

Voici une liste de sites offrant informations et conseils:
www.actioninnocence.ch
www.security4kids.ch
www.t-ki.ch

Internet peut présenter d'autres dangers que l'usage excessif...

- contenus inadaptés et choquants pour des enfants et/ou adolescents (pornographie, violence, etc.)
- personnes malveillantes utilisant Internet pour entrer en relation avec les jeunes
- cyberharcèlement: le harcèlement scolaire classique (calomnies, insultes, intimidation, etc.) se poursuit souvent sur Internet (chats, réseaux sociaux, sms, e-mails)

Vos responsabilités de parents :

- informer vos enfants des risques possibles sur Internet
- les rendre attentifs à la protection des données personnelles
- vous renseigner sur les aspects légaux de l'utilisation d'Internet et en informer vos enfants, notamment sur: les droits d'auteurs, publication de photos (droit à l'image), comportements interdits et punissables, tels que l'injure, la diffamation, les menaces, les propos racistes, etc.

Le saviez-vous ?

1. Beaucoup de parents n'ont aucune idée de ce que fait leur enfant sur Internet...
2. Le cerveau des jeunes est encore en développement, notamment la partie régulant les impulsions: beaucoup de jeunes n'arrivent donc pas bien à se contrôler et à se détacher spontanément des écrans
3. De nombreux jeunes vivent des périodes d'utilisation excessive puis reviennent ensuite à un usage modéré d'Internet, sans aide extérieure
4. Votre propre comportement vis-à-vis des écrans influence l'attitude de vos enfants
5. Les activités sur écrans le soir retardent l'endormissement et peuvent gêner la qualité du sommeil, car le cerveau est stimulé et la lumière des écrans maintient l'éveil... il faudrait stopper ces activités au moins une heure avant de se coucher !

Besoin d'aide ou de conseils ?

N'hésitez pas à chercher de l'aide auprès de professionnels: médecins généralistes, psychologues, intervenants en addictions, ...

Addiction Valais vous propose un soutien personnalisé, confidentiel et gratuit.

Contacts

Centre de Monthey

Château-Vieux 3B
1870 Monthey
Tél. 027 472 51 20

Centre de Martigny

Rue d'Octodure 10B
1920 Martigny
Tél. 027 721 26 31

Centre de Sion

Rue du Scex 14
1950 Sion
Tél. 027 327 27 00

Centre de Sierre

Av. Général-Guisan 2
3960 Sierre
Tél. 027 456 22 77

Centre de Brig

Sebastiansgasse 7
3960 Brig
Tél. 027 923 25 72

Addiction Valais

Prévention du jeu excessif
Pl. du Midi 36
1950 Sion
Tél. 027 329 89 00

«La consommation excessive d'écrans à l'adolescence n'est en général pas le signe de troubles psychologiques, mais face aux conséquences négatives que cela peut entraîner, il est nécessaire de réagir et de réguler ce comportement.»

Serge Tisseron, psychiatre



ADDICTION | VALAIS
AIDE | PRÉVENTION

www.addiction-valais.ch



Prévenir un usage excessif d'Internet et des jeux vidéo



ADDICTION | VALAIS
AIDE | PRÉVENTION

EN COLLABORATION AVEC



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS



Usages les plus fréquents d'Internet par les jeunes:

- réseaux sociaux (Facebook, Twitter, etc.)
- jeux vidéo (en ligne ou non)

Les jeunes y trouvent:

- du **plaisir** et du divertissement
- la possibilité de vivre **des expériences** et des **émotions fortes**
- de la **valorisation** et de la reconnaissance
- de la **sécurité** en évoluant dans un monde qu'ils maîtrisent et dont les pères les rassurent

Pourquoi certains jeunes passent-ils autant de temps dans les jeux de rôle en ligne?

Ex. le très populaire «World of Warcraft»

- C'est un monde virtuel très attrayant; le joueur peut y interagir avec quantité d'autres personnes et vivre une foule d'aventures
- Le joueur y est représenté par son « avatar » et doit accomplir des quêtes pour faire évoluer son personnage (améliorer ses compétences par ex.)
- Plus on y passe de temps, plus on progresse, s'attirant ainsi le prestige et la reconnaissance des autres
- Ces jeux n'ont pas de fin, on y joue en équipe
- Une session de jeu dure souvent plus de deux heures
- Il est difficile de quitter le jeu au milieu d'une partie car on abandonne ses coéquipiers pour qui le jeu continue

En tant que parent, j'en connais beaucoup moins que mon fils sur l'utilisation d'Internet, comment puis-je contrôler ce qu'il fait et le protéger ?

Les jeunes ont souvent des compétences techniques meilleures que celles de leurs parents, mais ce sont les adultes qui ont les meilleures connaissances générales pour éduquer leurs enfants, les orienter, discuter avec eux des expériences qu'ils font sur Internet.



Comment faire ?

- Aider votre enfant à utiliser Internet et les jeux vidéo de manière équilibrée et raisonnable, en **posant des règles**: limiter le temps et/ou définir des moments de jeu ou de connexion à Internet, adapter les règles en fonction de l'âge

Par exemple: jours autorisés, nombre d'heures par jour (pour les plus jeunes) ou d'heures par semaine (pour les plus âgés), le soir à partir de quand il n'y a plus d'écrans, relâchement pendant les vacances, etc.

- Lorsque votre enfant joue aux jeux vidéo, le prévenir un peu avant le moment où il doit s'arrêter...
- Veiller à ce que les activités sur écrans ne prennent pas le dessus sur les autres activités (devoirs, sommeil, sport, rencontres entre amis, relations familiales, etc.)
- Eviter d'installer l'ordinateur dans la chambre de votre enfant, préférer un endroit commun ; demander à votre jeune de laisser ses appareils électroniques (natel, Ipod, Ipad, etc.) en dehors de sa chambre la nuit
- S'intéresser et discuter avec votre enfant de ce qu'il fait sur Internet et pourquoi**, l'avertir du risque d'être confronté à des contenus choquants, et le cas échéant, l'inviter à en parler avec vous ou tout adulte de référence
- Pour les plus jeunes, mettre un **filtre de contrôle parental** (nécessaire mais pas suffisant !) : www.actioninnocence.ch ou www.filtra.info
- Consulter les **normes PEGI** (classification par âge inscrite sur les jeux vidéo achetés en magasin). Pour plus d'infos: www.pegi.info

De manière générale, en apprenant à votre enfant à gérer son stress, exprimer ses sentiments, entrer en relation avec les autres, développer son esprit critique, vous diminuez les risques d'un usage problématique d'Internet

Prévention : quel rôle pour les parents ?

- Posez un cadre et des limites à l'utilisation des écrans par vos enfants
- Informez-les des risques possibles
- Discutez avec eux de leurs activités sur écrans pour mieux comprendre ce qu'ils y trouvent

Trop d'Internet ou de jeux vidéo, quelles conséquences?

- Résultats scolaires ou professionnels en baisse
- Conflits familiaux
- Problèmes de santé : troubles du sommeil, maux de dos, troubles de la vue, perte de concentration
- Plus assez de temps et d'énergie pour faire des activités dans la vie réelle

Quels sont les signes d'un usage excessif ?

- De plus en plus de temps passé devant les écrans (ordinateurs, tél. portable, Ipod, etc.) incapacité à gérer ce temps
- Connexion à Internet tous les jours ou presque durant de longues périodes (3-4h)
- Désintérêt pour les autres activités (sport, sorties entre amis, loisirs, etc.) au profit de celles sur écrans
- Mauvaise humeur, agitation en cas d'impossibilité de se connecter ou de jouer
- Difficultés scolaires ou professionnelles (fatigue, baisse de concentration, manque de temps pour les devoirs, désintérêt, etc.)
- Isolement social, contacts presque uniquement par écran interposé

Si vous constatez la présence de plusieurs de ces signes chez votre enfant, celui-ci utilise probablement les médias électroniques de façon excessive.

Comment réagir ?

- Rappelez les règles, dites à votre enfant que vous n'êtes pas d'accord avec son comportement
- Faites-lui part de vos observations sur son comportement et de vos inquiétudes
- Incitez votre jeune à pratiquer des activités qui n'ont rien à voir avec les écrans
- Sanctionnez, même si cela le met en colère

