



## Autres informations

### Jeunes et médias

Ce site a été créé par l'Office fédéral des assurances sociales. Vous le trouvez à cette adresse : [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

### A quoi sert le site Jeunes et médias ?

A donner des informations sur les médias numériques. A aider les parents et leurs enfants à bien utiliser les médias numériques.

### Les informations dans ce dépliant sont pour :

- les parents et les personnes en contact avec des enfants jusqu'à 7 ans (les enfants avant l'école primaire)

### Il existe 2 autres dépliants.

Les informations de ces dépliants sont pour :

- les parents et les personnes en contact avec des enfants de 6 à 13 ans (les enfants de l'école primaire)
- les parents et les personnes en contact avec des jeunes de 12 à 18 ans

### Tous les dépliants sont en 16 langues.

Vous trouvez les dépliants sur ce site internet : [www.jeunesetmedias.ch/commande-publications](http://www.jeunesetmedias.ch/commande-publications)

Sur cette page, vous trouvez encore plus d'informations et de conseils :

[www.jeunesetmedias.ch/recommandations-langage-simplifie](http://www.jeunesetmedias.ch/recommandations-langage-simplifie)



### Ce dépliant est écrit par :

Jeunes et médias

La plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS)

et

La Haute école zurichoises des sciences appliquées (ZHAW)

Département de psychologie appliquée

Groupe de travail : Psychologie des médias

Responsables : Professeur Docteur Daniel Süss, Gregor Waller (Master en sciences)

Photos : Pia Neuenschwander [www.photopia.ch](http://www.photopia.ch)



Commande (gratuite) :

OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch) > Actualités > Jeunes et médias

N° de commande : 09.21 900 860496104

318.865, Français



Traduction en langage simplifié (niveau facile) : Pro Infirmis, bureau Langage simplifié

© 2020 Jeunes et médias - Plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques, Office fédéral des assurances sociales (OFAS)/ Haute école zurichoises des sciences appliquées (ZHAW)

Zurich University of Applied Sciences

**zhaw** School of Applied Psychology  
Psychological Institute

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral des assurances sociales OFAS



Pour les parents d'enfants jusqu'à 7 ans

Internet et médias numériques –  
Conseils importants

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



## Bon à savoir

---

Aujourd’hui les médias numériques sont partout.

Par exemple : les sites, les Applications, les livres numériques ou les jeux sur tablette.

Nous utilisons les médias numériques sur ces appareils électroniques :

- le smartphone
- la télévision
- la tablette
- l’ordinateur

Les petits enfants aiment aussi les médias numériques.

Les petits enfants veulent savoir ceci :

- tout ce qu’ils peuvent voir sur l’écran.
- tout ce qu’ils peuvent faire avec ces appareils.

Pour cette raison, ce n’est **pas** bien d’interdire les médias numériques pour les enfants. Mais les enfants ont besoin de l’aide de leurs parents.

Nous souhaitons vous donner quelques conseils.



## Voici nos conseils :

---

### 1 Utilisez les médias numériques avec votre enfant.

Les enfants ne devraient pas être seuls devant l’ordinateur, le smartphone ou la télévision. C’est bien si un adulte est **avec** votre enfant. Vous ou une autre personne.

---

### 2 Les parents sont un modèle pour leurs enfants.

Les enfants regardent avec attention comment leurs parents utilisent les médias numériques.

Pour cette raison, faites attention et regardez bien comment vous utilisez **vous-mêmes** les médias numériques.

---

### 3 D’autres choses sont plus importantes que les médias numériques.

Le plus important pour les petits enfants, c’est leurs parents.

Avant tout, les enfants ont besoin d’amour et de temps avec leurs parents.

Pour les petits enfants, c’est aussi très important de :

- jouer
  - voir et apprendre de nouvelles choses
  - bien dormir.
- 

### 4 Dites à votre enfant combien de temps il peut être devant l’écran.

C’est les parents qui décident des règles : Dites clairement à votre enfant, **combien de temps** il peut passer devant la télévision ou avec un smartphone. Dites aussi à votre enfant **quelles émissions** il peut regarder ou **quels jeux** il peut faire. Et contrôlez que votre enfant respecte ces règles.

---

### 5 Des films et des jeux vidéo : votre enfant est-il assez grand pour cela ?

C’est les parents qui connaissent le mieux leur enfant. Vous savez quels films et quels jeux votre enfant peut comprendre.

La limite d’âge est écrite sur beaucoup de films ou de jeux.

La limite d’âge veut dire : Ce film ou ce jeu vidéo va bien pour un enfant à partir de tel âge.

---

### 6 Les médias numériques ne sont pas une baby-sitter.

Vous n’avez **pas** d’idées de jeu ? Votre enfant est excité ? Dans ce cas vous ne devriez **pas** utiliser les médias numériques comme baby-sitter.

Votre enfant a besoin de se détendre et de se reposer. Cela veut dire : il doit avoir du temps **sans** médias numériques.

---

### 7 La pub, c’est quoi ?

Expliquez à votre enfant ce qu’est la publicité.

- Comment la publicité fonctionne.
- Comment on peut reconnaître la publicité.

Par exemple à la télévision ou sur Youtube.

---

### 8 C’est important de parler avec votre enfant.

Un programme de filtrage peut bloquer les programmes et les sites internet risqués. Mais un programme de filtrage ne protège **pas** complètement.

Vous devez **toujours être capables de voir** ce que vos enfants font avec les appareils électroniques. Parlez de cela avec votre enfant.

---

### 9 Prudence avec les données personnelles et les images sur internet.

Faites spécialement attention avec des informations comme :

- des photos privées de votre enfant.
- le nom, l’adresse et l’âge de votre enfant.

Vous voulez montrer une photo de famille sur les réseaux sociaux ? Alors, les gens ne devraient **pas** voir le visage de votre enfant.

---

### 10 Utilisez les médias numériques de manière positive et créative.

Il y a beaucoup de très bons jeux et vidéos pour les petits enfants. Et sur internet, il y a beaucoup de très bons sites pour apprendre des choses.

Vous pouvez utiliser d’une **très bonne manière** les médias numériques avec votre enfant.

---

Aidez votre enfant dans ces activités. Et vivez ensemble de bons moments avec les médias numériques.

---