



**JEUNES
ET
MÉDIAS**

PLATEFORME NATIONALE DE
PROMOTION DES COMPÉTENCES
MÉDIATIQUES



**Pour les
parents d'enfants
jusqu'à 7 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. Même les tout petits voient comment les adultes consultent leur smartphone et comment leurs frères et sœurs plus âgés utilisent un ordinateur ou regardent la télévision. Comme tout ce qui est nouveau pour eux, les médias numériques éveillent leur curiosité. Quelle attitude doit-on adopter en tant que parents ?

Une chose est certaine : vouloir éloigner les enfants des médias numériques n'est ni réaliste ni utile. Il s'agit au contraire de donner l'exemple d'une utilisation responsable, de choisir des contenus adaptés à leur âge et de les accompagner dans leur consommation de médias. 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 tester les fonctions des appareils et à utiliser les médias de manière réfléchie.





RECOMMANDATIONS

ACCOMPAGNEZ LES ENFANTS DANS LEUR UTILISATION DES MÉDIAS.

Dans le monde des médias ou du numérique, les enfants ont besoin d'être accompagnés par leurs parents ou d'autres personnes de référence. Observez les effets qu'a sur eux l'utilisation des médias et comment ils y réagissent (réactions de peur ou de joie, par ex.). Parlez-en avec eux.

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.

UTILISEZ LES MÉDIAS NUMÉRIQUES DE MANIÈRE RÉFLÉCHIE.

Les jeunes enfants ont avant tout besoin de votre attention, mais ils ont aussi besoin de bouger, de laisser libre cours à leur imagination et de faire des découvertes. Ces expériences peuvent être complétées par une utilisation accompagnée de médias numériques. Avant le coucher, veillez à éviter les écrans qui rendent l'endormissement plus difficile.

FIXEZ DES RÈGLES DE DURÉE D'UTILISATION DES ÉCRANS.

Limitez le temps que l'enfant peut passer par jour devant un écran. Comme chaque enfant est différent, tenez compte de ses capacités d'attention et de l'effet que les médias numériques ont sur lui. Fixez des limites claires et veillez à les faire respecter.

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. 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 ET IMAGES PRIVÉES SUR INTERNET.

Sur Internet et surtout sur les médias sociaux, faites attention aux photos et aux informations personnelles telles que le nom, l'adresse et l'âge de l'enfant. Les visages des enfants ne devraient pas apparaître sur les photos mises en ligne.

AIDEZ L'ENFANT À MIEUX COMPRENDRE LES MÉDIAS.

Expliquez à l'enfant comment fonctionne la publicité à la télévision ou sur YouTube et comment la distinguer des autres contenus.

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.



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 moins de 7 ans (âge préscolaire). **Il existe deux autres déliants**, l'un contenant des recommandations pour le groupe d'âge de 6 à 13 ans (âge de l'école primaire) 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 318.861.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