

# Zappen & Gamen

## TV- et Consolémania - Guide pour parents et éducateurs

### Chers parents et éducateurs

**Les nouveaux médias submergent la vie de famille au quotidien, il est important pour tous les parents/éducateurs de relever le défi que ceux-ci représentent. Comment pouvez-vous aider vos enfants à apprendre à maîtriser correctement ces nouveaux médias? Suivent les informations importantes, résumées dans la brochure «Zappen & Gamen».**

### Conseils généraux sur l'utilisation des différents médias

- Informez-vous et soyez vous-mêmes un modèle dans votre propre utilisation des médias.
- Jouez, regardez et surfez en compagnie de vos enfants. Intéressez-vous à leur « consommation » de médias. Parlez de ce qui se passe à l'écran et des sentiments déclenchés.
- Encouragez les loisirs à l'extérieur et les activités en communauté.
- Protégez votre enfant de contenus inappropriés. La « consommation » excessive de jeux d'ordinateur à contenu violent a clairement des effets négatifs sur le développement de la personnalité. En outre, les reportages de catastrophes dans les journaux télévisés peuvent être traumatisants.
- Des filtres bloquent les contenus inappropriés - mais ne remplacent pas la présence parentale. Un programme Antivirus est très recommandé.
- Les enfants et les jeunes de moins de 14 ans ne devraient pas avoir d'écran dans leur chambre, car ceci augmente la consommation d'environ deux heures par jour.
- Selon l'âge de vos enfants parlez-leur des risques encourus. Expliquez leur ce que vous permettez et ce qui est interdit.
- Elaborez des règles, définissez des limites de temps selon l'âge de votre enfant. À partir de l'âge scolaire, il est judicieux de convenir ensemble du temps passé à l'écran. Pointez sur les conséquences du non-respect des règles.
- Le temps passé devant les écrans ne doit pas être une récompense ou une punition, car vous soulignez ainsi l'importance de l'activité. Une interdiction ne peut être prononcée que si l'enfant/le jeune a enfreint les règles établies autour de l'utilisation du média en question.

## Situations critiques?

«Parfois, je ne peux tout simplement pas arrêter de jouer».

- Votre enfant néglige-t-il ses amis, ses loisirs et l'école? Se sent-il seul?
- Passe-t-il plus de 20 – 30 heures par semaine devant un écran?
- Se rend-il encore compte du temps passé devant l'écran et des conséquences qui en découlent?
- Réagit-il de manière agitée, déprimée ou agressive lorsqu'il ne peut pas jouer?
- Quel est la qualité de son sommeil, prend-il soin de lui-même et se nourrit-il correctement?
- Est-ce que regarder la télévision, surfer, chatter et jouer lui servent de fuite face aux problèmes?
- Des comportements marquants peuvent aussi avoir d'autres causes, par exemple des situations de violence vécues ou du harcèlement sexuel.

Si plusieurs de ces signes se manifestent, c'est le moment de réagir:

- Trouvez en tant que parents une attitude commune et recherchez le dialogue avec votre enfant.
- Montrez de la reconnaissance et du respect envers ses intérêts. Faites-vous montrer et expliquer ce qu'il fait.
- Vérifiez vos règles et appliquez les sanctions convenues en cas de non respect.
- Entrez-vous des activités avec votre enfant et encouragez-le à en faire d'autres.
- Ne restez pas seuls et faites-vous conseiller.

## Identifier et agir!

Êtes-vous inquiétés ou avez-vous des soucis concernant l'évolution de votre fils, votre fille? N'hésitez pas à demander de l'aide. Dans la brochure «Zappen & Gamen», vous trouverez des adresses de services spécialisés, qui vous aideront à trouver des solutions. Pour plus d'informations précieuses, consultez la brochure.

**Cette version brève se trouve dans huit autres langues sous:**  
[www.suchtfachstelle-sg.ch](http://www.suchtfachstelle-sg.ch)

## Conseils concernant la télévision

«Mais tous les autres le font aussi!»

En cas d'ennui, la facilité d'accès à la télévision empêche les enfants d'être créatifs et de trouver d'autres activités. Définissez avec vos enfants les programmes qu'ils peuvent regarder. Expliquez-leur pourquoi une émission ne convient pas. Le zapping doit être évité.

Principe de base pour le temps maximal de télévision par jour:

Petits enfants: Pas plus de 5 à 10 minutes, jamais seuls

Les enfants en âge préscolaire: Pas plus de 30 minutes, jamais seuls

6 – 9 ans: 1 heure, 10 – 13 ans: 1 heure et demie.

## Conseils jeu

«Avec des jeux en ligne, je fais des connaissances dans le monde entier».

Les jeux d'ordinateur, le Gameboy et la console de jeux font partie du quotidien de beaucoup d'enfants et de jeunes. Avec des jeux appropriés, diverses capacités comme par exemple la logique, la dextérité, la réaction et la concentration sont encouragées. Mais des jeux peuvent aussi nuire s'ils ne correspondent pas à l'âge des enfants et s'ils contiennent de la violence, de la brutalité ou de la sexualité.

Parlez de leurs jeux avec vos enfants et découvrez-les ensemble. Faites-vous expliquer comment cela fonctionne et jouez ou regardez avec vos enfants. Mais ce ne sont pas seulement les contenus des jeux qui doivent être discutés: Comment se comporte votre enfant de manière générale? Pourquoi ce jeu est-il si intéressant? Consultez l'indication de l'âge et le contenu des informations des fabricants.

## Conseils Internet et chat

«Dans un chat, je me sens comme un adulte.»

- Ne pas donner d'informations personnelles, c'est-à-dire pas de noms, adresses, mots de passe et numéros de téléphone, portable, cartes de crédit, etc.
- Les pseudonymes et adresses e-mail ne doivent pas permettre de découvrir l'identité ni faire allusion au sexe ou à la violence.
- En plaçant des données et des images sur le Net vous perdez tout contrôle, chacun peut les utiliser comme bon lui semble. En outre, des transmissions «Cam-to-Cam» peuvent être enregistrées et transférées à d'autres personnes. Tout ce qui se trouve une fois dans le réseau, ne peut plus être effacé!
- Une méfiance saine est importante, ne jamais croire tout ce qui est raconté.
- Une rencontre avec des connaissances faites sur Internet doit se faire dans un lieu public et jamais sans accompagnement.
- Ne jamais ouvrir des E-mails d'origine inconnue (danger de virus), mais effacer immédiatement.
- En cas de questions ou d'offres étranges, toujours informer les parents avant de télécharger des applications ou de conclure un contrat.

## Conseils téléphone

«Sans mon portable, je ne pourrais pas vivre».

Ayant un accès Internet, les téléphones mobiles présentent les mêmes risques qu'un navigateur sur PC. Familiarisez-vous en compagnie de votre enfant aux possibilités et fonctions du portable. Qu'est-ce qui est nécessaire, qu'est-ce qui est superflu? Comment vous protégez-vous des rayons nuisibles? Il est judicieux que les enfants et les jeunes participent aux coûts, ainsi ils apprendront la gestion de l'argent disponible. Avec des offres «Prépayées», les coûts peuvent être mieux contrôlés.



Stiftung Suchthilfe



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

«sicher!  
gesund!»

Kinderschutzzentrum  
St.Gallen



SUCHTPRÄVENTIONSSTELLE | FREIBURG



D  
F  
F

Fachstelle für Suchtprävention  
DROGEN FORUM INNERSCHWEIZ