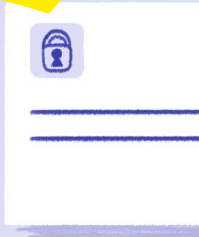
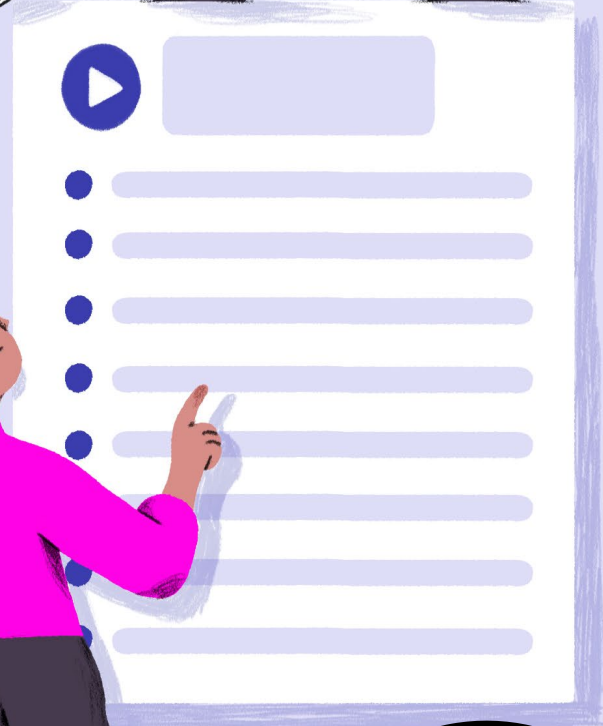


zh
aw

Angewandte
Psychologie



COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

Recommandations pour l'utilisation des médias numériques

Impressum

Éditeur

Jeunes et médias
Plateforme nationale de promotion des compétences numériques
Office fédéral des assurances sociales
jugendschutz@bsv.admin.ch

et

Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW)
Département de psychologie appliquée
Équipe de recherche en psychologie des médias
info.psychologie@zhaw.ch

Textes rédigés par les membres, actuels et anciens, de l'équipe de recherche en psychologie des médias, cités par ordre alphabétique:

MSc Jael Bernath, MSc Paulina Domdey, Dr. Sarah Genner, MSc Céline Külling-Knecht, Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Lilian Suter, MSc Gregor Waller, lic. phil. Isabel Willemse

En collaboration avec la plateforme nationale Jeunes et médias, OFAS

Relecture des versions française et italienne:
Nevena Dimitrova, PhD, Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL), HES-SO
Eleonora Benecchi, PhD, Istituto Media e giornalismo all'Università della Svizzera italiana

Les brochures peuvent être téléchargées sur

jeunesetmedias.ch et zhaw.ch/psychologie/medienkompetenz

Commande (gratuite):

OFCL, vente de publications fédérales, CH-3003 Bern
bundespublikationen.admin.ch/fr

Numéro de commande 318.850.f
10.24 4000 860562780

Disponible en français, en allemand et en italien

Layout: Scarton Stingelin AG

Illustrations: Nina Christen, Team Tumult

8^e édition, octobre 2024

© 2013 Jeunes et médias, Plateforme nationale de promotion des compétences numériques,
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

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS

Les enfants et les jeunes grandissent de nos jours dans un univers numérique particulièrement riche et en perpétuelle évolution. 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 qui y sont liés ?

Certains parents souhaiteraient préserver leurs enfants de l’influence des médias, et ainsi leur permettre de grandir dans un environnement loin du numérique. 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 numérique et à trouver leur équilibre entre événements non-numériques et expériences vécues au travers des médias. Pour résumer : il est important qu’ils acquièrent des compétences numériques.

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 à encourager les parents 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 ou qu’ils se sentent moins à l’aise dans l’espace virtuel.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.



Prof. Dr. Daniel Süss
Au nom de l’unité spécialisée
en psychologie des médias
de la ZHAW



Astrid Wüthrich
Vice-directrice de l’Office fédéral des
assurances sociales et cheffe du
domaine Famille, générations et société

TABLE DES MATIÈRES

- 01 ____ Compétences numériques
- 02 ____ Éducation aux médias
- 03 ____ Règles relatives à l'utilisation des médias numériques
- 04 ____ Le premier smartphone
- 05 ____ Réseaux sociaux : Instagram, TikTok et C^{ie}
- 06 ____ Influence
- 07 ____ Image de soi et canons de beauté
- 08 ____ Jeux vidéo
- 09 ____ Cyberdépendance
- 10 ____ Violence et médias
- 11 ____ TV, films et streaming
- 12 ____ Cyberharcèlement et discours de haine en ligne
- 13 ____ Pornographie et *sexting*
- 14 ____ *Cybergrooming* et harcèlement sexuel en ligne
- 15 ____ Sécurité et protection des données
- 16 ____ Intelligence artificielle
- 17 ____ Désinformation, manipulation et *deepfakes*
- 18 ____ Enfants et infos
- 19 ____ 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 NUMÉRIQUES

Qu'entend-on par compétences numériques ?

Avoir des compétences numériques signifie savoir utiliser les médias de manière consciente et surtout responsable. Il ne s'agit pas seulement de satisfaire notre soif d'information et de divertissement, mais aussi de nous interroger sur le contenu des médias et sur notre propre consommation. À l'ère d'Internet, les compétences numériques comprennent bien sûr les connaissances purement techniques, mais aussi la bonne utilisation des médias numériques. En d'autres termes, cela consiste à faire preuve de prudence dès lors qu'il s'agit de mettre ses données personnelles en ligne, à porter un œil critique sur les informations, à suivre les règles générales d'utilisation et à se déconnecter régulièrement.

Que fait la Confédération pour promouvoir les compétences numériques ?

Depuis 2011, l'Office fédéral des assurances sociales s'engage activement, sur mandat du Conseil fédéral, en faveur de la protection de la jeunesse face aux médias, et a notamment fait de la promotion des compétences numériques l'une de ses priorités. Il est important d'enseigner aux enfants et aux jeunes comment bien gérer les médias numériques et comment se protéger. Or, cela ne peut se faire sans l'accompagnement des parents, des personnes de référence et des professionnels. La plateforme nationale Jeunes et médias est là pour les soutenir.

Qui transmet les compétences numériques aux enfants et aux jeunes ?

Les parents jouent un rôle déterminant dans la transmission des compétences numériques, puisque c'est en famille que les enfants découvrent les médias. Les petits voient leurs parents les utiliser avant même de prendre eux-mêmes en main une tablette ou un smartphone, et imitent leur comportement. Il est donc important que les parents réfléchissent

à leur propre consommation et soient conscients de leur rôle de modèle. Transmettre aux jeunes enfants des compétences numériques et les initier prudemment aux médias leur donnera une assise solide qui leur permettra plus tard d'utiliser ces médias de manière responsable. En ce qui concerne l'acquisition des compétences techniques, les enfants appliquent avec succès le principe de l'apprentissage sur le tas : on apprend en essayant et en faisant. Plus ils grandissent, plus ils imitent ce que font les enfants de leur âge. Cependant, ils ont besoin d'être soutenus par des adultes de référence pour pouvoir utiliser les médias de façon créative, sûre et enrichissante. Outre les parents, les écoles jouent un rôle crucial en apprenant aux élèves à se servir des médias et en intégrant ces derniers dans l'enseignement. Du reste, les plans d'études actuels intègrent systématiquement un module consacré aux médias et à l'informatique.

Pourquoi le soutien des parents est-il si important ?

Les enfants et les jeunes se révèlent souvent bien plus doués dans l'utilisation des médias numériques que leurs parents. Cependant, grâce à leur expérience, les adultes ont une longueur d'avance sur les enfants et les jeunes 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 pour évaluer la crédibilité de certaines sources d'information, pour déterminer quelles données personnelles il est judicieux de ne pas divulguer sur Internet, ou encore pour fixer le temps d'écran. Il est tout aussi important que les enfants puissent se confier à leurs parents et leur parler des rencontres virtuelles désagréables, des propos déplacés ou des contenus choquants (violence, pornographie) auxquels ils sont confrontés.

02_ÉDUCATION AUX MÉDIAS

Pourquoi les enfants et les jeunes consacrent-ils tant de temps aux médias ?

Pour les enfants et les jeunes d'aujourd'hui, il serait difficile de concevoir un monde sans médias (numériques). Lire, écouter de la musique, regarder des séries, jouer, discuter, poster des selfies, *liker* des contenus, regarder les nouvelles ou préparer un exposé pour l'école : ils peuvent s'adonner à leurs centres d'intérêt et s'acquitter de leurs obligations sur une diversité d'outils digitaux. Ils utilisent par exemple les médias pour se divertir, pour communiquer avec leur famille et leurs proches, pour participer à la vie sociale ou encore pour s'informer ou trouver de l'inspiration. Mais pas seulement, puisque ces médias les aident aussi à gérer les étapes de leur développement et les différents do-

maines de la vie. Dans leur recherche d'autonomie, les médias leur permettent par exemple de se détacher de leurs parents en trouvant leur propre espace (numérique). Les relations avec leurs pairs gagnent en importance, et la place accordée aux réseaux sociaux et aux jeux augmente en importance. En effet, ces derniers répondent au besoin de reconnaissance, d'appartenance et d'orientation qui joue un rôle dans le développement d'une identité propre.



Quels sont les points importants de l'éducation aux médias ?

Alors qu'il est important d'accompagner les jeunes enfants, il est essentiel de montrer aux enfants plus âgés qu'on s'intéresse à l'utilisation qu'ils font des médias et aux contenus qu'ils consomment.

En résumé, il faut demander, écouter et comprendre – pas seulement en ce qui concerne les activités quotidiennes évidentes, mais également le monde numérique de l'enfant. Celui-ci sentira qu'il existe à vos yeux et parlera plus facilement des médias et de ce qu'il y vit. Montrez à votre enfant qu'il peut se confier à vous s'il fait des expériences négatives. Si possible, ne jugez pas. Si vous comprenez pourquoi votre enfant utilise certains médias plutôt que d'autres et à quels besoins ils répondent, il sera plus facile de lui parler des autres options. Quelles activités lui conviendraient également, voire mieux ?

Comment donner l'exemple ?

Pour pouvoir expliquer à votre enfant les bénéfices et les risques des médias numériques, il vous faut d'abord les connaître. Votre enfant observe la manière dont vous utilisez les médias et découvre l'importance que vous accordez à vos appareils. De nombreux enfants sont même énervés par le temps démesuré que leurs parents passent sur ces médias. Les plus petits, en particulier, comprennent difficilement, voire ne comprennent pas du tout, ce que leurs parents font exactement sur leur téléphone, par exemple. Cet appareil concentre en effet toute une série d'activités. Expliquez à votre enfant ce que vous y faites. Il apprendra ainsi à faire la différence entre les diverses activités et pourra y participer. De fait, il peut aussi avoir l'impression d'être exclu lorsque vous utilisez les médias en sa présence. Vous pouvez donner l'exemple en montrant qu'une gestion responsable des médias numériques et une approche saine en matière de joignabilité permet de se reposer, d'améliorer sa concentration et de consacrer toute son attention aux conversations avec les personnes qui nous font face. En proposant à votre enfant une alternative aux activités numériques, vous l'aidez en outre à diversifier ses expériences et ses intérêts.

03_RÈGLES RELATIVES À L'UTILISATION DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

À quels points prêter attention lorsque l'on fixe des règles ?

Les enfants qui disposent d'un cadre clair peuvent apprendre à réguler leur comportement. Malheureusement, il n'existe pas de recette miracle. Chaque pays et chaque culture a ses propres normes. Mais d'une manière générale, il est conseillé de fixer les règles avec votre enfant, qui se sentira alors pris au sérieux. Il faut lui expliquer aussi clairement que possible le pourquoi de ces règles. Il peut être utile d'établir un contrat d'utilisation des médias numériques. Vous trouverez des modèles qui peuvent être personnalisés en ligne. N'y incluez pas uniquement le temps d'utilisation et les contenus autorisés, mais aussi les règles de comportement propres à l'espace numérique. Si le contrôle parental est activé, il faut le communiquer clairement. Indiquez aussi les conséquences : que se passe-t-il si votre enfant ne respecte pas les règles ? Les enfants trouveront toujours le moyen de les contourner. Tester les limites fait partie de leur développement et, pour les jeunes, c'est une manière de se détacher de leurs parents. Mais évitez d'utiliser les médias comme récompense ou punition, au risque de leur donner encore plus d'importance. Les menaces, les sanctions et les interdictions strictes peuvent aussi s'avérer contre-productives en amenant l'enfant à dissimuler certaines choses au lieu de vous confier ses expériences négatives.

→ 04_Le premier smartphone

Les médias évoluent très rapidement, les règles aussi ?

Le nombre de nouveaux appareils, d'applications et de contenus ne cesse d'augmenter. Les modes se succèdent constamment. Il n'est pas facile de rester à jour, mais discuter avec votre enfant vous permettra de découvrir plus rapidement les nouveautés et les sujets qui lui tiennent à cœur. Il est conseillé de réexaminer périodiquement, avec votre enfant, les règles que vous avez fixées : sont-elles

encore pertinentes ? Correspondent-elles au stade de développement et aux capacités de votre enfant ? Vous le préparez ainsi à utiliser les médias de manière autonome au fur et à mesure qu'il grandit. Il est également conseillé d'interroger les parents d'enfants du même âge sur les règles qu'ils appliquent et éventuellement de convenir de règles communes lorsque ces enfants se retrouvent. Il vaut également la peine de consulter régulièrement les conseils sur les médias numériques et les sites Internet contenant de informations pertinentes pour les parents. Vous y trouverez des sujets actuels et de nombreuses astuces vous permettant de préparer vos enfants à grandir harmonieusement avec les médias numériques.

À quoi faut-il veiller en appliquant les règles relatives à l'utilisation des médias numériques ?

L'équilibre entre médias numériques et autres activités de loisir est essentiel : pour un enfant qui rencontre ses amis, fait du sport ou de la musique, passer aussi une heure et demie par jour à jouer aux jeux vidéo, ce n'est pas un problème. Par contre, pour un autre, cela peut être trop. Proposez donc toujours des activités non-numériques pour équilibrer l'utilisation des médias. En effet, il est important de passer du temps loin des écrans. Pour bien développer leur cerveau, les enfants ont besoin d'être directement en contact avec les objets. Et l'air frais et l'exercice physique sont tout aussi importants au développement moteur et sensoriel que la lumière du jour l'est pour les yeux. Passer trop de temps devant un écran peut provoquer des troubles oculaires et des problèmes liés à la posture.

Combien de temps d'écran et à quel âge : comment se renseigner ?

Nombre de parents souhaiteraient pouvoir se référer à des directives précises. Mais donner de pures indications de

temps ne sert généralement à rien, puisque tout dépend des contenus consultés, de la qualité de l'accompagnement et de l'équilibre entre activités numériques et non-numériques. La décision sur le choix des appareils et des contenus ainsi que sur le temps d'écran devrait être prise en fonction de l'enfant et de la situation. Observez votre enfant : comment se sent-il après une heure d'utilisation des médias numériques ? Et après deux heures ? Sort-il souvent, rencontre-t-il souvent des enfants de son âge ? Est-ce qu'il pratique des loisirs ? A-t-il de bonnes notes ? Comment dort-il ? Est-ce qu'il utilise les jeux, la télévision ou les réseaux sociaux pour combattre ses émotions négatives et l'ennui ? Se contente-t-il de consommer ces médias, ou s'en sert-il aussi pour produire du contenu ? Toutes ces questions sont des repères qui vous permettent de décider quel temps d'écran convient à votre enfant.

Et qu'est-ce que cela représente en minutes par jour ?

Plus les enfants sont jeunes, moins ils devraient passer de temps devant un écran. Tous les spécialistes s'accordent sur ce point. En revanche, quand il s'agit de recommander un nombre de minutes ou d'heures pour un âge précis, les avis diffèrent. En effet, il est impossible de formuler un chiffre exact adapté à tous les enfants d'une tranche d'âge. Ce qui convient à un enfant peut être beaucoup trop pour un autre.

Il est nettement plus important d'accompagner l'enfant dans son usage des médias numériques en fonction de son âge et de choisir des contenus appropriés plutôt que de compter les minutes chronomètre en main.

Les enfants de moins d'un an ne devraient jamais être mis devant un écran. Entre un et quatre ans, les enfants peuvent participer à des appels vidéo ou consulter des contenus adaptés à leur âge en compagnie de leurs parents. Cela peut représenter cinq à dix minutes par jour,

un peu plus pour les plus âgés, mais toujours sous la supervision d'un adulte.

En début de scolarité (soit entre cinq et huit ans), les enfants ne devraient pas passer plus de 30 à 60 minutes par jour devant un écran pendant leurs loisirs. De neuf à dix ans, il ne faudrait pas dépasser 100 minutes par jour, afin que l'enfant ait assez de temps pour pratiquer d'autres loisirs.

Avec des enfants un peu plus âgés, on peut aussi convenir d'un forfait de temps hebdomadaire, alors qu'avec les adolescents, il est plutôt recommandé de fixer des plages horaires sans écran.

Il n'est pas nécessaire de fixer un nombre identique de minutes chaque jour, puisque le temps d'écran varie en fonction de la situation et devrait être adapté au rythme de chaque famille.

Liens

jeunesetmedias.ch

projuventute.ch

internetsanscrainte.fr

habilomedias.ca

04_LE PREMIER SMARTPHONE

Quel est le bon moment ?

Posséder enfin son premier smartphone peut être vécu comme une fenêtre sur le monde, l'expression du passage à l'âge adulte et un signe d'appartenance à son groupe d'amis. Mais comment savoir si l'enfant est prêt ? Cela dépend avant tout de son développement, de ses capacités et de ses aptitudes, ainsi que de son sens des responsabilités. L'enfant a-t-il déjà pris l'habitude d'utiliser un smartphone ou une tablette en famille ? S'est-il montré responsable et a-t-il respecté les règles ? Pourquoi a-t-il concrètement besoin de son propre smartphone ? Jeunes et médias et Pro Juventute ont élaboré une check-list qui guide les parents dans leur décision et contient des questions et des recommandations supplémentaires.

Est-il judicieux de laisser les enfants en bas âge jouer sur un smartphone ?

Un smartphone n'est pas un jouet. Bien sûr, son utilisation intuitive permet aux petits de tester de nombreuses fonctionnalités et de découvrir que leurs actions ont un résultat. Mais à cet âge-là, pour développer leur sens tactile, les enfants ont besoin d'objets dont ils peuvent faire l'expérience avec leurs cinq sens. Or, c'est impossible avec des appareils où tout est virtuel. Les nombreux stimuli visuels et acoustiques peuvent submerger les enfants en bas âge, qui ne sont pas encore en mesure de les différencier et de les traiter. En outre, les stimuli les plus importants pour le développement de l'enfant sont ceux de son environnement social.

Family Link & C^{ie} : les applications de contrôle parental sont-elles utiles ?

Les paramètres de sécurité de l'appareil et les applications spécifiques de protection peuvent donner aux parents l'impression de garder le contrôle. Ils peuvent par exemple fixer une limite de temps sur le smartphone de leur enfant, bloquer certaines applications et surveiller l'utilisation que l'enfant en fait, mais aussi sa localisation. Ces applications ne peuvent toutefois pas protéger complètement l'enfant des expériences négatives ou des contenus inappropriés. Il vaut donc mieux fixer des règles avec lui et développer une relation de confiance. Il ne faut de plus pas oublier que les enfants ont aussi droit à leur sphère privée et à leur autonomie. Au préalable, les parents devraient donc annoncer clairement qu'ils utilisent ces applications et préciser comment, dire à l'enfant qu'ils peuvent voir une partie de ce qu'il fait, et adapter les règles en fonction de l'âge.

Comment éviter que les parents et les jeunes ne se retrouvent avec des factures exorbitantes ?

Au début, il est conseillé d'utiliser une carte de prépaiement qu'on charge avec un certain montant. Les parents peuvent ainsi fixer une somme d'argent de poche destinée au smartphone et il est plus facile pour les enfants de surveiller ce qu'ils dépensent. Les offres mobiles destinées aux enfants assurent également un meilleur contrôle des coûts. Les jeunes devraient bien s'informer sur les conditions d'abonnement et les forfaits. Pour des raisons de coût, il est conseillé de désactiver le roaming à l'étranger.

Check-list smartphone

- 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 la publicité.
- 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.

Quelles règles de comportement fixer ?

Pour bien dormir, il est conseillé de ne pas garder son smartphone dans la chambre à coucher pendant la nuit et d'utiliser un réveil normal. De même, porter une montre traditionnelle permet d'éviter de consulter son téléphone à tout bout de champ. On regarde souvent son téléphone par automatisme et sans s'en rendre compte. Or, en société ou même en pleine conversation, cela peut heurter les autres. Dans ces cas-là, il faudrait soit expliquer à l'autre pourquoi on est obligé de consulter son smartphone, soit le mettre sur silence et hors de portée.

Aspects juridiques

Aspects techniques du contrôle parental

Lorsqu'ils utilisent des applications de contrôle parental, les parents doivent veiller à trouver un équilibre entre la sécurité de l'enfant et son droit à la sphère privée. Il est important de vérifier les conditions générales et les conditions d'utilisation de ces applications.

*Art. 13 de la Constitution fédérale,
« Protection de la sphère privée »*

05_RÉSEAUX SOCIAUX : INSTAGRAM, TIKTOK ET C^{IE}

Quels sont les bénéfices des réseaux sociaux ?

Les réseaux sociaux tels qu'Instagram, TikTok ou Snapchat offrent de multiples possibilités aux jeunes. En tant que principal moyen de communication, ils leur permettent d'échanger avec leurs proches et de suivre (en temps réel) ce que font les autres ; ainsi, les jeunes ont le sentiment d'appartenir au groupe et peuvent participer aux conversations. Les fonctions telles que les vues, le partage de contenu, les *Likes* et les commentaires répondent à un besoin de confirmation de soi et de réconfort. Les jeunes peuvent tester leur créativité et l'image qu'ils veulent donner d'eux-mêmes et, ainsi, mesurer la façon dont les autres les perçoivent. Lors de cette phase de développement délicate qu'est l'adolescence, où l'on se forge aussi une identité, les réseaux sociaux offrent une possibilité intéressante de se comparer, d'expérimenter et de s'orienter. Ils permettent aussi de se lier avec des inconnus qui partagent les mêmes idées, ou d'interagir avec des influenceurs. De nombreux jeunes s'informent via les réseaux sociaux, qu'il s'agisse d'actualité ou d'autres intérêts.

Quels sont les risques liés aux réseaux sociaux ?

Utiliser les réseaux sociaux comporte également certains risques. Par exemple, des inconnus peuvent contacter et harceler les jeunes. Les commentaires négatifs sur les contenus que les jeunes ont réalisés, l'absence complète de réaction ou les commentaires haineux peuvent affaiblir l'estime de soi. Les parallèles sociaux avec des modèles positifs sont motivants, mais se comparer à des idéaux irréalistes a un effet délétère. De plus, les jeunes ne sont pas toujours conscients du nombre de personnes pouvant voir leurs photos et commentaires, et de ce qui peut être fait de leur contenu. Or, cela peut avoir des conséquences importantes lorsque, par exemple, ils postulent à une place

d'apprentissage et, en même temps, postent des selfies gênants ou des propos haineux. Sans compter le risque d'usurpation d'identité et la diffusion de contenus insultants et déplacés.

→ 12_Cyberharcèlement et discours de haine en ligne

→ 14_Cybergrooming et harcèlement sexuel en ligne

→ 17_Désinformation, manipulation et deepfakes

À quoi les parents doivent-ils faire attention ?

Parlez avec votre enfant des bénéfices et des risques des réseaux sociaux et expliquez-lui qu'une certaine méfiance et un regard critique sont importants s'il veut pouvoir les utiliser de manière sûre. Il est utile d'essayer les réseaux en question et de se familiariser avec leurs conditions d'utilisation. Quelles sont les limites d'âge des différentes plateformes ? Quels sont les paramètres de contrôle parental disponibles ? En matière de sphère privée et de protection des données, quels paramètres puis-je activer, en accord avec mon enfant ? On peut ainsi contrôler quels contacts ont accès à quelles informations et images. Il faudrait toujours n'accepter que des *followers* que l'on connaît. Par respect pour la sphère privée des autres, il faut éviter de poster des photos ou des vidéos d'eux sans leur accord. Attention : les paramètres des plateformes relatifs à la sphère privée sont parfois compliqués et changent régulièrement. Et même lorsque des paramètres restrictifs sont activés, il ne faut jamais poster ce que l'on n'afficherait pas dans un lieu public.

→ 15_Sécurité et protection des données

À quoi dois-je faire attention lorsque je partage ou poste des photos de mon enfant ?

Il est devenu courant de partager des photos de ses enfants sur Internet, ce qu'on appelle aussi le *sharenting*, de l'anglais *to share*, partager, et *parenting*, élever des enfants. Les parents influenceurs, qui commercialisent une partie de leur vie de famille, ou les enfants influenceurs peuvent aussi donner l'impression que partager des photos d'enfants est courant et inoffensif. Mais en réalité, cela peut avoir des conséquences importantes sur la sphère privée et le bien-être de votre enfant. Nombre de photos que les

parents trouvent peut-être adorables seront vécues plus tard par les enfants comme embarrassantes ou peuvent être détournées à des fins pédopornographiques. Il est donc important de rester attentif et de sélectionner soigneusement les photos que vous partagez et publiez, non seulement sur les réseaux sociaux, mais aussi sur les messageries comme WhatsApp. Les enfants ont des droits, dont celui de pouvoir donner leur accord avant d'être photographiés et que les images soient partagées. Vérifiez régulièrement les paramètres relatifs à la sphère privée des plateformes que vous utilisez afin de contrôler qui a accès aux contenus publiés.



À l'avenir, est-ce que les enfants et les jeunes ne se verront plus que sur Internet ?

Non. Internet vient compléter les possibilités de contact, mais ne remplace pas les rencontres réelles. Les enfants et les jeunes utilisent avant tout les réseaux sociaux et les jeux vidéo pour échanger avec leurs proches. Ils peuvent ainsi communiquer à distance et créer quelque chose ensemble dans l'espace virtuel. C'est un mode de rencontre confortable et flexible, puisqu'il ne dépend ni du lieu ni de l'heure.

Les réseaux sociaux rendent-ils accro ?

Les réseaux sociaux peuvent avoir des caractéristiques «addictives». Meta, l'entreprise qui détient Facebook, Instagram et WhatsApp, comme d'autres poids lourds d'Internet, utilise des mécanismes ciblés pour augmenter le temps que nous passons en ligne. Ce faisant, ces entreprises acceptent implicitement que cela peut nuire au bien-être psychique des enfants et des jeunes. Outre le souhait d'appartenir à un groupe, l'utilisation abusive des réseaux peut répondre à un besoin d'attention ou de confirmation, ou encore à la peur de la solitude. À cet égard, une vie familiale de qualité peut renforcer l'enfant.

→ 09_Cyberdépendance

Les réseaux sociaux influencent-ils la santé mentale ?

Globalement, l'utilisation excessive des médias numériques laisse moins de temps au sommeil, à l'exercice, aux contacts personnels, aux autres loisirs et à la pensée créative. Or, négliger des besoins vitaux tels que le sommeil ou l'exercice physique a un impact négatif sur le psychisme. De même, se comparer à des corps idéalisés ou à des représentations de « vie parfaite » sur les réseaux sociaux peut affecter négativement les jeunes souffrant déjà d'un manque d'estime

de soi, ce qui peut parfois favoriser l'apparition de troubles alimentaires ou d'une dépression. Mais d'autres facteurs entrent aussi en jeu, comme la personnalité, la constitution de chacun, l'environnement familial ou l'intensité avec laquelle le jeune utilise les réseaux sociaux. Être essentiellement confrontés à de mauvaises nouvelles (images de guerre, etc.) et se perdre dans des contenus déstabilisants (*doom scrolling*) peut venir renforcer l'inquiétude, la tristesse et les craintes des adolescents. Restez attentif au comportement et à la santé psychique de votre enfant, et entretenez le dialogue. Cependant, les réseaux sociaux peuvent aussi être un lieu où parler de santé mentale, où expliquer ce que sont les maladies psychiques et où combattre les préjugés qui les accompagnent.

→ 07_Image de soi et canons de beauté

Aspects juridiques

Droit à l'image

Avant de publier des photos ou des vidéos d'autrui, par exemple sur les réseaux sociaux, il faut obtenir son autorisation. Dans le cas contraire, les personnes représentées peuvent s'opposer en justice à la publication. Prendre la pose peut être considéré comme un consentement, bien qu'ultérieurement, la personne puisse tout de même s'opposer à la publication. Seules les photos et vidéos prises dans l'espace public ou lors d'une manifestation publique font exception. Dans ces cas-là, il est possible de se passer du consentement des personnes représentées pour autant qu'elles ne constituent pas le sujet principal de l'image.

Les enfants et les jeunes qui postent des photos et des vidéos sur Internet doivent être conscients qu'ils

n'ont pas le droit de publier des images d'autrui sans leur consentement.

Le droit à l'image s'applique également aux enfants. Les parents devraient soigneusement peser le pour et le contre avant de publier des photos ou des vidéos d'eux. Alors qu'il faudrait parler des avantages et inconvénients avec les enfants plus âgés et leur demander leur consentement, les parents sont responsables de veiller à ce que les droits des plus petits soit respectés.

Art. 28 CC, «Protection des atteintes à la personnalité»

Droit d'auteur

Les enfants et les jeunes doivent comprendre que partager des contenus tels que des photos, des vidéos ou de la musique sur des réseaux sociaux peut porter atteinte aux droits d'auteur. Les parents devraient donc parler des conséquences légales avec leurs enfants et les informer qu'ils devraient partager uniquement des contenus dont ils possèdent les droits ou qu'ils ont eux-mêmes créés.

Loi sur le droit d'auteur

Images violentes

Il est interdit de posséder, de mettre à disposition d'autrui ou de créer des images illustrant des actes de cruauté envers des personnes ou des animaux. Cette interdiction s'applique également aux photos et aux vidéos partagées sur les réseaux sociaux et dans les groupes de messagerie. Dans ce dernier cas, il convient d'être particulièrement vigilant, puisque de nombreux services de messagerie sauvegardent automatiquement les photos et les vidéos sur les smartphones des membres du groupe si ces derniers n'ont pas désactivé cette fonction. Or, cela équivaut à posséder ce type d'images.

Art. 135 CP, «Représentation de la violence»

Limite d'âge pour les réseaux sociaux

Les conditions d'utilisation de la plupart des réseaux sociaux prévoient un âge minimum, qui est fréquemment de 13 ans. La raison est en principalement que ces plateformes proposent aussi des contenus (publicitaires) qui ne sont pas adaptés aux enfants. Toutefois, l'âge n'est pas contrôlé au moment de l'inscription. Sur de nombreuses plateformes, il est possible de signaler les comptes semblant appartenir à des enfants de moins de 13 ans. Quelques réseaux autorisent ces derniers à utiliser un compte si celui-ci est créé par les parents et désigné comme tel dans leur profil.

À partir de 13 ans, les jeunes peuvent officiellement utiliser les réseaux sociaux, mais cela ne veut pas dire pour autant qu'ils savent se protéger des risques. Le devoir de surveillance des parents ne s'arrête donc pas au treizième anniversaire de leur enfant.

Kidfluencing et protection des jeunes travailleurs

En Suisse, les enfants et les jeunes de moins de 15 ans ne sont autorisés à travailler qu'à certaines conditions bien précises. Cette réglementation ne s'applique cependant qu'aux mineurs salariés. Un mineur qui gagne de l'argent grâce à une chaîne sur une plateforme en ligne est considéré comme un travailleur indépendant, et ses parents assument sa représentation légale jusqu'à sa majorité.

Les enfants de parents influenceurs qui apparaissent dans leurs contenus ne sont en revanche pas considérés comme des travailleurs. Les parents sont tenus de protéger les droits de leurs enfants et, dès que ceux-ci sont capables de discernement, d'obtenir leur consentement avant de publier des photos et des vidéos qui les représentent.

Art. 30 de la loi sur le travail, «Âge minimum»

Ordonnance sur la protection des jeunes travailleurs (OLT 5)

06_INFLUENCE

Qu'est-ce qu'un influenceur ?

Les influenceurs sont les stars de la jeune génération d'Internet. Pour beaucoup d'enfants et de jeunes, ils sont à la fois des idoles et des modèles. Ils partagent une grande partie de leur vie privée avec leurs *followers* tout en faisant la promotion de produits et de services. Plus ils ont de *followers*, plus la publicité leur rapporte. Les stars des réseaux sociaux sont souvent sponsorisées par les entreprises pour leurs recommandations, mais la plupart ne l'explicitent pas, ou pas suffisamment. Puisque les influenceurs sont rémunérés, leur avis ou leur critique d'un produit n'est pas toujours sincère, et peut être piloté par l'entreprise. Or, les enfants et les jeunes veulent ressembler à leur idole. Comme leur nom l'indique, les influenceurs peuvent donc avoir une influence positive, mais aussi négative sur eux.

Pourquoi les jeunes aiment-ils autant les influenceurs ?

Les influenceurs ont souvent le même âge et s'intéressent aux mêmes choses : le style de vie, la mode et la beauté, le fitness, la santé, les jeux vidéo, la comédie, et donnent même à voir le quotidien des jeunes. Certains entendent aussi réveiller les consciences sur des sujets de société tels que la durabilité, la protection de l'environnement, la santé mentale ou la justice sociale. On trouve en outre de plus en plus d'enfants stars des réseaux sociaux (*kidfluencers*), qui promeuvent des produits et services destinés à d'autres enfants. Ces profils sont en général gérés par les parents. Les enfants et les jeunes se sentent proches des stars des réseaux sociaux, car elles évoluent dans le même espace numérique que leurs proches. Ils peuvent interagir avec elles de plusieurs façons : commentaires, *likes*, DM (messages privés, ou MP), sondages, adresse directe via les *stories* ou sur les lives Instagram et TikTok, etc. Ces interactions servent à suggérer une proximité amicale et une participation à la vie des jeunes fans.

Pourquoi l'impact des influenceurs peut-il être problématique ?

En se fiant aux influenceurs, les jeunes risquent non seulement d'être tentés d'acheter des produits, mais aussi de copier les opinions et les comportements de ces stars. Sans esprit critique, cette influence peut poser problème. En effet, certains influenceurs ont des attitudes discriminantes, dévalorisantes ou antidémocratiques. Des mouvements extrémistes, par exemple, peuvent en outre recruter des jeunes par le biais de personnalités des réseaux sociaux. Et pour couronner le tout, les représentations proposées collent souvent aux vieux clichés ainsi qu'aux stéréotypes de genre, ce qui peut renforcer les préjugés et encourager les jeunes à ne pas dépasser le cadre établi.

Quels sont les éléments publicitaires les plus difficiles à reconnaître pour les enfants ?

Les contenus sponsorisés ou les placements de produits, de logos ou de marques sont parfois intégrés dans les images ou les vidéos de telle sorte qu'il est difficile d'identifier qu'il s'agit de publicité déguisée. Les concours et les codes promotionnels incitent les jeunes à participer et sont aussi une forme de publicité. Les filtres amusants de TikTok ou Snapchat, qui permettent par exemple de se transformer en héros d'un nouveau film ou jeu, peuvent être sponsorisés. De plus, les créateurs et créatrices de contenu sont par exemple payés pour jouer à certains jeux et les présenter à leur public. Nombre de contenus camouflés en pur divertissement visent en réalité à promouvoir des produits ou des marques.

Profession influenceur – de quoi s'agit-il ?

De plus en plus de jeunes expriment le souhait de devenir influenceur. En effet, l'aspect prétendument glamour et fascinant de leur mode de vie peut paraître attirant. La présence, sur les réseaux sociaux, d'influenceurs et influenceuses qui ont réussi peut donner l'impression que la gloire et le succès sont à la portée de tous. Les obstacles et les efforts sont escamotés. Il est important de parler aux enfants de la réalité et des difficultés de cette profession afin de leur en donner une image équilibrée.

Comment les parents peuvent-ils protéger leurs enfants ?

Les parents devraient apprendre à leurs enfants à reconnaître les publicités classiques, mais aussi les formes mixtes de publicité déguisée. Parlez avec votre enfant des intérêts économiques et des revenus qui se cachent derrière les idoles d'Internet. Parlez-lui aussi de la réalité et des difficultés potentielles qui vont de pair avec la condition d'influenceur, ainsi que de la pression qui y est liée. Ces intérêts économiques entrent souvent aussi en jeu dans les valeurs véhiculées par les influenceurs et influenceuses, notamment en ce qui concerne les stéréotypes de genre et les idéaux de beauté ; abordez ces questions de manière critique avec vos enfants.

→ 07_ Image de soi et canons de beauté

07_IMAGE DE SOI ET CANONS DE BEAUTÉ

Prendre un selfie, oui, mais comment ?

Il s'agit avant tout de s'afficher, d'être original et d'attirer l'attention. Poster des images de soi sur Internet permet de se forger une identité et d'être reconnu en tant que tel. Les jeunes s'amuse à faire des expériences, à se mettre en scène et parfois à provoquer. Mais il est judicieux de toujours se demander : est-ce vraiment moi ? Est-ce que ça me correspond ? Est-ce que j'afficherais la photo en public ? Réfléchir à la manière dont on souhaite que les autres nous perçoivent ou changer son point de vue permet de développer un style authentique.

Filtres, Photoshop et course à l'optimisation de soi – où tout cela mène-t-il ?

Une grande partie des selfies ne sont pas des clichés spontanés, mais des mises en scène ciblées. Lumière, angle, pose, habillement et maquillage sont souvent parfaitement coordonnés, les photos sont soigneusement sélectionnées et retravaillées avec des filtres et/ou des logiciels spécialisés. En vidéo, on peut même utiliser des filtres en temps réel qui modifient les proportions du corps, vieillissent ou rajeunissent, retouchent le visage, sans que les autres s'en aperçoivent. Ces fonctionnalités mettent en avant des



canons de beauté irréalistes et renforcent la course à l'optimisation de soi. Certains filtres utilisés sur les réseaux sociaux se traduisent en outre par une uniformisation des photos. Il en résulte un canon de beauté homogène et standardisé, où la diversité et l'individualité sont remises au second plan. Cette norme peut influencer négativement l'image que les jeunes ont de leur corps, notamment pendant la puberté, période durant laquelle ils se montrent déjà critiques.

Que peuvent faire les parents ?

Les parents jouent un rôle important dans l'accompagnement de l'enfant en quête d'identité et de reconnaissance. Valorisez votre enfant. Répétez-lui que la vraie beauté n'est pas une question d'aspect, et soulignez l'importance d'autres valeurs. Qu'est-ce qui rend quelqu'un intéressant et attirant ? Encouragez votre enfant à découvrir ses points forts et à les développer, et insistez sur ses aptitudes afin de renforcer son assurance. Expliquez-lui que beaucoup de contenus sont retouchés et mis en scène. Parlez-lui des stéréotypes de genre et de l'influence qu'ils peuvent exercer sur les gens. Expliquez-lui que cataloguer les jeunes hommes comme indépendants, dynamiques et dominants, et les jeunes femmes comme sexy, vulnérables et sensibles, ce qu'on retrouve souvent dans les médias, est unidimensionnel et partial. Soulignez l'importance de remettre ces stéréotypes en question afin de renforcer la diversité et les possibilités de chacun. Aidez votre enfant à trouver des modèles positifs sur les réseaux sociaux.

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, par exemple auprès de l'Association Boulimie Anorexie. Mais certains forums en ligne et profils peuvent aussi décourager les personnes qui en auraient besoin de chercher de l'aide. Divers hashtags (*#thinspiration*, *#bonespiration*, *#ED* pour *eating disorder*) renvoient à des contenus qui érigent les troubles alimentaires en mode de vie. De plus, les utilisateurs s'encouragent mutuellement dans cette voie destructrice. Comme pour d'autres maladies, dépendances et tendances suicidaires, une thérapie menée par des professionnel.le.s est indispensable pour vaincre ces affections.

Liens

boulimie-anorexie.ch – Association Boulimie Anorexie

08_JEUX VIDÉO

Comment m'informer sur les jeux vidéo et encadrer mon enfant ?

Les jeux vidéo font partie du quotidien de nombreux enfants. Intéressez-vous aux jeux auxquels joue votre enfant, même si vous ne les utilisez pas vous-même. Jouez avec lui ou regardez-le faire en lui demandant de vous expliquer le jeu. C'est un bon point de départ pour parler des contenus du jeu et des risques qui y sont liés (consommation excessive, *cybergrooming*, dépenses, harcèlement, propos déplacés, etc.).

Vérifiez que les jeux sont adaptés à l'âge de votre enfant (PEGI) et qu'il est suffisamment mûr pour y jouer. Bannissez l'ordinateur et la console de jeux de la chambre de votre enfant. Comme, aujourd'hui, on joue aussi beaucoup sur le smartphone et la console portable, il est important de ne pas garder ces appareils auprès de soi pendant la nuit.

Qu'est-ce que Let's play ?

Les jeunes adorent non seulement jouer, mais aussi regarder des Let's Play. Dans les Let's Play, des *gamers* jouent en live, commentent et expliquent le déroulement du jeu et proposent des solutions et des astuces permettant d'avancer plus rapidement. Ces vidéos sont diffusées en direct sur des sites comme Twitch. Les spectateurs, qui peuvent discuter entre eux et avec le créateur de contenu dans un *chat*, partagent au plus près les émotions du *gamer*. Les vidéos sont également disponibles sur des sites comme YouTube.

Qu'est-ce que PEGI ?

PEGI (*Pan European Game Information*) est un système de classification (3/7/12/16/18 ans) des jeux vidéo, qui indique si le contenu du jeu est adapté à l'âge du joueur. Des pictogrammes indiquent également que le jeu comporte les

éléments suivants : violence, sexe, drogue, peur, discrimination, propos grossiers, jeux de hasard, achats intégrés. PEGI vise à prévenir les éventuelles répercussions négatives d'une utilisation non adaptée à l'âge de l'enfant, mais ne porte pas sur la difficulté du jeu. La classification par âge n'a donc aucune visée pédagogique, sans compter que les parents sont les mieux placés pour savoir ce qui convient à leur enfant. Informez-vous en ligne sur les jeux.

Combien de temps l'enfant peut-il jouer ?

Il est judicieux de convenir avec l'enfant d'une durée d'écran quotidienne ou hebdomadaire. Cette durée inclut non seulement les jeux, mais aussi le temps passé devant la télévision ou sur Internet. Les consoles de jeux permettent de limiter le temps d'utilisation. Pour certains jeux, il est parfois plus utile de fixer d'autres limites, par exemple le nombre de tours. Fixez également des règles de communication. Avec qui votre enfant a-t-il le droit de communiquer en jouant, et comment ?

→ 03_Règles relatives à l'utilisation des médias numériques

Les jeux peuvent-ils rendre dépendant ?

Les jeux, et notamment les jeux multijoueurs en ligne (par ex. *Clash of Clans*) présentent un potentiel de dépendance non négligeable, car le jeu n'a pas de fin en soi et continue même lorsque le joueur n'est pas en ligne. Les jeux en ligne (par ex. Fortnite) peuvent en outre engendrer une pression de groupe qui peut empêcher un joueur de se déconnecter lorsqu'il en a envie alors que ses amis continuent à jouer. Certains éléments du jeu mettent aussi la pression. Il peut s'agir de récompenses limitées dans le temps, qu'on ne peut recevoir qu'en se connectant et en jouant tous les jours, comme le *Battle Pass* dans Fortnite. Plus on joue, plus on peut recevoir de récompenses. Ce système est généralement gratuit, du moins en partie, mais payer permet de recevoir plus de récompenses, et des récompenses plus

intéressantes. Toutefois, les causes de la dépendance doivent aussi être recherchées dans le manque de maîtrise au quotidien et une faible estime de soi. L'instabilité émotionnelle est également un facteur de risque. Les enfants qui se sentent négligés et incompris sont particulièrement vulnérables. En effet, ils peuvent avoir tendance à se réfugier dans un monde imaginaire et essaient de chasser leurs peurs et leurs frustrations en jouant.

→ 09_Cyberdépendance

Les jeux violents rendent-ils agressif ?

Le lien entre utilisation de jeux vidéo violents et agressivité au quotidien est ténu. D'autres facteurs tels que l'environnement familial et social ou la présence d'armes jouent un rôle plus important. On reproche en outre souvent aux jeux de tirs et d'action de banaliser la violence, car ils passent ses conséquences sous silence. En effet, cela permet aux producteurs de vendre leurs jeux à des enfants plus jeunes

→ 10_Violence et médias

Quels sont les bénéfices des jeux vidéo ?

Les jeux procurent du plaisir, mais pas uniquement. Ils renforcent le sentiment de communauté, contribuent à améliorer les compétences de communication (souvent en anglais) et développent diverses capacités cognitives telles que la réflexion, l'orientation spatiale et la résolution de problèmes. Ils font aussi souvent appel à la créativité et permettent de tester diverses identités. Des études révèlent en outre que les joueurs ont des réactions plus rapides que les autres et résolvent plus vite des tâches complexes.

Que sont les achats intégrés ?

Nombre de jeux (applications ou jeux sur des plateformes en ligne) peuvent être téléchargés et utilisés gratuitement. Cependant, en y jouant, l'utilisateur se voit proposer la possibilité d'effectuer des achats *intégrés*. Autrement dit, il peut payer pour obtenir des versions améliorées du jeu, des fonctionnalités supplémentaires ou des objets virtuels qui lui donneront des avantages stratégiques. La prudence est de mise avec, par exemple, les *loot boxes*, qui relèvent des jeux de hasard. En effet, on ne sait pas ce qu'on recevra en les achetant. Les packs de joueurs d'EA Sports FC 24 (anciennement FIFA) en sont un bon exemple. Ils donnent accès à des récompenses rares et précieuses. Les chances de remporter le gros lot sont toutefois minces.

Pour éviter ces frais, il est possible de désactiver l'option « achats intégrés » dans les paramètres du smartphone ou de la tablette. Sur les consoles de jeux, vérifiez si les paramètres du jeu ou un mot de passe permettent de bloquer les achats. Par ailleurs, il faut si possible éviter de lier son compte de joueur ou ses appareils à un compte bancaire. Convenez de règles pour les achats intégrés qui soient adaptées à l'âge de votre enfant.

Liens

pegi.info/fr

jouezmalin.be – plateforme pour parents et enseignants sur le monde des jeux vidéo

pedagojeux.fr – Le jeu vidéo expliqués pour les parents

e-enfance.org/informer/controle-parental/ – Conseils concrets sur les réglages techniques pour la protection des mineurs

09_CYBERDÉPENDANCE

Peut-on devenir accro à Internet ?

Ce n'est pas Internet en soi qui rend dépendant, mais plutôt certains contenus et activités tels que les jeux de rôle en ligne ou les réseaux sociaux. Le besoin de récompense, de succès et de reconnaissance est immédiatement satisfait, par exemple en atteignant un score élevé dans un jeu ou en recevant des *likes*, des flammes ou des cœurs sur les réseaux sociaux. Internet permet de se développer et d'expérimenter des identités variées. La pornographie en ligne est également source de dépendance.

Qu'entend-on par cyberdépendance ?

On parle de cyberdépendance lorsque l'utilisation d'Internet devient excessive, néfaste et fait peser des risques sur la personnalité et la santé. Attention toutefois de bien faire la distinction : on peut consulter Internet régulièrement sans pour autant en être dépendant. Mais quelqu'un qui trouve difficile de se déconnecter, en ayant l'impression de perdre le contrôle, a peut-être un problème. Il est important de vérifier qu'il n'y a pas d'autres maladies sous-jacentes. En effet, l'utilisation excessive de médias numériques peut parfois être une stratégie pour éviter de se confronter à d'autres problèmes tels que la dépression ou l'anxiété. Il faut donc en tenir compte. Il est en outre recommandé d'associer les proches à tout traitement.

Quels sont les signes d'une cyberdépendance ?

Lorsqu'on souffre de cyberdépendance, toutes les pensées sont tournées vers l'activité en ligne et le centre des relations sociales se déplace vers l'espace virtuel. Une durée d'utilisation excessive des médias ne suffit toutefois pas, à elle seule, à caractériser une cyberdépendance. La motivation à consommer certains contenus joue un rôle important, notamment lorsque cette consommation vise à

remédier aux problèmes ou au stress. La cyberdépendance se reconnaît aux signes qui peuvent apparaître dans différents domaines (vie sociale, loisirs, formation, vie professionnelle) :

- besoin impérieux d'être toujours en ligne (perte de contrôle) ;
- échec des tentatives de réduire sa consommation d'Internet ;
- poursuite de l'utilisation problématique d'Internet malgré les répercussions ;
- baisse des résultats scolaires et/ou professionnels ;
- isolement social ;
- perte de contact avec les personnes du même âge, fait de négliger son travail scolaire et sa vie de famille ;
- perte d'intérêt pour les loisirs pratiqués précédemment.

Quelles peuvent être les conséquences à long terme d'une cyberdépendance sur les jeunes ?

Outre les problèmes scolaires ou les conflits au travail, la cyberdépendance peut amener à négliger les contacts sociaux et provoquer des problèmes familiaux. On constate aussi fréquemment des problèmes d'épuisement, puisque l'activité en ligne prend le pas sur le sommeil. De plus, passer trop de temps assis devant son écran peut provoquer des problèmes de posture et de vue. La cyberdépendance peut aussi avoir des conséquences financières. En fonction des activités pratiquées en ligne, on peut dépenser beaucoup pour des objets virtuels, des abonnements, des achats intégrés ou des jeux.

Comment les parents peuvent-ils reconnaître les signes avant-coureurs d'une cyberdépendance ?

Le repli sur soi est souvent un signe précoce d'utilisation problématique d'Internet. Il se caractérise par le fait de

négliger les relations sociales hors ligne, d'abandonner d'autres loisirs et d'éviter la question de son propre rapport à Internet. Ce repli peut s'accompagner d'une baisse des performances scolaires ou professionnelles. Pour les proches, c'est le dernier moment pour réagir.

Que peuvent faire les parents s'ils soupçonnent que leur enfant souffre de cyberdépendance ?

Tout d'abord, dire à son enfant qu'on se fait du souci pour lui et proposer de l'écouter. Rejeter la faute sur les médias numériques est souvent contre-productif ; il vaut mieux adopter une attitude bienveillante et mettre l'accent sur le

bien-être de l'enfant. Il est ensuite judicieux de limiter le temps d'écran quotidien ou hebdomadaire et de chercher avec l'enfant des idées de loisirs alternatifs. Les parents et les proches devraient en outre chercher à comprendre ce que cache cette consommation excessive d'Internet (désir d'appartenance, gratification, succès, etc.) et comment l'enfant pourrait satisfaire ces besoins de manière plus saine dans le monde non-virtuel. Vous pouvez trouver de l'aide professionnelle auprès des centres de consultation en matière d'addictions.

Liens

safezone.ch – Consultation en ligne sur les addictions

indexaddictions.ch – Services et offres spécialisés dans les addictions



10_VIOLENCE ET MÉDIAS

Consommer des contenus violents pousse-t-il à la violence ?

La question de l'impact négatif des images violentes est aussi vieille que les médias eux-mêmes et revient sur le devant de la scène à chaque nouveau support, du livre à Internet et aux jeux vidéo, en passant par le film et la bande dessinée. Le débat public est souvent très vif et les médias servent de bouc émissaire.

Il n'existe pourtant pas de relation de cause à effet claire. Les études longitudinales montrent que seule une infime partie de cette hausse de l'agressivité s'explique par la consommation de contenus violents, qui est plutôt due à d'autres facteurs tels que la personnalité et l'environnement social. Dans certains cas, une augmentation passagère de l'agressivité a été observée après l'exposition à des représentations de violence. Ce qui est certain, en revanche, c'est que quelqu'un qui présente déjà une personnalité assez agressive choisira plutôt des contenus médiatiques à caractère violent.

Des jeux violents sont souvent retrouvés au domicile de personnes ayant été frappées de folie meurtrière. Y a-t-il un lien de cause à effet ?

Les jeux vidéo et les jeux en ligne sont un média de masse : ils sont vendus à des millions d'exemplaires. De nombreux jeunes, en particulier les garçons, apprécient les jeux d'action. Il n'est donc pas surprenant que l'on en retrouve chez les jeunes auteurs de tels crimes. Le lien entre l'utilisation de jeux de ce type et l'agressivité au quotidien est ténu, sauf pour les groupes à risque.

Vraisemblablement, la consommation de contenus médiatiques à caractère violent a des répercussions négatives surtout sur les jeunes qui sont considérablement exposés à la violence dans la famille, à l'école et dans le cercle de pairs et qui ont déjà une personnalité agressive.

Les représentations de violence dans les médias peuvent-elles aussi avoir des effets positifs ?

L'hypothèse selon laquelle la consommation de contenus violents permettrait d'évacuer l'agressivité est assez populaire. On observe certes que les *gamers* jouent parfois à des jeux violents dans ce but, mais il n'a pas encore été possible de prouver scientifiquement l'existence d'un tel effet.

Comment réagir si mon enfant s'expose à des contenus trop violents ?

Parfois, les jeunes cherchent délibérément à se démarquer de leurs parents ou à les provoquer en consommant des contenus choquants. Cependant, il est aussi possible qu'ils soient attirés par un jeu pour d'autres raisons que la violence, sans que celle-ci ne soit un critère déterminant. Il est important de chercher le dialogue avec votre enfant et d'affirmer clairement votre position face à la violence, mais aussi de lui demander pourquoi ce jeu le fascine autant. Expliquez-lui les conséquences que peuvent avoir les actes violents dans la vie réelle ; généralement, elles ne sont pas représentées dans les jeux vidéo. Il peut également s'avérer utile de discuter avec les parents des amis de votre enfant pour partager vos expériences et vos avis respectifs vis-à-vis de la violence dans les médias.

11_TV, FILMS ET STREAMING

Quels sont les films et les émissions de télévision adaptés aux enfants ?

Des programmes tels que *RTS Kids* ou *Okoo* de France Télévisions sont bien adaptés aux enfants. Les limites d'âge attribuées aux films offrent aux parents de précieuses indications et devraient absolument être respectées; toutefois, il faut garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas de recommandations pédagogiques. Les contenus peuvent être perçus de manière très différente selon les individus, de sorte que même les films adaptés aux enfants ou aux jeunes peuvent déclencher des émotions et des réactions dont il est important de discuter avec eux.

Des informations sur les limites d'âge sont disponibles sur les supports audiovisuels (par ex. les DVD) et pour les projections publiques (par ex. au cinéma). Les chaînes nationales signalent les contenus inadaptés aux enfants et aux jeunes par une ligne jaune ou rouge à côté du logo. Sur la RTS, la ligne rouge désigne les programmes contenant des scènes violentes ou érotiques susceptibles de choquer certaines sensibilités, et la ligne jaune, ceux pour lesquels un accord parental est recommandé. Les plateformes de streaming (par ex. Netflix) fournissent également des indications sur les limites d'âge. En Suisse, la Commission nationale du film et de la protection des mineurs recommande un âge minimum pour accéder à un film en salle ou sur support audiovisuel.

YouTube, Netflix & C^{ie} : quelle est la popularité des services de streaming ?

YouTube est désormais le service en ligne préféré des enfants et des jeunes en Suisse. Cependant, outre une foule de contenus adaptés aux enfants, YouTube recèle aussi du matériel inapproprié librement accessible, même sans compte. Par ailleurs, après chaque vidéo, d'autres contenus sont proposés; or, ceux-ci ne sont pas nécessairement adaptés aux enfants.

En Suisse, près de la moitié des jeunes ont leur propre abonnement de streaming sur Netflix, Spotify, etc.; par ailleurs, près de 90% des ménages sont abonnés à un service de streaming (JAMES 2022). Ces services payants comportent certes des paramètres de protection des mineurs, mais il est très facile de les contourner.

Peut-on laisser les enfants seuls devant la télévision ?

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 encadrer autant que possible leurs enfants (surtout s'ils sont en bas âge) dans leur utilisation des médias, ceci afin de pouvoir répondre immédiatement à leurs questions et de les aider à mieux comprendre et contextualiser les contenus qu'ils regardent. En outre, sur YouTube, il ne suffit pas d'écouter de loin ce que les enfants regardent, car certaines vidéos inadaptées à leur âge peuvent être accompagnées d'une musique enfantine. Il est important de dire clairement non, par exemple lorsque l'enfant souhaite regarder un programme inapproprié, et de fixer une limite de temps même pour les émissions pour enfants. Proposez à vos enfants des alternatives à la consommation passive de films ou de vidéos.

Quelles règles appliquer pour les enfants ?

Il n'est pas recommandé d'interdire totalement aux enfants de regarder la télévision ou YouTube, car ils s'empresseraient d'aller le faire chez leurs amis, en toute tranquillité. Des études montrent que les enfants apprennent à utiliser les médias de manière raisonnable lorsque leurs parents montrent l'exemple et que des règles ont été définies au sein de la famille, par exemple concernant les émissions que les enfants ont le droit de regarder. 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.

Liens

[rts.ch/kids](https://www.rts.ch/kids)

[france.tv/enfants](https://www.france.tv/enfants)

[filmrating.ch/fr](https://www.filmrating.ch/fr) – Commission nationale du film et de la protection des mineurs

12_CYBERHARCÈLEMENT ET DISCOURS DE HAINE EN LIGNE

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 des moyens de communication électroniques (par ex. téléphone portable ou ordinateur) dans le but de dénigrer, d'exposer ou de harceler quelqu'un. Pour les personnes ciblées, les répercussions peuvent être graves : perte de confiance en soi, anxiété, dépression, etc. Les harceleurs, quant à eux, s'exposent à des conséquences pénales.

Quelle est la différence entre harcèlement et cyberharcèlement ?

Le cyberharcèlement se distingue du harcèlement par le fait qu'il ait lieu en ligne et que les harceleurs ne soient pas physiquement face à leurs victimes. Les insultes proférées sur Internet restent souvent visibles, se propagent parfois rapidement à un grand nombre d'utilisateurs et sont difficiles à supprimer. L'anonymat d'Internet permet aux auteurs de harcèlement d'agir pratiquement incognito, ce qui réduit leurs inhibitions. Les jeunes touchés par le cyberharcèlement sont souvent aussi harcelés dans la vie réelle. On constate toutefois que les victimes de cyberharcèlement présentent un risque plus élevé d'automutilation et de pensées suicidaires.



À partir de quand parle-t-on de cyberharcèlement ?

Les limites entre ce qui peut être considéré comme amusant et ce qui peut être ressenti comme blessant sont floues. Il y a du cyberharcèlement dès lors qu'un individu se sent persécuté, harcelé ou insulté sur Internet. Les jeunes ne sont pas toujours conscients de l'impact que peuvent avoir les photos ou les commentaires humiliants qu'ils diffusent sur Internet ou qu'ils se transmettent entre amis. Ces actes sont souvent considérés comme de simples plaisanteries, mais vécus comme blessants par les personnes qui les subissent. Il peut cependant aussi s'agir d'actions délibérées visant à porter atteinte à une personne.

Comment prévenir le cyberharcèlement ?

Les parents et l'école doivent éduquer les enfants et les jeunes au sujet du cyberharcèlement et leur transmettre des compétences en la matière. Il s'agit notamment de leur apprendre à traiter de manière responsable les données personnelles et sensibles, à paramétrer les réglages de confidentialité, à adopter un comportement respectueux (« netiquette ») en ligne et hors ligne, à comprendre les dynamiques de groupe (notamment la pression du groupe) et à développer des compétences sociales telles que l'empathie. Les jeunes doivent prendre conscience de l'impact que peut avoir leur comportement sur Internet, de ce que signifie le cyberharcèlement pour les personnes concernées et du fait que, dans certaines circonstances, les harceleurs sont passibles de sanctions pénales.

Que faire en cas de cyberharcèlement ?

Il ne faut en aucun cas répondre à ses cyberharceleurs, mais plutôt commencer par demander de l'aide à des personnes de confiance. Ensuite, bloquer les auteurs du harcèlement et les signaler au réseau social ou au forum concerné. Étant donné que certains sites effacent ou masquent les conversations avec les personnes bloquées, il vaut mieux d'abord sauvegarder des preuves sur son ordinateur (par ex. captures d'écran de conversations ou d'images). Lorsque des photos ou des vidéos insultantes sont publiées, il faut les supprimer ou demander aux exploitants de la plateforme de le faire. Les parents peuvent évaluer avec le corps enseignant, la direction, le service de psychologie scolaire ou les services sociaux de l'école s'il est judicieux de porter plainte ; ils peuvent également demander conseil à un service d'aide aux victimes, par exemple.

Que faire si mon enfant harcèle d'autres enfants en ligne ?

Faites bien comprendre à votre enfant que son comportement est blessant et peut même avoir des conséquences pénales. Essayez aussi de comprendre ce qui l'a poussé à agir ainsi. Incitez votre enfant à changer de point de vue et demandez-lui comment il se sentirait si les rôles étaient inversés. Faites-lui voir les conséquences possibles et discutez avec lui de ce que veut dire un comportement respectueux (hors ligne et en ligne). Discutez ensemble de la manière dont votre enfant peut assumer la responsabilité de ses actes. Comment peut-il s'excuser pour son comportement et réparer le mal commis ?

Discours de haine : de quoi s'agit-il ?

Par discours de haine (en anglais *hate speech*), on entend généralement les attaques verbales visant des individus ou des groupes de personnes en raison de leur couleur de peau, de leur religion, de leur origine (supposée), de leur genre ou de leur orientation sexuelle. Souvent fondés sur des préjugés et des stéréotypes, ces propos insultants sont étroitement liés aux rapports de pouvoir ou de discrimination présents dans le monde physique, qui se reportent dans la sphère virtuelle. En effet, sur le net, il est plus facile d'injurier et d'exclure sous couvert d'anonymat. La vaste plateforme qu'offre Internet est aussi utilisée de manière ciblée par des individus ou des groupes extrémistes à des fins de propagande. Les personnes qui s'engagent en faveur des groupes discriminés et contre la haine en ligne sont également la cible de commentaires haineux, d'insultes et de menaces.

→ 17_ Désinformation, manipulation et deepfakes

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, de bloquer et de signaler les trolls et de ne pas se laisser influencer par eux.

Aspects juridiques

En Suisse, le cyberharcèlement ne figure pas en tant que tel dans le code pénal. En fonction des circonstances, plusieurs infractions peuvent toutefois entrer en ligne de compte, dont :

Art. 180 CP, « Menaces »

Art. 156 CP, « Extorsion et chantage »

Art. 181 CP, « Contrainte »

Art. 174 CP, « Calomnie »

Art. 173 CP, « Diffamation »

La discrimination et l'incitation à la haine sont également sanctionnables.

Art. 261^{bis} CP, « Discrimination et incitation à la haine »

13_PORNOGRAPHIE ET *SEXTING*

Que sait-on de la consommation de pornographie par les jeunes ?

En moyenne, les jeunes sont confrontés pour la première fois à la pornographie vers l'âge de 13 ans, un âge qui tend à diminuer. Les garçons consomment généralement ce type de contenus plus tôt, plus souvent et plus régulièrement que les filles. Néanmoins, il est important de ne pas partir du principe qu'ils sont les seuls concernés. Les filles regardent aussi du porno, même si elles le font plus rarement et ne l'admettent pas toujours ouvertement lors des enquêtes. Cette différence est probablement due aux stéréotypes de genre et à la manière dont la sexualité féminine est perçue dans notre société. Le premier contact avec la pornographie est souvent involontaire, par exemple lorsque des jeunes en montrent à leurs amis sans leur demander leur avis.

Quels sont les effets négatifs de la pornographie en ligne sur les jeunes ?

La pornographie revêt de nombreuses formes ; tout dépend donc du contenu spécifique. La situation devient problématique lorsque les jeunes tirent toutes leurs connaissances sur la sexualité de tels contenus. En effet, la pornographie n'est pas faite pour cela : souvent, elle donne une image faussée de la sexualité en représentant le désir et le corps de manière peu réaliste et en véhiculant des stéréotypes de genre parfois discutables. Ainsi, si les jeunes ne reçoivent pas d'éducation sexuelle répondant aux questions qui les intéressent, la pornographie peut les déstabiliser quant à leur propre sexualité.

Les contenus érotiques sur Internet peuvent-ils aussi avoir un impact positif ?

La pornographie permet aux jeunes d'observer très concrètement différentes pratiques sexuelles. À condition qu'ils ne se laissent pas déstabiliser par les aspects problématiques évoqués ci-dessus, elle peut donc les aider à explorer leurs fantasmes, leur orientation sexuelle, leurs désirs, leurs limites et leurs besoins dans un cadre sûr. Cela peut avoir un effet libérateur et améliorer l'acceptation de soi.

Que faire si je trouve du porno sur le téléphone portable de mon enfant ?

La sexualité intrigue beaucoup les jeunes. Certains enfants s'échangent par message des clips ou des images érotiques téléchargés depuis Internet. Il importe à cet égard de connaître le cadre légal (voir « Aspects juridiques » ci-dessous). Pour résumer, les jeunes de moins de 16 ans ne sont pas eux-mêmes punissables s'ils regardent du porno en ligne. Par contre, toute personne qui rend de tels contenus accessibles aux moins de 16 ans (par exemple en les envoyant par message ou en les montrant sur un smartphone) s'expose à des sanctions pénales, même si elle est elle-même mineure. Si vous trouvez du porno sur le téléphone de votre enfant, vous devez donc agir. Votre enfant doit savoir qu'il ne peut pas envoyer ces images à d'autres. Attention : certains services de messagerie enregistrent automatiquement sur le smartphone tous les médias reçus. Cette fonction devrait être désactivée si l'enfant est par exemple membre de grands groupes de discussion.

Qu'est-ce que le sexting, et quels sont ses 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. Le *sexting* n'est pas punissable s'il est consenti et que la différence d'âge entre les personnes impliquées ne dépasse pas trois ans.

Toutefois, la situation peut facilement basculer. Une photo dénudée envoyée en gage d'amour peut se transformer en réel danger en cas de séparation : par vengeance, elle peut être envoyée à des tiers, voire publiée sur Internet. Il faut tout particulièrement se méfier des personnes mal intentionnées qui incitent leur victime à effectuer des actes d'ordre sexuel devant leur webcam ou à envoyer des vidéos intimes pour ensuite les faire chanter (sextorsion), voir « Aspects juridiques » et le chapitre

→ 14_ *Cybergrooming et harcèlement sexuel en ligne*

Comment aborder la question du sexting avec mon enfant ?

Parler de *sexting* avec son enfant peut être difficile, mais il est important de le faire. Au lieu de juger, abordez la question de façon aussi ouverte et neutre que possible. Par exemple, demandez à votre enfant ce qu'il en pense et réfléchissez ensemble aux raisons qui peuvent pousser à envoyer de tels messages. Encouragez votre enfant à écouter son instinct et à ne pas se filmer, se prendre en photo ou laisser quelqu'un d'autre le faire s'il ne se sent pas à l'aise. Ce point est particulièrement important, car la pression peut être grande. Faites-lui bien comprendre qu'il est inacceptable et parfois même sanctionnable pénalement de partager des images dénudées d'autres personnes. Évoquez les conséquences possibles d'une diffusion non désirée de tels contenus, comme le chantage

(sextorsion). Discutez également des alternatives au *sexting* : comment peut-on être sexy sans se déshabiller ?

Si votre enfant a déjà partagé de telles images de lui, ne le jugez pas, mais demandez-lui sans le brusquer quelles étaient ses motivations. Essayez de savoir s'il y a été forcé et ce qu'il espérait obtenir. Si le partage de ces contenus a des répercussions négatives, soutenez votre enfant et accompagnez-le éventuellement à la police ou à un centre de conseil.

Que faire si un enfant subit un abus lié au sexting ?

Vous ne devez pas faire face seul à cette situation. Faites-vous rapidement aider par des spécialistes (par ex. services de conseil, psychologue scolaire, police) et déterminez avec eux s'il est judicieux de porter plainte. Lorsqu'une dynamique de groupe est en jeu, par exemple en cas de cyberharcèlement, il faut impliquer l'école et toutes les personnes concernées.

Aspects juridiques

Mineurs et pornographie légale

Il est interdit de montrer ou de rendre accessible un contenu pornographique à une personne de moins de 16 ans.

Art. 197, al. 1, CP « Pornographie »

Diffusion de contenus privés à caractère sexuel

Celui qui transmet à un tiers un contenu à caractère sexuel tel qu'une photo ou une vidéo ou rend ces images publiques sans le consentement de la personne qui y est identifiable est sanctionnable.

Art. 197a CP, « Transmission indue d'un contenu non public à caractère sexuel » (délit poursuivi sur plainte)

Sexting : critères d'impunité pour les jeunes

Le sexting est autorisé à condition que les critères suivants soient remplis :

- tous les participants doivent consentir à la création et à la transmission du matériel ;
- les participants se connaissent personnellement ;
- ni la personne créant le contenu ni la personne donnant accès à ce dernier ne doivent fournir ou promettre une rémunération ;
- tous les participants doivent être majeurs ou, si l'un au moins est mineur, la différence d'âge ne doit pas excéder trois ans.

Art. 197, al. 8 et al. 8^{bis}, CP, « Pornographie »

Sextorsion

La sextorsion (mot-valise composé de « sexe » et d'« extorsion ») est une méthode qui consiste à faire chanter quelqu'un avec des photos ou des vidéos explicites. Il peut s'agir de photos envoyées à l'origine dans le cadre d'un sexting, donc de manière consensuelle, mais aussi d'images obtenues par grooming (voir → 14_Cybergrooming et harcèlement sexuel en ligne). L'auteur de la sextorsion menace sa victime de publier les images ou de

les transmettre à des tiers. Il peut parfois réclamer de l'argent, mais, le plus souvent, il demande d'autres images, éventuellement encore plus explicites.

La sextorsion ne constitue pas une infraction en tant que telle, mais les articles de loi suivants peuvent néanmoins s'appliquer :

Art. 156 CP, « Extorsion et chantage »

Art. 174 CP, « Calomnie »

Art. 179^{quater} CP, « Violation du domaine secret ou du domaine privé au moyen d'un appareil de prise de vues »

Art. 197 CP, « Pornographie »

Art. 180 CP, « Menaces »

Art. 181 CP, « Contrainte »

Art. 187 CP, « Actes d'ordre sexuel avec des enfants » (si la victime a moins de 16 ans)

Pornographie illégale

Celui qui fabrique, montre, rend accessible, obtient ou possède du matériel pornographique ayant comme contenu des actes d'ordre sexuel avec des animaux ou des actes d'ordre sexuel (effectifs ou non effectifs) avec des mineurs est sanctionnable.

Art. 197, al. 4 et 5, CP, « Pornographie »

Que faire si l'on tombe sur de la pédopornographie en ligne ?

Les images d'actes d'ordre sexuel (effectifs ou non, par exemple des contenus ou des animations générés par IA) avec des mineurs sont illégales. Il est possible de signaler ces liens sur le site clickandstop.ch. Il ne faut en aucun cas télécharger ce type de contenu ou faire des captures d'écran, même pas à des fins de documentation, sous peine d'être soi-même sanctionnable.

14 *CYBERGROOMING* ET HARCÈLEMENT SEXUEL EN LIGNE

Qu'est-ce que le *cybergrooming* ?

Par *cybergrooming*, on entend le fait d'aborder de manière ciblée des mineurs sur Internet pour nouer avec eux des contacts à caractère sexuel. Les auteurs de *cybergrooming* (dans la grande majorité des cas, il s'agit d'hommes adultes) ont souvent recours à des stratégies similaires pour approcher les enfants ou les jeunes. Ils tentent d'établir une relation de confiance et de créer un rapport de dépendance pour pouvoir ensuite manipuler et contrôler leurs victimes. Les jeunes peuvent être confrontés au *cybergrooming* sur tous les sites qu'ils utilisent et où ils peuvent être contactés : réseaux sociaux comme TikTok, Instagram et Snapchat, plateformes en ligne comme YouTube et Twitch, mais aussi jeux en ligne et plateformes de jeux comme Fortnite et Roblox. Pour contourner les mesures de sécurité de ces sites, les auteurs de *cybergrooming* tentent de passer le plus rapidement possible à des moyens de communication plus privés, tels que des applications de messagerie ou de chat vidéo.

Comment protéger mon enfant des pédocriminels présents sur les chats ?

Il est essentiel de rendre les jeunes attentifs aux signes qui doivent les alerter. Les pédocriminels peuvent par exemple tenter d'orienter la conversation sur le thème du sexe ou des expériences sexuelles, appâter les jeunes avec de l'argent ou d'autres récompenses (par ex. jeux en ligne), leur demander d'envoyer des photos et des vidéos ou d'allumer la webcam, leur proposer de poursuivre la conversation sur une plateforme plus privée (application de messagerie, téléphone, e-mail ; cela leur permet également d'obtenir plus de données personnelles), ou même suggérer une rencontre en personne. Les tentatives de *cybergrooming* doivent être signalées à la police et leurs auteurs doivent être bloqués. Faites savoir à votre enfant qu'il peut toujours s'adresser à vous s'il est victime de harcèlement sexuel sur Internet. A la fin du chapitre, vous trouverez des liens vers des services de conseil.

Quelles sont les règles générales à respecter pour faire un usage sûr des chats ?

En règle générale, il est plus sûr de discuter sur les réseaux sociaux ou les applications de messagerie que sur les sites de chat anonyme (par ex. Discord, Twiq ou Chatroom2000), où le harcèlement sexuel est fréquent. De manière générale, il faut inciter les enfants à rester sur leurs gardes, à ne pas envoyer de coordonnées personnelles ni de photos à une personne dont ils ont fait la connaissance sur un chat, et à ne jamais la rencontrer en personne sans être accompagnés. Si une rencontre doit avoir lieu, elle doit toujours se faire en présence d'un adulte et dans un lieu public. En tant que parent, il est important que vous parliez ouvertement de ce sujet avec votre enfant, afin qu'il sache qu'il peut se confier à vous s'il vit une expérience désagréable sur Internet ou qu'il est victime de cyberharcèlement.

Que faire si mon enfant reçoit des photos de nu par message ?

Sur les réseaux sociaux tels que TikTok, Instagram ou Snapchat, les applications de messagerie, les e-mails ou les chats de jeux vidéo, des inconnus peuvent envoyer des photos de nu (ou *nudes*) non sollicitées aux jeunes. Souvent, ces derniers ne prennent pas cela très au sérieux ; pourtant, l'envoi de photos de pénis (ou *dickpics*), par exemple, constitue une infraction qui peut faire l'objet d'une plainte. Le site Internet de Netzpigcock peut aider à porter plainte rapidement et facilement.

Liens

147.ch/fr – Consultation pour enfants et jeunes (Pro Juventute)

netzpigcock.ch – Générateur de plaintes contre l'envoi de photos de pénis (en allemand)

Aspects juridiques

Harcèlement sexuel et *cybergrooming*

Un délit d'ordre sexuel peut aussi être uniquement verbal, qu'il s'agisse de paroles ou de texte. Le harcèlement sexuel constitue une infraction sanctionnable sur plainte.

Le *cybergrooming* est une forme de harcèlement sexuel où des adultes abordent des mineurs sur Internet et essaient de gagner leur confiance. Ils se présentent souvent comme quelqu'un du même âge que leur victime. Leur objectif est d'obtenir des photos ou des vidéos à caractère sexuel ou même une rencontre, lors de laquelle ils tentent parfois d'agresser sexuellement l'enfant.

Le simple fait d'essayer, en d'autres termes le *grooming*, est sanctionnable. Le *cybergrooming* peut tomber sous le coup des délits suivants :

Art. 187 CP, « Actes d'ordre sexuel avec des enfants »

Art. 22 CP, « Punissabilité de la tentative »

Art. 197, al. 4, CP, « Pornographie »

Art. 198 CP, « Désagréments causés par la confrontation à un acte d'ordre sexuel » (délict poursuivi sur plainte)

Envoi non désiré de contenus pornographiques

Celui qui montre du matériel pornographique à autrui sans y avoir été invité, ou même l'envoie sur une messagerie instantanée ou un réseau social, est sanctionnable.

Art. 197, al. 2, CP, « Pornographie »

15_SÉCURITÉ ET PROTECTION DES DONNÉES

À quoi les parents doivent-ils faire attention lorsque leurs enfants utilisent Internet ?

N'oubliez pas que les enfants n'ont pas nécessairement besoin d'un ordinateur pour accéder à Internet : ils peuvent également le faire via un smartphone ou tout autre appareil disposant d'une connexion Wi-Fi (par ex. tablette, console de jeu vidéo, *smart watch* ou télévision). Lorsqu'ils surfent sur Internet, ils devraient utiliser une connexion sécurisée (Wi-Fi protégé par un mot de passe à la maison ou VPN) afin de protéger leurs données des éventuelles attaques. 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.

→ 05_Réseaux sociaux : Instagram, TikTok et C^e

Quels moteurs de recherche pour les enfants ?

Au lieu des outils habituels tels que Google, il est recommandé de définir comme page d'accueil un moteur de recherche spécifiquement destiné aux enfants. Ces sites ont l'avantage de n'afficher que des contenus adaptés et un nombre de résultats raisonnable pour chaque requête. Par la suite, lorsque les jeunes commencent à utiliser Google, il est également possible d'activer dans un premier temps la fonction *SafeSearch*, qui permet de filtrer les résultats de recherche.

Est-il recommandé d'utiliser des filtres Internet comme protection ?

Il est indispensable d'installer des filtres bloquant l'accès aux contenus préjudiciables, en les adaptant selon la maturité de l'enfant. Lorsque des adultes et des enfants se partagent un ordinateur sur lequel sont installés des filtres, il est recommandé de créer différents comptes d'utilisateur. Des programmes de filtrage sont disponibles sous forme d'application pour les smartphones ou autres appareils dotés d'une connexion Wi-Fi. 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. Par ailleurs, les filtres peuvent donner un faux sentiment de sécurité : les jeunes parviennent parfois à les contourner en se communiquant des sites dont les noms sont anodins. Ou alors, ils se connectent chez des amis qui disposent d'un accès sans filtre à Internet.

Quels autres dispositifs de sécurité les parents peuvent-ils mettre en place sur l'ordinateur, la tablette ou le smartphone ?

- Le pare-feu de l'ordinateur doit être activé. Il le protège des attaques sur Internet et empêche les accès non autorisés.
- Installez des applications de sécurité ou des programmes anti-virus fiables pour vous protéger des logiciels malveillants, des virus et autres menaces.
- Mettez régulièrement à jour le système d'exploitation et les logiciels ou applications pour combler les lacunes de sécurité et avoir accès à toutes les dernières fonctionnalités. Les logiciels anti-virus devraient être paramétrés de manière à actualiser régulièrement et automatiquement la liste des virus.
- Pour protéger vos données personnelles, vérifiez les autorisations des applications avant de les télécharger et ne leur accordez que les accès nécessaires.
- Faites régulièrement des copies de sauvegarde pour éviter de perdre des données en cas de défaillance (y compris matérielle).
- Effacez régulièrement les cookies (informations sur les sites web consultés) de votre navigateur (par ex. Chrome, Safari, Firefox, Edge) afin de préserver votre sphère privée et d'optimiser l'utilisation de la mémoire.
- Verrouillez vos appareils à l'aide d'un mot de passe, d'un code PIN ou d'une méthode d'authentification biométrique (par ex. empreinte digitale ou reconnaissance faciale) pour empêcher les tiers d'y accéder à votre insu.

Comment créer un mot de passe aussi sûr que possible ?

De manière générale, plus un mot de passe est long, plus il est sûr. Il devrait comporter au moins 8 caractères, dont des minuscules, des majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux tels que points ou virgules. Évitez les termes bien connus (par ex. « mot de passe ») et les informations

personnelles telles que l'adresse, la date de naissance, le numéro de téléphone, etc. Vous pouvez aussi utiliser un logiciel de gestion des mots de passe, qui permet de générer et de sauvegarder des mots de passe sûrs.

Qu'est-ce que le Darknet ?

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. Cela permet aux internautes de protéger leurs informations personnelles des annonceurs qui collectent et vendent des données, ainsi que des attaques potentielles qui chercheraient à les identifier. Il s'agit là d'un atout 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. Par contre, 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 jeunes 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.

Liens

qwantjunior.com – Moteur de recherche pour enfants
e-enfance.org/informer/controle-parental/ – Conseils concrets sur les réglages techniques pour la protection des mineurs

16_INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Qu'est-ce que l'intelligence artificielle ?

L'intelligence artificielle (IA) est une technologie conçue pour effectuer des tâches qui nécessiteraient normalement de recourir à l'intelligence humaine. Il peut par exemple s'agir de la reconnaissance vocale, de la communication, de la résolution de problèmes ou de la prise de décisions. L'IA apprend à partir des données qu'elle reçoit et des expériences qu'elle fait ; ainsi, plus on l'utilise, plus elle s'améliore. L'intelligence artificielle est déjà présente dans de nombreux domaines de notre vie quotidienne. Les recommandations personnalisées de services de streaming tels que Netflix, qui nous proposent des films ou des séries correspondant à nos goûts, sont par exemple basées sur des algorithmes d'IA. Alexa et Siri y ont également recours pour diffuser de la musique ou répondre à nos questions.

Que doit savoir mon enfant sur les applications d'IA ?

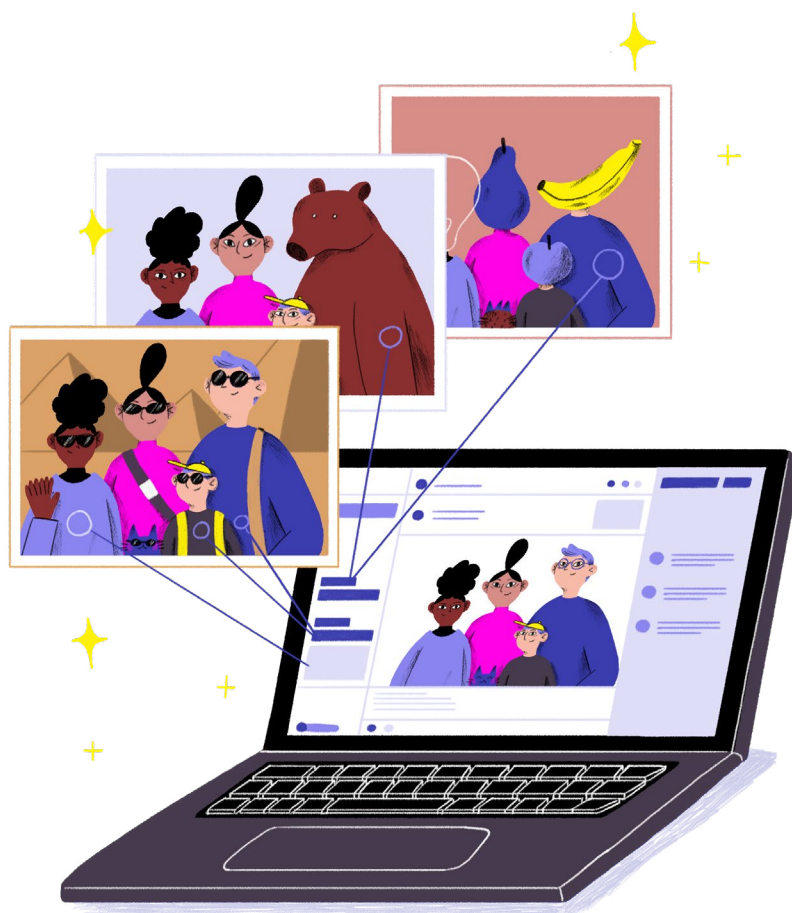
Les enfants et les adolescents sont déjà confrontés à l'IA depuis longtemps : recommandations sur les réseaux sociaux et les services de streaming, correcteurs automatiques, etc. Toutefois, les applications d'IA se développent à une vitesse fulgurante et de nouveaux produits arrivent sans cesse sur le marché : ChatGPT, l'application Gemini de Google ou encore le *chatbot* « My AI » de Snapchat. Il est donc important de discuter avec votre enfant des opportunités et des risques que recèlent les IA et de tester des logiciels avec lui. Expliquez-lui que les informations fournies par les *chatbots* doivent toujours être vues d'un œil critique et comparées à d'autres sources. Rendez-le également attentif à la protection des données : par exemple, sur Snapchat, le *chatbot* enregistre les messages et les contenus qui lui sont envoyés.

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 déconcerter les utilisateurs. Ils simulent une identité humaine et communiquent comme de vraies personnes sur les réseaux sociaux ou sur d'autres forums interactifs. Les algorithmes employés pour créer les *social bots* recourent en grande partie à l'intelligence artificielle. Par exemple, sur Facebook, Instagram ou X, ils peuvent aimer, commenter, partager ou publier automatiquement des contenus. Ils contribuent ainsi à fausser des tendances et des opinions.

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.



17_ DÉSINFORMATION, MANIPULATION ET *DEEPPFAKES*

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

Les enfants commencent à être capables de faire la distinction entre une invention et un fait réel vers l'âge de six ou sept ans. En ce qui concerne la télévision, ils parviennent mieux à distinguer la fiction de la réalité si les parents regardent avec eux et les accompagnent activement.

Les médias reflètent-ils objectivement la réalité ?

Les médias ne pourront jamais reproduire parfaitement la réalité. Même les émissions réalisées avec sérieux sont subjectives, ne présentent qu'une fraction de la réalité et reconstituent parfois des scènes. De plus, en fonction de sa personnalité, de ses expériences et de ses attentes, chacun perçoit différemment les images diffusées par les médias. 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.

Désinformation, *fake news* et *deepfakes* – de quoi s'agit-il ?

La désinformation est le fait de diffuser volontairement des informations fausses ou trompeuses afin de manipuler autrui, d'influencer l'opinion publique ou de semer la confusion. Les *fake news* sont des informations fausses ou déformées intentionnellement, diffusées dans un but précis. Elles servent par exemple des intérêts financiers, politiques, idéologiques ou encore personnels, visent à influencer l'opinion publique ou à nuire à certains groupes de personnes ou à des individus. Sur les réseaux sociaux, les *fake news*, provocantes, excitantes et surprenantes, se répandent comme un feu de poudre. Les *deepfakes* sont des photos, des vidéos et des données audio modifiées à l'aide de l'intelligence artificielle (IA). On peut donc faire faire ou faire dire à quelqu'un des choses qu'il n'a en réalité jamais faites ou dites. Plusieurs applications ou filtres intégrés aux réseaux sociaux mettent la réalisation de *deepfakes* à la portée de tout un chacun.

Quels en sont les risques ?

L'objectif étant d'induire les gens en erreur ou de les influencer avec des informations et des contenus erronés et trompeurs, ces techniques ne peuvent être que dangereuses. Elles peuvent par exemple être utilisées pour échauffer les esprits contre des décisions politiques et ainsi renforcer les tensions sociales, engendrer la méfiance et peser sur les processus démocratiques en sapant la confiance de la population envers les informations. Les jeunes, en particulier, dont l'opinion n'est pas encore formée, sont vulnérables face à la manipulation et à la désinformation, qui peuvent influencer durablement leurs perceptions et leurs idées.

Que peuvent faire les parents ?

Les enfants et les jeunes ont beaucoup de difficulté à évaluer la véracité et l'intention des textes, des images et des vidéos. 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 Internet 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 la désinformation, les *fake news* et les *deepfakes*. Vous pouvez par exemple chercher une nouvelle douteuse et l'analyser avec votre enfant. Connaître des techniques telles que la recherche par image pour en retrouver la source (avec *Tineye*) ou la vérification d'URL est aussi très utile. Si votre enfant tombe sur des contenus faux, troublants ou effrayants, il devrait vous en informer ou en parler à une autre personne de confiance.

→ 18_Enfants et infos

Liens

hoaxbuster.com – Plateforme collaborative contre la désinformation

tineye.com – Recherche par image pour retrouver la source

18_ENFANTS ET INFOS

À quoi faut-il penser lorsqu'on lit ou regarde les infos ?

Il est rare que les enfants et les jeunes cherchent activement à s'informer de l'actualité. C'est plutôt elle qui les trouve en empruntant différents canaux. Sur les réseaux sociaux, ils voient non seulement défiler des contenus récréatifs ou communicatifs, mais également journalistiques. Au vu de la quantité d'informations disponibles, ils ont de la peine à distinguer le vrai du faux et à évaluer la pertinence des contenus. On a aussi souvent tendance à vivre dans une bulle de filtrage et donc à consulter des informations partiales. Ce n'est pas parce qu'un contenu est souvent partagé et donc largement diffusé qu'il est particulièrement pertinent (pour la société), d'autant plus qu'il est souvent faux.

→ 17_ Désinformation, manipulation et deepfakes

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.

Existe-t-il des sites d'information pour les enfants ?

Il existe des sites d'information spéciaux qui s'adressent aux enfants et aux jeunes et qui proposent des contenus de qualité, fiables et adaptés à leur âge. Les enfants devraient aussi utiliser des moteurs de recherche adaptés à leur âge. Vous pouvez utiliser ces sites comme page d'accueil sur le compte de votre enfant.

→ 15_ Sécurité et protection des données

Faut-il protéger les enfants des informations qui concernent les guerres et les catastrophes ?

Les parents ne devraient pas regarder les nouvelles à la télévision avec leurs enfants. Il est néanmoins presque impossible de protéger entièrement les enfants des images éprouvantes. Parlez-en donc 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 sinistres – à moins que l'enfant insiste. Exprimer de la compassion et de la consternation est en revanche parfaitement adéquat.

Images de guerre sur les réseaux sociaux : comment protéger les jeunes ?

Sur les réseaux sociaux, les jeunes peuvent être confrontés à des images et des vidéos perturbantes de scènes de guerre, qui suscitent angoisse et crainte. Il est difficile pour les jeunes, mais aussi pour les adultes, de déterminer si ces images sont véridiques, puisqu'elles sont sorties de leur contexte et qu'il peut en outre s'agir de *deepfakes* ou d'autres manipulations. Expliquez à vos enfants les raisons qui président aux guerres et aux crises, et proposez-leur de s'impliquer concrètement (faire un don, fabriquer une banderole pour une manifestation, etc.) pour montrer leur solidarité et combattre leur sentiment d'impuissance. Discutez de la différence entre les informations rédigées par des professionnels qui s'appuient sur des sources et les contenus non journalistiques tels que tribunes d'opinion et billets personnels. Si ce qui défile sur son *feed* met votre enfant très mal à l'aise, montrez-lui comment il peut (techniquement) limiter la visibilité de certains contenus et gérer son *feed*.

Liens

arte.tv/fr/videos/RC-014082/arte-journal-junior – Journal Junior de ARTE

francetvinfo.fr/l-actu-pour-les-jeunes – L'actu pour les jeunes de France Info

19_ACHATS EN LIGNE

À quoi faut-il veiller lors des achats en ligne ?

Les achats en ligne sont populaires auprès de toutes les classes d'âge et offrent de nombreux avantages : possibilité de comparer les différentes offres, rabais propres aux boutiques en ligne, et confort. Mais on se heurte aussi à quelques inconvénients : il est difficile de juger du produit avant l'achat, un prix d'achat bon marché peut être renchéri par des frais d'expédition élevés, et la sécurité de nombreuses boutiques en ligne laisse à désirer, sans même parler des fausses boutiques.

Comment reconnaître une fausse boutique ?

Plusieurs signes devraient nous alerter sur la possibilité d'une arnaque : rabais très importants, prix inhabituellement bas par rapport aux autres vendeurs, produits épuisés ailleurs mais pourtant disponibles, coordonnées du vendeur manquantes ou douteuses, et processus de paiement non sécurisé ou site non crypté. Un impressum lacunaire, de fausses évaluations clients, un site bourré de fautes ou l'absence de labels de qualité et de certificats sont d'autres signaux d'alarme potentiels.

Comment aider et accompagner ses enfants dans leurs achats en ligne ?

Comme dans d'autres domaines (numériques), accompagner soigneusement les enfants au début permet d'éviter bien des difficultés plus tard. Les jeunes doivent comprendre que l'argent qu'ils dépensent est bien réel, et qu'ils doivent en posséder avant de faire des achats. Expliquez à votre enfant quelles sont les possibilités de paiement et ce qu'il se passe lorsqu'on ne règle pas ses factures. Une carte de crédit prépayée permet de garder un meilleur aperçu de ses dépenses que des commandes sur facture.

Aspects juridiques

Achats en ligne par des mineurs

Les mineurs ne peuvent conclure des contrats de vente sans l'accord de leurs parents ; cela s'applique aussi aux achats sur Internet. Les achats que l'enfant ou le jeune effectue avec son argent de poche ou le salaire d'un petit boulot font exception et sont licites. Il faut déterminer au cas par cas si l'achat est effectué avec l'argent de l'enfant ou si le montant dépensé est plus élevé.

Art. 19 CC, « Personnes capables de discernement mais privées de l'exercice des droits civils »

20 _INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LES ASPECTS JURIDIQUES ET LES SERVICES DE CONSEIL

Avez-vous besoin de conseils professionnels ?

Vous constatez que votre enfant passe beaucoup trop de temps devant l'ordinateur ou joue aux jeux vidéo jusqu'aux petites heures. Ou alors, il vous raconte qu'il a reçu des messages douteux, messages que vous classez sans l'ombre d'un doute dans la catégorie des avances sexuelles. Que pouvez-vous faire en cas de cyberharcèlement, de dépendance numérique, de harcèlement sexuel ou d'autres problèmes liés aux médias numériques ?

Pour obtenir de l'aide et du soutien sur ces questions (ou d'autres), vous pouvez vous adresser à des services de conseil.

En cas d'urgence et pour les entretiens de conseil, nous vous recommandons de contacter :

- Elternotruf : conseils 24h/24 pour les parents, les familles et les personnes de référence. Par téléphone au 0848 35 45 55, par e-mail, par tchat ou en face-à-face (voir sur elternotruf.ch/fr)
- Conseil gratuit aux parents (hors taxes téléphoniques), offre de Pro Juventute : par téléphone au 058 261 61 61 ou en ligne sur projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents
- Conseils et soutien gratuits et anonymes pour les enfants et les jeunes (24h/24) par téléphone, SMS et chat, offre de Pro Juventute : 147.ch

Aspects juridiques et droit pénal des mineurs en Suisse

À la fin de certains chapitres de la présente brochure, un court paragraphe est consacré aux aspects juridiques du thème concerné. Ci-après, vous trouverez quelques informations plus générales à ce sujet.

Tout d'abord, il est important de savoir qu'en Suisse, les enfants peuvent être condamnés dès l'âge de 10 ans. Le droit pénal des mineurs met l'accent sur la protection et l'éducation des jeunes concernés afin d'éviter qu'ils ne commettent d'autres délits. Puisque la majorité pénale est fixée à un si jeune âge, il est essentiel que les enfants et les jeunes qui surfent en ligne sans supervision sachent ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas.

Sur Internet, ils peuvent être confrontés à la loi de différentes manières – en tant que victimes d'infractions, mais aussi en tant qu'auteurs. Souvent, il s'avère que ces derniers n'étaient pas conscients de commettre un acte répréhensible. Les parents, eux aussi, ne savent pas toujours que l'utilisation des médias numériques en famille soulève des questions juridiques à ne pas négliger. Or, il est important qu'ils donnent l'exemple. S'ils demandent par exemple à leurs enfants, dès le plus

jeune âge, l'autorisation de prendre des photos d'eux ou de publier celles-ci sur les réseaux sociaux, comme l'impose en principe le droit à l'image, les enfants intégreront l'idée que l'on ne peut pas faire ce que l'on veut avec les images d'autrui. Ainsi, lorsqu'ils seront plus grands, ils prendront les mêmes précautions avec leurs amis.

Si vous souhaitez consulter les articles de loi pertinents, vous pouvez directement cliquer sur les liens indiqués dans la brochure PDF. Vous trouverez par ailleurs toutes les publications du droit fédéral sur Fedlex. En bas de la page d'accueil, la rubrique « Textes choisis » renvoie notamment au code pénal ou à la loi sur le travail.

Le site Internet de la Prévention suisse de la criminalité (PSC) propose également diverses informations. On y trouve notamment des flyers sur des questions juridiques en lien avec les médias numériques, parfois assortis d'exemples pratiques.

Liens

fedlex.admin.ch – La plateforme de publication du droit fédéral

skppsc.ch – La prévention suisse de la criminalité

21_FAITS ET CHIFFRES

Enfants et médias

Source : étude MIKE 2021, étude représentative sur les **enfants de 6 à 13 ans en Suisse**

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

46 % regardent la **télévision** chaque jour ou presque chaque jour

40 % lisent des **livres** chaque jour ou presque chaque jour.

30 % jouent à des **jeux vidéo** chaque jour ou presque chaque jour.

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

Plus de 50% des enfants dès 10 ans ont leur propre **téléphone**; ce taux grimpe à **75%** chez les 12 à 13 ans.

40% des petits enfants, **68%** des 10 à 11 ans et **81%** des 12 à 13 ans utilisent un téléphone au moins une fois par semaine. **Près de 40%** des 6 à 7 ans utilisent régulièrement **Internet**. À la fin de l'école primaire, ils sont **90%**.

73% des enfants de primaire vont au moins une fois par semaine sur **YouTube**. En termes de fréquence d'utilisation, cette plateforme occupe la première place pour cette classe d'âge.

37% des enfants de primaire en Suisse utilisent **TikTok**, **28% Snapchat** et **17% Instagram** au moins une fois par semaine.

19% des enfants possédant leur propre **téléphone** y sacrifient leur sommeil au moins une fois par semaine.

Jeunes et médias

Source : Étude JAMES 2022, étude représentative sur les jeunes de **12 à 19 ans en Suisse**

99 % des jeunes en Suisse possèdent un téléphone portable. **Presque tous les appareils** sont des smartphones.

96 % des jeunes interrogés utilisent **Internet** quotidiennement ou plusieurs fois par semaine, contre **55%** pour la **télévision**.

93 % des jeunes ont **accès à Internet chez eux**.

77 % ont leur **propre ordinateur**.

98 % ont un **compte sur au moins un réseau social**. Instagram et YouTube sont les sites les plus utilisés.

60 % des jeunes protègent leur sphère privée en restreignant l'accès à leurs photos et à leurs vidéos à certains contacts seulement.

73 % des garçons et **32%** des filles ont déjà regardé un **film porno** sur leur **ordinateur** ou leur **téléphone**.

65 % des garçons et **19%** des filles jouent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine aux **jeux vidéo**.

En moyenne, ils **utilisent leur téléphone** un peu plus de **3 heures** par jour en semaine, et **4 heures et quart** le week-end.

22_ÉTUDES

Étude ADELE 2018 de la ZHAW et Swisscom
ADELE – Activités – Digitales – Éducation – Loisirs – Enfants.

Étude qualitative sur l'utilisation en famille des médias par les enfants suisses d'âge préscolaire. Étude de la Haute école zurichoise de sciences appliquées.

zhaw.ch/psychologie/adele

Étude MIKE 2021 de la ZHAW, Jeunes et médias et de la fondation Jacobs

MIKE – Médias, Interaction, Enfants, Parents.

Chiffres périodiques représentatifs sur les enfants et les médias en Suisse. Étude de la Haute école zurichoise de sciences appliquées.

zhaw.ch/psychologie/mike

Étude JAMES 2022 de la ZHAW et Swisscom

JAMES – Jeunes, activités, médias – enquête Suisse. Chiffres représentatifs sur les jeunes et les médias en Suisse. Étude de la Haute école zurichoise de sciences appliquées. Paraît tous les deux ans. Des analyses complémentaires sur des thèmes spécifiques sont publiées l'année suivant la publication de l'étude, sous le titre de JAMESfocus.

zhaw.ch/psychologie/james et

zhaw.ch/psychologie/jamesfocus

EU Kids Online : Suisse, 2019, PH 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 enseignants, et qui vise à recueillir des données sur les opportunités et les risques liés à l'utilisation d'Internet.

eukidsonline.ch

MEKiS (compétence numérique dans le travail social)

de la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse (FHNW)

Études et autres publications sur l'accompagnement professionnel en matière d'éducation aux médias pour les enfants et les jeunes, ainsi que pour les adultes avec handicap dans les secteurs du travail social et de l'intégration professionnelle.

mekis.ch

Étude SWIPE – SWIss study on Preschool screen Exposure

SWIPE est une enquête en ligne regroupant diverses institutions de toutes les régions linguistiques de la Suisse afin d'étudier l'exposition aux médias numériques des plus jeunes enfants.

swipe-study.ch

Études JIM, études KIM et études FIM du MPFS

Réseau de recherche en pédagogie des médias du Sud-Ouest Études allemandes portant respectivement sur le rapport aux médias des jeunes, des enfants et des familles, publiées chaque année par le MPFS.

mpfs.de

PLATEFORME NATIONALE JEUNES ET MÉDIAS

Depuis 2011, la Confédération mène ses activités de protection des jeunes face aux médias et de promotion des compétences numériques via la plateforme Jeunes et médias. Cette plateforme est gérée par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). Elle agit à la fois sur le plan de la réglementation et sur celui de l'éducation. La Confédération entend ainsi favoriser les échanges et la collaboration entre les parties prenantes.

Pour les parents, les enseignants et les personnes de référence

Jeunesetmedias.ch contient des informations ainsi que des conseils pratiques pour accompagner activement au quotidien les enfants et les jeunes dans le monde numérique. Le site rassemble des connaissances relatives aux opportunités et aux risques des médias numériques.

Pour une protection efficace des jeunes face aux médias en Suisse

En plus de promouvoir les compétences numériques, la Confédération s'engage aussi pour une meilleure régulation.

Vous trouverez plus d'informations concernant la plateforme Jeunes et médias et ses activités sur jeunesetmedias.ch

RECHERCHES EN PSYCHOLOGIE DES MÉDIAS AU SEIN DE LA ZHAW

**Direction : Prof. Dr. habil. Daniel Süss,
MSc Gregor Waller**

**Équipe : MSc Lilian Suter, lic. phil. Isabel Willemse,
MSc Céline Külling-Knecht, MSc Jael Bernath,
MSc Mirjam Jochim, BSc Pascal Streule**

À la ZHAW, Haute école zurichoise de sciences appliquées, département de psychologie appliquée, nous analysons, à travers des études empiriques orientées sur la pratique, la manière dont les enfants et les jeunes utilisent les médias numériques et quelle influence cette utilisation a sur leurs opinions, leurs motivations et leur comportement. Nous nous intéressons aux sujets potentiellement conflictuels tels que la représentation de la violence, la sexualité, la pornographie ou la dépendance comportementale, mais aussi aux conditions permettant une utilisation productive des médias grâce à la promotion des compétences numériques. Les contenus médiatiques de qualité et la capacité des jeunes, des enseignants et des parents à utiliser les médias numériques peuvent contribuer à faire de ces derniers une composante culturelle qui favorise le développement psychosocial. Nous analysons le quotidien médiatique, depuis le livre jusqu'aux réseaux sociaux en passant par la télévision, le cinéma et les jeux vidéo. Nous évaluons les projets de pédagogie des médias et les mesures de prévention liées à la protection des jeunes face aux médias. Sur le plan scientifique, nous conseillons les autorités, les diffuseurs, les écoles et les associations sur toutes les questions liées à la sécurité et au développement d'un quotidien médiatique épanouissant. Nous sommes membres de réseaux de recherche et de développement nationaux et internationaux dans les domaines de la psychologie et de la pédagogie des médias ainsi que des sciences de la communication. Voici un florilège de nos projets de recherche actuels :

Étude JAMES : jeunes, activités, médias

Plus de 1000 jeunes de 12 à 19 ans des trois principales régions linguistiques de Suisse sont interrogés tous les deux ans depuis 2010 sur leur comportement face aux médias. Les enquêtes ont porté aussi bien sur les loisirs classiques que sur l'utilisation des médias. Financé par Swisscom.

Étude MIKE : interaction entre médias, enfants et parents en Suisse

L'étude MIKE, réalisée pour la première fois en 2015, est une étude nationale de la ZHAW sur les enfants et les médias. 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 de ce genre en Suisse.

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

L'étude qualitative ADELE, commandée par Swisscom à la ZHAW, se penche sur l'utilisation des médias des enfants de 4 à 7 ans. Elle prend la forme d'entretiens détaillés avec des enfants alémaniques et romands et leurs parents.

Elle analyse en profondeur les différents facteurs d'influence du milieu familial sur l'utilisation des médias par les enfants et vient à ce titre compléter les études MIKE et JAMES.

Génération Smartphone – un projet de recherche participatif avec des jeunes

En partenariat avec la Haute école spécialisée du Nord-Ouest, la ZHAW s'interroge sur l'importance du smartphone dans le quotidien des jeunes à travers le projet de recherche qualitatif « Génération Smartphone ». Ce projet pèse les opportunités et les risques du smartphone, non seulement du point de vue des adultes, mais aussi de celui des jeunes. Il est soutenu par la fondation Mercator Schweiz.

Plus d'informations sur zhaw.ch/psychologie

