

Quel est un usage quotidien raisonnable du téléviseur, du natel et de l'ordinateur?

Important: Les temps recommandés concernent le temps libre. Les devoirs scolaires demanderont un temps supplémentaire. On peut rallonger à certains jours et raccourcir à d'autres selon les besoins.

5-7 ans:	30 minutes au maximum
7-9 ans:	45 minutes au maximum
9-12 ans:	60 minutes au maximum

Signes de l'installation d'une dépendance

- Votre enfant passe un temps excessif à des jeux électroniques.
- Votre enfant réagit avec agressivité si l'accès aux jeux électroniques lui est interdit.
- Les résultats scolaires de votre enfant baissent.
- Votre enfant néglige ses autres activités et les contacts avec ses ami.e.s.

Il est bon de réagir et de se faire conseiller au besoin dès que vous observez plusieurs de ces signes durant une certaine période de temps.

Avantages des jeux électroniques

- Plaisir, détente et distraction
- Connaissances et informations
- Communication et échanges avec d'autres
- Adresse et capacité de réaction

Dangers des jeux électroniques

- Dépendance
- Excès de stimulations et problèmes de concentration
- Impossibilité de gérer
- Perte d'intérêt pour d'autres activités
- Manque de mouvement et prise de poids
- Fuite de la réalité

Conseil et information

Centres de conseils

En cas de difficultés pour la mise au point et le contrôle de règles d'utilisation, adressez-vous aux centres de soutien aux familles et aux jeunes de votre région. Vous trouverez des adresses sous: www.jugendberatung.me Vous pouvez également faire appel au soutien aux parents: 0848 35 45 55.

Au cas où vous craignez chez votre enfant un usage excessif des jeux électroniques qui pourrait aboutir à une dépendance, adressez-vous aux professionnels de la prévention des dépendances de votre région.

Adresses sous: www.suchtpraevention-zh.ch/ueberuns/regionale-stellen ou tél. 044 634 49 99. Centre de Zurich pour la dépendance aux jeux et autres comportements de dépendance www.spielsucht-radix.ch ou tél. 044 360 41 18.

Liens sur internet

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest
Tests sur soi-même et informations sur l'utilisation d'internet (allemand)

www.jeunesetmedias.ch

Infos sur l'éducation aux médias et à leur usage (en allemand, français, italien)

www.security4kids.ch

Sécurité des enfants sur internet (allemand, français, italien)

Commandes de matériel d'information

- Des exemplaires supplémentaires du flyer ainsi que
- Le flyer: «Le net: Soutenir les enfants et les adolescent-es. Recommandations et idées pour les parents d'enfants de 11 à 16 ans.»

sont à commander sous: www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie. Ou tél. 044 634 49 99. Le canton de Zurich envoie jusqu'à 100 exemplaires gratuits. Les deux flyers existent en différentes langues.

Diverses informations aux parents sous «Addiction Suisse»: www.addictionsuisse.ch/fr/materiel-dinformation/materiel-pedagogique/parents/ (allemand, français, italien)



Natel, téléviseur, ordinateur

Eviter les dépendances

Conseils aux parents d'enfants de 5 à 12 ans

Französisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

Le téléviseur, le natel, l'ordinateur et l'internet font partie du quotidien des enfants. Ils les amusent, les fascinent et leur procurent des distractions, des informations et des moyens de communication. Un natel ou bien l'internet (skype) permet les contacts avec des amis ou des parents lointains. Ces possibilités peuvent pourtant être difficiles à gérer pour vos enfants et engendrer une dépendance.

Apprendre tôt à gérer.

Cette brochure donne des conseils aux parents pour aider leurs enfants à gérer sans trop de risques les offres de jeux électroniques au téléviseur, aux consoles de jeu, sur le natel, à l'ordinateur et autres. Les comportements acquis se laissent difficilement modifier, c'est pourquoi il est important d'initier les enfants aussi tôt que possible à un usage raisonnable de ces médias.

Règles de base d'un usage aussi sûr que possible

Donner l'exemple: Les enfants acquièrent leur mode d'usage des jeux électroniques tout d'abord dans la famille. C'est pourquoi les parents se doivent de s'observer et de s'efforcer eux-mêmes à une gestion responsable des moyens de communication et de jeux électroniques.

Ne pas laisser les enfants seuls: les enfants apprennent en général très vite à se servir des appareils. Ils ont pourtant besoin des parents pour parler de ce qu'ils en retirent. Vous vous devez, en tant que parents, de leur faire part de ce que vous approuvez et ce que vous n'approuvez pas, et de donner vos raisons. De cette façon, les enfants se familiarisent avec un usage réfléchi et critique de ces médias.

Fixer des limites et s'entendre sur des règles: Il est bon que les parents s'accordent avec l'enfant sur le temps d'utilisation, et le contrôlent (voir les recommandations de temps d'utilisation au verso). Une limitation de la consommation aide à prévenir l'installation d'une dépendance.

Le téléviseur et les consoles de jeu

Le téléviseur est pour beaucoup d'enfants le premier moyen de distraction qu'ils apprennent à connaître. Films et jeux électroniques sont attirants pour beaucoup d'enfants.

Conseils: Choisir avec l'enfant des émissions et des jeux en veillant à respecter les limites d'âge. Fixer ensemble les temps de téléviseur et de jeu et arrêter les appareils à la fin. Ne pas installer le téléviseur dans la chambre d'enfant.

www.flimmo.tv Conseils aux parents pour les programmes de télévision

www.bupp.at Recommandations d'âge pour les jeux électroniques

Ce flyer **peut être commandé en différentes langues:** albanais, allemand, anglais, bosniaque-croate-serbe, espagnol, français, italien, portugais, tamoul, turc.
Commander à l'adresse indiquée à la page suivante.

Natel et smartphone

Un natel est bien plus qu'un téléphone. Les enfants s'envoient des nouvelles par SMS, des photos et des vidéos. Ils écoutent de la musique et se servent des jeux et de l'accès à internet.

Conseils: Les jeunes enfants n'ont en général pas encore besoin d'un téléphone portable. Des natels simples, sans beaucoup de fonctions et équipés d'une puce payée d'avance (pre-paid) sont recommandés afin de prévenir les coûts excessifs et une utilisation problématique.
www.handywissen.at/infos-fuer-eltern Informations aux parents sur les natels (allemand/anglais)
www.projuventute.ch/primobile.1869.0.html Abonnement-enfants pour tél. portables (en allemand, français, italien)

Ordinateur et internet

Les jeunes enfants se servent de l'ordinateur principalement pour jouer. Les enfants plus âgés l'utilisent en plus pour leurs devoirs scolaires et usent d'internet pour toutes sortes de choses (par ex. facebook, games). Les nouveaux appareils tels que les ipods donnent accès à des jeux et d'autres applications à l'extérieur de la maison.

Conseils: Choisir des jeux conformes à l'âge de l'enfant et limiter la durée d'utilisation. Informer les enfants des risques d'internet (danger de dépendance, contenus problématiques tels que violence ou pornographie, usage abusif des données personnelles, virus etc.). Il existe des programmes pour empêcher l'accès à certains sites et fixer des limites de temps.

www.spieleratgeber-nrw.de Conseils sur les jeux sur ordinateur et sur console (allemand)

www.blinde-kuh.de Machine de recherche pour enfants (allemand)

www.seitenstark.de Sites pour enfants avec conseils aux parents (allemand)

Ce que les parents peuvent faire

- Montrez de l'intérêt pour les préférences de vos enfants en matière de médias. Informez-vous.
- Découvrez avec votre enfant les différents médias et discutez avec lui/elle des avantages et des inconvénients.
- Expliquez à votre enfant quels sont les risques possibles (dangers d'internet, coûts des natels etc.).
- Entendez-vous avec lui/elle sur les temps d'utilisation et contrôlez-les.
- Choisissez des films et des jeux conformes à l'âge de votre enfant.
- Motivez votre enfant à faire autre chose durant son temps libre en plus des médias, et à voir ses ami.e.s.
- Arrêtez de temps en temps tous les appareils de jeux dans la maison. Organisez d'autres plaisirs en famille que la consommation des médias.
- Évitez d'installer le téléviseur ou l'ordinateur dans la chambre d'enfant. Fixez les temps d'utilisation du natel.
- Les échanges avec d'autres parents peuvent aider en cas de doutes. Vous pouvez également chercher un soutien auprès des centres de conseils.