

ÊTRE LÀ LORSQUE LES ENFANTS ET LES JEUNES ONT BESOIN DE NOUS !

Fondation Pro Juventute



1

ECRANS AU QUOTIDIEN DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE

Risques et chances

Fondation Pro Juventute

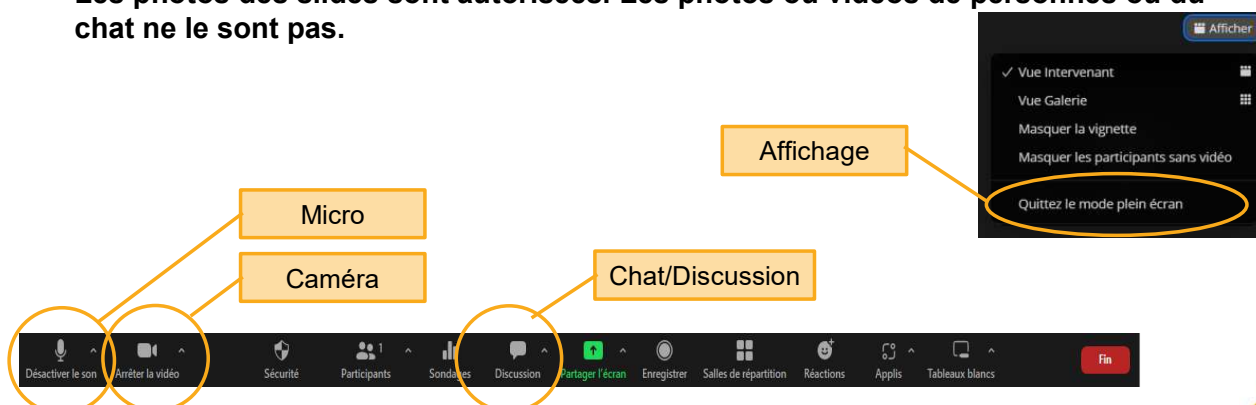
Lausanne, janvier 2026



2

Utilisation de Zoom et Informations sur les rencontres en ligne

- Éteindre le microphone
- Poser les questions dans le chat, qui est géré par Pro Juventute
- Les photos des slides sont autorisées. Les photos ou vidéos de personnes ou du chat ne le sont pas.



3

© Pro Juventute Compétences numériques



3

Pro Juventute : professionnels des médias

Les raisons de notre engagement



Concetta Scarfò

Les enfants et les jeunes

- grandissent dans une société médiatique
- doivent pouvoir utiliser les aspects positifs des médias numériques
- doivent savoir gérer les risques liés aux médias numériques



Hannah Cheseaux

Les parents et autres personnes de référence

- être encouragés et soutenus dans leur engagement

4

© Pro Juventute Compétences numériques



4

Merci pour votre don!

Cette rencontre est financée par des dons

Pro Juventute est une fondation.

Soutenez-nous en faisant un don pour que nous puissions continuer à proposer des manifestations à l'avenir.

FAIRE UN DON SUR INTERNET !

Scannez le code QR avec une app

Confirmez le montant, le mode de paiement et le don



Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don



5

© Pro Juventute Compétences numériques



5

Pro Juventute : Rencontres en ligne

Les enfants, les jeunes et les médias digitaux

Ateliers prévus pour les parents (dates actualisées [en ligne](#))

Thèmes	Dates des soirées
Écrans au quotidien de l'enfance à l'adolescence - Risques et chances	22.01.2026
Écrans et petite enfance - Comment accompagner nos enfants de 0 à 6 ans?	10.02.2026
Cyberintimidation	10.03.2026
Mauvaises rencontres en ligne : comment repérer les signaux d'alerte, comprendre le processus de grooming et agir pour protéger son enfant (avec Action Innocence)	28.04.2026
Le monde des jeux vidéo	Printemps 2026
Les réseaux sociaux	Printemps 2026

6

© Pro Juventute Compétences numériques



6

Contenu et déroulement

- Aperçu des intérêts et des expériences des enfants en lien avec les médias et leur développement
- Temps d'écran, chances et dangers
- Risques et chances des différentes applications et activités sur écran
- Sécurité sur internet
- Conseils et astuces pour les parents
- Informations complémentaires

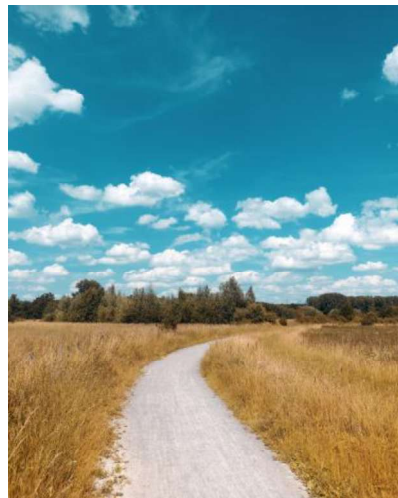


Image: unsplash.com

7

© Pro Juventute Compétences numériques



7

Il y a plusieurs chemins....

Éducation aux médias: il n'y a pas une seule solution ni de recette miracle

- Les valeurs, les besoins et les objectifs des parents sont différents
- Une identité familiale personnelle est importante
- L'attitude personnelle a un impact sur les enfants et influence l'éducation aux médias
- Les parents et les personnes de référence sont précieux en tant que modèles
- Le développement des enfants est individuel.



Image: pixabay.com

8

© Pro Juventute Compétences numériques



8

Chances et risques

Les médias numériques comportent les 2 aspects

Accès libre	– Perte de contrôle, vie privée non protégée
Informations, apprentissage	– Contenu inadéquat, flux d'informations
Communication, Contacts	– Inconnus, cyberintimidation, Sexting
Divertissement, plaisir	– Utilisation intensive, pièges à coûts, fraude



LES INTÉRÊTS NUMÉRIQUES DES ENFANTS

Ce qui rend les médias si intéressants



Petit retour en arrière...



Barfi.ch



Pixabay.com



Bravo-archiv.de, [ebay.fr](https://www.ebay.fr)

13

© Pro Juventute Compétences numériques



13

Développement des enfants et des ado et médias numériques



image: pixabay.com

14

© Pro Juventute Compétences numériques



14

Les parents

Posture pour les parents face aux écrans

Importance de développer cette compétence numérique et l'esprit critique. P. ex. :

- Discuter des défis sur Tik Tok: comment on le juge? Comment on le perçoit?
- Liker ou pas une vidéo ou photo sur Instagram: Quel impact cela a sur l'estime de soi, la confiance et sur l'identité? Notre enfant n'est pas apprécié s'il ne reçoit pas de like ? Pourquoi tu postes ce que tu postes?



Propre représentation

15

© Pro Juventute Compétences numériques



15

TEMPS D'ÉCRAN

Combien?

16

© Pro Juventute Compétences numériques



16

Temps d'écran de 6 à 13 ans

Études MIKE en Suisse

Temps d'écran moyen par jour	Étude MIKE 2021 (ZHAW) (6-13 ans en Suisse)
Regarder la télévision	35 minutes
Jouer aux jeux vidéos	14 minutes
Regarder des vidéos sur internet	19 minutes



17

© Pro Juventute Compétences numériques



17

Temps d'écran des jeunes de 12 à 19 ans

Durée d'utilisation quotidienne du natel* par les jeunes

Evaluation personnelle de la durée d'utilisation du natel

Durée d'utilisation du smartphone	Médiane (MD)	Valeur moyenne (VM)
un jour de semaine	3 heures et 0 minute	3 heures et 25 minutes
un jour de week-end	4 heures et 0 minute	4 heures et 45 minutes

Source et image : Source : étude James 2024, ZHAW

18

© Pro Juventute Compétences numériques



18

Temps d'écran maximal

Recommandations

De telles indications de temps peuvent aider à s'orienter.

Pour une utilisation saine des écrans, il y a bien plus à prendre en compte que l'âge de l'enfant ou le temps d'écran.

Age	Durée recommandée
0-1	0 min
2-3	5/10 min → 1h / jour
4-8	30-60 min / jour
9-10	60-100 min / jour
10	10h/semaine
11 etc.	11h/semaine ...
Plus d'info sur Pro Juventute.ch	

19

© Pro Juventute Compétences numériques



19

Temps d'écran

Variété et équilibre des activités hors-ligne



20

© Pro Juventute Compétences numériques



20

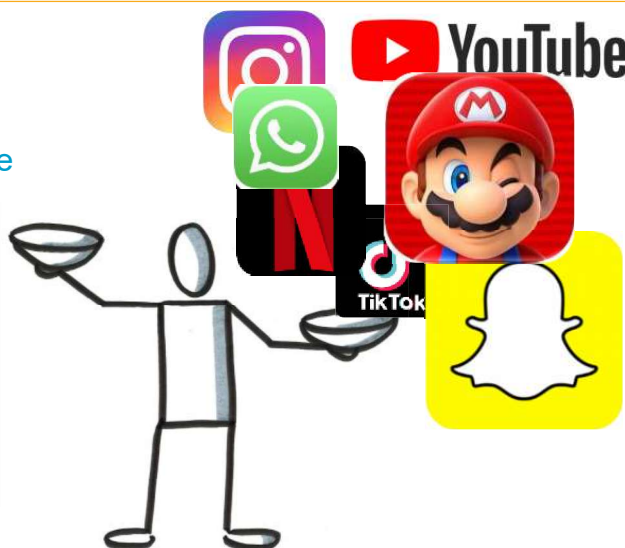
Temps d'écran

Quand est-ce que c'est trop ?

Signes possibles

1. retrait (activités, loisirs, amitiés)
2. Difficile de supporter les temps sans écran / de s'en passer / humeur
3. Les performances à l'école se détériorent
4. Sujet de conflits ou sujet évité
5. Changements physiques
6. Fatigue, manque de sommeil
7. Problèmes financiers

Amis
École
Famille



21

© Pro Juventute Compétences numériques



21

Temps d'écran

3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

Recommandations de Serge Tisseron

Source : <https://www.3-6-9-12.org/nos-affiches/>

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.



22

© Pro Juventute Compétences numériques



22

Temps d'écran

Formes d'utilisation / Contenus / Impacts des médias digitaux



Consommation

Utilisation



Médias utilisés pour le **divertissement** et pour **passer du temps**

Médias utilisés comme des **outils et instruments d'aide**

Le cadre posé évolue en développant l'esprit critique par rapport au temps / au contenu / à l'impact sur son enfant.

Images: copies d'écran sur youtube.com

© Pro Juventute Compétences numériques

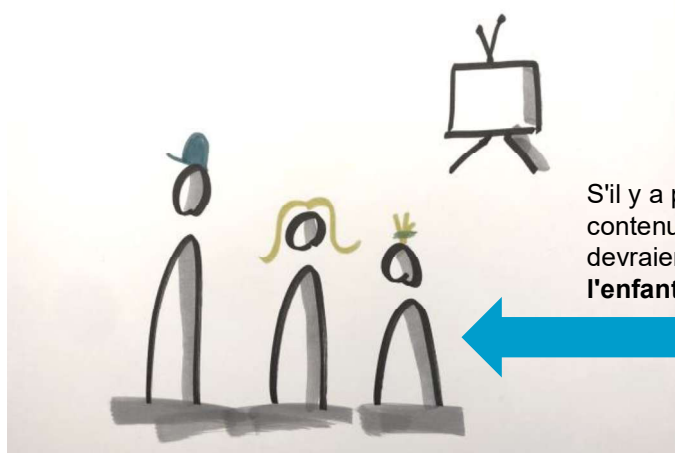
24



24

Temps d'écran

Et s'il y a des enfants d'âge différent?



S'il y a plusieurs enfants, les contenus regardés ensemble devraient dépendre de **l'enfant le plus jeune.**

Image : Propre image

© Pro Juventute Compétences numériques

25



25

Echanges

Exemple de cas

J'ai 2 enfants, de 15 et 12 ans.

Comment faire pour gérer le temps qu'ils passent sur leur natel (pour le plaisir, pour échanger et faire des recherches sur les devoirs et évaluations, ...). Le problème c'est que plaisir et devoirs/école se mélangent et je n'ai plus le **contrôle** sur ce qu'ils font quand.

J'ai l'impression qu'il y a moins de **communication** chez nous en famille, car il y a toujours un/e de la famille qui est sur le natel et donc pas disponible pour une conversation. Il y a beaucoup moins de discussions spontanées qui démarrent, car le natel prend trop de place.

Comment faire pour **restaurer** une vie de famille qui est moins sous l'influence du natel?

26

© Pro Juventute Compétences numériques



26

APPLICATIONS/ACTIVITES

Risques et chances

27

© Pro Juventute Compétences numériques



27

YouTube

- Divertissement & créativité : vidéos de musique et de films
- Plate-forme d'information (p. ex. tutoriels), apprentissage, intérêts
- Représentation de soi (construction de l'identité)
- Publicité, publicité cachée (YouTuber gagnent de l'argent)
- Contenus inappropriés (bande-annonce de film d'horreur, violence envers les animaux et les êtres humains, pornographie)



28

© Pro Juventute Compétences numériques



28

Jeux vidéo



- Divertissement, amusement, détente
- Réactivité, capacité de représentation spatiale
- Pensée stratégique
- Jeux de rôles : s'exercer dans un cadre sécurisé
- Gestion de la victoire et de la défaite
- Contact avec les autres joueurs (groupes derrière qui vont jusqu'à la radicalisation)
- Sentiments (joie, colère, déception, frustration)
- Achats intégrés dans le jeu (piège des coûts)
- Potentiel d'addiction / exclusion
- Contenus inappropriés (violence, sexualité)

29

29

© Pro Juventute Compétences numériques



29

Jeux vidéo

Conseils sur l'utilisation des jeux



- **S'informer** sur un jeu en consultant différents sites
 - Description, critiques, âge conseillé
 - YouTube : "How to play (titre du jeu)" ou twitch.tv
- **Montrer de l'intérêt** et de l'ouverture et mettre de côté les préjugés
- Définir les **règles** ensemble
- Parler des **contenus délicats** avec votre enfant, demander des précisions
- **Vous** déterminez si un jeu est adapté à votre enfant ou non.

D'autres conseils sur
www.projuventute.ch/games



30

30

© Pro Juventute Compétences numériques



30

Protection des mineurs en Suisse

Orientation pour les parents

PEGI

PEGI classe les jeux selon les catégories d'âge suivantes : 3, 7, 12, 16 ou 18 ans.



Mettre en place le contrôle parental pour ces différents systèmes:

<https://play-smart.ch/pegi/>

<https://www.pandasecurity.com/fr/mediacenter/configurer-contrôle-parental/>

XBOX, Nintendo, Playstation, Android, iPhone, MS Windows ...

La norme PEGI utilise également différents logos pour illustrer le contenu pouvant être problématique d'un jeu. Ces indications se trouvent sur les boîtes de jeu mais également dans la description des magasins de vente en ligne.



Informations supplémentaires et copie d'écran de: pegi.info

31

© Pro Juventute Compétences numériques



31

Distinction

Activités numériques et APP appropriées ou pas ?



	Activité	APP
CONTENU	Quelle est la qualité des contenus ?	Contenu adapté (pas de violence ou de contenu dérangeant, modèles de soutien et porteurs de valeurs) Sans publicité Sans achats intégrés ou liens externes
VIE PRIVEE/ SOCIALE	L'enfant utilise-t-il le média numérique seul ou en contact avec d'autres personnes ?	Sans fonction de communication intégrée Sans demande de données personnelles
CONSOMMATION / UTILISATION	Le média est-il utilisé comme outil de soutien qui favorise le développement de l'enfant ?	
MOUVEMENT	L'enfant bouge-t-il ou reste-t-il assis ?	

Prendre du recul et décider si cela convient à l'enfant et à l'attitude et aux objectifs personnels des parents.

34

© Pro Juventute Compétences numériques



34

App Store / Play store

Classements et avis

Fournit uniquement des informations sur les catégories d'âge PEGI et les avis des utilisateurs du jeu.
Ne fournit pas d'informations ni d'évaluations fiables sur le contenu d'un point de vue pédagogique ou qualitatif

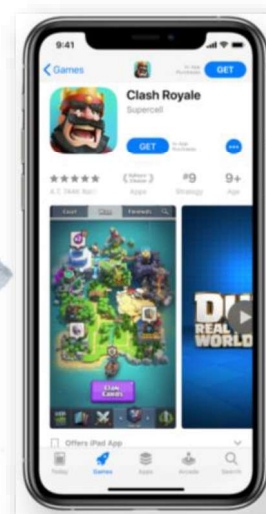


Image: <https://www.apple.com/chfr/app-store/>

35

© Pro Juventute Compétences numériques



35

Evaluations et recommandations

Apps et jeux vidéos

- Pedagojeux.fr

Site favorisant une pratique sereine du jeu vidéo en famille, avec liste des jeux recommandés pour les familles et les enfants

- Jouezmalin.be

Guides de jeux. Avec une brève description, ainsi que des astuces utiles.

- app-enfant.fr

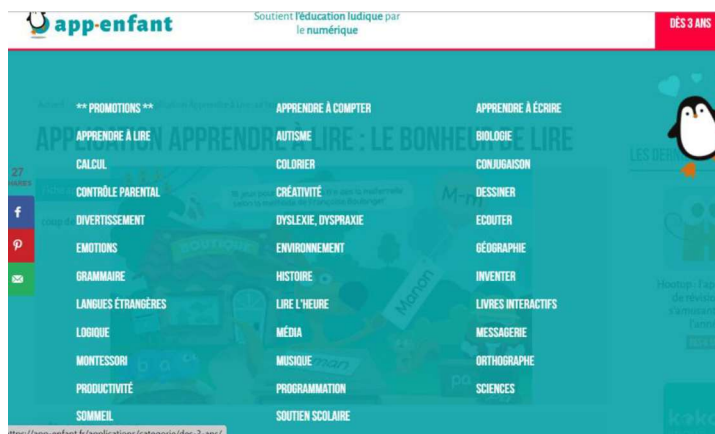
Plus de 700 apps triées par âge et par thème et évaluées pour les parents

- HEP-bejune.ch

App triées par domaines du PER et validées par des enseignants

- <https://www.jeunesetmedias.ch/medias/jeux-video>

Pour en savoir plus et avoir d'autres pistes



Source image: app-enfant.fr

36

© Pro Juventute Compétences numériques



36

Questions?



image: pixabay.com

© Pro Juventute Compétences numériques



39

39

NAVIGUER SUR INTERNET EN TOUTE SÉCURITÉ

Outils et conseils utiles, gestion des risques possibles, réglages
et lois

40

© Pro Juventute Compétences numériques



40

Voyager en toute sécurité

Avec les médias numériques

**La meilleure protection est celle que les enfants apprennent à gérer en
fonction de leur âge et de leur développement.**



Comme pour la circulation routière : Donner l'exemple et introduire et
accompagner pas à pas jusqu'à l'autonomie en toute sécurité.

41

image: pixabay.com

© Pro Juventute Compétences numériques



41

Expériences désagréables avec les médias numériques

Cyberharcèlement

Au cours des deux dernières années ...

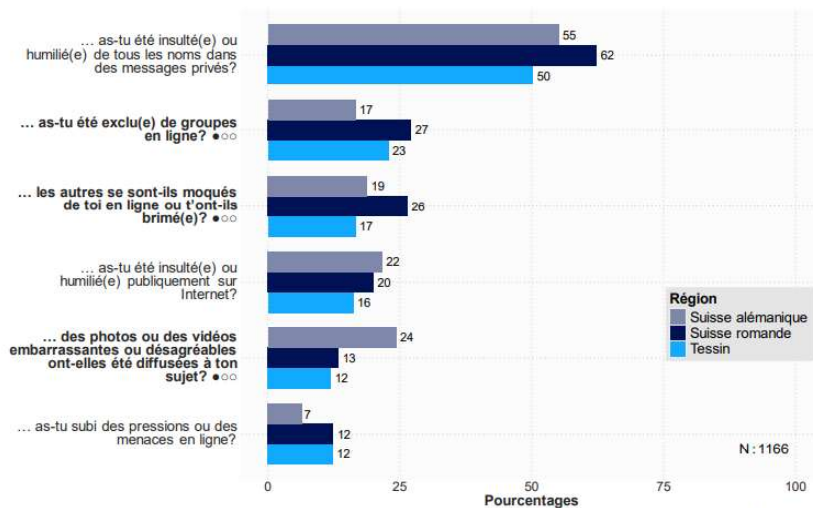


Illustration 53: Fréquence d'exposition (au moins une fois) au cyberharcèlement par région

Source : étude James 2024, ZHAW

43

© Pro Juventute Compétences numériques



43

Expériences désagréables avec les médias numériques

Harcèlement sexuel

Au cours des deux dernières années, est-il arrivé qu'un-e inconnu-e sur Internet...

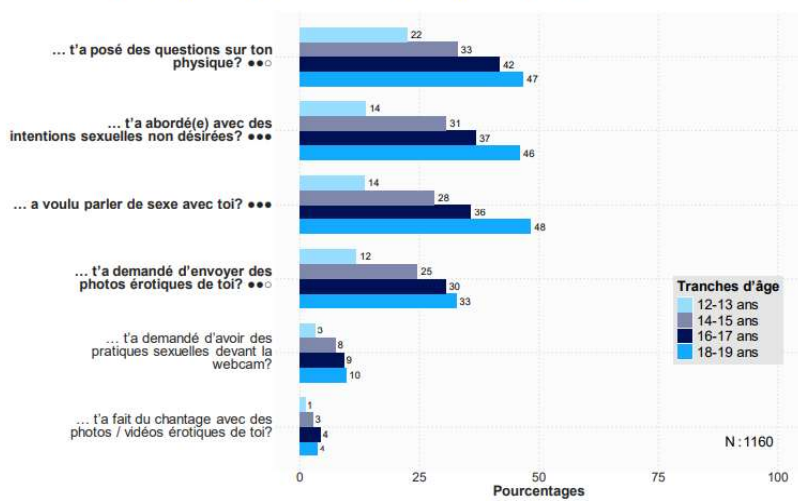


Illustration 57: Fréquence du harcèlement sexuel (au moins une fois) sur Internet par tranche d'âge

Source : étude James 2024, ZHAW

44

© Pro Juventute Compétences numériques



44

Expériences désagréables avec les médias numériques

Pornographie et sexting

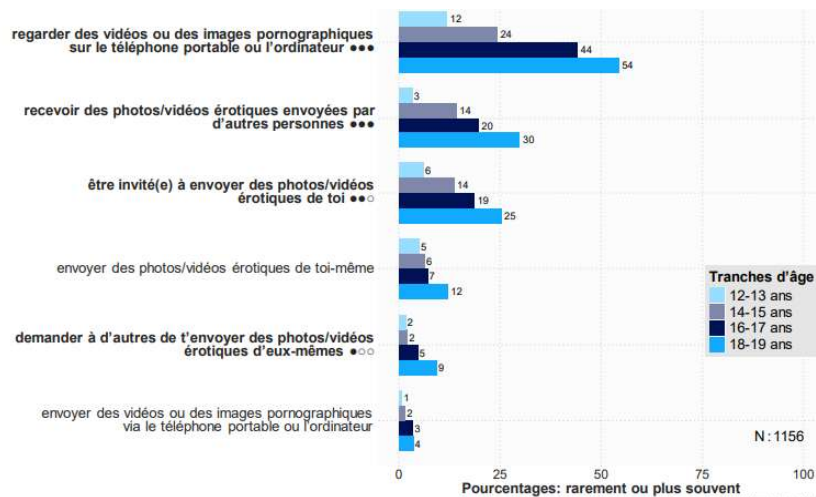


Illustration 60: Pornographie et sexting (au moins rarement) par tranche d'âge

Source : étude James 2024, ZHAW

© Pro Juventute Compétences numériques



45

45

Cyberintimidation/Cyberharcèlement

Harcèlement sur internet

Harcèlement-intimidation

- Phénomène de **groupe**
- Taquineries, insultes, menaces, contraintes
- sur une **période prolongée** et à plusieurs reprises

Cyberintimidation/cyberharcèlement

- Accessibilité (même après l'école)
- Une plus grande portée (grâce à l'audience en ligne)
- Seuil d'inhibition inférieur (en raison de l'anonymat supposé)

Le harcèlement se développe grâce au silence !

46

© Pro Juventute Compétences numériques



46

Cyberintimidation/Cyberharcèlement

Que faire ?



Préventif

- Rester en contact avec l'enfant
- Aborder activement + poser des questions (Connais-tu ça, as-tu déjà vécu ça ?)
- Connaître les endroits qui offrent de l'aide
- Cible, témoin, intimidateur: vérifier et outiller tous les enfants

Situation concrète

- Ecouter, être ouvert – véhiculer la sécurité
- Ne pas répondre aux commentaires et ni répondre sur le même ton inadmissible
- Activer les aides – éducateurs en milieu scolaire, corps enseignant, services de conseils
- Recueillir des preuves / messages / affichage

47

© Pro Juventute Compétences numériques



47

Cybergrooming (Pédopiégeage en ligne)

Grooming = «préparer une victime » : to groom = nettoyer, préparer, s'apprêter"

- Aborder des enfants en ligne avec une intention sexuelle
- Le contact et la confiance se nouent : compliments, compréhension, promesses de cadeaux

Avant que cela n'arrive, parlez-en

- Gardez un œil sur les paramètres du profil
- Le moins d'informations privées possible sur Internet
- Pas de contact avec des inconnus sur Internet
- Organiser des réunions en toute sécurité dans la vie analogique (accompagné, dans la journée, informer des tiers...)

48

© Pro Juventute Compétences numériques



48

RÉGLAGES DE L'APPAREIL

49

© Pro Juventute Compétences numériques



49

Le chemin vers Internet

Ce que les parents peuvent influencer...



Les limitations techniques peuvent influencer le comportement des enfants face aux médias. Cela peut être particulièrement utile pour les jeunes enfants.

Elles ne remplacent pas les tâches d'éducation aux médias.

- Tout restreindre n'est pas possible.
- Les discussions et les accords communs ne peuvent être remplacés.
- Une relation de confiance est un atout précieux.
- Les enfants sont intelligents. Les limitations techniques peuvent être partiellement contournées.

50

Image: propre représentation

© Pro Juventute Compétences numériques



50

Le chemin vers Internet

Ce que les parents peuvent influencer....



- Les enfants ont de nombreuses occasions d'entrer en contact avec le contenu numérique.
- Qu'ils disposent ou non de leur propre appareil.



image: unsplash.com

51

© Pro Juventute Compétences numériques



51

Le chemin vers Internet

Ce que les parents peuvent influencer....



- Les enfants ont souvent accès à une variété d'appareils qui permettent le [contrôle parental](#) selon les accords définis ensemble. Le contrôle parental ne permet toutefois pas de tout contrôler.

App Microsoft Family Safety Windows (app)	App Google Family Link (appareils Android)	Partage familial pour les appareils iOS (Apple)	Appareils iOS (Apple)
• Login • Ajouter un enfant • Entrez et confirmez votre adresse email • Paramétrer les limitations	• Login • Définir et gérer les appareils • Paramétrer les limitations	• Créer un groupe de partage familial • Inviter des personnes à rejoindre la famille • Mettre en place le partage familial	• Paramètres de réglages > Temps d'écran • Créer le code de Temps d'écran • Paramétrer les limitations (temps, âge)

52

© Pro Juventute Compétences numériques



52

Le chemin vers Internet

Ce que les parents peuvent influencer....



- Programmer les paramètres pour chaque application et pour chaque type d'accès (pour chaque navigateur comme [Safari](#), [Edge/Explorer](#), [Mozilla](#), [Chrome](#), etc. et chaque app).
- Utiliser des moteurs de recherche recommandés pour les enfants

Les paramètres des applications, des navigateurs et des profils sont importants pour protéger la vie privée.

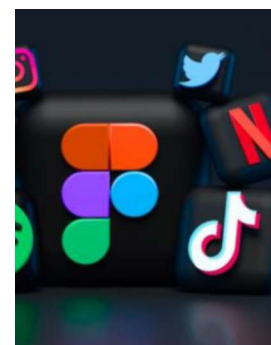


Image: unsplash.com

53

© Pro Juventute Compétences numériques



53

Recherches sur internet / moteurs de recherche

âge	Moteur de recherche / Astuces / Sites
Pour les plus petits	Potati.com ou Kidoz.net
Dès 7-8 ans	Qwant Junior.com , Les Pages Juniors.com , Webjunior.net
10 ans et +	Xooloo.com
Préadolescents et adolescents	• Pour éviter les sites violents ou à caractère sexuel, activer le filtre "SafeSearch" de Google dans les paramètres de recherche. • Activer le mode "restreint" sur leur compte Youtube, pour filtrer les contenus auxquels ils peuvent accéder. • Equivalent de Wikipédia (Wikimini, Vikidia) : encyclopédies collaboratives utilisant un vocabulaire adapté à leur âge et sont plus centrées sur des thématiques scolaires.

Source adaptée : <https://www.internetsanscrainte.fr/dossiers/fabrique-de-information-0/conseils/les-moteurs-de-recherche-un-outil-pour-chaque-age>

54

© Pro Juventute Compétences numériques



54

Protection de la vie privée

Visibilité et paramètres de profil

Profils et noms d'utilisateur	autres
• Privé • Si possible, pas d'informations personnelles (âge, sexe, nom, lieu de résidence, date de naissance). • Paramètres de confidentialité : N'être visible que pour les amis / abonnés connus • Choisir des mots de passe différents sur les appareils/sites	• Ne pas partager son emplacement (service de localisation) • Pas d'images/vidéos sensibles • Les contenus peuvent être rendus publics même si le profil est privé.

Pour en savoir plus sur les paramètres de sécurité, sur la confidentialité des données et de sa vie privée (instructions, explications, etc.)

- www.projuventute.ch
- www.priv.gc.ca/
- www.jeunesetmedias.ch
- www.protectyourdata.ch



55

© Pro Juventute Compétences numériques



55

Le chemin vers Internet

Ce que les parents peuvent influencer....



- Effectuer des réglages sur le routeur à la maison.
- Contacter le fournisseur (Sunrise, Swisscom, etc.) pour voir ce qui est possible de paramétrer.



L'Internet mobile (4G/5G) est une grande avancée dans la disponibilité d'Internet. Les enfants peuvent accéder à Internet en utilisant leurs propres appareils de différentes manières.

Image: unsplash.com

56

© Pro Juventute Compétences numériques



56

Le chemin vers Internet

Ce que les parents peuvent influencer....



- Il n'y a pratiquement aucune possibilité d'influencer



Image: unsplash.com

57

© Pro Juventute Compétences numériques



57

Le chemin vers Internet

Ce que les parents peuvent influencer....



Conclusion

L'éducation aux médias est une nouvelle tâche pour les parents.
Les parents sont encouragés à être actifs.
L'aspect technique n'est qu'un aspect de l'éducation aux médias.

58

© Pro Juventute Compétences numériques



58

LA LOI

59

© Pro Juventute Compétences numériques



59

Violations de la loi

La loi s'applique également sur Internet

- Violation du droit d'auteur (droit à l'image/au son)
- Vol d'identité
- Diffamation
- Calomnie
- Insulte
- Menaces
- Incitation à la violence
- Harcèlement sexuel
- Pornographie

En Suisse, les enfants sont
pénalement responsables à
partir de 10 ans.

60

© Pro Juventute Compétences numériques



60

Pornographie: situation juridique

Il est interdit d'offrir, montrer, rendre accessibles, mettre à disposition à une personne de moins de 16 ans des contenus pornographiques.



Source :
<https://pixnio.com/objects/books/open-book-on-a-red-tablecloth#>

La production, la diffusion et la possession de contenus sexuels (vidéos, photos, messages vocaux ou écrits) mettant en scène des personnes de moins de 18 ans est interdite en Suisse.

La pornographie infantile est un délit poursuivi d'office (pas besoin de porter plainte, la police ouvre une enquête dès qu'elle a connaissance des informations).

Source article 197 :
<https://www.fedlex.admin.ch/eli/oc/2024/27/fr>

62

© Pro Juventute Compétences numériques



62

Pornographie: situation juridique

Sexting : L'expression se compose des 2 mots anglais «sex» et «texting» et désigne l'échange et le partage de photos ou de vidéos intimes que l'on a faites de soi.



Source :
<https://pixnio.com/objects/books/open-book-on-a-red-tablecloth#>

La loi admet des exceptions concernant le sexting entre 2 personnes (dont une mineure). L'envoi, mais aussi la fabrication, la possession et la consommation **sont autorisés** si

- la **différence d'âge ne dépasse pas 3 ans**
- ils se **connaissent personnellement** (pas seulement via Internet),
- les 2 personnes **sont consentantes** à envoyer et/ou recevoir des nudes (demander la permission au préalable sans menace ni chantage)
- s'il n'y a **pas d'argent ou de biens matériels** promis ou donnés

Les photos ou vidéos **ne peuvent en aucun cas être montrées ou transmises à des tiers!**

Pour en savoir plus : 147.ch, projuventute.ch, skppsc.ch

Source article 197 du CP: <https://www.fedlex.admin.ch/eli/oc/2024/27/fr>

63

© Pro Juventute Compétences numériques



63

Agir en cas d'urgence

Offrir du soutien et de l'aide

- Soutenir l'enfant
- Gérer ses propres émotions en tant que parents
- Ne pas menacer de retirer les appareils
- Découvrir ce qui s'est passé
- Recueillir des preuves
- Signaler et bloquer des personnes et des profils
- Obtenez du **soutien et de l'aide** !
- Informer les auteurs que vous envisagez une action en justice (par exemple, déposer plainte).

64

© Pro Juventute Compétences numériques



64

ÉDUCATION AUX MÉDIAS

Accompagnement au quotidien

65

© Pro Juventute Compétences numériques



65

Le rôle des parents dans l'éducation aux médias

- Rôle de **modèle** ([vidéo d'Action Innocence](#))
- Rôle de **protecteur** : répondre aux besoins de son enfant ([vidéo d'Action Innocence](#), mettre un cadre adéquat)
- Rôle de **renforceur** : pour créer et maintenir le lien avec ses enfants, on peut montrer de l'intérêt en parlant ensemble régulièrement. Utiliser le média pour enrichir sa communication et le lien avec ses enfants.
- Rôle de **soutien**: ce lien va permettre de réagir si quelque chose semble étrange et de trouver des solutions ensemble.
 - Ne pas menacer ou punir
 - Faire preuve d'empathie et mettre en confiance
 - Activer des personnes de confiance, chercher de l'aide



Source adaptée: [jeunesetmedias.ch](#)
Image: [unsplash.com](#)

© Pro Juventute Compétences numériques

67



67

Règles et accords

Conseils et outils pour établir des règles ensemble

Définir des moments sans médias

- par ex. pendant les repas, une heure avant le coucher, en faisant ses devoirs, ...

Proposer des activités intéressantes sans écran

- activités communes, jeux de société, ...

Définir et limiter le temps d'écran

- fixer un cadre horaire quotidien ou hebdomadaire (réveil, application, TimeTimer, ...)

Discuter des activités numériques

- Qu'est-ce qui est (non) toléré ?

Adapter les règles aux médias

- p. ex. tours au lieu de minutes pour les jeux

Conséquences en cas de non-respect

- Que faire si cela ne fonctionne pas toujours ?

BON pour l'utilisation d'écrans

Nom de l'enfant
Minutes
Appareils

Prénoms et nom de l'enfant Date

charte
**les écrans
dans notre maison**

Le temps:

Le lieu:

Le contenu:

Je m'engage à respecter cette charte
Signature de l'enfant:
Je m'engage/nous engageons à faire appliquer la charte et à montrer l'exemple
Signature parent(s):

Ce document peut être utilisé par l'association REPER. Toute réimpression ou utilisation sans autorisation est interdite.

Source: propre représentation

Source de la copie d'écran: [association REPER](#)

68

© Pro Juventute Compétences numériques



68

Outils utiles

Check-list sur la possession de son 1er smartphone

 **CHECK-LIST**

- ☐ Nous avons parlé en famille de l'**utilité** du smartphone.
- ☐ Nous avons parlé et défini en famille de ce qui était important pour nous concernant l'usage des médias numériques.
- ☐ Nous nous sommes mis d'accord sur le **prix d'achat** du téléphone, les **dépenses mensuelles** et les achats intégrés.
- ☐ Nous avons convenu de **règles d'utilisation** du téléphone avec notre enfant et parlé des conséquences s'il ne les respecte pas.
- ☐ Nous avons parlé avec notre enfant de la **limitation du temps d'écran** et avons fixé une durée avec lui.
- ☐ Nous sommes conscients que les enfants ont aussi **droit à leur sphère privée** et qu'il ne faut pas manipuler leur téléphone sans qu'ils le sachent.
- ☐ Notre enfant sait faire la **différence entre ce qui est privé et ce qui est public** et nous avons discuté des informations, photos ou vidéos qui peuvent être mises en ligne et de celles qui doivent rester privées.

- ☐ Notre enfant sait où se trouvent les **paramètres** de visibilité, de confidentialité ou de protection des données et comment les configurer, et il est capable de bloquer et de signaler les contacts indésirables.
- ☐ Nous avons parlé à notre enfant des **recommandations d'âge** et avons activé les réglages parentaux, si nécessaire.
- ☐ Nous avons expliqué à notre enfant comment vérifier les **contenus douteux** et comment reconnaître
- ☐ Notre enfant sait que **la loi** s'applique aussi sur Internet et qu'en Suisse, les enfants peuvent être condamnés dès l'âge de 10 ans.
- ☐ Nous avons parlé à notre enfant du **cyberharcèlement** et du **comportement respectueux** à adopter sur Internet.
- ☐ Notre enfant est informé du fait que sur Internet, il peut croiser des gens mal intentionnés. Il sait qu'il doit être prudent lorsqu'il a des **contacts avec des inconnus**. Avant de transmettre des informations privées à quelqu'un, il doit nous en parler. Il sait également qu'il ne doit pas retrouver des gens qu'il a rencontré en ligne sans nous en parler.
- ☐ Notre enfant sait qu'il peut toujours s'adresser à nous en cas de rencontre ou d'événement indésirable en ligne. Il connaît les possibilités, les services de signalement et les personnes de confiance auxquels s'adresser et sait où il peut **trouver de l'aide**.

Source: projuventute.ch

70

© Pro Juventute Compétences numériques



70

Questions

Sujets

Comment aborder les sujets délicats avec les adolescents ? Par exemple comment les sensibiliser aux dangers du sexting et du cybergrooming?

Image: propre représentation

72

© Pro Juventute Compétences numériques



72

Les services de Conseils par des professionnel-le-s de Pro Juventute



Pour les enfants et les jeunes:
147

<https://www.147.ch>



Appelle-nous au 147

Nous répondons à tes questions et problèmes par téléphone

Écris-nous sur WhatsApp

Tu veux discuter de tes questions et problèmes avec nos conseillers sur Whatsapp

Chatter entre jeunes

Tu veux discuter de tes questions et problèmes avec des jeunes de ton âge

Envoie-nous un e-mail

Parfois, écrire est plus facile

Pour les parents:
058 261 61 61

<https://www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents>



Téléphone

Notre service de consultation téléphonique (058 261 61 61) est là pour vous 24 heures sur 24, 365 jours par an.

Appeler →



WhatsApp

Chattez en direct avec nos conseillers et conseillères du Lundi au Dimanche de 08:30 à 22:30

Chatter →



Conseils par e-mail

Envoyez un e-mail à nos conseillères et conseillers.*

E-Mail →

Images: projuventute.ch

© Pro Juventute Compétences numériques



75

75

Sites de Pro Juventute

Informations et astuces sur les médias et l'éducation



Pour les parents:

<https://www.projuventute.ch/fr/>

Médias & éducation



Temps d'écran: recommandations pour les enfants et les jeunes

Quel est le temps d'écran considéré comme sain pour les enfants et les jeunes? Les différentes raisons...

Lire

[Voir tous les articles →](#)



Pourquoi il est judicieux de parler de pornographie avec les jeunes

Tôt ou tard, chaque enfant est exposé à de la pornographie. Ce que vous devez savoir à ce sujet...

Lire



Faire des médias numériques un plaisir plutôt qu'une frustration

Une attitude ouverte est utile pour gérer une utilisation détournée des médias numériques au sein...

Lire



Les médias numériques pour les enfants de moins de six ans

Les enfants de moins de six ans veulent découvrir le monde. Quel est le rôle des médias numériques?

Lire

Les risques sur Internet



Médias et réseaux: Quand l'utilisation du téléphone portable devient-elle une dépendance?

Lire



Médias et réseaux: Consommer des médias ne doit pas rendre malade

Lire



Médias et réseaux: Chaînes de lettres - Comment gérer les menaces

Lire



Médias et réseaux: Comment reconnaître les fake news

Différencier les opinions des faits vérifiables

Source image : projuventute.ch

Pour les enfants et les jeunes:

<https://www.147.ch>

Réseaux sociaux

Rester en contact avec ses amis, rencontrer de nouvelles personnes et obtenir des tas d'informations : tout cela est possible grâce aux réseaux sociaux. Mais pour faire bon usage des réseaux, il faut être attentif et attentives à différents points comme la sécurité en ligne, le respect de la vie privée, et bien sûr savoir rester critique vis-à-vis des informations trouvées. Nous t'aiderons à naviguer en toute sécurité sur le web.

Guerres et conflits - comment gérer tout ça ?

Détecter les fake news en temps de guerres et de conflits

Sextortion - partage avec des images dénudées

Cyberharcèlement du harcèlement

Source image :
147.ch

© Pro Juventute Compétences numériques



76

76

Pro Juventute Newsletter

Inscrivez-vous ici à la newsletter et restez informé(e)



Madame,

Le monde de nos enfants et de nos jeunes est aujourd'hui digital. Comment les éduquer à l'heure du tout écran? Les ateliers «Parents en ligne» de Pro Juventute proposent gratuitement aux parents des astuces et conseils animés par nos spécialistes pour mieux gérer les écrans au quotidien et offrir une éducation pour une utilisation responsable du numérique.

www.projuventute.ch/newsletter

77

© Pro Juventute Compétences numériques



77

Matériel d'information à consulter/commander/télécharger

jeunesetmedias.ch (disponibles en 17 langues) et Action innocence (disponible en 13 langues)

Brochures

Compétences médiatiques : Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité



Télécharger le PDF

Flyers

Pour les parents d'enfants jusqu'à 7 ans



Télécharger le PDF

Commander la version imprimée

Pour les parents d'enfants de 6 à 13 ans



Télécharger le PDF

Commander la version imprimée

Pour les parents de jeunes de 12 à 18 ans



Télécharger le PDF

Commander la version imprimée

Source image : jeunesetmedia.ch



Source image : actioninnocence.org

78

© Pro Juventute Compétences numériques



78

Merci à nos partenaires!

Nos organisations partenaires soutiennent le programme Compétences numériques

Partenaires principaux



79

© Pro Juventute Compétences numériques



79

Merci de votre don et de votre attention!

... Et bien du plaisir avec les écrans!

FAIRE UN DON SUR INTERNET !  Scannez le code QR avec une app   Confirmez le montant, le mode de paiement et le don	Faites un don avec TWINT !  Scannez le code QR avec l'app TWINT   Confirmez le montant et le don
--	--

Que retenez-vous de cette soirée? Qu'est-ce qui a retenu le plus votre attention?

80

© Pro Juventute Compétences numériques



80

Questions? Remarques?

Questions



images: pixabay.com

Sondage



© Pro Juventute Compétences numériques



81

81

Contacts



Pro Juventute
Place Chauderon 24
1003 Lausanne
021 622 08 81
competences-numeriques@projuventute.ch

© Pro Juventute Compétences numériques



82

82