[www.psychologie.zhaw.ch/JAMES](http://www.psychologie.zhaw.ch/JAMES) (en français).

**Lust-und-Frust-Studie 2012,**  
Zürcher Fachstelle für Sexualpädagogik Geiser, Lukas (2012):

Medien- und Pornografiekonsum von Jugendlichen in Stadt und Kanton Zürich. Lust und Frust. En ligne:  
[www.lustundfrust.ch/pics/Abschlussbericht.pdf](http://www.lustundfrust.ch/pics/Abschlussbericht.pdf)  
(en allemand).

**Fontar, B.; Kredens, E. (2010).**  
Comprendre le comportement des enfants et adolescents sur Internet pour les protéger des dangers.  
Fondation pour l'Enfance. <http://www.frequence-ecoles.org/ressources/view/id/37c48d9366cfe18d321ef6e1db77cd38>

**Norton Online Family Report (2010).** Rapport sur la famille connectée: Idées globales de la vie de famille sur Internet. <http://us.norton.com/cybercrimereport/>

**Averdijk, M., Müller-Johnson, K., Eisner, M. (2012).**  
Victimisation sexuelle des enfants et des adolescents en Suisse (Rapport final pour l'UBS Optimus Foundation). Zurich: UBS Optimus Foundation.  
[www.optimusstudy.org/fileadmin/user\\_upload/documents/Booklet\\_Schweiz/Etude\\_Optimus\\_Brochure\\_2012\\_f.pdf](http://www.optimusstudy.org/fileadmin/user_upload/documents/Booklet_Schweiz/Etude_Optimus_Brochure_2012_f.pdf)

**Publications scientifiques actuelles sur:**  
[www.jeunesetmedias.ch/fr/savoir-specialise/publications.html](http://www.jeunesetmedias.ch/fr/savoir-specialise/publications.html)

## Matériel pédagogique

**www.jeunesetmedias.ch**  
Plateforme internet du programme national Jeunes et médias avec un aperçu des offres d'information et de formation en Suisse.

**www.geschichtenausdeminternet.ch**  
«Petites histoires d'Internet»: exemples sous la forme de bandes dessinées pour une utilisation d'Internet en toute sécurité. Prévention Suisse de la Criminalité et OFCOM.

**www.netla.ch**  
Matériel pédagogique et quiz sur la protection des données.

**www.skppsc.ch**  
Plateforme nationale de la Prévention Suisse de la Criminalité.



# PROGRAMME NATIONAL JEUNES ET MÉDIAS

---

La Confédération et la branche des médias assument leurs responsabilités et s'engagent en faveur d'une protection efficace de la jeunesse face aux médias dans le cadre du programme national «Jeunes et médias» (2011 à 2015). Elles joignent leurs forces pour aider les enfants et les jeunes, ainsi que les parents, enseignants et éducateurs, à utiliser les médias numériques de manière compétente, à en saisir les opportunités et à en connaître les risques. Pour ce faire, le programme soutient en particulier la promotion des compétences médiatiques. Le site Web [jeunesetmedias.ch](http://jeunesetmedias.ch) offre une plateforme de référence en ligne à l'échelle nationale pour la protection des jeunes et fournit une foule de renseignements actuels et fiables.

## Pour les parents, enseignants et adultes de référence

Parents, enseignants et autres adultes de référence trouveront sur le site [jeunesetmedias.ch](http://jeunesetmedias.ch) des offres de formation et de conseil dans leur région et surtout des informations et des recommandations pratiques pour accompagner activement enfants et jeunes dans le monde des médias. Le site Web compile et met à disposition de vastes connaissances axées sur les opportunités et les risques des médias numériques.

## Pour les spécialistes

Les spécialistes reçoivent des informations importantes et du soutien à l'échelon local et régional afin de sensibiliser les enfants et les jeunes à une utilisation judicieuse des médias numériques ainsi qu'aux risques que ces derniers recèlent. A l'échelon national, le programme fournit une plateforme de mise en réseau et de coordination à l'ensemble des spécialistes et organisations œuvrant dans le domaine de la protection de la jeunesse face aux médias.

Le programme contribue en outre à accroître la qualité des offres d'information et de formation et teste des approches innovantes pour transmettre des compétences médiatiques (éducation par les pairs, stratégies en vue d'accéder à tous les groupes de population).

## Pour une protection efficace des jeunes face aux médias en Suisse

Dans le cadre du programme, la Confédération, les cantons et la branche des médias examinent les moyens de réglementation actuels ainsi que les possibilités d'amélioration dans le domaine de la protection des jeunes face aux médias et de la promotion des compétences médiatiques.

## Partenaires du programme

La Confédération, représentée par **l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS)**, dirige le programme et le met en œuvre avec le soutien des partenaires suivants: **La Swiss Interactive Entertainment Association (SIEA)**, qui assure la protection des jeunes dans le domaine des jeux vidéo par la mise en œuvre du système paneuropéen de classification par âge PEGI, **Swisscom SA**, qui s'engage pour la promotion des compétences médiatiques par diverses initiatives destinées aux écoles et aux parents, **La Jacobs Foundation**, qui soutient financièrement des projets modèles dans le domaine de l'éducation par les pairs. La branche des médias, les cantons, divers services fédéraux, des universités et hautes écoles pédagogiques ainsi que des organisations de protection de la famille, de la jeunesse et de l'enfance sont également impliqués dans la mise en œuvre et l'accompagnement.

Pour plus d'informations sur le programme et ses activités, rendez-vous sur [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch).

# RECHERCHES EN PSYCHOLOGIE DES MÉDIAS AU SEIN DE LA ZHAW

---

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

**Equipe: Dr. Eveline Hipeli, lic. phil. Isabel Willemse,  
lic. phil. Sarah Genner.**

Le Département de psychologie appliquée de la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW) se consacre – par le biais d'études empiriques orientées sur la pratique – à l'examen de l'usage que font les enfants et les jeunes des médias ainsi que des répercussions que ces médias ont sur leur attitude, leurs motivations et leur comportement. Il s'agit ici principalement d'étudier les champs conflictuels potentiels, comme la représentation de la violence, la sexualité et la pornographie, les comportements addictifs ou encore le cyberharcèlement, mais également de définir les conditions indispensables pour une utilisation productive des médias grâce à la promotion des compétences médiatiques. Contenus stimulants et solides compétences médiatiques des jeunes, enseignants et parents contribuent

au développement psychosocial et à la découverte des médias en tant que partie intégrante de la culture.

Nous examinons tout le spectre du quotidien médiatique, de la lecture de livres, en passant par la télévision, les films et jeux vidéo, jusqu'aux réseaux sociaux sur Internet.

Nous évaluons aussi bien des projets pédagogiques relatifs aux médias que des mesures de prévention dans le cadre de la protection des jeunes. En nous fondant sur des bases scientifiques, nous apportons notre conseil aux administrations, fournisseurs de contenus médiatiques, écoles et fédérations pour toutes les questions visant à instaurer un quotidien médiatique sûr et favorisant le développement. Nous entretenons des contacts avec un réseau national et international de partenaires de recherche et de développement dans des domaines comme la psychologie médiatique, la pédagogie médiatique et les sciences de la communication. Voici une sélection de nos projets de recherches actuels:

**Etude JAMES:****Jeunes, activités, médias – enquête Suisse 2012.**

Tous les deux ans depuis 2010, plus de 1000 jeunes âgés de 12 à 19 ans sont interrogés sur leur comportement médiatique dans les trois grandes régions linguistiques de Suisse. L'enquête s'intéresse autant au comportement de loisir dans des domaines non médiatiques qu'à l'utilisation des médias. L'étude est financée par Swisscom.

**Téléphonie mobile: addiction ou utilisation soutenue?**

L'objectif principal de l'étude est d'établir avec précision le comportement des jeunes Suisses (âgés de 12 à 19 ans) utilisateurs de téléphones mobiles. L'utilisation des mobiles s'accompagne de toute une série d'aspects psychosociaux positifs et négatifs. Dans le cadre de cette étude, nous examinons également les différentes possibilités d'utilisation du mobile en tant que média hybride. L'étude est financée par la Fondation pour la recherche sur la communication mobile.

**Le phénomène du cyberharcèlement: jeunes et mise au pilori électronique**

Projet de recherche consacré à cette forme de harcèlement par outils électroniques interposés visant à étudier les attitudes, les craintes ainsi que les connaissances en matière de cyberharcèlement de trois points de vue différents. Enquête qualitative menée auprès des jeunes, des parents et des enseignants avec pour objectif de dresser un état des lieux. L'étude est financée par la Fondation Suzanne et Hans Biäsch.

**Nouveaux médias – nouvelles relations intergénérationnelles?**

Dans le cadre du projet suisse CompiSternli, des enfants proposent leur aide à des personnes âgées pour l'utilisation de l'ordinateur, ceci afin de contribuer à combler le «fossé numérique» se creusant entre les générations. Le projet de recherche et d'évaluation de la ZHAW a pour objectif, en collaboration avec CompiSternli, d'étudier les approches d'apprentissage intergénérationnel et de déterminer si et dans quelle mesure les nouveaux médias peuvent modifier les relations entre les générations. L'étude est financée par différentes fondations.

Plus d'informations sur [www.psychologie.zhaw.ch](http://www.psychologie.zhaw.ch).

# LES RÈGLES D'OR

---

## **Encadrer plutôt qu'interdire.**

Les enfants ont besoin de l'accompagnement de leurs parents dans la découverte du monde numérique. Discutez avec votre enfant de ses expériences avec ces médias.

## **Les enfants ont besoin de modèles compétents.**

Pour les enfants et les jeunes, les personnes de référence sont des exemples en matière d'usage des médias. Vérifiez par conséquent vos propres habitudes en la matière.

## **La «règle des 3-6-9-12».**

Pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeux avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans et pas d'Internet sans surveillance avant 12 ans.

## **Soyez attentif aux recommandations d'âge.**

Pour les films ([jeunesetmedias.ch](http://jeunesetmedias.ch)) et les jeux vidéo ([pegi.ch](http://pegi.ch)).

## **Fixez ensemble le temps passé devant l'écran.**

Déterminez avec votre enfant le temps qu'il peut passer par jour ou par semaine devant l'écran. Fixez des limites claires et veillez au respect de leur application.

## **Les écrans ne sont pas des baby-sitters.**

Organisez des activités de loisir sans médias numériques.

## **Télévision, ordinateur et console de jeux n'ont rien à faire dans la chambre d'enfant.**

Installez ces appareils dans une pièce commune. Surveillez l'utilisation des smartphones et autres tablettes.

## **Regardez de près avec qui votre enfant tchatte.**

Les enfants ne devraient rencontrer les personnes dont ils ont fait la connaissance en ligne qu'en compagnie d'un adulte et dans des lieux publics.

## **Attention aux données privées sur le Web.**

Recommandez à votre enfant de ne pas communiquer de données personnelles (comme son nom, son adresse, son âge et son numéro de téléphone) sans vous en avoir parlé au préalable.

## **Une discussion ouverte vaut mieux qu'un logiciel de filtrage.**

Parlez de sexualité et de violence avec votre enfant, de façon adaptée à son âge. Un logiciel de filtrage est certes utile, mais ne garantit pas une protection absolue.

Ces règles s'adressent plus particulièrement aux parents d'enfants de 0 à 13 ans, mais certaines d'entre elles restent très importantes pour l'encadrement des adolescents.