

## Test: Dépendance au net

Signes qui devraient alerter les parents :

- L'ordinateur ou la console de jeu sont actifs durant quatre heures par jour ou plus.
- Votre enfant ne voit plus ou presque plus ses ami-es.
- Votre enfant ne s'intéresse plus à d'autres activités ou à des hobbies.
- Les résultats scolaires ou de l'apprentissage baissent continuellement.
- Votre enfant se néglige et n'a plus d'appétit. Il ou elle est souvent fatigué-e durant la journée.
- Votre enfant devient agressif-ve ou déprimé-e si l'accès à l'ordinateur lui est interdit.

## Règles de protection contre le harcèlement

- Ne donner aucun renseignement personnel (nom, adresse, numéro de téléphone etc.).
- Ne pas donner rendez-vous à des inconnus rencontrés sur le net.
- N'ouvrir aucun fichier et aucun courriel d'inconnus.
- Ne pas envoyer sur le net des photos de soi à des inconnus.
- Limiter l'accès à des photos et autres choses personnelles sur des plate-formes comme Facebook uniquement aux connaissances et ami-es.
- Demander conseil en cas de doute.

## Règles de protection technique

- Ne pas cliquer n'importe quel lien et éviter de presser « ok » trop vite
- Ne pas télécharger du net des logiciels inconnus.
- Demander conseil en cas de doute.

Traduction : Lucienne Marguerat

## Information et conseil

### Brochures

« Surfer, jouer, chatter,... En parler avec les enfants et les adolescent-e-s ». Brochure détaillée en français pour les parents. Ed.: Addiction Suisse. Gratuit sur le net sous : [www.addictionsuisse.ch/DocUpload/Surfer\\_jouer\\_chatter\\_parler\\_ados.pdf](http://www.addictionsuisse.ch/DocUpload/Surfer_jouer_chatter_parler_ados.pdf)

### Offices de conseil

En cas de difficultés à fixer et à faire respecter des règles: Adressez-vous aux services de conseils pour les jeunes ou pour la famille et la jeunesse de votre région. Adresses sous :

[www.jugendberatung.me](http://www.jugendberatung.me) ou [www.lotse.zh.ch/service/detail/500012](http://www.lotse.zh.ch/service/detail/500012)

Ou bien appelez le numéro d'urgence pour les parents au : 044 261 88 66

Si vous craignez que votre enfant ne soit trop souvent sur le net et ne développe une dépendance : Adressez-vous au service de prévention des dépendances de votre région. Adresses sous :

[www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen) ou tél.: 044 634 49 99.

Centre de Zurich pour la dépendance aux jeux et autres comportements de dépendance :

[www.spielsucht-zh.ch](http://www.spielsucht-zh.ch) ou tél. 044 360 41 18.

### Liens sur le net

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

Infos sur la protection contre le harcèlement et les virus (allemand./français./italien.)

[www.safersurfing.ch/2/fr/](http://www.safersurfing.ch/2/fr/)

Infos sur la protection contre le harcèlement

[www.usk.de](http://www.usk.de) Infos sur les catégories d'âge des jeux sur ordinateur (allemand.)

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

Infos sur l'éducation aux médias et à leur usage

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Infos sur l'éducation à l'usage des médias (allemand., turc)

## Commandes

Des exemplaires supplémentaires de ce dépliant sont à commander sous :

[www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen)

→ Informationsmaterial → Famille

ou par tél.: 044 634 49 99. Les commandes dans le canton de Zurich sont gratuites.

2. Auflage, Juli 2012



# Le net: Soutenir les enfants et les adolescent-es

## Recommandations pour les parents d'enfants de 11 à 16 ans

Französisch

Die Stellen für Suchtprävention im  Kanton Zürich

**L'internet fait partie du quotidien des enfants et des jeunes. Ils se servent d'applications on line de toutes sortes sur les ordinateurs, les consoles de jeux et les téléphones portables. L'internet offre beaucoup de possibilités. Mais il présente aussi des dangers. Il peut entre autres rendre dépendant.**

### Chances/Avantages du net

- Le net transmet des connaissances et prépare à la vie professionnelle.
- Il crée de nouvelles formes de communication et d'échanges entre les gens.
- Il fournit des histoires et des aperçus intéressants sur des mondes différents.
- Il dissipe l'ennui et détend.

### Dangers/Désavantages du net

- Sur le net, le temps passe sans que l'on s'en rende compte. Si l'on s'y adonne trop, les contacts sociaux dans le monde réel peuvent devenir secondaires. En particulier les jeux et les « chats » peuvent rendre dépendant.
- Le net donne accès à des contenus peu recommandables tels que des images de violence ou de pornographie qui peuvent être trop fortes et angoisser les enfants et les adolescent-e-s.
- Le travail scolaire peut pâtir d'un usage trop intense.
- Les images publiées sur le net n'en disparaissent pratiquement plus jamais, que ce soit des photos personnelles, des adresses ou des numéros de téléphone.
- Il y a le risque de charger des virus dangereux pour l'ordinateur.
- Les réseaux sociaux sur le net peuvent être utilisés pour harceler les enfants et les exposer aux regards (cybermobbing).
- Des inconnus peuvent profiter de la curiosité des enfants et des adolescent-es et de l'anonymat sur le net pour leur extorquer des informations personnelles ou bien les harceler. Des inconnus qui donneraient rendez-vous à votre enfant dans le monde réel représenteraient un vrai danger.

### Il est important de suivre votre enfant

Du fait que le net présente des dangers, il vous faut vous initier, montrer de l'intérêt, poser des questions, suivre votre enfant et mettre au point des règles. Il n'est pas nécessaire de comprendre tous les détails techniques pour soutenir votre enfant. Mais il est important de lui dire ce que vous trouvez bien et ce que vous n'aimez pas. Donnez-lui vos raisons. Expliquez-lui par ex. pourquoi vous n'aimez pas les jeux violents, ou pourquoi vous ne souhaitez pas que votre fille fasse circuler des photos de vacances d'elle en costume de bain.

### Ce que les enfants et les jeunes font sur le net

Les jeunes filles se servent du net surtout pour „chatter“, pour communiquer avec d'autres. Les jeunes gens s'intéressent surtout aux jeux en ligne et sur ordinateur.

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.

### Notions importantes concernant le net

Le net	Réseaux reliés à un ordinateur. Permet la communication et l'échange des données.
En ligne	Actif, en liaison avec le net
Chatter Chat Chatroom Forum Internet Réseaux sociaux	Littéralement : bavarder, causer. Les chatrooms (endroits pour causer) ou les forums internet (par ex. Facebook) permettent aux usagers du net de dialoguer par écrit et d'échanger des images et autres choses. On peut dissimuler sa véritable identité (anonymat).
Cybermobbing	Harceler anonymement et répandre des vexations sur quelqu'un par des moyens électroniques, par ex. des messages ou des photos intimes sur Facebook. C'est souvent fait par des connaissances.
Faire des games	Pratiquer des jeux sur ordinateur, avec la console de jeu ou sur le net.
Surfer	Passer de site en site sur le net, souvent en suivant des liens.
Lien	Indication d'un autre site du net ou d'un document qu'on peut activer ou ouvrir en cliquant.
Télécharger	Charger des données du net sur son propre ordinateur.

### Ce que peuvent faire les parents

- Informez-vous. Renseignez-vous sur les médias électroniques et réfléchissez à votre propre usage des médias.
- Allez à la découverte du net en compagnie de votre enfant. Discutez de ses activités sur le net. Demandez-lui de vous expliquer les jeux qu'il ou elle pratique.
- Rendez votre enfant attentif-ve aux dangers du net (rencontres désagréables en chattant, transmission de virus etc.).
- Mettez-vous d'accord avec lui ou elle sur la fréquence et la durée de son usage des différents médias électroniques. Veillez à ce que vos règles soient respectées.
- Motivez votre enfant afin qu'il ou elle passe suffisamment de temps à d'autres activités avec ses ami-es.
- Veillez à ce que votre enfant choisisse des jeux et des films qui conviennent à son âge.
- Des échanges d'impressions avec d'autres parents peuvent être d'un grand soutien si vous avez des hésitations. Des services de conseils peuvent également fournir idées et soutien.
- Mettez votre enfant au courant des activités criminelles sur le net, comme par ex. le cybermobbing ou le téléchargement de données de caractère extrême.