

Intérêt des médias numériques

- Plaisir, variété des contenus
- Savoirs, possibilités d'apprentissage
- Créativité
- Compétences techniques
- Communication, échanges
- Habileté, réactivité

Risques des médias numériques

- Contenus non adaptés, peurs
- Abrutissement
- Empiètement sur d'autres centres d'intérêt
- Manque d'exercice physique
- Dépendance

Conseils et soutien

Vous avez des questions concernant l'utilisation que votre enfant fait des médias? Vous vous demandez si votre enfant passe trop de temps devant des écrans? Vous avez du mal à imposer des règles? Les services suivants sont là pour vous aider:

- Conseils aux parents Pro Juventute:
elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (24 h)
- Conseil téléphonique Elternnotruf:
0848 35 45 55 (24 h)
- Autres services d'aide:
lotse.zh.ch

Sites Web recommandés

Tous médias confondus

- Recommandations pour les parents (enfants de tous âges):
jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- Conseils aux parents: schau-hin.info

Films et émissions de télévision

- Sélection de programmes TV: flimmo.tv
- Âge recommandé pour les films de cinéma:
filmrating.ch > Kinofilme
- Âge recommandé pour les supports audiovisuels: filmrating.ch > Bildtonträger

Applis et jeux

- Liste d'applications pour enfants:
datenbank-apps-für-kinder.de
- Âge recommandé pour les jeux: pegi.info

Internet

- Aperçu de sites Web pour enfants:
enfk.de > Kinderwebsites
- Autres sites conseillés:
internet-abc.de, seitenstark.de
- Informations sur les aspects techniques de protection: jugendundmedien.ch > Themen > Sicherheit & Datenschutz

Commande

Vous pouvez commander ce dépliant et d'autres supports d'information destinés aux parents d'enfants plus âgés sur le site suivant: suchtpraevention-zh.ch

7^e édition, janvier 2017



Télévision, tablette et télé- phone portable

Médias numériques: éviter la dépendance

Conseils destinés aux parents d'enfants de moins de 10 ans

Ce prospectus est disponible dans de nombreuses autres langues.

Französisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

La télévision, la tablette et le téléphone portable sont des supports de communication et d'apprentissage à la fois distrayants et fascinants pour les enfants. Toutefois, ces médias peuvent aussi entraîner une surstimulation et une dépendance.

Soyez un modèle pour votre enfant

Le bon usage des médias au quotidien s'apprend avant tout au sein de la famille. Il convient donc de vous interroger sur votre propre rapport à la télévision, à la tablette et au téléphone portable.

Efforcez-vous de faire une «pause médias» quand vous êtes avec votre enfant. C'est particulièrement important dans le cas de nourrissons et de jeunes enfants.

Accompagnez votre enfant

Les enfants sont très tôt capables de manipuler eux-mêmes un téléviseur, une tablette ou un téléphone portable. Ce n'est pas une raison pour les laisser faire tout seuls. De nombreux contenus diffusés à la télévision et sur Internet ne sont pas adaptés aux

enfants et risquent de leur faire peur. Les médias numériques sont par conséquent à bannir de la chambre de l'enfant.

Cherchez à la télévision et sur Internet des contenus adaptés à l'âge de votre enfant et visionnez-les ensemble.

Jusqu'à 3 ans Pas de médias numériques

Pour apprendre et se développer dans de bonnes conditions, les enfants ont besoin de contacts directs avec les personnes, le monde réel et la nature. Il est également important pour eux de se dépenser en plein air.

Tenez-vous par conséquent à la règle suivante: jusqu'à trois ans, les enfants ne doivent pas utiliser de médias numériques et ils ne doivent en particulier pas regarder de films. Ce n'est pas un problème de visionner ensemble quelques photos ou de téléphoner à des membres de la famille avec l'enfant. Mais ne vous laissez pas accaparer par votre téléphone portable quand vous êtes avec votre enfant. Pour bien se développer, l'enfant a besoin de toute votre attention et affection, ainsi que de parler avec vous.

De 3 à 7 ans Premiers contacts avec les médias numériques

À partir de trois ans, vous pouvez regarder de temps en temps un film court avec votre enfant, jouer à des jeux vidéo ou bien utiliser une appli. Veillez à ce que les contenus soient adaptés à l'âge et au stade de développement personnel de votre enfant. Ne laissez pas la télévision allumée en arrière-plan et ne vous servez pas des médias comme «baby-sitter». Observez les réactions de votre enfant et parlez-en avec lui.

Demandez à votre enfant ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. De votre côté, dites-lui ce qui vous a plu et déplu. Justifiez votre avis. Cela aide votre enfant à former sa propre opinion. À cet âge, il demeure essentiel pour le développement de l'enfant de côtoyer d'autres enfants et de bouger dans la nature.

De 7 à 10 ans Introduction d'Internet

«Qu'est-ce qu'il y a dans les bosses des chameaux? Les manchots peuvent-ils voler?» Votre enfant va désormais à l'école et ses questions peuvent servir de point de départ pour aller ensemble sur Internet. Vous trouverez des sites Web adaptés pour cela dans notre liste de liens.

Demandez régulièrement à votre enfant s'il a vu des choses qu'il ne comprend pas ou qu'il n'aime pas. Dites-lui que vous êtes toujours là pour l'aider, même quand il fait sur Internet des expériences désagréables, quelles qu'elles soient.

Il est important que les enfants ne soient pas de simples consommateurs, mais fassent également un usage créatif des médias (par exemple en prenant des photos et en les retouchant).

À partir de quel âge votre enfant est-il prêt à utiliser seul Internet? Les spécialistes recommandent d'attendre 12 ans pour une utilisation autonome d'Internet. Cela signifie qu'avant cet âge, les enfants n'ont pas besoin de posséder leurs propres appareils.

Limitez le temps consacré aux médias

Convenez avec votre enfant de plages horaires bien définies pour l'utilisation des médias et assurez-vous qu'elles sont respectées. Une consommation maîtrisée prévient les risques de dépendance.

Ne recourez à une interdiction totale que lorsque les règles fixées n'ont pas été respectées. Pour le reste, n'utilisez pas le temps consacré aux médias comme récompense ou comme punition.

Ce que peuvent faire les parents

- Pas de médias numériques jusqu'à 3 ans.
- Ne consacrez pas plus d'attention aux écrans qu'à votre enfant.
- Respectez les indications d'âge et informez-vous des contenus.
- Découvrez les médias avec votre enfant. Parlez avec lui de ce que vous avez vu.
- Limitez le temps consacré aux médias et assurez-vous que les règles fixées sont bien respectées.
- Pas de téléviseur ni d'ordinateur dans la chambre de l'enfant.
- Jusqu'à 12 ans, l'enfant n'a pas besoin d'avoir de propre téléphone portable ni d'ordinateur.
- De temps à autre, éteignez tous les médias numériques afin de passer des moments en famille.
- Si vous avez des doutes, il peut être bon d'échanger avec d'autres parents. Vous pouvez également vous adresser à une permanence-conseil pour demander de l'aide.

Quelles sont les recommandations concernant le temps passé devant des écrans?

De 0 à 3 ans: pas de médias numériques

De 3 à 5 ans: pas plus de 30 minutes par jour

De 6 à 9 ans: pas plus de 45 minutes par jour

À 10 ans: pas plus de 1 heure par jour

Important: les durées recommandées s'appliquent au temps libre de l'enfant. Des variations quotidiennes sont autorisées. Le temps passé devant les écrans lors des devoirs s'ajoute aux durées indiquées.

Un conseil: faites en sorte que votre enfant et vous-même passiez parfois une journée entière sans médias.