



JEUNES ET MÉDIAS

PROGRAMME NATIONAL DE
PROMOTION DES COMPÉTENCES
MÉDIATIQUES



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

Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité

www.jeunesetmedias.ch

**Protéger les enfants
signifie aussi les encadrer
dans le monde numérique**

Les médias numériques font partie de notre quotidien

Les enfants et les jeunes grandissent dans un univers médiatique particulièrement riche. Pendant leur temps libre, ils jouent à des jeux vidéo, s'informent et nouent des contacts sur Internet et utilisent leur mobile pour communiquer avec leurs amis. 95 pourcent des 12-19 ans possèdent leur propre smartphone et ont donc Internet sous la main en permanence. Quant aux enfants d'âge préscolaire, ils entrent toujours plus tôt en contact avec les médias numériques.

Les médias numériques recèlent des opportunités, mais aussi des risques

C'est partout la même chose: là où il y a des opportunités, il y a aussi des risques. Internet peut rendre dépendant, les enfants et les jeunes peuvent être harcelés sur les réseaux sociaux, leurs données personnelles peuvent être utilisées de manière frauduleuse ou ils peuvent être victimes d'abus sexuels.

*Comment protéger mon enfant de ces risques?
Combien de temps, vu son âge, peut-il raisonnablement consacrer aux médias numériques?*

Parents et autres éducateurs ont raison de se poser ce genre de questions.

Les enfants doivent apprendre à utiliser les médias numériques de manière critique

Une chose est sûre: il n'est ni possible ni judicieux d'éviter aux enfants tout contact avec les nouveaux médias. Ceux-ci font désormais partie du quotidien scolaire et professionnel et sont souvent très utiles. Ils offrent en outre de nombreuses opportunités de développement et d'apprentissage.

Il est donc important que les enfants et les jeunes soient capables d'adopter une attitude critique et d'identifier les risques, et qu'ils sachent comment s'en prémunir. Par leur fonction d'encadrement, les parents et les enseignants jouent un rôle clé: à eux de prêter aux jeunes une oreille attentive, de leur offrir leur aide et de s'intéresser à ce qu'ils font.

Les enfants ont besoin d'un encadrement actif dans leur quotidien numérique

Nous encourageons les parents et les enseignants à encadrer les enfants et les jeunes dans leur usage des médias numériques de manière active et adaptée à leur âge. Le présent dépliant souligne les principaux conseils auxquels il faut prendre garde.

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 de télévision avant 3 ans, pas de console de jeux personnelle avant 6 ans, Internet dès 9 ans et réseaux sociaux dès 12 ans.

Soyez attentif aux recommandations d'âge.

Pour les films (jeunesetmedias.ch), les jeux vidéo et les jeux en ligne (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.

Équilibre entre activités de loisir avec et sans médias numériques.

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.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Sur Internet: www.jeunesetmedias.ch
- Besoin de conseils ou d'informations?
Vous trouverez des offres d'informations et de conseils près de chez vous sur www.jeunesetmedias.ch/fr/offres-et-conseils.
- Brochure **«Compétences médiatiques – Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité»**, disponible au format PDF sur www.jeunesetmedias.ch. Vous pouvez commander des exemplaires papier gratuits à vente.civil@bbl.admin.ch (numéro de commande 318.850.f)

En cas d'urgence

- «Elternnotruf» téléphone 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch: conseil gratuit 24 heures sur 24 pour les parents
- www.147.ch: conseil gratuit 24 heures sur 24 pour les enfants et les jeunes, par téléphone, SMS et tchat

Diffusion: OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne
www.bundespublikationen.admin.ch, vente.civil@bbl.admin.ch
No d'art. 318.851.f, 3.2015 5'000 860302457/2

© 2013 Jeunes et médias – Programme national de promotion des compétences médiatiques, Office fédéral des assurances sociales, secteur Questions de l'enfance et de la jeunesse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

Jeunes et médias est le Programme national de promotion des compétences médiatiques. Son objectif est d'encourager les enfants et les jeunes à utiliser les médias numériques de façon sûre et responsable. Il offre aux parents, aux enseignants et aux professionnels des informations, un soutien et des conseils sur la juste manière d'encadrer les enfants et les jeunes.

L'Office fédéral des assurances sociales met en œuvre ce programme sur mandat du Conseil fédéral, en collaboration avec la Swiss Interactive Entertainment Association, Swisscom SA et la Fondation Jacobs.

Les règles d'or ont été élaborées en collaboration avec la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW), équipe de recherche en psychologie des médias, sous la direction du Prof. Daniel Süss.

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw Angewandte
Psychologie