

# Cartes pédagogiques

## GUIDE

Les écrans (ou médias numériques) passionnent, donnent des ressources inédites ou encore offrent de nouvelles perspectives de travail ou d'apprentissage. En parallèle, ils suscitent également craintes et méfiance et peuvent produire leur lot d'effets négatifs.

Alors comment s'y retrouver ? Comment faire pour bien faire avec nos jeunes ? La question est complexe et comporte de nombreuses réponses selon les contextes. Les cartes suivantes ont été élaborées dans l'idée de donner non pas des réponses, mais des informations et des pistes. Celles-ci se basent sur des recommandations de spécialistes du domaine des écrans et sur le fruit des réflexions des parents et des jeunes qui ont participé à nos soirées et à nos ateliers.

**Nous vous souhaitons une très  
bonne lecture !**

Les cartes sont divisées en quatre thèmes :

découverte

sécurité

cyber-harcèlement

éducatif

Etant donné l'évolution constante dans ces différents domaines, les contenus seront mis à jour régulièrement.

N'hésitez pas à nous contacter afin d'obtenir les derniers fichiers actualisés ainsi que pour toutes questions ou besoins à [projets@reper-fr.ch](mailto:projets@reper-fr.ch).

# Remerciements

Nous souhaitons remercier chaleureusement toutes les institutions et les personnes qui ont collaboré à l'élaboration de ces cartes.

## Plus particulièrement :

- » **Tous les parents et adolescents** ayant participé à nos soirées de sensibilisation, qui ont partagé leurs réflexions et nourri le contenu des cartes
- » La **Direction de la Santé et des Affaires sociales du canton de Fribourg** pour son soutien financier avec un remerciement particulier à Madame Sarah Mariéthoz, collaboratrice scientifique
- » La plateforme nationale **Jeunes et médias** avec un remerciement particulier à Madame Liliane Galley, cheffe de projet
- » **Monsieur Stéphane Koch**, Trainer, advisor and lecturer in the areas of information technology and communication
- » La **brigade des mineurs de Fribourg** avec un remerciement particulier à Monsieur Jean-Bernard Siggen, chargé de prévention
- » L'association **Gaming Federation** avec un remerciement particulier à Monsieur Niels Weber, son président
- » **Asphalte Design Sàrl**



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

## Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



ASPHALTEDESIGN

COMMUNIKATION / FRIEBURGER MEDIEN

# facebook



## THÈME DÉCOUVERTE

**Facebook est un réseau social en ligne gratuit qui permet aux personnes inscrites de publier des contenus divers (messages, vidéos, images) et d'être en contact avec les autres utilisateurs.**

Pour pouvoir utiliser Facebook, il faut tout d'abord obligatoirement se créer un profil personnel. Ce dernier pourra comporter des informations privées, susceptibles d'être mises à la disposition du réseau (formation, centres d'intérêt, statut civil, coordonnées, etc.). On peut ensuite interagir avec toutes personnes inscrites sur ce réseau social, dont notamment les « amis » Facebook. Ces derniers sont des personnes à qui on a proposé de rejoindre notre cercle ou dont on a reçu et accepté l'invitation. On peut également former des groupes et y inviter d'autres personnes ou encore publier des vidéos en direct.

Facebook est actuellement délaissé par les adolescents au profit notamment d'Instagram et de Snapchat.



**ÂGE CONSEILLÉ**

13 ans

## like jeunes

- » Etre en lien avec ses amis
- » Tchat
- » Visionner des vidéos drôles ou utiles
- » S'informer et suivre l'actualité
- » Suivre le quotidien de son réseau d'abonnés

## on peut gérer

- » Paramètres de sécurité
- » Restriction de l'accessibilité au profil pour en limiter les vues
- » Possibilité de bloquer une personne, pour l'empêcher de voir le compte, ou un contact via messagerie instantanée
- » Publications de photos/vidéos
- » Localisation de personnes (uniquement sur Smartphone)
- » Désactivation temporaire du compte
- » Signalement d'un abus à Facebook

## rester attentif

- » Transfert d'informations personnelles non maîtrisable et photos faciles à copier
- » Données personnelles = propriété de Facebook (peuvent être utilisées à des fins commerciales)
- » Publication de photo prise à son insu ou sans demande d'autorisation
- » Comportements anti-sociaux notamment dans les commentaires
- » Contact direct par des personnes inconnues



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# whatsapp



## THÈME DÉCOUVERTE

**WhatsApp est une application de messagerie instantanée pour smartphone qui donne principalement la possibilité d'envoyer des messages (texte ou audio), des images ou des vidéos.**

Propriété de Facebook depuis 2014, WhatsApp est une alternative aux sms utilisée par toutes les générations et donne la possibilité de transmettre des contenus sans frais par le biais d'une connexion Wi-Fi ou d'un accès au réseau 4G. Cette application permet également de passer des appels (standards ou vidéo) gratuitement. Elle propose finalement une fonction « discussion de groupe ». Chaque utilisateur peut créer un groupe et ainsi communiquer jusqu'avec 256 personnes à la fois.



**ÂGE CONSEILLÉ**

16 ans

## like jeunes

- » Envoyer des messages gratuits
- » Passer des appels gratuits
- » Partager des images et des vidéos
- » Communiquer en groupe

## on peut gérer

- » Gestion du profil
- » Gestion des paramètres de sécurité (bloquer des contacts, cacher l'heure de la dernière connexion, masquer la photo de profil ou ne pas en mettre, discussion sous silence, c'est-à-dire sans notification sonore à chaque réception de message)
- » Téléchargement des fichiers médias reçus (photos, vidéos, etc.)

## rester attentif

- » Gestion des groupes WhatsApp par le ou les administrateur(s) uniquement (ajout ou exclusion d'un membre contre sa volonté)
- » Pas de système de filtre des contenus
- » Données personnelles = propriété de Facebook (peuvent être utilisées à des fins commerciales)



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# instagram



## THÈME DÉCOUVERTE

**Instagram est un réseau social prioritairement axé sur le partage de photographies et de vidéos. Les contenus déposés peuvent être commentés et « likés » par les autres utilisateurs.**

Racheté par Facebook en 2012, ce réseau social donne la possibilité de dialoguer avec les membres via l'utilisation de la messagerie interne appelée « Instagram direct ». Il permet aussi de créer des stories (sorte de petit album), limitées dans le temps, ainsi que de créer des vidéos en direct. L'utilisateur ne peut pas transférer un contenu, c'est-à-dire qu'il ne peut pas partager une publication d'un utilisateur auprès de ses abonnés. Ce réseau social est très utilisé chez les jeunes.



**ÂGE CONSEILLÉ**

13 ans

## like jeunes

- » Partager des photos, des vidéos et des tutoriels
- » Suivre le quotidien de son réseau d'abonnés
- » Suivre le quotidien des stars et des personnes connues
- » Utiliser les filtres qui permettent de magnifier ses photos

## on peut gérer

- » Gestion des abonnés
- » Système de censure & mesures de sécurité très strictes (exclusion des commentaires ou des profils inadéquats)
- » Configuration du profil et des paramètres de sécurité (profil public, profil privé)
- » Supprimer des commentaires (les siens et ceux d'autres utilisateurs)
- » Désactivation temporaire du compte
- » Signalement d'un abus à Instagram

## rester attentif

- » Publication de photos prises à son insu ou sans demande d'autorisation
- » Comportements anti-sociaux notamment dans les commentaires
- » Contact direct par des personnes inconnues
- » Données personnelles = propriété de Facebook (peuvent être utilisées à des fins commerciales)



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD





# snapchat

## THÈME DÉCOUVERTE

**Snapchat est une application qui permet d'envoyer des messages avec des images ou des vidéos. Sa principale particularité qui a fait son succès est la suppression des contenus envoyés après un certain laps de temps.**

L'expéditeur peut choisir de faire en sorte que le message disparaisse une fois celui-ci ouvert après 1 ou jusqu'à 10 secondes. Il peut aussi ne pas mettre de limite de temps. Dans ce cas, le message devient inaccessible une fois que le destinataire le referme. Snapchat a également une fonction «replay» qui permet de revoir une fois chaque message reçu. L'application donne enfin la possibilité de créer une «story» (contenus publiés qui peuvent être vus par toutes les personnes qui nous suivent ou par l'entier du réseau selon le choix de partage). Elle peut être vue autant de fois qu'on le souhaite pendant 24 h. Snapchat est très prisé par les jeunes, beaucoup moins chez les 30 ans et plus.



**ÂGE CONSEILLÉ**  
13 ans

## like jeunes

- » Communiquer d'une manière novatrice par rapport aux SMS
- » Diffuser des images ou des vidéos plus osées qu'avec les autres médias sociaux
- » Très simple à utiliser et inconnu des adultes (des parents notamment)
- » Créer et envoyer des images ou des vidéos originales
- » Ne pas encombrer son téléphone d'images ou de vidéos
- » Suivre des Stars (stories)
- » Gagner et conserver des « flammes » (signe d'échanges fréquents avec un des ses contacts)

## on peut gérer

- » Le choix des interlocuteurs
- » Le mode public ou privé des publications
- » Donner sa géolocalisation ou non (en activant le mode fantôme)
- » Signalement d'un abus à Snapchat

## rester attentif

- » Les captures d'écrans et les applications permettant de copier les contenus Snapchat
- » La modification de son nom d'utilisateur (une fois choisi, on ne peut plus le modifier)
- » La destruction effective des données envoyées
- » Invitation possible par des personnes inconnues



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



twitter



## THÈME DÉCOUVERTE

**Twitter est un réseau social de microblogging (création de contenus courts) qui permet à ses utilisateurs de poster de courts messages appelés « tweets » et limités à 280 caractères, avec possibilité d'y intégrer des images ou des vidéos.**

Twitter est principalement utilisé par les journalistes, les politiciens, les stars et les professionnels. Il y a possibilité de répondre aux tweets émis par les utilisateurs, de les « liker » ou de faire un « retweet ». Cette dernière action signifie que vous rendez ce tweet visible pour l'ensemble des personnes abonnées à votre compte (vos « followers »).

Les caractères **@** et **#** sont omniprésents sur Twitter. Le symbole **#** est toujours suivi d'un mot-clé. Ces deux éléments combinés sont appelés « hashtag ». Ce dernier permet aux utilisateurs d'accéder à tous les contenus qui nomment le mot-clé. Par exemple, l'hashtag **#PSGREAL** vous permettra de retrouver tous les contenus postés par l'ensemble de la communauté de Twitter liés aux matchs du Paris-Saint-Germain contre le Real Madrid.

Le symbole **@** est toujours suivi du pseudonyme de l'utilisateur. En commençant un tweet par **@xyz**, cela signifie que vous donnez une réponse à un message de l'utilisateur **xyz**.



ÂGE CONSEILLÉ

13 ans

## like jeunes

- » Avoir des nouvelles régulières de ses amis ou des personnalités appréciées
- » Être informé rapidement sur l'actualité (très utilisé par les médias et par les politiques)
- » Diffuser et lire des messages brefs
- » Partager des liens

## on peut gérer

- » Possibilité de s'enregistrer sous un pseudonyme
- » Choix des personnes qui pourront voir les tweets
- » Blocage des followers (personnes qui suivent) indésirables

## rester attentif

- » L'arrivée de spams en tout genre
- » Les données sont gardées sur les serveurs de Twitter même si le compte est supprimé
- » Données personnelles = propriétés de Twitter (peuvent être utilisées à des fins commerciales)
- » La censure de tweets inadéquats
- » La longueur des messages qui ne doivent pas dépasser 280 caractères
- » La diffusion sur Periscope qui est mal maîtrisée et qui ouvre des fenêtres sur les espaces privés des utilisateurs



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# périscopes



## THÈME DÉCOUVERTE

**Périscopes est une application pour Smartphone qui permet de publier des vidéos filmées en direct ou de les visionner (aussi sur ordinateur dans ce cas) et d'interagir avec l'auteur.**

Périscopes est gratuit et appartient à Twitter. La connexion à cette application peut se faire via un compte Twitter, Facebook ou Google ou avec un numéro de téléphone. Le but premier est de partager des moments pris sur le vif avec ses contacts et/ou le monde entier. Les vidéos peuvent être revues en différé mais sans possibilité de les commenter. En parallèle des utilisations privées, les journalistes ou certaines entreprises utilisent de plus en plus souvent ce genre d'application pour couvrir un événement en direct.



Periscope

**ÂGE CONSEILLÉ**

16 ans

## like jeunes

- » Partager des moments et échanger spontanément avec des amis et des personnes du monde entier
- » S'informer en direct sur les événements qui se passent
- » Rechercher de la popularité et de la reconnaissance sociale

## on peut gérer

- » Activation ou désactivation de la géolocalisation lors d'une diffusion
- » Choix des personnes qui pourront voir la vidéo
- » Les commentaires émis lors de la diffusion peuvent être limités aux seules personnes auxquelles on est abonné
- » Bloquer un utilisateur
- » Signaler une diffusion inadéquate

## rester attentif

- » Il est compliqué de se faire une idée sur ce que vont être les propos de l'auteur de la vidéo ainsi que sur le contenu qui va être diffusé
- » Comportement anti-sociaux dans les commentaires, notamment si la vidéo est tout-public et sans restriction dans les échanges via la messagerie instantanée
- » Les données personnelles sont échangées avec Facebook ou Google en cas de connexion via ces médias
- » Les vidéos peuvent être copiées depuis un ordinateur
- » Données personnelles = propriété de Twitter (peuvent être utilisées à des fins commerciales)



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# youtube



## THÈME DÉCOUVERTE

**Youtube est un site d'hébergement de vidéos. Les internautes ont la possibilité de les visionner librement, de les partager, de les commenter et de les noter. Ils peuvent également publier leurs propres vidéos (en différé ou en « live »).**

Youtube est propriété de Google. Toutes les vidéos proposées sont en libre accès, hormis celles soumises à des restrictions de visionnage géographiques ou jugées comme inappropriées pour le jeune public. Dans ce dernier cas, une connexion sera requise afin de garantir l'âge de la personne. Sur Youtube, on peut trouver des vidéos explicatives sur pratiquement n'importe quel sujet.

Beaucoup sont abonnés à des chaînes Youtube qui sont un regroupement des vidéos d'un auteur. Le principal avantage est d'être informé à chaque nouvelle vidéo émise. Les personnes qui gagnent leur vie en faisant des vidéos sur Youtube sont appelées « Youtubeur » et sont pour certains extrêmement populaires, notamment auprès des jeunes.



**ÂGE CONSEILLÉ**

13 ans

## like jeunes

- » Visionner des vidéos drôles ou utiles
- » Poster ses propres vidéos
- » Suivre des personnalités, des blogueurs ou des entreprises
- » Faire ou suivre des diffusions en temps réel

## on peut gérer

- » Gérer les informations personnelles et la confidentialité
- » Publications de vidéos
- » Activer des paramètres de sécurité
- » Modération des commentaires par l'éditeur d'une vidéo

## rester attentif

- » Contournement facile de l'âge légal et des restrictions des vidéos jugées comme inappropriées pour le jeune public
- » Comportements anti-social notamment dans les commentaires
- » Données personnelles = propriété de Google (peuvent être utilisées à des fins commerciales)
- » Risque de perte de maîtrise – mise en danger de son image personnelle



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# jeu de rôle en ligne massivement multijoueurs



## THÈME DÉCOUVERTE

**Un jeu de rôle en ligne massivement multijoueurs, ou MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game), est un type de jeu vidéo où un grand nombre de personnes vont pouvoir interagir simultanément dans un monde virtuel.**

Les MMORPG nécessitent obligatoirement une connexion Internet et sont accessibles 24h/24h. Certains nécessitent le paiement d'un abonnement mensuel pour y jouer. Le plus emblématique d'entre eux est sans aucun doute « World of Warcraft ». Beaucoup de ces jeux se déroulent dans un univers médiéval-fantastique dans lequel l'action et l'aventure sont omniprésentes.

Pour débiter dans un MMORPG, le joueur se crée un avatar, c'est-à-dire un personnage qu'il va incarner et faire progresser dans le jeu. Il aura dès lors la possibilité d'interagir avec tous les autres joueurs présents en ligne. Une véritable société parallèle est en place dans le jeu. Les utilisateurs se regroupent en « guilde » ou en « clan ». À l'occasion, ils entament des coopérations avec d'autres joueurs pour mener à bien des missions dans le jeu.

Ces caractéristiques sociales font que les MMORPG présentent des risques de pratique excessive, certains joueurs préférant leur vie virtuelle que leur vie quotidienne.



**ÂGE CONSEILLÉ**  
selon normes PEGI

## like jeunes

- » Apprécier l'univers des jeux et leur graphisme
- » Vivre des aventures avec ses amis et nouer des relations avec d'autres internautes tout en faisant évoluer son avatar
- » Développer l'esprit de collaboration et/ou de compétition, la capacité à prendre des décisions, l'habitude d'analyser les situations et la concentration
- » Endosser des responsabilités et expérimenter le respect de ses engagements
- » Développer les connaissances informatiques

## on peut gérer

- » Principes de jeux plutôt faciles à comprendre, même pour quelqu'un qui n'y connaît pas grand-chose
- » Paiement par carte sécurisé sur les plateformes de distribution de contenus (shops en ligne)
- » Mise en place de procédure de contrôle anti-hacking (authentification par téléphone)
- » Anonymat, protection de l'image du joueur
- » Facilité de vérifier la fiabilité de l'entreprise gérant le jeu

## rester attentif

- » Le temps passé derrière l'écran, ce genre de jeu demandant une grande discipline de la part des pratiquants
- » Certains de ces jeux proposent des achats « in-game », surtout si ceux-ci sont gratuits à la base. Il est important de ne jamais enregistrer ses données de paiements. De plus, le fonctionnement de certains achats peut s'apparenter à de la loterie
- » Les relations entre joueurs ne sont pas toujours amicales et peuvent comporter des propos inappropriés (insultes, racisme, sexisme)



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# jeu de tir

# à la première personne



## THÈME DÉCOUVERTE

**Le jeu de tir à la première personne ou FPS (First Person Shooter) désigne un type de jeu vidéo dans lequel le joueur voit l'action à travers les yeux de son personnage et dont l'un des principes est d'éliminer les autres participants (avec des armes à feu la plupart du temps).**

S'il existe une partie se jouant seul (la campagne), les parties se font généralement en ligne contre d'autres joueurs. Tout comme la plupart des jeux vidéo, les FPS sont jouables sur ordinateurs, mais également sur console (Playstation 4 ou Xbox One) et peuvent être achetés directement depuis Internet sur des plateformes de distribution de contenus en ligne (« Steam » est une référence en la matière). Les FPS sont très populaires au sein de la communauté des amateurs de jeux vidéo. Certains en ont même fait leur métier et des compétitions de grande envergure sont fréquemment organisées. Parmi les FPS les plus célèbres, on retrouve « Counter Strike », les séries des « Call of Duty », des « Battlefield », des « Halo » ou encore « Overwatch ».

La très grande majorité est déconseillée aux moins de 18 ans selon les normes PEGI, bien que dans les faits on retrouve passablement de jeunes (voir de très jeunes) joueurs parmi les utilisateurs.



**ÂGE CONSEILLÉ**  
selon normes PEGI

## like jeunes

- » Jouer en ligne avec des amis à des « simulations de guerre »
- » Développer l'esprit de compétition et/ou de collaboration, la capacité à prendre des décisions, l'habitude d'analyser les situations et la concentration
- » Développer les connaissances informatiques
- » Permettre de nouvelles rencontres en ligne ou lors d'événements rassemblant localement des passionnés

## on peut gérer

- » Contrôle parental du temps de jeu, chaque partie se termine de manière claire (facile à identifier)
- » Paiement par carte sécurisé sur les plateformes de distribution de contenus
- » Mise en place de procédure de contrôle anti-hacking (authentification par téléphone)
- » Anonymat, protection de l'image du joueur
- » Facilité de vérifier la fiabilité de l'entreprise gérant le jeu

## rester attentif

- » Le temps passé derrière l'écran, il peut être très tentant de relancer une partie après une victoire grisante, tout comme après une défaite pesante
- » Le contenu des jeux peut présenter des scènes inadaptées aux plus jeunes (violence) si les normes PEGI ne sont pas respectées
- » Certains de ces jeux proposent des achats « in-game », surtout si ceux-ci sont gratuits à la base. Il est important de ne jamais enregistrer ses données de paiements. De plus, le fonctionnement de certains achats peut s'apparenter à de la loterie
- » Les relations entre joueurs ne sont pas toujours amicales et peuvent comporter des propos inappropriés (insultes, racisme, sexisme)



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# applications

&

# logiciels éducatifs



## THÈME DÉCOUVERTE

Les applications et logiciels éducatifs ou encore les « Serious Games » ont pour but de permettre des nouveaux apprentissages à travers les médias numériques. Depuis la révolution Internet, leur nombre croît de manière exponentielle, tout comme leur présence tant en classe qu'à la maison. Cette nouvelle forme d'apprentissage comporte des aspects intéressants telle que la possibilité de visualiser des phénomènes impossibles à montrer dans un apprentissage « classique » ou permet de simplement diversifier les supports éducatifs. Mais ce marché en pleine expansion n'est pour l'heure soumis à aucun contrôle quant à la qualité et la véracité des contenus éducatifs.

**En conséquence, lorsqu'on souhaite utiliser une application ou un logiciel éducatif avec ses enfants, il est très important de prendre le temps nécessaire pour un choix optimal. Plusieurs caractéristiques peuvent aider dans cette démarche (voir verso).**



# caractéristiques pertinentes

- » Apporte des contenus et des animations pédagogiques impossibles à donner dans un apprentissage traditionnel
- » Permet de sortir du cadre scolaire
- » Amène à un apprentissage actif
- » Permet une visualisation de sa progression
- » Propose différents niveaux scolaires adaptés à l'utilisateur
- » Possibilité d'interactions avec l'autre et/ou utilisation par plusieurs personnes en même temps
- » Donne des feedbacks à l'apprenant-e sur ses erreurs et ses réussites
- » Développe la curiosité
- » Apporte un soutien pour les révision



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# rester attentif

- » Sans précaution préalable, votre enfant peut basculer en deux ou trois clics sur Internet ou sur votre compte Apple Store ou Google Play Store
- » Beaucoup de publicités apparaissent sur certaines applications gratuites, ce qui distrait grandement l'utilisatrice ou l'utilisateur
- » Les avis et les notations donnés par les internautes sur ces produits peuvent être de bons indicateurs quant à la qualité de l'application (s'ils sont en nombre suffisants)

# éducation

# aux médias numériques



## THÈME ÉDUCATIF

**Omniprésents dans notre quotidien, tout parent est amené à un moment ou à un autre à se poser des questions de l'utilisation des écrans par ses enfants.**

À quel âge mon enfant peut-il avoir un Smartphone ? Quel temps lui laisser pour jouer aux jeux vidéo ? Auxquels ? Dois-je mettre un filtre parental sur l'ordinateur familial ? Lequel ? Que faire si je vois que mon enfant subit du cyber-harcèlement ?

S'il n'y pas de « mode d'emploi » dans ce domaine, il existe néanmoins des repères et des indications intéressants. Ceux-ci vont pouvoir donner un petit coup de pouce aux parents pour une utilisation harmonieuse des écrans dans le cadre familial. L'idée étant de maximiser tous les avantages qu'offrent les médias numériques et inversement de réduire le plus possible les risques qu'ils comportent. Les autres cartes décrivent un sujet spécifique et donnent des pistes en lien avec celui-ci. Ici, il est mis en avant les principes généraux d'éducation aux écrans.



## rester attentif

- » Une consommation trop importante d'écrans (surtout dans la petite enfance) peut avoir des effets néfastes sur la santé
- » L'adulte (surtout les parents) est un modèle pour les enfants. Notre manière d'utiliser les médias numériques influencera les comportements de l'enfant par rapport à ceux-ci
- » Il existe de nombreux repères pour l'âge d'utilisation des différents contenus médias
- » Une utilisation solitaire et excessive des écrans peut amener un risque d'isolement du jeune



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## trucs et astuces

- » Garder le lien avec les enfants et les jeunes en s'intéressant à ce qu'ils font avec les médias numériques (sans forcément cautionner, ni espionner)
- » En tant que modèle, les adultes doivent penser à appliquer pour eux-mêmes les règles qu'ils fixent avec les enfants et les jeunes
- » Privilégier l'utilisation des écrans dans des lieux communs
- » Rester le garant du cadre en fixant des règles claires concernant les écrans et expliquer à l'enfant le sens de celles-ci (et les négocier avec lui)
- » Se baser sur des repères éducatifs tels que les normes PEGI ou les 10 règles d'or de la plateforme Jeunes & Médias [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)
- » Favoriser la diversité des activités (physiques, créatrices, ludiques, etc.)

# sommeil & écrans



## THÈME ÉDUCATIF

Concernant le sommeil, de nombreuses études ont démontré que l'exposition aux écrans juste avant d'aller dormir pouvait avoir un impact négatif sur le sommeil. En cause, la lumière bleue émise par les LEDs des médias numériques. Celle-ci modifie la production de mélatonine, une hormone qui affecte le rythme veille/sommeil. Le cerveau est ainsi trompé en croyant être en présence de la lumière du jour. De plus, certains contenus particulièrement stimulants (les jeux vidéo notamment) provoquent une excitation de l'organisme et donc des éventuelles difficultés à s'endormir juste après la consommation de ceux-ci.

**Le meilleur moyen de favoriser un bon sommeil est de placer les appareils numériques hors de la chambre.**



## rester attentif

- » L'utilisation d'un média numérique juste avant de dormir peut perturber le sommeil
- » Certains contenus (vidéo de violence, images pornographiques, cyber-harcèlement) peuvent également perturber le sommeil
- » Le téléphone portable à proximité du lit peut gêner le sommeil
- » Une surconsommation d'écrans peut avoir des effets délétères sur la santé (en plus de la baisse de la qualité et du temps de sommeil : risque de surpoids, de troubles psychiques, d'isolement social, etc.)



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## trucs et astuces

- » Placer les appareils numériques hors de la chambre ou les éteindre afin d'avoir le moins de stimuli possible durant la nuit
- » Définir en famille une heure au-delà de laquelle on arrête d'utiliser les écrans
- » Réduire ou contrôler la luminosité des écrans (paramétrages, application de filtrage, lunettes spéciales)
- » Privilégier une activité sans écrans et tranquille juste avant de dormir (comme la lecture par exemple)
- » Avoir une boîte à écrans commune pour les déposer et les recharger pendant la nuit
- » Montrer l'exemple en tant qu'adulte

# âge & lieux de connexion



## THÈME ÉDUCATIF

Les questions liées à l'âge d'utilisation par les enfants et adolescents des différents médias numériques ainsi que le lieu de connexion sont sources de préoccupations et de débats pour beaucoup de parents. Certains repères comme la règle des 3-6-9-12 (pas de télévision avant 3 ans, pas de console de jeu personnelle avant 6 ans, Internet dès 9 ans et réseaux sociaux dès 12 ans) ou les normes PEGI peuvent aider dans les décisions.

**Le parent reste quoi qu'il arrive le seul garant d'un cadre adapté pour ses enfants concernant les écrans.**



## rester attentif

- » Les règles posées à la maison ne seront peut-être pas les mêmes lorsque l'enfant ira chez un copain ou sera à l'école
- » La trop grande exposition aux écrans peut conduire à des comportements asociaux
- » Le respect de l'âge légal pour visionner un contenu n'évite pas nécessairement d'être choqué par celui-ci. La sensibilité et la maturité (cognitive et émotionnelle) diffèrent d'un enfant à l'autre



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## trucs et astuces

- » Se baser sur les repères éducatifs tels que les 10 règles d'or de la plateforme nationale Jeunes & Médias [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)
- » Se baser sur les normes PEGI [www.pegi.ch](http://www.pegi.ch) pour le choix des jeux vidéo adaptés à l'âge de l'enfant
- » Visionner les trailers (bandes annonces) des jeux vidéo sur [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- » Adapter les règles et le discours à l'enfant selon sa sensibilité et sa maturité, tout en lui laissant un espace de décision (même minime)
- » En tant qu'adulte, penser à se montrer exemplaire et rester garant du cadre
- » Privilégier le fait que l'utilisation des écrans par l'enfants se fasse dans un lieu commun (salon par exemple)

# temps & écrans



## THÈME ÉDUCATIF

Les extrêmes sont, de manière générale, rarement à privilégier. Le temps passé devant les écrans n'y fait pas exception. Une surconsommation de ces derniers peut avoir un impact ou des comportements associés nocifs pour la santé. Un équilibre adéquat entre écrans et d'autres types d'activités semble être la formule idéale. Il sera peut-être nécessaire d'accompagner l'enfant dans l'exploration d'activités qui n'ont pas recours aux médias numériques, comme des activités sportives ou artistiques. Les adultes et surtout les parents sont des modèles. Ils doivent donc penser à appliquer pour eux-mêmes les règles qu'ils proposent aux jeunes.

**Le meilleur moyen de protection est de varier les activités afin de maintenir un bon équilibre.**



## rester attentif

- » Le multitâche (par exemple manger, tout en regardant la télévision, en pianotant sur son smartphone et en tentant de faire un devoir) est incité par les médias numériques. Mais le cerveau ne peut pas véritablement focaliser l'attention et la conscience sur deux choses en même temps
- » L'enfant peut avoir besoin d'un adulte dans l'accompagnement d'autres types d'activités
- » L'explication à l'enfant du pourquoi et du sens des règles fixées lui permettra de mieux y adhérer
- » La consommation trop importante d'écrans peut amener l'enfant à s'isoler et à réduire sa créativité naturelle



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## trucs et astuces

- » Fixer un temps journalier ou hebdomadaire pour l'utilisation des écrans en le négociant avec l'enfant (meilleure acceptation)
- » Programmer une minuterie hors de la pièce qui alertera l'enfant et l'adulte de la fin du temps de l'utilisation du média numérique
- » Concernant les jeux en réseau (type MMORPG), paramétrer au besoin le temps de jeu de votre enfant via le profil du joueur directement auprès du développeur (société qui construit et produit le jeu)
- » Gérer le temps passé sur les écrans en programmant votre WIFI pour qu'il s'éteigne automatiquement à une heure définie (mais cela n'empêche pas l'accès à l'écran et à des fonctions hors connexion)
- » Privilégier l'utilisation de la tablette, de l'ordinateur ou du Smartphone dans un lieu commun avec un cadre clair
- » Eviter de regarder les écrans juste avant le coucher
- » L'utilisation des écrans peut être l'occasion de faire un moment de partage en famille (visionner

# âge d'utilisation des contenus médias



## THÈME SÉCURITÉ

La plupart des jeux vidéo comportent une norme PEGI (Pan European Game Information). Il s'agit d'un système de classification ayant pour but de permettre aux parents de pouvoir rapidement évaluer le contenu d'un jeu vidéo ainsi que l'âge d'utilisation conseillé. Bien que, pour l'heure, les normes PEGI n'ont pas force de loi (hormis dans le canton de Vaud), la Swiss Interactive Entertainment Association a rédigé un code de conduite que la plupart des distributeurs suisses et des industriels du jeu vidéo ont ratifié. En cas de non-respect, les magasins peuvent subir des sanctions.

**Les applications téléchargeables dans l'Appstore ou sur Google Play comportent dans leur descriptif un âge d'utilisation recommandé.**

Concernant les réseaux sociaux, la plupart d'entre eux indiquent dans leurs conditions générales l'âge requis pour pouvoir utiliser leurs services. Cependant, la Suisse n'a pour l'heure aucun cadre juridique dans ce domaine.

Enfin, pour les films et les séries, la commission nationale du film et de la protection des mineurs examine si l'âge proposé par le distributeur est adéquat ou non.

A noter encore que la Confédération est en train d'élaborer un projet de loi fédérale sur la protection des mineurs en matière de films et de jeux vidéo portant sur les limites d'âge et le contrôle de leur application.

## rester attentif

- » Facebook, Instagram, Snapchat, Youtube et Twitter fixent l'âge d'utilisation de leurs services à 13 ans, quant à Whatsapp et Périoscope, il est fixé à 16 ans
- » Ces limites d'âge sont très facilement contournables
- » Les jeux vidéo peuvent aussi être achetés et téléchargés en ligne sans contrôle d'âge



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## trucs et astuces

- » Les normes PEGI sont inscrites sur les boîtes des jeux. Vous pouvez également consulter le site [www.pegi.info](http://www.pegi.info) pour avoir toutes les informations utiles sur un jeu
- » Vous retrouvez sur le site [filmrating.ch](http://filmrating.ch) les recommandations d'âges en Suisse pour les films et les séries
- » Les applications de l'Appstore ou de Google Play indiquent un âge recommandé dans leur descriptif ainsi que la présence ou non d'annonces publicitaires

permis

ou

interdit



## THÈME SÉCURITÉ

Beaucoup de personnes croient que le monde du virtuel est sans foi ni loi et que tout (ou presque) y est permis. Il est indéniable qu'Internet provoque un sentiment d'impunité chez certaines utilisatrices et certains utilisateurs et que, de manière générale, il désinhibe ces derniers-ères dans leur comportement. En effet, les personnes consultent Internet dans un endroit généralement sécurisant et ne sont pas en contact direct avec les autres gens.

**Tout ceci contribue à ce que les personnes s'autorisent à «se lâcher» beaucoup plus qu'elles ne l'auraient fait dans une relation de face à face. Pourtant, Internet n'est pas une zone de non-droit et des sanctions bien réelles peuvent être prononcées à l'encontre de celles et ceux qui s'autorisent des actions et des comportements nuisibles envers autrui.**

### la situation en Suisse

À l'heure actuelle en Suisse, plusieurs lois garantissent la protection des jeunes dans le monde des médias numériques telles que la loi sur les télécommunications ou la loi sur la protection des données.

En cas d'infractions, les victimes pourront recourir aux articles du code pénal et du code civil. Toutefois, il n'est pas toujours aisé de retrouver une personne ayant commis des actes illégaux sur Internet et de les lui faire assumer.

## rester attentif

En cas d'infractions commises dans le monde numérique, on peut recourir notamment à certains articles du code pénal. Un grand nombre de ces derniers peuvent être invoqués dans les cas de cyber-harcèlement.

Certains délits effectués à l'aide des médias numériques seront uniquement poursuivis sur plainte, tandis que d'autres le seront d'office dès que la police en aura eu connaissance. Le tableau ci-contre résume la situation.



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention



POLICE



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

## sur plainte

- » Calomnie (art. 174)
- » Injure (art. 177)
- » Diffamation (art. 173)
- » Menaces (art. 180)
- » Soustraction de données personnelles (art. 179 novies)
- » Accès indu à un système informatique (art. 143 bis)
- » Détérioration de données (art. 144 bis)
- » Photographier, filmer une personne à son insu. Diffuser une vidéo ou des photos d'une personne sans son accord (art. 179 quater) \*

## d'office

- » Chantage (art. 156)
- » Contrainte (art. 181)
- » Pornographie avec enfants, animaux, actes de violence (art. 197)
- » Représentation de la violence et d'acte de cruauté (art. 135)
- » Extrémisme et racisme (art. 261 bis)
- » Pornographie rendue accessible à des moins de 16 ans (art. 197)

\* Ici, en plus des sanctions prévues par le code pénal, la loi sur la protection des données et le code civil peuvent entrer en ligne de compte.

# contrôle parental



## THÈME SÉCURITÉ

Les filtres parentaux sont des outils permettant de limiter le temps et/ou de restreindre l'accès à certains contenus sur les appareils numériques. Chaque ordinateur, tablette, Smartphone, console de jeux ou télévision peut être équipé d'un contrôle parental. Pour autant, ce dernier est une aide pratique mais il ne garantit en aucun cas une maîtrise complète des aspects négatifs que l'on peut rencontrer dans le monde virtuel.

**Les meilleurs moyens de se préserver des risques liés à l'utilisation des médias numériques seront toujours la communication et l'accompagnement.**



## rester attentif

- » Aucun filtre n'est efficace à 100%. Il y aura toujours des contenus inappropriés qui passeront entre les mailles du filet
- » Le contrôle parental peut être contourné plus ou moins facilement selon le type de média
- » Il existe un grand nombre de logiciels de contrôle parental, mais tous ne sont pas de qualité équivalente



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## trucs et astuces

- » Informer et expliquer à l'enfant la raison de l'installation du filtre parental
- » Lui expliquer que, malgré tout, il peut tomber sur des contenus inappropriés et lui dire qu'il n'hésite pas à venir en parler
- » Visionner des tutoriels (sur YouTube par exemple) pour l'aide à l'installation de filtres parentaux
- » La plupart des ordinateurs, tablettes, Smartphones, télévisions et consoles de jeux possèdent un contrôle parental intégré de base

# harcèlement entre jeunes



## THÈME CYBER-HARCÈLEMENT

**Le harcèlement, également appelé intimidation, est un phénomène répandu qui peut concerner n'importe quels jeunes et à tout âge.**

Il rencontre un effet médiatique important actuellement en raison notamment de sa propagation dans l'espace difficilement maîtrisable des réseaux sociaux. En effet, les possibilités techniques modernes amenées par les nouveaux médias (créer du contenu, l'enregistrer, le partager avec d'autres à tout moment) ont ajouté une nouvelle dimension numérique au phénomène.

Sous le terme de harcèlement scolaire se regroupent tous **les actes intentionnels répétés et nuisibles** commis par un jeune ou un groupe de jeunes sur un autre, quel que soit son âge, au moyen de **mots** (insultes, humiliation, menaces, moqueries), de **gestes** (agressions physiques, atteintes sexuelles), d'**écrans** (cyber-intimidation) et/ou de **dégradation matérielle** de biens personnels.

Le harcèlement peut avoir de graves répercussions sur l'évolution des jeunes : que ce soit sur le plan physique, psychique, familial, social ou scolaire et doit être thématiqué auprès d'eux.

## un phénomène...

**Le plus souvent, le harcèlement prend sa source dans une dynamique de groupe négative.**

Le groupe peut être composé d'un ou plusieurs « leaders » qui, dans ce contexte, exercent une influence négative sur les autres. Il/s cherche(nt) généralement à attirer l'attention et la reconnaissance de leurs pairs.

Individuellement, en général, les membres du groupe concernés par une situation de harcèlement n'agiraient pas mal envers le jeune cible et sont même capables de reconnaître sa souffrance. Mais dans l'action, l'effet du groupe étant prévalent, ils se rangent spontanément du côté des auteurs plutôt que de celui de la cible.



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## ...de groupe ?

**Le rôle joué par les témoins est également d'une grande importance, puisque le harcèlement scolaire ne peut pas avoir lieu sans eux.**

On trouve d'ailleurs des témoins actifs (ceux qui rient avec) et des témoins passifs (ceux qui savent mais ne disent ni ne font rien). Et si le harcèlement n'est que rarement dénoncé par les jeunes eux-mêmes, c'est généralement qu'ils craignent que leur témoignage mène à des sanctions à leur égard ou à des vengeances de la part des auteurs.

# le harcèlement version cyber



## THÈME CYBER-HARCÈLEMENT

Le cyberharcèlement trouve généralement sa source dans une situation se jouant d'abord dans l'espace scolaire et qui se déplace ensuite dans le cyberspace. Les conséquences sont néanmoins bien réelles puisque la cible est systématiquement exposée aux attaques, et n'a, sans aide, pas de possibilité de retraite (24h/24 et 7j/7).

### En détails :

- » Les réseaux sociaux sont utilisés par un nombre important de personnes, ce qui augmente l'humiliation ;
- » Les vidéos, les images, les sons sont des médias très prisés des jeunes mais facilement manipulables à des fins négatives ;
- » La perte de contrôle des contenus et des événements sur les réseaux sociaux est très rapide ;
- » Les contenus restent, ne s'effacent pas.



# la relation auteur / cible

- » L'auteur se sent protégé par l'anonymat, ce qui lui confère un sentiment d'impunité
- » L'auteur étant éloigné de la cible, cela provoque une perte de l'inhibition et une tendance à faire d'autant plus abstraction de la souffrance endurée
- » La distance que met un écran entre les personnes va diminuer l'empathie
- » Les actions sont en revanche faciles à prouver : captures d'écran, photos, etc.



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# l'environnement

- » Les parents ont peu de visibilité des faits
- » Impératif de rester en lien et dans le dialogue
- » Mélange et confusion entre le privé et le scolaire : appareils privés à l'école, dynamique de classe qui se propage dans le privé, chat de classe détournés pour des usages privés et des mésusages durant le temps libre

observer

les signes



## THÈME CYBER-HARCÈLEMENT

**Toute modification dans le comportement du jeune doit vous mettre en état de vigilance.**

Ces modifications peuvent être le signe d'un mal-être lié à une situation de harcèlement (cible, témoins, auteur-e-s). C'est souvent de manière détournée que l'élève manifeste son mal-être.

### comportement scolaire

- » Chute des résultats scolaires
- » Oubli des devoirs
- » Difficultés d'apprentissage
- » Départ à l'école à la dernière minute
- » Désinvestissement soudain et persistant face à l'école
- » Absence de projection personnelle dans le futur

# signes

# psychiques

- » Concentration difficile, inattention
- » Oubli, confusion
- » Sentiment d'infériorité, d'échec, de culpabilité
- » Manque de motivation
- » Rires exagérés, euphorie
- » Humeur triste, perte d'intérêt, insomnies
- » Peurs récurrentes, idées de mort



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# signes relationnels et sociaux

- » Isolement, retrait social
- » Agressivité et provocations répétées
- » Violence verbale, physique
- » Changement soudain de copains
- » Manque d'empathie
- » Attitude raciste, sexiste, discriminante
- » Attitude de leader négatif
- » Désinvestissement soudain et persistant face à une activité de loisirs
- » Évitement d'activités sportives
- » Comportements à risque : attrait pour la consommation de substances, délits mineurs, infractions, etc.

# les ressources



## THÈME CYBER-HARCÈLEMENT

### Prévention et aide

#### Réseau scolaire

- » Enseignement et soutien (SENOF) – **026 305 73 96**
- » Titulaire de classe
- » Médiateur-trice-s / travailleur-se social-e / doyen-ne / adjoint-e de direction / direction de l'école

#### Brigade mineur-e-s (secteur prévention) – **026 305 17 17**

- » Police cantonale – 1763 Granges-Paccots

#### Centre de consultation LAVI – **026 305 15 80**

- » Aide pour victimes de violences et d'abus sexuels

#### Centre fribourgeois de santé sexuelle – **026 305 29 55**

- » Information et consultation autour de l'amour, la sexualité, la contraception, les abus, la grossesse, les MST, ect.

#### Jeunes et Médias – **[www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)**

- » Portail d'informations consacré à la promotion des compétences médiatiques

### Spécialement pour les jeunes

#### ProJuventute

- » S'adresse à tous les enfants et les jeunes, indépendamment de leur âge 24h/24 et 7j/7, gratuit et confidentiel

Téléphone et sms via **147**

Mail via **[conseils@147.ch](mailto:conseils@147.ch)**

**[www.147.ch](http://www.147.ch)**

Le numéro d'urgence pour les parents – **058 261 61 61**

#### CIAO

- » Site d'aide et d'informations pour les adolescents

**[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)**

## être attentif

- » Tenez-vous informés sur le cyber-harcèlement et sur ce qui est entrepris à titre préventif dans l'école de votre enfant
- » Discutez des comportements inadéquats de et envers l'enfant
- » Écoutez l'enfant et échangez sur ce qui se passe en classe
- » Échangez avec les amis de vos enfants sur ce qui se passe en classe
- » Discutez des comportements inadéquats de et envers vos enfants. Soyez le plus possible dans une attitude bienveillante et de compréhension
- » Soyez attentif aux changements d'attitude



Avec la collaboration de



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## réagir le plus

## tôt possible

- » **Demander de l'aide !** La brigade des mineurs, la LAVI, le SENOf, les médiateurs, le travailleur social et les thérapeutes de famille ont des ressources pour vous aider
- » **Alerter l'école !** Plus le soutien en situation de harcèlement est rapide, moins les conséquences pour le jeune sont dommageables sur le long terme
- » **Garder une trace des évènements** (contenu médiatique) pour faciliter le dépôt de plainte en cas de besoin

Toute modification dans le comportement de l'enfant doit vous alerter.