



**Pour  
les parents et  
les professionnels**

# COMPÉTENCES MÉDIATIQUES

Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité

## Impressum

### Éditeur

Jeunes et médias  
Plateforme nationale 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  
Unité spécialisée en psychologie des médias  
info.psychologie@zhaw.ch

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

Dr. Sarah Genner, Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller,  
lic. phil. Isabel Willemse, MSc Lilian Suter, MSc Sabine Oppliger et Paulina Domdey  
Conception et rédaction: Sarah Genner, Paulina Domdey

En collaboration avec la plateforme nationale Jeunes et médias de l'OFAS

### Commande de brochures:

OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne  
www.publicationsfederales.admin.ch > Actualités > Jeunes et médias  
N° d'art. 318.850.f  
08.19 5000 860438756

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

Disponible en français, en allemand et en italien

Mise en page: Scarton Stingelin SA

7<sup>e</sup> édition, août 2019

© 2013 Jeunes et médias – Plateforme nationale 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? Et quels sont les risques et les 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 cet accompagnement 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’unité spécialisée  
en psychologie des médias de la ZHAW



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

Ludwig Gärtner  
au nom de l’Office fédéral  
des assurances sociales



# 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 \_\_\_\_ Masse d'informations et tâches multiples
- 04 \_\_\_\_ Téléphones portables et smartphones
- 05 \_\_\_\_ Réseaux sociaux: Instagram, Facebook et Cie
- 06 \_\_\_\_ Tchats: WhatsApp, Snapchat et Cie
- 07 \_\_\_\_ Jeux vidéo
- 08 \_\_\_\_ Cyberdépendance
- 09 \_\_\_\_ Télévision, films et streaming
- 10 \_\_\_\_ Médias et violence
- 11 \_\_\_\_ Cyberharcèlement
- 12 \_\_\_\_ Pornographie et sexting
- 13 \_\_\_\_ Lois et droit sur Internet
- 14 \_\_\_\_ Sécurité sur Internet
- 15 \_\_\_\_ Médias, réalité et manipulation
- 16 \_\_\_\_ Représentation de soi et idéaux de beauté
- 17 \_\_\_\_ Informations et nouvelles
- 18 \_\_\_\_ Publicité intégrée et marketing d'influence
- 19 \_\_\_\_ Téléchargements et achats en ligne
- 20 \_\_\_\_ Conseil et informations supplémentaires
- 21 \_\_\_\_ Faits et chiffres
- 22 \_\_\_\_ Études

Plateforme nationale 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. À l'ère d'Internet, les compétences médiatiques englobent non seulement les connaissances techniques sur l'utilisation des médias numériques, mais encore le fait de savoir 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 des distractions des médias numériques.

## **Que fait la Confédération pour promouvoir les compétences médiatiques?**

Depuis 2011, sur mandat du Conseil fédéral, l'Office fédéral des assurances sociales s'engage pour la protection des jeunes face aux médias. Il place notamment l'accent sur la promotion des compétences médiatiques, 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. La plateforme nationale 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 les outils numériques 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 plus doués dans l'utilisation des médias numériques que leurs parents. Cependant, en raison de leur expérience, les adultes ont une longueur d'avance sur les enfants et les adolescents lorsqu'il s'agit d'analyser d'un œil critique les contenus transmis et d'évaluer les conséquences sociales. Le soutien des parents reste donc essentiel, par exemple lorsqu'il s'agit d'évaluer la crédibilité de certaines sources d'information, de déterminer quelles données personnelles peuvent être divulguées ou non 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 MÉDIAS 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. Il faut choisir des contenus adaptés à l'âge de l'enfant et des formats qui peuvent être interrompus (p.ex. DVD ou streaming).
- 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 devraient être un maximum.
- Entre 10 et 12 ans, le temps passé devant l'écran ne devrait pas excéder 10 heures par semaine.
- 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, de console de jeux et de tout appareil mobile dans la chambre de l'enfant permet de s'assurer que la durée convenue d'utilisation des écrans est bien respectée.
- À tout âge, il est en outre recommandé d'instaurer régulièrement des périodes sans écran, 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 tout aussi importants pour le développement moteur et sensoriel des enfants et des jeunes que la lumière du jour pour leurs yeux. 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.

## **Pourquoi faut-il éviter les interdictions, les menaces et les punitions?**

Utiliser les smartphones, les tablettes ou les consoles de jeux pour récompenser ou pour punir, c'est leur donner trop d'importance. Les menaces et les punitions peuvent aussi avoir un effet contre-productif en amenant l'enfant à cacher des choses. Il vaut mieux que l'enfant sache que vous êtes là pour l'écouter en cas de problème. Par ailleurs, les interdictions strictes sont difficiles à imposer, notamment parce que les médias numériques sont aujourd'hui omniprésents et que l'enfant pourrait se sentir exclu. Les médias offrent en outre de nouvelles possibilités d'apprentissage.

Établissez des règles  
avec votre enfant -  
tout comme des moments  
sans smartphone.

## Quels médias numériques à quel âge?

Voici ce que préconise la «règle des 3-6-9-12» du prof. Serge Tisseron: 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.

- **Télévision:** la règle «pas de télévision avant 3 ans» vise les médias non interactifs, comme la télévision et les DVD. Il est possible d'utiliser des médias interactifs pour jouer, pendant de courtes périodes, avec des enfants de moins de 3 ans, mais les médias ne sont pas des baby-sitters et les parents doivent être présents.
- **Smartphone:** les enfants de moins de 9 ans ne devraient pas posséder leur propre téléphone portable. Un smartphone 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. (→ *Téléphones portables et smartphones*)
- **Internet:** la règle «pas d'Internet avant 9 ans» est une recommandation. L'accès à Internet doit toutefois être encadré par un adulte. (→ *Sécurité sur Internet*)
- **Réseaux sociaux:** l'inscription sur un réseau social n'est recommandée qu'à partir de 12 ans, et pour autant que les conditions générales du site en question le permettent. Les enfants fréquentant l'école primaire ne devraient créer un profil sur un réseau social qu'après concertation avec les parents. Veillez notamment à activer les paramètres de confidentialité. (→ *Réseaux sociaux: Instagram, Facebook et Cie*)
- **Jeux vidéo et jeux en ligne:** 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 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.

(→ *Informations et nouvelles*)

## 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. Les parents doivent être particulièrement attentif s'ils ont l'impression que l'enfant ne joue pas uniquement pour s'amuser, mais aussi pour fuir ou oublier certains problèmes.

(→ *Cyberdépendance*)

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

Les enfants en bas âge ont besoin d'une communication soutenue avec un adulte, incluant le visage, la voix et le toucher. Pour un 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: 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.

# 03\_MASSE D'INFORMATIONS ET TÂCHES MULTIPLES

---

## **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 et place le cerveau en état de stress. Du coup, on commet 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. Il est d'autant plus nécessaire de se réserver des moments hors ligne que les appareils mobiles, smartphones ou tablettes notamment, sont disponibles partout. Nombreux sont d'ailleurs ceux et celles qui doivent apprendre à se protéger consciemment pour parvenir à se concentrer.

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

Notre consommation d'écrans 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 écrans utilisés. Il n'a certes jamais été établi que la consommation d'écrans pouvait déclencher l'hyperactivité, mais l'afflux permanent de stimuli peut aggraver le problème.

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

Il convient d'établir des règles strictes quant aux téléphones portables pendant les cours, en exigeant par exemple que les téléphones restent éteints tant qu'on ne les utilise pas pour la leçon. L'effet perturbateur des SMS et autres services de tchat est considérable et altère souvent la capacité de concentration des élèves. De plus, le smartphone est un outil de choix lorsqu'il s'agit de tricher pendant un examen. En revanche, on peut délibérément intégrer les smartphones ou les tablettes aux cours, p.ex. en tant que calculatrice ou comme aide à la traduction.

## **Internet des objets: opportunités et risques**

L'Internet des objets (*Internet of things* en anglais) signifie la mise en réseau de différents appareils avec Internet. Dans le domaine privé, cela concerne les appareils électroménagers, la télévision, le babyphone, les écouteurs et les bracelets connectés. Cette fonction est censée simplifier notre quotidien, par exemple lorsque nous réglons notre chauffage par smartphone ou lorsque le frigo nous avertit de racheter du lait. Mais cela ne va pas sans risques, surtout en matière de protection des données et de failles de sécurité. Ainsi, des données peuvent être mises en ligne à notre insu grâce à la connexion Internet des appareils.

# 04\_TÉLÉPHONES PORTABLES ET SMARTPHONES

---

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

Lors de l'achat du premier téléphone portable, 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.

À de nombreuses occasions – à l'école, au cinéma, pendant les devoirs ou à table –, il convient de couper la sonnerie du téléphone et de le mettre de côté. Il est plus simple de définir certaines règles dès le début que de corriger le tir au moment où des difficultés surgissent.

(→ *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 téléphone portable, 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 (souvent intuitive), les enfants en bas âge peuvent certes expérimenter bon nombre de leurs fonctions et observer l'effet produit. Cependant, 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.

## Comment réduire le rayonnement des téléphones portables?

À ce jour, la dangerosité d'une exposition prolongée au rayonnement des téléphones portables n'est pas établie avec certitude, faute notamment d'études longitudinales. On sait cependant que le rayonnement électromagnétique de haute fréquence provenant de la téléphonie mobile, de Bluetooth ou du wifi a des effets sur la tête et la main. Il est par conséquent recommandé d'opter pour un mobile avec une faible valeur DAS\*, de ne pas téléphoner trop longtemps et d'utiliser pour cela le haut-parleur, de ne pas porter le smartphone à même le corps 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. Il vaut mieux utiliser un réveil conventionnel et éteindre le téléphone pendant la nuit ou sinon au moins activer le mode avion. Téléphoner par mauvais temps ou dans le train augmente massivement l'exposition au rayonnement.

\* 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.

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

### **Quelques règles de conduite judicieuses**

Pour un sommeil réparateur, il est conseillé de ne pas laisser le smartphone dans la chambre à coucher et d'utiliser un réveil conventionnel. Porter une montre au poignet permet aussi de réduire la fréquence d'utilisation du téléphone. En société, il vaut mieux se concentrer sur les personnes qui nous entourent, mettre le smartphone en mode silencieux et le laisser de côté.

### **Que faire lorsqu'on trouve du contenu pornographique sur le mobile de son enfant?**

La sexualité exerce une grande fascination sur les enfants et les adolescents. Certains enfants s'échangent des images et des vidéos à caractère pornographique téléchargés sur Internet. Agissez sans attendre si vous découvrez des contenus pornographiques sur le téléphone de votre enfant, que ce soient des images ou des vidéos qu'il a reçues ou qu'il a lui-même envoyées 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 téléphone à la police. Expliquez à l'enfant qu'il se rend lui aussi coupable d'un délit s'il transmet de tels images ou vidéos. Dans certaines circonstances, par exemple s'il s'agit d'images érotiques d'un mineur, le simple fait de posséder de tels contenus suffit à se rendre coupable d'un délit (pornographie illégale). (→ *Lois et droit sur Internet*)

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

Le terme sexting décrit l'échange numérique d'images érotiques prises soi-même ou de textes érotiques rédigés de sa propre plume. Ce type de communication est 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 smartphone mobile ou Internet à un large public. De plus, les mineurs peuvent eux aussi se rendre coupables. S'ils envoient des images ou des vidéos pornographiques à des jeunes de moins de 16 ans, ils diffusent des contenus pornographiques, ce qui dans ce cas est interdit. Le fait de conserver ou de diffuser des photos de mineurs nus peut conduire à une procédure pénale pour pédopornographie. Il faut tout particulièrement se méfier des personnes mal intentionnées qui incitent leur victime à effectuer des actes d'ordre sexuel devant leur webcam pour ensuite les faire chanter (sextorsion). (→ *Lois et droit sur Internet*)

### **Qu'est-ce que le vidéolynchage?**

Le terme de vidéolynchage (ou happy slapping) désigne l'enregistrement d'agressions physiques ou d'autres actes de violence à l'aide de téléphones mobiles, puis leur diffusion sur Internet. Ces délits commis en groupe peuvent aller de scènes de violence simulées jusqu'à des actes de violence réelle. Expliquez impérativement à votre enfant qu'il ne doit en aucun cas participer à la réalisation de telles vidéos. Le vidéolynchage est un délit pénal grave.

# 05\_RÉSEAUX SOCIAUX: INSTAGRAM, FACEBOOK ET CIE

---

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

Les réseaux sociaux comme Instagram, Facebook et Twitter 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 échanges réguliers avec les camarades de même âge et l'autoreprésentation font partie du développement normal et de la formation de l'identité. 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 feedback (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. À noter que les utilisateurs peuvent non seulement être victimes de tels agissements, mais également s'en rendre complices. (→ *Cyberharcèlement*)

## Comment réseauter en toute sécurité?

Les paramètres de confidentialité permettent de contrôler qui peut accéder à quelles informations et photos. Il ne faudrait 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! En outre, il ne faut pas poster ce que l'on n'afficherait pas non plus dans un lieu public, même lorsqu'on a bien réglé les paramètres de confidentialité. (→ *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 rencontreront-ils bientôt plus 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 auront peut-être encore plus de difficultés à le faire en ligne. Quant aux personnes entretenant déjà de

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

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.

### **Les réseaux sociaux peuvent-ils 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 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 les réseaux sociaux?**

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 en ligne 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.



# 06\_TCHATS: WHATSAPP, SNAPCHAT ET CIE

---

## Comment les jeunes utilisent-ils le tchat?

L'avantage du tchat est de pouvoir discuter en ligne en temps réel et partout dans le monde, à deux ou en groupe. 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 ou par photos interposées. Aujourd'hui, le tchat a délaissé les sites de tchat anonyme pour se concentrer sur les messageries instantanées comme WhatsApp et Snapchat, les réseaux sociaux ou encore le service Internet Skype. Les jeux vidéo dispose aussi souvent d'une fonction de tchat.

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

En règle générale, le tchat est plus sûr au sein des réseaux sociaux et avec les messageries instantanées 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 qu'ils ont vécu sur Internet ou des harcèlements dont ils ont été victimes.

## Comment protéger son enfant des pédosexuels 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-dessus. 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 réagir en répondant 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. Toutefois, la crainte de manquer quelque chose, par exemple sur un tchat de groupe WhatsApp, peut entraîner une utilisation intensive, voire un excès d'informations et un manque de sommeil. Il convient donc de faire la distinction entre utilisation soutenue et comportement addictif. Pour les personnes vivant une situation difficile, le tchat peut effectivement receler un important potentiel de dépendance, car il peut donner le sentiment d'avoir toujours quelqu'un à son écoute.  
(→ *Cyberdépendance*)

# 07\_JEUX VIDÉO

---

## Comment puis-je m'informer sur les jeux vidéo et accompagner mon enfant?

Montrez de l'intérêt pour les jeux auxquels joue votre enfant. Jouez avec lui ou regardez-le faire en lui demandant de vous expliquer le jeu. Cela vous permettra d'ouvrir la discussion sur le contenu des jeux vidéo. Consultez également les systèmes de classification PEGI ([www.pegi.info/fr](http://www.pegi.info/fr)) à propos des jeux préférés de votre enfant. Les jeunes aiment bien aussi regarder des vidéos *Let's play* (p. ex. sur YouTube ou sur Twitch) où un joueur explique le jeu, donne des conseils et fait des commentaires divertissants. Regardez ces vidéos avec votre enfant et discutez-en avec lui. Enfin, rappelez-vous que les consoles de jeu, les PC et les appareils mobiles ne devraient pas se trouver dans la chambre de votre enfant.

## 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 ou achats intégrés. 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.e-enfance.org/jeux-videos-tests](http://www.e-enfance.org/jeux-videos-tests) (en français), [www.gameswelt.ch](http://www.gameswelt.ch), [www.bupp.at](http://www.bupp.at) et [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de) (en allemand) pour vous informer sur les jeux dignes d'intérêt.



## Combien de temps un enfant peut-il jouer?

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 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 2018, 66 % 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 11 %. Il existe cependant des jeux qui passionnent tant les garçons que les filles (p. ex. *Fortnite*, un jeu de survie). Pour ce qui est de la popularité, les jeux de tir à la première ou à la troisième personne viennent en premier. Ensuite il y a les jeux de sport, notamment *FIFA*, les jeux en monde ouvert (comme *Grand Theft Auto*), puis, en quatrième et cinquième positions, les jeux d'action-aventure et les jeux de course.

## Les jeux peuvent-ils rendre dépendant?

Les jeux, et notamment les jeux multijoueurs en ligne (p. ex. *Clash of Clans*), présentent un potentiel de dépendance non négligeable, parce que la fin du jeu reste ouverte, que l'histoire se poursuit même lorsque le joueur n'est pas en ligne et que les applications permettent de jouer partout et en tout temps. Les jeux en ligne (comme *Fortnite*) génèrent de plus une importante dynamique de groupe, qui rend difficile toute déconnexion unilatérale. Cependant, ce ne sont généralement pas les jeux en eux-mêmes qui sont 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

**Soyez attentifs aux recommandations d'âge pour les jeux vidéo.**

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. (→ *Cyberdépendance*)

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

La corrélation entre utilisation de jeux vidéo violents et comportement agressif dans la vie de tous les jours est tenue pour faible. Associée à des facteurs de risque personnels ou sociaux, la consommation fréquente de contenus médiatiques violents est néanmoins susceptible d'augmenter l'agressivité des enfants et des jeunes. De plus, on reproche aux jeux de tir et d'action de banaliser la violence en escamotant les conséquences des actes violents. La consommation de jeux violents 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?**

Outre l'aspect divertissant, les jeux vidéo peuvent également fournir un sentiment d'appartenance à une communauté, améliorer la capacité de communication (souvent en anglais) et développer certaines fonctions cognitives comme la pensée analytique, l'orientation spatiale et les stratégies de résolution de problèmes. Ils favorisent également la créativité, offrent la possibilité d'expérimenter d'autres identités et des études ont 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.

### **Que sont les achats intégrés?**

Le téléchargement et l'utilisation de nombreuses applications de jeu sont gratuits. Cependant, en y jouant, l'utilisateur se voit proposer la possibilité d'effectuer des «achats intégrés» (p. ex. dans les *loot box*). Autrement dit, il peut payer pour obtenir des versions améliorées du jeu, des fonctions additionnelles ou des objets virtuels qui lui donneront des avantages stratégiques. Pour éviter ces frais, nous vous conseillons de désactiver l'option correspondante dans les paramètres de l'appareil mobile.



# 08 \_CYBERDÉPENDANCE

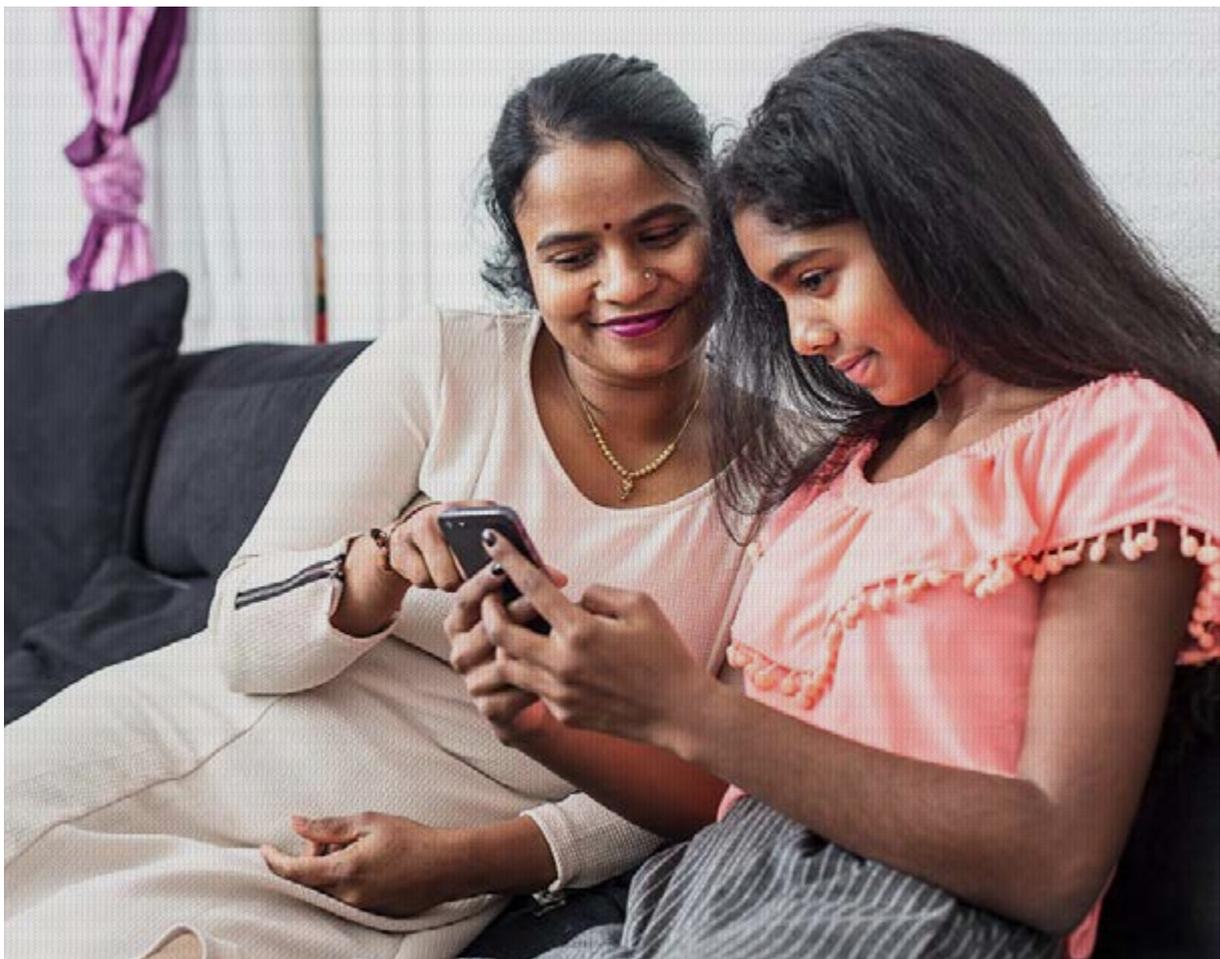
---

## Internet peut-il rendre dépendant?

On considère que ce n'est pas Internet en soi qui rend dépendant, mais plutôt certains types d'activités en ligne et de contenus bien déterminés. Ainsi, les jeux de rôle en ligne, les réseaux sociaux et le tchat recèlent un fort potentiel de dépendance parce qu'ils permettent de former des communautés sociales virtuelles où l'on trouve l'amitié et la confiance en soi; ce qui n'est pas toujours facile dans la vraie vie. Les jeux permettent de satisfaire immédiatement le besoin de succès, de récompense et de reconnaissance, par exemple en atteignant un score plus élevé. Ils permettent d'évoluer sans cesse et de jouer sous différentes identités. 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: toutes celles et ceux 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'anxiété 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.



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

## Quels sont les signes de cyberdépendance?

Quand on est dans une situation de cyberdépendance, toutes les pensées tournent autour de l'activité en ligne; le centre de vie s'établit dans le monde virtuel. À elle seule, la durée excessive d'utilisation n'est cependant pas un indicateur de cyberdépendance. Ce qui est problématique, c'est le recours à certains contenus médiatiques pour surmonter des problèmes ou pour évacuer le stress. Avec le temps, une cyberdépendance produit des effets dans divers domaines de la vie (contacts sociaux, loisirs, formation, travail):

- la personne ressent un besoin impérieux d'être constamment en ligne (perte de contrôle);
- le temps passé en ligne augmente continuellement malgré les effets négatifs;
- les performances professionnelles ou scolaires baissent;
- la personne se retire de la société;
- le manque de sommeil conduit à l'épuisement;
- la personne abandonne les contacts avec la famille et les pairs, l'élève néglige ses devoirs;
- la personne cesse de s'intéresser à d'autres activités de loisirs.

## 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 présentant des signes de cyberdépendance peuvent négliger leurs contacts sociaux, perdre tout intérêt pour les autres activités de loisirs et rencontrer des difficultés familiales. 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 tout d'abord de limiter le temps quotidien ou hebdomadaire passé devant l'ordinateur, et de développer en parallèle avec l'enfant des idées alternatives d'aménagement des loisirs. 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-conseils.html](http://www.jeunesetmedias.ch/fr/offres-conseils.html)

# 09\_TÉLÉVISION, FILMS ET STREAMING

---

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

Nous recommandons les programmes pour enfants. Les limites d'âge attribuées aux films offrent aux parents de précieuses indications et devraient absolument être respectées. Toutefois, la façon dont un contenu est appréhendé varie d'un enfant à l'autre et certains films adaptés à leur âge peuvent néanmoins susciter des émotions et des réactions qui devraient être discutées. En Suisse, la Commission nationale du film et de la protection des mineurs ([www.filmrating.ch](http://www.filmrating.ch)) recommande un âge minimum pour accéder à un film en salle ou sur support audiovisuel. Ces recommandations s'adressent aux cantons et au secteur du film. La Radio Télévision Suisse signale tous les films autorisés à partir de 16 ans à l'aide d'un carré



jaune figurant à côté du logo de la chaîne.

## YouTube, Netflix et Cie: le streaming est très populaire

YouTube est désormais le service en ligne préféré des enfants et des adolescents en Suisse. Cependant, outre une foule de contenus adaptés aux enfants, YouTube recèle aussi du matériel inapproprié librement accessible, même sans compte YouTube. Par ailleurs, après chaque vidéo, il en est proposé d'autres qui, en revanche, pourraient ne pas être adaptées à l'âge. Un tiers des jeunes en Suisse disposent de leur propre abonnement Netflix, Spotify ou autre pour consommer films et musique. Plus de la moitié des ménages suisses sont abonnés à un service à la demande (JAMES 2018). Les services payants proposent certes des paramètres de protection des jeunes, mais il est très facile de les contourner.

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

Le téléviseur n'est pas un baby-sitter, pas plus que les tablettes ou les smartphones qui permettent de visionner des contenus vidéo ou télévisuels. Les parents devraient accompagner leurs enfants (surtout en âge préscolaire et primaire) le plus souvent possible lorsqu'ils regardent la télévision, ceci afin de répondre immédiatement aux questions et de les aider à mieux comprendre et contextualiser les contenus grâce à la discussion. En ce qui concerne YouTube, il ne suffit pas de tendre l'oreille, car des vidéos non adaptées aux jeunes peuvent être tournées sur fond de musique pour enfants.

Il est important d'imposer un non catégorique lorsque les émissions diffusées à la télé ne sont pas adaptées à l'âge des enfants. 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 pour les enfants?

Il n'est pas recommandé d'interdire totalement aux enfants de regarder la télé ou YouTube, 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 des médias 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 ou de vidéos pouvant être visionnés par les enfants. Établissez une planification du temps d'écran avec vos enfants et veillez à ce que les règles convenues soient respectées, sous peine de les rendre inefficaces. Et même si, en grandissant, les enfants prennent de plus en plus exemple sur leurs camarades, maintenez les règles établies en famille et ne vous laissez pas troubler par ce qui se passe ailleurs. Trouver un bon équilibre entre télévision et autres activités de loisirs est ici déterminant.

# 10\_MÉDIAS ET 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 dans les médias. Les études à long terme montrent que 5 à 10 % de l'augmentation de l'agressivité sont à mettre au crédit de la violence dans les médias 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 et les jeux en ligne sont un média de masse: ils sont vendus à des millions d'exemplaires. Les jeux vidéo d'action font partie du quotidien 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 contenus médiatiques violents 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.

## **Les contenus violents peuvent-ils également avoir des effets positifs?**

L'hypothèse que la consommation de contenus violents puisse contribuer à évacuer son agressivité est assez populaire. Certains indices laissent certes penser que les jeux 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 choquants sont utilisés volontairement par les jeunes pour se différencier des parents ou pour provoquer. Il est important de rechercher le dialogue et de leur expliquer votre propre point de vue sur la violence. Évoquez aussi les conséquences de la violence dans la vraie vie. En général, les jeux ne montrent pas les effets produits par les actes de violence. Si votre enfant se rend chez un camarade pour regarder des films ou jouer à des jeux vidéos violents, 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.

# 11\_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 et pendant un certain temps des textes, des images ou des films offensants par le biais de moyens de communication modernes (téléphone portable, tchat, réseaux sociaux, portails vidéo, forums et blogs), le but étant de calomnier, de ridiculiser ou de persécuter les personnes concernées. Les conséquences pour les victimes peuvent être graves: perte de la confiance en soi, angoisse et dépression. Pour les auteurs, un tel acte peut avoir des conséquences pénales. (→ *Lois et droit sur Internet*)

## Quelles sont les différences entre harcèlement et cyberharcèlement?

Le cyberharcèlement est perpétré par le biais d'Internet ou du téléphone portable, sans que victime et instigateur se rencontrent physiquement. Les insultes proférées sur Internet restent bien souvent visibles, 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 pas toujours 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 2018, 23 % des jeunes Suisses indiquent s'être déjà fait «régler leur compte» sur Internet (p. ex. sur Facebook). 12 % ont assisté à la diffusion sur Internet de mensonges ou de propos leur portant atteinte. Un tiers des jeunes ont déjà vu des photos d'eux publiées sur le Web sans leur accord.

## Comment prévenir le cyberharcèlement?

Fournir des informations personnelles ou publier des photos sur les blogs, réseaux sociaux et autres forums, c'est se rendre vulnérable. Pour se protéger, il faut respecter la «nétiquette», ne pas mettre d'informations sensibles sur son profil, n'accepter comme amis que des personnes que l'on connaît personnellement et régler les paramètres de confidentialité. Parents et enseignants doivent par ailleurs 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.

## Que faire en cas de cyberharcèlement?

Ne jamais répondre en ligne et demander immédiatement l'aide de personnes de confiance. Il faudrait ensuite bloquer 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 psychologie, de médiation 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)).



# 12\_PORNOGRAPHIE ET SEXTING

---

## 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.

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

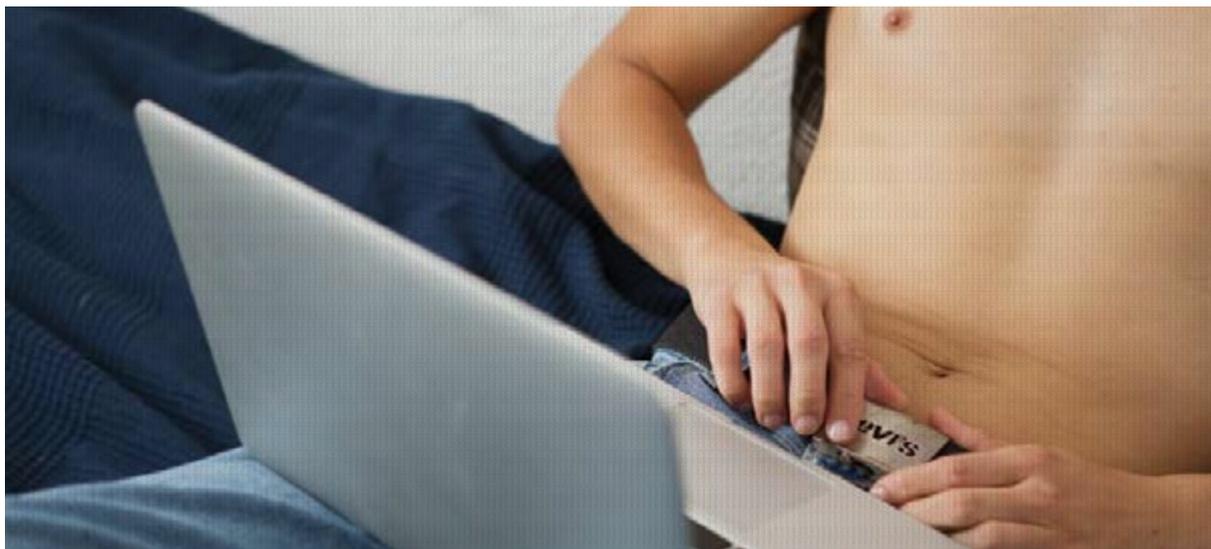
En grandissant, les enfants et les jeunes développent une curiosité naturelle pour tout ce qui concerne la sexualité. 68 % des garçons de 12 à 19 ans ont déjà vu un film pornographique sur ordinateur ou sur smartphone, contre 21 % des filles du même âge (JAMES 2018). Filles et garçons réagissent de façon très différente lorsqu'ils sont confrontés à des contenus à caractère sexuel. Selon l'étude EU Kids Online sur la Suisse publiée en 2019, près de la moitié des garçons indiquent soit être satisfaits des contenus visionnés (19 %), soit n'en être pas affectés (27 %). Par contre, 27 % d'entre eux estiment que ces contenus sont dérangeants. Les filles sont nettement plus nombreuses à juger ces contenus plutôt, voire très dérangeants (au total 45 %).

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

La pornographie reste un domaine qui s'adresse principalement aux hommes et à leurs (supposés) besoins. Les femmes sont souvent ravalées au statut d'objets sexuels. Ainsi, la pornographie consolide des rôles de genre problématiques. 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 numériques 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.



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

## Comment protéger son enfant des contenus pornographiques?

Les appareils permettant de se connecter à Internet n'ont pas leur place dans une chambre d'enfant. Il revient aux parents de gérer les appareils et donc l'accès aux contenus en ligne. 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.scoci.ch](http://www.scoci.ch) pour signaler tout site de ce type. En aucun cas vous ne devez télécharger de tels contenus ou réaliser des captures d'écran, vous vous rendriez coupable d'un délit.

## La limite entre sexting et pornographie: quand un mineur peut-il être poursuivi?

Les mises en scène à caractère sexuel comportent toujours certains risques (sexting → *Téléphones portables et smartphones*). Non seulement les adultes, mais aussi les mineurs qui envoient des photos ou des vidéos pornographiques à des jeunes de moins de 16 ans sont passibles de peines pénales. C'est le tribunal qui décide du caractère pornographique d'un contenu. En Suisse, la responsabilité pénale commence dès 10 ans.

Un mineur qui se photographie nu ou se filme en train de se masturber ou de se livrer à des actes sexuels produit un contenu à caractère pédopornographique. C'est interdit et cela peut avoir des conséquences pénales. Seuls les jeunes de plus de 16 ans n'encourent pas de sanction s'ils acceptent de plein gré de se faire ainsi photographier, s'ils regardent de telles photos ou les partagent. (→ *Lois et droit sur Internet*)

## Quelles autres précautions les parents devraient-ils prendre concernant le sexting?

Dissuadez fermement votre enfant d'envoyer, de publier en ligne ou de stocker sur un support non sécurisé des images ou des vidéos qui le montrent dénudé ou dans des poses suggestives. Le visage surtout ne doit pas être visible, ni d'autres éléments qui permettraient de déduire son identité. Évoquez les conséquences possibles d'une diffusion non désirée de tels contenus, comme le chantage (sextorsion → *Lois et droit sur Internet*). Montrez-lui d'autres façons de se mettre en valeur; on peut être sexy sans pour autant se déshabiller.

## Que faire lorsqu'un enfant est victime d'une utilisation abusive de sexting?

Ne jugez pas l'enfant, mais soutenez-le et essayez de comprendre ses motifs. L'a-t-on mis sous pression? Informez la personne qui a commis l'abus que vous déposerez plainte. S'il y a une dynamique de groupe, en cas de cyberharcèlement par exemple, enseignants, élèves et parents de la victime doivent coopérer. Demandez conseil à des professionnels.

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

Pour les personnes majeures qui utilisent des 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.

# 13\_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 sexuel, etc.) et enfreindre eux-mêmes la loi en surfant sur Internet: 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 diffamant, insultant, contraignant ou menaçant 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 médias numériques?**

Ce qui est interdit dans la vie réelle l'est aussi dans le monde numérique. Les interdictions pénales pertinentes pour la protection des enfants et des jeunes face aux médias sont notamment:

- le fait de donner accès à de la pornographie à un enfant de moins de 16 ans;
- la pornographie illégale (p. ex. pédopornographie, avec un âge de protection étendu à 18 ans);
- les actes de cruauté envers des êtres humains ou des animaux;
- la cyberintimidation et le cyberharcèlement: atteinte à la personnalité, soustraction de données personnelles, injures, diffamation, calomnie, coercition, etc.;
- le cybergrooming: tentative d'acte d'ordre sexuel avec des enfants;
- la sextortion: chantage (avec des photos ou des vidéos intimes);
- le vidéolynchage: lésions corporelles, instigation, complicité, production, possession et diffusion de représentations de la violence, etc.;
- discours de haine et incitation à la violence: discrimination raciale, injures, diffamation, calomnie, menaces, etc.

**Le net n'oublie jamais!  
Une fois postée, une photo  
ou une vidéo est presque  
impossible à effacer.**

### **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.

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

Les points suivants sont importants:

- il convient de faire la 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.

# 14\_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. iPod, tablettes et consoles) 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 ou des applications.  
(→ Réseaux sociaux: Instagram, Facebook et Cie;  
→ Tchat: WhatsApp, Snapchat et Cie)

## 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.qwantjunior.com](http://www.qwantjunior.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. Des programmes de filtrage pour smartphones ou autres appareils dotés d'une liaison WLAN sont disponibles sous

forme d'application. 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?

En règle générale, plus un mot de passe est long et plus il est sûr. Il devrait comporter au moins huit caractères et intégrer des lettres minuscules et majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux, tels que point ou virgule. Évitez les termes bien connus (comme «Mot de passe») et des données personnelles, comme les adresses, dates de naissance et numéros de téléphone.



# 15\_MÉDIAS, RÉALITÉ ET MANIPULATION

---

## Les enfants peuvent-ils distinguer la fiction de la réalité dans les médias?

La capacité de distinguer une action inventée d'un fait réel se développe dès l'âge de l'entrée à l'école primaire. En regardant la télé, les enfants parviennent mieux à distinguer la fiction de la réalité si les parents regardent avec eux et les accompagnent activement.

## Les médias décrivent-ils la réalité de manière objective?

Les médias ne peuvent jamais reproduire pleinement la réalité. Même les reportages les plus sérieux relatent toujours les faits d'un point de vue donné, ne montrent qu'une petite partie du tout et reconstituent certaines scènes. Les micro-trottoirs qui apparaissent parfois aux nouvelles sont bien réels, mais pas représentatifs. De plus, chaque individu perçoit les représentations dans les médias en fonction de sa propre personnalité, de son vécu et de ses attentes. En parlant avec leurs enfants, les parents peuvent expliquer que les médias ne reflètent jamais entièrement la réalité. Ils encouragent ainsi la réflexion critique sur les contenus médiatiques.

## Qu'est-ce que les *fake news*?

Les *fake news* sont de fausses informations ou des nouvelles déformées intentionnellement, diffusées dans un but précis. Elles servent des intérêts financiers, permettent de propager des virus, visent à influencer l'opinion publique ou à nuire à certains groupes de personnes ou à des individus. Souvent provocantes, interpellantes ou surprenantes, les *fake news* se diffusent en un éclair sur les réseaux sociaux.

## Comment apprendre à mon enfant à reconnaître les *fake news*?

Pour les enfants et les jeunes, évaluer la véracité et l'intention des textes, des images et des vidéos qui défilent constitue un grand défi. En tant qu'adulte, vous disposez d'une expérience essentielle pour les accompagner dans leurs découvertes et leur servir de modèle. Aidez votre enfant à développer son regard critique et à acquérir des stratégies pour évaluer les contenus médiatiques. Expliquez-lui que tout ce qui se trouve sur le Net n'est pas nécessairement vrai, même si la présentation donne une impression de sérieux. Les nouvelles, les photos et les vidéos peuvent être manipulées. Montrez-lui quels motifs peuvent se cacher derrière les *fake news*. À titre d'exemple, vous pouvez chercher une nouvelle douteuse et l'analyser avec votre enfant. Utilisez des techniques comme la recherche d'image inversée (p. ex. avec [www.tineye.com](http://www.tineye.com)), la vérification de l'URL ou d'autres services spécifiques (p. ex. [www.lemonde.fr/verification](http://www.lemonde.fr/verification)). Si votre enfant tombe sur des contenus faux, troublants ou effrayants, il devrait vous en informer ou en informer une autre personne de confiance. (→ *Informations et nouvelles*)

## Qu'est-ce que les *social bots*?

Les *social bots* sont des programmes informatiques qui agissent de manière autonome et peuvent être utilisés pour manipuler et induire en erreur les utilisateurs. Ils simulent une identité humaine et communiquent comme de vraies personnes sur les réseaux sociaux ou sur d'autres forums interactifs. Par exemple, sur Facebook ou Instagram, ils peuvent aimer, commenter, partager ou publier automatiquement des contenus. Ils contribuent ainsi à fausser des tendances et des opinions.

Restez vigilant et posez un regard critique sur les contenus sur Internet.

### **Qu'est-ce que mon enfant doit savoir des *social bots*?**

Expliquez à votre enfant que les profils sur les réseaux sociaux et les forums ne proviennent pas forcément d'une personne en chair et en os, même s'ils ont l'air très réels. Les *social bots* envoient souvent des demandes de contact à des personnes réelles ou veulent les suivre sur Instagram pour rendre leur liste d'amis plus crédible ou accéder à plus d'informations sur les profils. Dites à votre enfant de n'accepter aucune demande de contact de personnes qu'il ne connaît pas. Faites-lui aussi comprendre que les commentaires et les activités en ligne ne proviennent pas nécessairement d'une personne réelle.

### **Qu'est-ce que les *trolls*?**

Les *trolls* sont des personnes qui provoquent et offensent intentionnellement d'autres personnes en ligne et sur les réseaux sociaux. Ils peuvent aussi chercher à influencer de manière ciblée les discussions et l'ambiance d'un site ou d'un forum en multipliant les remarques critiques. Leur but est d'attirer l'attention, de provoquer d'autres utilisateurs et de les pousser à avoir des réactions émotionnelles.

### **Que faire lorsqu'on rencontre des *trolls* en ligne?**

Aidez votre enfant à comprendre quel est le but des *trolls* et expliquez-lui qu'ils choisissent généralement leurs victimes au hasard. De cette façon, votre enfant sera sans doute moins affecté s'il devait un jour faire l'objet des commentaires offensants d'un *troll*. La victime d'un *troll* est censée croire qu'elle est mal vue par un public large et important. Faites comprendre à votre enfant que la plupart de ces offenses et de ces reproches n'intéressent pas les personnes dont l'avis compte vraiment pour lui. Il faut par

ailleurs éviter à tout prix de se laisser entraîner dans une discussion, le mieux étant d'ignorer et de bloquer les *trolls* et de ne pas se laisser influencer par eux.

### **Qu'est-ce que les bulles de filtres?**

Par bulles de filtres (aussi appelées chambres d'écho), on entend le phénomène qui implique que les utilisateurs d'Internet reçoivent des informations personnalisées à l'aide d'algorithmes. Ils fonctionnent ainsi en vase clos, ne voyant que ce qui les intéresse et ce qui confirme leur opinion.

### **Mais n'est-ce pas génial de ne voir que ce qui m'intéresse?**

C'est justement là que se trouve le problème: la diversité (de perspectives, de thèmes, de contenus, d'opinions) se perd et l'on obtient une vision tronquée de la réalité. Il importe que votre enfant comprenne que ce qu'on lui présente est souvent ciblé sur sa personne et que cela vaut la peine de chercher d'autres informations et opinions sur un thème afin de se faire une idée globale de la situation.

### **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.

# 16\_REPRÉSENTATION DE SOI ET IDÉAUX DE BEAUTÉ

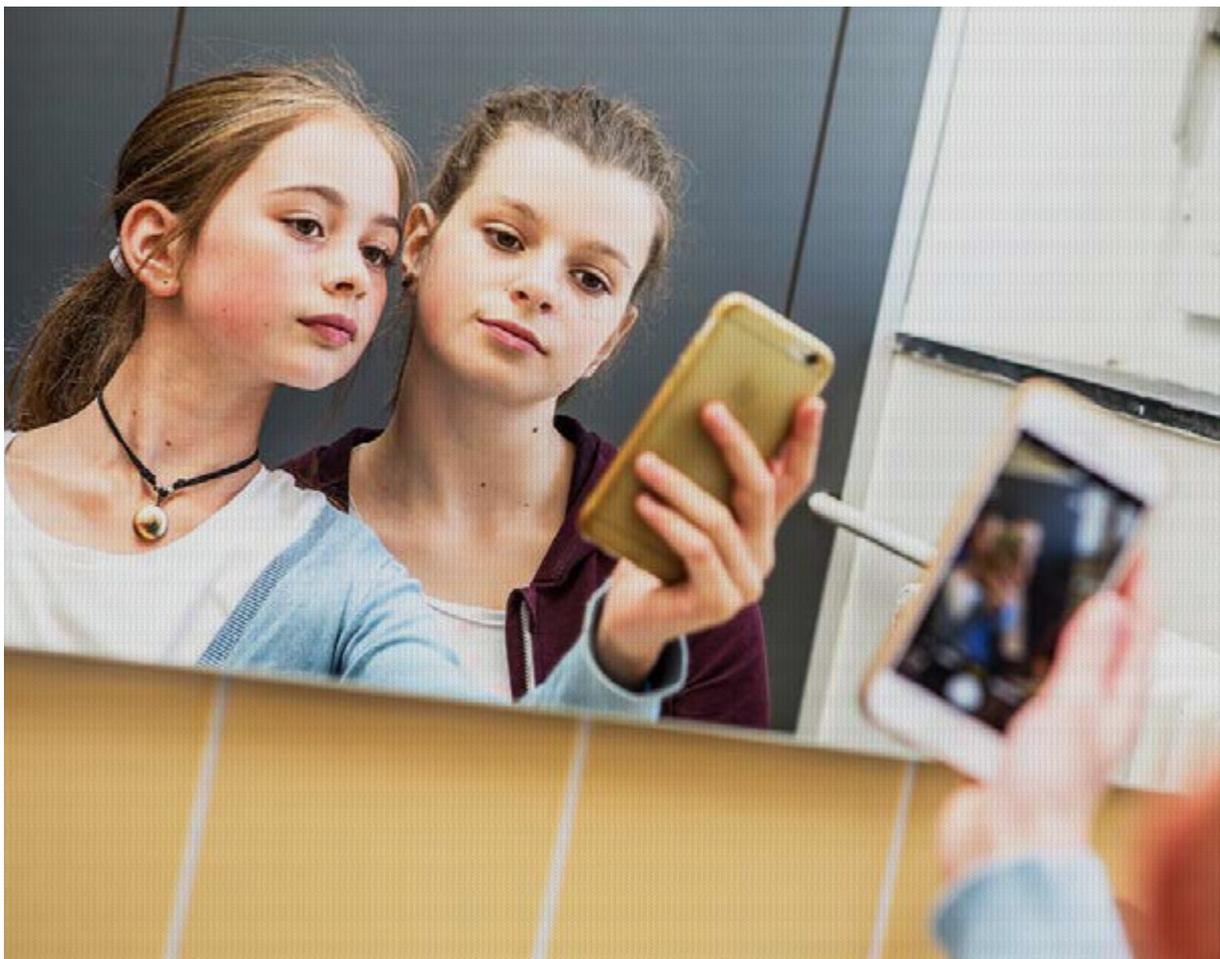
---

## Qu'est-ce que le genre?

Le terme «genre» désigne le sexe social ou culturel (à distinguer du sexe biologique). Il exprime les attentes et les rôles différenciés en fonction du sexe. Dans une perspective de genre, ces rôles ne sont pas innés, mais déterminés par une culture et une société, et sont donc susceptibles d'être modifiés. Dans ce contexte, on parle aujourd'hui aussi de «gender-mainstreaming» ou d'«approche intégrée de la dimension de genre». Cela signifie que les institutions, les organisations et la politique tiennent compte des différentes situations de vie des femmes et des hommes dans toutes les mesures qu'elles prennent. Elles doivent toujours examiner les effets de leurs activités sur l'égalité entre hommes et femmes et, le cas échéant, prendre des mesures pour rétablir l'égalité entre les sexes.

## En quoi cela concerne-t-il les médias ?

Les médias et la culture numérique exercent une grande influence sur les enfants et les adolescents. Ils leur offrent une orientation face à la complexité du monde et des possibilités d'identification pour le développement de leur propre personnalité. La représentation des genres dans les médias est cependant souvent stéréotypée, surtout dans la publicité, les clips, les jeux vidéo et la pornographie. On y montre des garçons indépendants, musclés et dominants, tandis que les filles sont sexy, fragiles et sensibles. Selon plusieurs études, les enfants de dix ans assimilent déjà de tels stéréotypes de genre et adoptent ainsi un regard biaisé.



**Les images sur Internet  
sont souvent mises  
en scène et embellies.**

### **Prendre un selfie, oui, mais comment?**

Les photos de profil et les selfies sont comme des cartes de visite. On s'affiche, cherche à être original et à attirer l'attention. Les jeunes s'amusent à faire des expériences, à se mettre en scène et parfois à provoquer. Ils devraient pourtant toujours se demander: est-ce que c'est bien moi? Est-ce que ça me correspond? Vous pouvez aider votre enfant à développer son propre style en l'encourageant à se demander comment il aimerait être perçu par les autres. Changer de point de vue peut également être bénéfique; demandez-lui par exemple comment il réagirait si sa petite sœur publiait une photo de ce genre.

### **Comment sensibiliser mon enfant à ces thématiques?**

Les parents jouent un rôle important dans l'accompagnement de l'enfant en quête d'identité et de reconnaissance. Parlez des stéréotypes de genre et de leurs conséquences. Faites comprendre à votre enfant qu'il faut toujours garder une certaine distance face aux contenus médiatiques et conserver son esprit critique lorsqu'on nous présente des photos et d'autres mises en scène. Incitez votre enfant à réfléchir aussi à l'image qu'il donne de lui-même sur Internet: comment aimerait-il se présenter? Qu'aimerait-il atteindre à travers ses photos?

### **Comment les médias influencent-ils les idéaux de beauté et la perception du corps?**

Photoshop, un programme de retouche d'images numériques, est aujourd'hui utilisé pour presque toutes les images publiées. Même sur les mannequins, on efface chaque bouton et les moindres rondeurs. Ce type de photos ou des émissions comme les castings de mannequins véhiculent une image artificielle de la perfection. Des études montrent cependant que l'influence des médias est moins déterminante que la perception que les parents ont de leur propre corps. Il est donc important que les parents aident l'enfant à avoir une perception positive de son 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 des conseils professionnels par courriel, par téléphone ou sur place, p. ex. auprès de l'Association Boulimie Anorexie (ABA), sur le site [www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch). Mais il existe aussi des forums en ligne qui empêchent les personnes concernées de chercher de l'aide. Les sites «pro-ana» et «pro-mia» minimisent le danger de l'anorexie et de la boulimie et érigent les troubles de l'alimentation en styles de vie. En s'encourageant mutuellement à persévérer dans leur comportement, les utilisateurs de ces sites aggravent encore leurs troubles. Comme pour d'autres maladies et dépendances, une thérapie menée par un professionnel est indispensable.

# 17\_ INFORMATIONS ET NOUVELLES

---

## **Comment les enfants et les jeunes s'informent-ils aujourd'hui?**

Les enfants et les adolescents cherchent assez rarement des nouvelles de manière active. Ce sont plutôt elles qui les trouvent en empruntant différents canaux. Sur les réseaux sociaux, les enfants ont affaire à des contenus non seulement récréatifs ou communicatifs, mais également journalistiques. Pour les enfants et les adolescents, la masse d'informations rend difficile le discernement du degré de véracité et de pertinence des contenus. Un contenu qui est souvent partagé et qui est ainsi largement diffusé n'est pas toujours la nouvelle la plus pertinente (pour la société), et, par ailleurs, est souvent faux (→ *Médias, réalité et manipulation*). Dites à votre enfant qu'il est important de s'informer aussi par d'autres moyens et de consulter des sources variées sur des thèmes d'actualité. Soulignez aussi l'importance des médias de qualité.

## **Faut-il protéger les enfants des informations sur les catastrophes?**

Les parents devraient regarder les nouvelles à la télévision une fois que les enfants sont couchés. Il est néanmoins presque impossible de protéger entièrement les enfants d'images terribles. S'ils sont confrontés à des images choquantes, parlez-en avec eux et aidez-les à retrouver un sentiment de sécurité. Expliquez-leur la situation sans dramatiser et en tenant compte de leur âge afin de ne pas susciter des angoisses. Évitez les détails horribles – à moins que l'enfant insiste. Exprimer de la compassion et de la consternation est en revanche parfaitement adéquat.

## **Existe-t-il des sites d'informations pour les enfants?**

Il existe des sites d'informations spéciaux qui s'adressent aux enfants et aux adolescents et qui proposent des contenus de valeur, fiables et adaptés à leur âge (p. ex. [www.1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com), <https://fr.wikidia.org>). Les enfants devraient aussi utiliser des moteurs de recherche adaptés à leur âge (p. ex. [www.qwantjunior.com](http://www.qwantjunior.com)). Vous pouvez utiliser ces sites comme page d'accueil sur le compte de votre enfant.

# 18\_PUBLICITÉ INTÉGRÉE ET MARKETING D'INFLUENCE

---

## **Qu'est-ce que la publicité intégrée?**

La publicité intégrée est une stratégie publicitaire en ligne utilisée par les entreprises. Elle consiste à cacher de la publicité dans des textes (p. ex. sur des blogs), dans des interviews, des films ou des photos. Les enfants et les adolescents peinent tout particulièrement à distinguer ces messages publicitaires de contenus journalistiques. Ce problème ne se limite pas aux sites Internet, mais est aussi très répandu sur les réseaux sociaux.

## **Quels sont les éléments publicitaires particulièrement difficiles à identifier pour des enfants?**

La publicité use de différents moyens stylistiques et n'est souvent pas reconnaissable d'emblée comme contenu commercial. Certaines publicités apparaissent comme des fenêtres qui se superposent au site recherché et doivent être fermées une à une avant de pouvoir accéder au contenu voulu. Les logos, sponsors ou marques sont parfois si bien intégrés au site qu'on ne les repère plus en tant que publicité. Des jeux d'argent peuvent aussi être placés de cette manière et inciter à jouer. À cela s'ajoute le placement de produits dans des films ou des vidéos et leur mise en avant par des vidéastes connus sur YouTube et par d'autres influenceurs.

## **Qu'est-ce que les influenceurs et pourquoi sont-ils aussi populaires parmi les jeunes?**

Les vidéastes sur YouTube et les influenceurs sont les stars de la jeune génération d'Internet. Ils sont à la fois des idoles et des exemples pour beaucoup d'adolescents. Grâce à leurs immenses communautés de fans, leurs vidéos comptent des millions de vues, ce qui peut leur rapporter beaucoup d'argent. Constatant que les enfants et les adolescents veulent imiter leurs idoles, les entreprises utilisent les vidéastes et les influenceurs pour vendre leurs produits. Les entreprises sponsorisent les stars pour qu'elles vantent leurs produits, ces liens étant toutefois souvent déclarés de manière discrète ou insuffisante.

## **Comment les parents peuvent-ils éviter à leurs enfants de tomber dans ces pièges publicitaires?**

Les parents devraient apprendre à leurs enfants à reconnaître les publicités classiques, mais aussi les formes mixtes de publicité consciemment dissimulée. Parlez avec votre enfant des intérêts économiques et des gains qui se cachent derrière les idoles d'Internet. Ces intérêts économiques sont souvent aussi en jeu dans les valeurs véhiculées par les stars, notamment en ce qui concerne les stéréotypes de genre et les idéaux de beauté; abordez ces thèmes de manière critique avec vos enfants (*→ Représentation de soi et idéaux de beauté*).

# 19\_TÉLÉCHARGEMENTS ET ACHATS EN LIGNE

---

## **Quels sont les achats, le streaming et les 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 applications et des jeux vidéo. Le téléchargement et le streaming sont payants dans de nombreuses boutiques en ligne. Les jeunes sont aussi friands de contenus mis en ligne par des fournisseurs illégaux qui offrent gratuitement accès à des séries et à des films dès leur première diffusion. En Suisse, ces offres sont autorisées pour un usage personnel. Cela peut se révéler problématique, car ces sites peuvent aussi répandre des programmes malveillants, des publicités frauduleuses ou des contenus non adaptés aux enfants, tels que pornographie ou jeux d'argent. Il se peut aussi qu'ils violent la législation sur le droit d'auteur. (→ *Lois et droit sur Internet*). Pour protéger les enfants des risques, il est impératif que les parents soient présents lorsqu'ils effectuent des achats sur Internet, téléchargent des fichiers ou utilisent le service de streaming.

## **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;
- Les achats en ligne peuvent devenir un redoutable facteur de surendettement lorsque les jeunes commandent des choses qu'ils ne peuvent pas payer. Cela peut mener à des procédures de poursuite intentées par des sociétés de recouvrement des créances.

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

### Qu'est-ce que le *Darknet* et à quel point est-il dangereux?

Le terme «*Darknet*» désigne des zones sur Internet qui sont cryptées plusieurs fois et inatteignables sur les navigateurs et moteurs de recherche usuels. La navigation y est ainsi anonyme, ce qui peut être essentiel pour les dissidents vivant dans des pays où la liberté d'expression est restreinte, mais aussi pour les lanceurs d'alerte ou les journalistes. L'utilisation du *Darknet* n'est donc pas forcément illégale. En revanche, on y trouve de nombreux contenus et commerces illégaux: pédopornographie, extrémisme, commerce de drogues et d'armes, traite d'êtres humains et autres marchés noirs. Les adolescents qui s'y connaissent en informatique peuvent assez facilement avoir accès au *Darknet*, mais ils n'ont souvent pas conscience des dangers et des possibles conséquences pénales (→ *Lois et droit sur Internet*).

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

- Les enfants et les jeunes ne doivent rien télécharger ni consommer en streaming sans l'accord préalable de leurs parents.
- Contrôlez la fiabilité de la source ou du fichier.
- 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.
- Les services gratuits, en particulier, font souvent apparaître des fenêtres contextuelles offrant des contenus inadéquats pour les jeunes.



# 20\_CONSEIL ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

## 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'accompagner les enfants et les jeunes dans leur quotidien numérique. Il fournit en outre un accès direct à diverses offres de prestataires de tout le pays: brochures, exposés, sites Internet, matériel didactique, etc.

## Besoin d'un conseil personnalisé?

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 des connaissances bizarres 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 (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, e-mail et tchat: [www.147.ch](http://www.147.ch)
- conseil gratuit aux parents (hors taxes téléphoniques) au 058 261 61 61 ou en ligne sur [www.projuventute-conseils-aux-parents.ch](http://www.projuventute-conseils-aux-parents.ch)
- conseil et aide pour parents et familles 24 heures sur 24: [www.elternotruf.ch/fr](http://www.elternotruf.ch/fr)



# 21\_FAITS ET CHIFFRES

---

## Enfants et médias

Source: MIKE 2017, étude représentative auprès des **6 à 13 ans en Suisse**

**45 %** écoutent de la **musique** chaque jour ou presque chaque jour.

**44 %** regardent la **télévision** chaque jour ou presque chaque jour.

**36 %** lisent des **livres** chaque jour ou presque chaque jour.

**34 %** jouent à des **jeux vidéo** chaque jour ou presque chaque jour.

**30 %** utilisent un **téléphone portable** chaque jour ou presque chaque jour.

**48 %** possèdent leur propre **téléphone portable**. **79 %** utilisent au moins de temps en temps un portable. Bien qu'ils soient encore nombreux à ne pas en posséder le téléphone portable est le média numérique préféré des enfants.

**86 %** des enfants utilisent **Internet** au moins de temps en temps. L'utilisation augmente fortement au cours de la scolarité primaire.

**79 %** des enfants de 9 ans ou plus consultent au moins une fois par semaine **YouTube**. Pour ce qui est des applications préférées, YouTube devance encore **WhatsApp, Instagram et Snapchat**.

**35 %** des enfants disposant de leur propre **téléphone portable** l'utilisent au moins une fois par semaine à l'heure où ils devraient **dormir**.

## Jeunes et médias

Source: JAMES 2018, étude représentative auprès des **12 à 19 ans en Suisse**

**99 %** des jeunes Suisses possèdent leur propre **téléphone portable**; il s'agit presque toujours de smartphones.

**96 %** des personnes interrogées utilisent **Internet** quotidiennement ou plusieurs fois par semaine, **69 %** regardent la télévision.

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

**73 %** possèdent leur **propre ordinateur**.

**94 %** ont **un profil sur un ou plusieurs réseaux sociaux**. Instagram et Snapchat sont les plus populaires.

**72 %** protègent leurs données privées sur les réseaux sociaux en activant les paramètres de protection.

**68 %** des garçons et **21 %** des filles ont déjà reçu des **films pornographiques** sur leur **téléphone portable**.

La durée moyenne **d'utilisation du téléphone portable** est de **2,5 heures** les jours de semaine et **3 heures environ** le week-end.

**66 %** des garçons et **11 %** des filles jouent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine à des **jeux vidéo**.

# 22\_ÉTUDES

---

## **Étude ADELE 2018** de la ZHAW et Swisscom

ADELE – Activités | Digitales | Education | Loisirs | Enfants.  
[www.zhaw.ch/psychologie/adele](http://www.zhaw.ch/psychologie/adele)

Les médias numériques au sein de familles avec enfants âgés de 4 à 7 ans. Étude qualitative menée par la Haute école des sciences appliquées de Zurich.

## **Étude MIKE 2017** de la ZHAW, Jeunes et médias et Jacobs Foundation

MIKE – médias | interaction | enfants | parents – enquête Suisse.

[www.zhaw.ch/psychologie/mike](http://www.zhaw.ch/psychologie/mike)

L'étude MIKE examine de manière représentative le comportement en matière d'utilisation des médias des enfants en âge d'aller à l'école primaire vivant en Suisse.

## **Étude JAMES 2018** de la ZHAW et Swisscom

JAMES – Jeunes | activités | médias – enquête Suisse.  
[www.zhaw.ch/psychologie/james](http://www.zhaw.ch/psychologie/james)

Chiffres représentatifs concernant les jeunes et les médias en Suisse. Réalisée par la ZHAW, l'étude paraît tous les deux ans. Des analyses approfondies sont publiées l'année suivante dans des dossiers thématiques sous JAMESfocus.  
[www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus](http://www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus)

## **EU Kids Online Suisse 2019** de la HEP Schwyz

EU Kids Online Suisse est une étude représentative menée en Suisse alémanique et en Suisse romande auprès d'élèves âgés de 9 à 16 ans ainsi qu'auprès de leurs parents et enseignants, pour recueillir des données sur les opportunités et les risques liés à l'utilisation d'Internet.  
[www.eukidsonline.ch](http://www.eukidsonline.ch)

## **MEKiS 2017** de la FHNW

Étude sur les compétences médiatiques dans le domaine de l'aide à l'enfance et de la jeunesse, FHNW 2017  
[www.mekis.ch/fr](http://www.mekis.ch/fr)



# PLATEFORME NATIONALE JEUNES ET MÉDIAS

---

La Confédération assume ses responsabilités et s'engage en faveur d'une protection efficace de la jeunesse face aux médias. De 2011 à 2015, elle a poursuivi le programme national «Jeunes et médias» en collaboration avec la Fondation Jacobs et la branche des médias afin d'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, elle a soutenu en particulier la promotion des compétences médiatiques.

Depuis 2016 elle poursuit cette activité dans le cadre d'une tâche permanente au sein de l'Office fédéral des assurances sociales OFAS, sous l'appellation plateforme nationale Jeunes et médias.

Le site Internet [jeunesetmedias.ch](http://jeunesetmedias.ch) offre un portail de référence à l'échelle nationale pour la protection des enfants et des jeunes et fournit de nombreuses informations actuelles.

## **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 Internet 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. À l'échelon national, l'OFAS 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. Cette plateforme 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**

En parallèle au soutien du développement des compétences médiatiques, la Confédération se préoccupe d'améliorer et de coordonner les moyens de réglementation en vigueur. Elle élabore actuellement un projet de loi fédérale en matière de protection de la jeunesse dans le domaine des films et des jeux vidéo.

Pour plus d'informations sur la plateforme 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.**

**Équipe: MSc Liliane Suter, lic. phil. Isabel Willemse,  
Céline Külling et Jael Bernath**

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 ou encore les comportements addictifs, 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:

## **Étude JAMES: Jeunes, activités, médias**

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.

## **Étude MIKE: interaction entre médias, enfants et parents**

MIKE est une étude nationale sur les enfants et les médias réalisée par la Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW). Elle se penche sur les habitudes d'utilisation des médias des enfants de 6 à 12 ans. Il s'agit de la première étude représentative sur l'utilisation des médias par les enfants en Suisse. Elle a été réalisée en 2015 et en 2017.

## **Étude ADELE: Activités – Digitales – Éducation – Loisirs – Enfants**

L'étude ADELE, menée par la Haute école des sciences appliquées de Zurich sur mandat de Swisscom, analyse sous l'angle qualitatif l'utilisation des médias numériques des enfants âgés de 4 à 7 ans. Elle se fonde sur des entretiens approfondis avec les enfants et leurs familles réalisés en Suisse alémanique et en Suisse romande. Complétant les études MIKE et JAMES, ce travail offre une vue plus détaillée des différents facteurs d'influence du milieu familial sur l'utilisation des médias.

## **Génération smartphone: un projet de recherche participatif impliquant des jeunes**

En collaboration avec la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (FHNW), la ZHAW a étudié la question de l'importance des smartphones dans la vie quotidienne des jeunes. Sous le titre «Génération smartphone», ce projet de recherche qualitative (en allemand) évalue les opportunités et les risques liés à l'utilisation du smartphone non seulement dans l'optique des adultes, mais aussi dans celle des jeunes. Le projet est soutenu par la Fondation Mercator Suisse. Plus d'informations sur [www.zhaw.ch/psychologie](http://www.zhaw.ch/psychologie)

