



**Pour les  
parents de  
jeunes de  
12 à 18 ans**

# **Recommandations pour l'utilisation des médias numériques**

[www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)



## BON À SAVOIR

---

**Les médias numériques sont omniprésents dans le monde actuel, surtout pour les adolescents.** Ceux-ci ont grandi avec Internet et les smartphones et en exploitent toutes les possibilités. Il n'en demeure pas moins important que les parents et autres personnes de référence accompagnent les adolescents dans l'utilisation des médias.

**Les discussions sur les contenus médiatiques, mais aussi sur les risques liés à l'utilisation d'Internet sont cruciales.** Il s'agit de parler avec les adolescents pour les aider à utiliser les médias de manière sûre et responsable. Ils doivent être en mesure d'apprécier de manière critique les contenus médiatiques ainsi que l'usage qu'ils font des médias.

**Avec ces recommandations, nous souhaitons vous encourager à être positif et créatif sur la question de l'utilisation des médias,** à maintenir un dialogue avec les adolescents, à prendre au sérieux leurs expériences et leurs avis, et à utiliser les médias de manière réfléchie.





## RECOMMANDATIONS

### **ACCORDEZ PETIT À PETIT PLUS D'AUTONOMIE.**

Les adolescents qui utilisent les médias numériques de façon sûre et responsable peuvent progressivement se passer d'accompagnement dans le monde numérique. Veillez néanmoins à vous intéresser à leurs expériences et restez disponibles pour discuter avec eux.

### **VEILLEZ À UNE ORGANISATION ÉQUILIBRÉE DU TEMPS LIBRE.**

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

### **FIXEZ ENSEMBLE DES RÈGLES POUR DES PÉRIODES SANS ÉCRAN.**

Avec les adolescents, il vaut mieux convenir de périodes sans écran que de définir des horaires fixes pour l'utilisation des médias. Trouvez une entente commune et veillez à la faire respecter. Les conséquences du non-respect des règles convenues doivent être connues à l'avance.

### **PRENEZ AU SÉRIEUX VOTRE RÔLE DE MODÈLE.**

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

### **FAITES ATTENTION AUX DONNÉES PRIVÉES ET AUX RENCONTRES SUR INTERNET.**

Sensibilisez l'adolescent au fait qu'il peut être problématique de publier ou de partager des informations personnelles ainsi que des photos et des vidéos de soi ou d'autrui. S'il souhaite rencontrer une personne avec laquelle il a fait connaissance en ligne, il doit toujours le faire dans un lieu public très fréquenté. Par ailleurs, il devrait informer une personne de référence de la rencontre prévue.

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

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

## **DISCUTEZ DES REPRÉSENTATIONS À CARACTÈRE VIOLENT OU SEXUEL.**

Les représentations d'actes de violence graves ou les images pornographiques montrant des enfants sont illégales. Les images érotiques que les mineurs font d'eux-mêmes et qu'ils diffusent (sexting) sont considérées comme des contenus pornographiques illégaux. Il est aussi pénalement punissable de rendre accessibles des contenus pornographiques à des enfants de moins de 16 ans.

## **RAPPELEZ QUE LE RESPECT S'APPLIQUE AUSSI EN LIGNE.**

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

## **ENCOURAGEZ L'ESPRIT CRITIQUE.**

Discutez avec l'adolescent de la question des fausses informations (*fake news*) et de la manière de les reconnaître. Parlez ensemble du fonctionnement de la publicité en ligne, par exemple la publicité dans les jeux vidéo ou le placement de produits dans les vidéos d'influenceurs.

## **RESPECTEZ LES LIMITES D'ÂGE.**

Respectez les limites d'âge pour les films (FSK, etc.) et les jeux vidéo (PEGI, USK, etc.).

## **ENCOURAGEZ UNE UTILISATION POSITIVE ET CRÉATIVE DES MÉDIAS.**

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



## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

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

Ce dépliant s'adresse aux parents, au personnel éducatif et aux personnes de référence d'adolescents de 12 à 18 ans. **Il existe deux autres dépliants**, l'un contenant des recommandations pour le groupe d'âge jusqu'à 7 ans (âge préscolaire) et l'autre pour les parents et les personnes de référence d'enfants en âge de fréquenter l'école primaire (de 6 à 13 ans). **Les dépliants 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](http://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](http://www.publicationsfederales.admin.ch) > Actualités > Jeunes et médias

N° de commande : 06.20 7000 318.863.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**