

LA LETTRE AUX PARENTS N° 8

Cher-s Parent-s,

Les jeunes et les écr@ns

Depuis une vingtaine d'années on assiste à une véritable révolution des technologies de l'information et de la communication. L'ordinateur est devenu omniprésent, la téléphonie mobile s'est généralisée et l'apparition d'Internet a bouleversé le monde du travail, des médias et des loisirs. La situation a tellement changé depuis que vous étiez adolescent-e qu'il vous est impossible de vous appuyer sur votre propre expérience pour donner des repères à votre jeune. De nombreux parents se sentent démunis face à ces nouveaux outils qu'ils ne maîtrisent pas toujours ou qu'ils utilisent de manière différente que les jeunes. Ils ont parfois le sentiment d'être dépassés par les situations et les problèmes auxquels leurs enfants sont confrontés face aux écrans. Les nouveaux médias exposent-ils les jeunes à des dangers majeurs tels que la dépendance ou la violence ? Quel rôle les parents peuvent-ils jouer dans cet univers virtuel où ils se sentent souvent moins compétents que leur enfant ? Comment intégrer les nouveaux médias dans la vie de famille ?

Les parents et les nouveaux médias

Internet et les nouvelles technologies ont modifié bien des aspects du quotidien : le travail, les loisirs, les relations, les achats, etc. Si les adultes considèrent surtout ces nouvelles technologies comme une source d'information – et cet usage inquiète peu les parents – les jeunes y voient surtout un moyen de communiquer avec leurs



camarades et de se divertir. Pour les parents, les nouveaux médias peuvent être source d'inquiétudes : Les jeunes ne risquent-ils pas d'y perdre leur orthographe, de devenir des joueurs associaux et violents voire même de devenir dépendants ? C'est un domaine nouveau et en constante mouvance et de ce fait, il est difficile d'y trouver des repères. Pour les parents, c'est un double défi : d'une part s'adapter aux changements liés à l'adolescence et d'autre part composer avec des technologies qui ne cessent de se développer.

Une génération hyperconnectée

Si l'univers virtuel fait partie du mode de vie des jeunes, c'est qu'il sait répondre à leurs attentes. Les adolescent-e-s ont besoin d'être en relation, de se sentir en lien – connectés – avec leurs amis et les nouveaux outils de communication permettent aux jeunes – et parfois à leurs parents – de ne jamais rompre le lien. Ainsi lorsqu'un jeune quitte ses amis et rentre à la maison, il se précipite sur son téléphone portable ou sur l'ordinateur pour dialoguer avec les copains qu'il vient à peine de quitter.

Les nouveaux médias s'inscrivent aussi dans le «tout de suite» et «sans limites» des jeunes : ainsi, grâce au téléphone portable, on est toujours immédiatement atteignable et Internet ne connaît pas de frontières. L'adolescence est une période de questions : «Qui suis-je ? Qui ai-je envie de devenir ? Comment suis-je perçu par les autres ?» Les moyens de communication permettent aux jeunes de faire des rencontres sans avoir à se confronter physiquement à autrui. Grâce à un pseudo ou un avatar (personnage représentant un joueur), le jeune peut se libérer un moment des contraintes de l'apparence physique. Les adolescent-e-s peuvent ainsi se construire l'identité dont ils rêvent, voir s'en créer plusieurs et les tester.

D'autre part, les réseaux sociaux mettent l'accent sur le physique et invitent à se mettre en scène. Ils alimentent le besoin de reconnaissance des jeunes, on compte ses amis et ses followers et recevoir beaucoup de likes ou d'appels sont des signes de popularité. En réalisant des exploits à travers un jeu vidéo, un jeune peut s'attirer l'estime des autres joueurs. Ainsi, à travers le regard – même virtuel – des autres, les adolescent-e-s développent et renforcent leur identité et leur confiance en eux.

Les écrans : tout noir ou tout blanc ?

Les bénéfices des nouveaux médias sont importants et reconnus. Non seulement ils permettent aux jeunes de se socialiser hors de leur famille, mais ils peuvent stimuler certaines de leurs capacités. Tant qu'elles ne sont pas utilisées de manière excessive, les nouvelles technologies permettent de développer leur concentration et leur aptitude à apprendre. En naviguant d'une page à l'autre, les jeunes apprennent à repérer rapidement ce qui est important et à extraire l'information dont ils ont besoin de la masse des données disponibles. Utiliser un ordinateur ou une console de jeux stimule l'attention et familiarise le jeune à des outils indispensables dans le monde du travail. Les jeunes se montrent créatifs dans les espaces d'expression et «de nombreux adolescents envisagent leur blog comme un véritable lieu d'expression artistique qui leur permet de transmettre des sentiments qu'ils n'arriveraient pas à exprimer ailleurs¹». Même lorsqu'ils jouent à des jeux vidéo, les adolescent-e-s doivent résoudre des problèmes complexes, ce qui développe leurs capacités à trouver des solutions et des ressources.

Toutefois si les nouveaux médias et Internet permettent aux jeunes de développer certaines compétences, leur utilisation présente aussi des dangers.

Ainsi les jeunes peuvent courir des risques en donnant des informations personnelles : sans en être forcément conscients, ils s'exposent, donnent leurs coordonnées, livrent leurs états d'âme, et deviennent des proies faciles pour des personnes mal intentionnées. Ils ignorent souvent que ces données ne s'effacent jamais. Un autre risque important est celui de l'abus. Beaucoup de jeunes n'arrivent pas à se fixer des limites et peuvent passer une partie de leurs journées – et de leurs nuits – sur leur téléphone portable ou devant leur écran. Passer trop de temps et avoir du mal à s'arrêter montre qu'on abuse. Et un usage excessif, par exemple chez un-e adolescent-e qui utiliserait Internet pour fuir un quotidien difficile, pourrait conduire à la dépendance.

Le rôle des parents

Vous jouez un rôle indispensable dans l'éducation aux médias de votre enfant. Même si ce domaine vous est peu familier, votre jeune a besoin de pouvoir en discuter avec vous. Votre avis, même s'il est parfois décrié, est important pour votre adolescent-e. Pour forger sa propre opinion, il a besoin de se confronter à vous, adulte. Il doit se mesurer à vos convictions, vos normes et vos valeurs. Ainsi en discutant avec lui de tel ou tel jeu, de telle ou telle émission radio ou télévision, vous lui permettez de développer sa propre opinion.

Votre adolescent-e peut avoir l'impression de mieux gérer les nouvelles technologies que vous-même, parce qu'il en maîtrise peut-être davantage les aspects techniques. Il oublie que si vous ne savez pas utiliser toutes les fonctionnalités de votre téléphone portable, vous connaissez bien les règles de vie en société et savez qu'il est des situations où il faut éteindre son portable !

En Suisse, environ 20% des jeunes de 12–19 ans ont déjà été victimes de cyberharcèlement. 12% des jeunes déclarent que des informations fausses ou offensantes les concernant ont été partagées sur Internet. Enfin, ils sont 33% à déclarer que des photos ou des vidéos d'eux ont été publiées sur Internet sans leur autorisation.

Etude James, 2016



¹ Michel Stora, psychologue et psychanalyste

Le bon sens et l'éducation ont aussi leur place dans le monde de la technologie et d'Internet. Et là, vous êtes, Parents, compétents pour apprendre à votre adolescent-e ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas pour vivre en société.

Cher-s Parent-s, nous espérons que ces informations vous seront utiles pour dialoguer avec votre adolescent-e. Vous trouverez dans le feuillet annexé des conseils et des suggestions à mettre en pratique au quotidien. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos remarques par courriel à parents@addictionsuisse.ch.

Avec nos meilleures salutations
L'équipe prévention d'Addiction Suisse

Nous remercions pour leur soutien



Fédération Suisse pour la
Formation des Parents
Schweizerischer Bund
für Elternbildung
Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori

FAPER

Fédération
des Associations
des Parents d'Elèves
de la Suisse Romande
et du Tessin

Autres informations

Les lettres aux parents d'Addiction Suisse :

- N° 1 Etre parent-s d'adolescent-e
- N° 2 «Tous les autres le font». L'influence, les fréquentations et les consommations
- N° 3 Parler avec les adolescents de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales
- N° 4 Les sorties, les fêtes, les consommations
- N° 5 Accorder des libertés, fixer des limites
- N° 6 Prendre des risques : besoin ? danger ?
- N° 7 Parler pour mieux s'entendre
- N° 8 Les jeunes et les écr@ns
- N° 9 Chance au jeu – pas de bol !

Brochures :

- «Alcool – comment en parler avec les ados»
- «Tabac – pour en parler aux ados»
- «Cannabis – en parler avec les ados»
- «Surfer, jouer, chatter – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s»

Tout le matériel d'information d'Addiction Suisse peut être commandé ou téléchargé sur le site shop.addictionsuisse.ch ou au 021 321 29 35

Si vous souhaitez recevoir la **newsletter parents** d'Addiction Suisse, inscrivez-vous sur notre site internet, rubrique «Actualités».

Vous trouverez également des informations sur les sites: www.actioninnocence.org, www.safersurfing.ch, www.jeunesetmedias.ch



Conseils et suggestions

• Intéressez-vous à ce que fait votre jeune sur les écrans

Pas besoin d'être au courant des dernières nouveautés pour vous intéresser à ce que fait et voit votre adolescent-e sur les écrans. Les médias peuvent être de véritables sujets de conversation entre vous. Discutez avec votre jeune des émissions qu'il aime regarder, de la musique qu'il écoute, de ses applications favorites, de ce qu'il apprécie particulièrement et pourquoi. Demandez-lui de vous montrer ses jeux, discutez des personnages qu'il choisit, du rôle qu'il joue, du pseudo qu'il se donne. Regardez-le jouer, posez-lui des questions; votre adolescent-e se sentira valorisé-e de pouvoir vous apprendre quelque chose. Il est important que vous parliez avec lui/elle de ce qui l'intéresse plutôt que refuser la discussion sous prétexte que vous n'y comprenez rien ou que cela ne vous intéresse pas. L'absence d'intérêt et de dialogue au sein de la famille sur ce qui passionne votre adolescent-e peut le/la conduire à se renfermer et à s'isoler face aux écrans (voir Lettre aux parents N° 7).

• Fixez des règles d'utilisation

L'usage des médias à tout moment de la journée pour une durée indéterminée n'est pas un droit pour votre adolescent-e. Vous devez définir des règles sur l'usage des écrans à la maison avec votre jeune, selon son âge et ses besoins. Il ne s'agit pas simplement d'en interdire l'usage ou d'en fixer une durée d'utilisation, mais aussi de définir des règles quant aux activités autorisées et des temps où elles peuvent être pratiquées. Ainsi il n'est pas normal de rester sur l'ordinateur jusqu'à minuit lorsqu'on a école le lendemain, comme il n'est pas acceptable de jouer plusieurs heures

d'affilée sur sa console de jeux ni d'utiliser son Smartphone à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Les nouveaux médias sont tellement captivants qu'il est parfois difficile pour un-e adolescent-e de se fixer lui-même des limites. Les règles que vous fixez avec votre jeune ne doivent pas être arbitraires, mais doivent servir à éviter les excès. Chaque parent peut fixer les limites qui lui semblent tolérables autour de la TV, du téléphone, d'Internet, des jeux électroniques mais aussi des heures de coucher, de l'habillement, de l'argent de poche, de l'attitude en famille, des consommations, etc. (voir Lettre aux parents N° 5). Gardez néanmoins une certaine souplesse pour pouvoir ajuster les règles que vous définissez aux situations rencontrées et aux expériences que fait votre jeune.

Passer du temps sur les écrans est une activité de loisirs comme les autres tant qu'elle est pratiquée sans que le jeune désinvestisse les autres occupations qui font partie de sa vie (formation, famille, amis, ...).

• Limitez les risques

Pour garder un contrôle sur les écrans, il est recommandé, d'installer ordinateurs, télévision et autres écrans dans une pièce commune plutôt que dans la chambre de votre enfant et de surveiller l'utilisation des smartphones et des tablettes. Vous pouvez également sécuriser les ordinateurs de la famille pour limiter les risques que votre jeune soit confronté à des contenus indésirables ou communique des informations personnelles (voir liens sous « Autres informations »). Il existe différents systèmes de contrôle parental qui permettent de filtrer les contenus, de bloquer la divulgation de données personnelles, de limiter le temps passé sur l'écran ou de verrouiller un jeu en dehors de certaines plages horaires. Certains filtres sont intégrés au système d'exploitation de votre ordinateur, d'autres peuvent être téléchargés ou achetés dans le commerce.

Vous pouvez également vous renseigner auprès de l'opérateur de téléphonie mobile s'il est possible de fixer un montant maximum de communications pour éviter de perdre le contrôle des factures de téléphone.

Ces différents moyens permettent de diminuer les risques, mais aucune solution de sécurisation n'est entièrement fiable ni ne remplace le dialogue avec votre adolescent-e sur les risques et les raisons de limiter l'usage des nouveaux médias.

• **Aidez votre jeune à être critique face aux écrans**

Même si on trouve « tout » sur Internet, tout n'est pas forcément vrai. Lorsque votre adolescent-e surfe sur Internet, regarde la TV ou joue aux jeux vidéo, il est important qu'il/elle analyse d'un oeil critique les informations qu'il/elle reçoit. Apprenez-lui à trier les informations, à analyser les images, les publicités, à vérifier leur véracité en recoupant plusieurs sources d'informations, à vérifier la mise à jour des informations. Même le journal télévisé ne présente pas une vision objective de la réalité, mais une sélection d'événements choisis. Discutez avec votre jeune de ce qu'il voit, de ce qu'il entend, de ce qu'il apprend. Consultez ensemble des sites d'organismes officiels (voir liste sous « Autres informations »), comparez ces informations avec celles trouvées sur des forums ou des blogs. Demandez-lui son opinion lorsque vous écoutez la radio ou regardez la TV. Donnez-lui votre avis, formulez vos critiques vis-à-vis de certains contenus, argumentez en étant attentif/ve à ne dénigrer ni votre adolescent-e ni ses goûts personnels.

• **Apprenez à votre jeune à utiliser les nouveaux médias de manière responsable**

Vous devez informer votre jeune qu'il y a des limites dans l'utilisation des nouveaux médias. Internet est un espace public, soumis au respect de certaines règles et de lois. Ainsi, par exemple, quand votre adolescent-e est actif sur les réseaux sociaux, il/elle est responsable du contenu et de la légalité de ce qu'il/elle publie. Votre jeune n'a pas le droit de photographier et de diffuser des images d'une personne sans son autorisation (et celle de ses parents s'il s'agit d'un-e mineur-e). Il est interdit d'utiliser les données personnelles de quelqu'un, de télécharger de la musique ou des films

par des sites d'échanges entre pairs. Insulter quelqu'un dans un commentaire est punissable, tout comme tenir des propos discriminatoires. Parlez ensemble des risques liés à l'utilisation des nouvelles technologies, encouragez votre adolescent-e à vous faire part de ses mauvaises expériences et à s'adresser à vous en cas de problèmes.

• **Montrez l'exemple**

Fixer des règles, poser des limites est nécessaire, mais il est tout aussi nécessaire que vous montriez l'exemple à votre adolescent-e (voir Lettre aux parents N° 1). Vous ne pouvez lui reprocher de passer trop de temps sur l'ordinateur si la télévision fonctionne en permanence chez vous. Toutes les règles ne sont pas les mêmes pour tous les membres de la famille, mais les différences peuvent s'expliquer et se justifier de manière raisonnable et non arbitraire; les besoins et les obligations ne sont pas non plus les mêmes pour tous.

Votre jeune a besoin que vous soyez un modèle pour lui. Cela ne veut pas dire qu'il doit vous imiter, ni que vous devez vous plier aux mêmes règles que votre enfant. Etre un modèle pour son adolescent-e, c'est essayer d'être le plus cohérent et le plus juste possible, ne pas changer d'avis sans raison, ne pas autoriser aujourd'hui ce qui était interdit hier sans pouvoir donner un sens au changement.

• **Aidez votre adolescent-e à devenir autonome**

Lorsque votre jeune passe ses soirées à la maison sur les écrans, à jouer ou à chatter, vous savez où il est et vous ne vous inquiétez pas de ce qui pourrait lui arriver s'il était dehors. Lorsque vous appelez votre jeune sur son téléphone portable, vous pouvez à tout moment savoir où il est, ce qu'il fait, et c'est rassurant pour vous.

Les nouvelles technologies, malgré les inquiétudes qu'elles peuvent susciter, sont en général bien tolérées par les parents car elles leur permettent de garder un certain contrôle sur leur adolescent-e. L'important est que vous puissiez trouver le juste milieu entre liberté et contrôle. Votre adolescent-e a besoin d'apprendre progressivement à devenir autonome. Il/elle a besoin de vivre ses expériences loin de vous, en sachant qu'il/elle peut compter sur vous en cas de problèmes.