

Grandir

À LAUSANNE

no 13
automne 11

Les jeunes européens passent aujourd'hui en moyenne par année: 80 heures à discuter en famille, 800 heures à l'école, 1500 heures devant un écran! Le temps passé devant un écran est en constante augmentation. Faut-il s'en inquiéter, ou doit-on simplement s'accommoder de cette évolution?

Baignés dans l'univers du multimédia, où télévision, console de jeu, téléphone portable et ordinateur se disputent la vedette, les enfants n'arrivent pas toujours à faire la part des choses.

Dans certains cas, cet univers est bénéfique car il permet d'accéder à des connaissances scientifiques, culturelles ou pédagogiques inestimables. Mais il peut être néfaste, parce qu'il donne accès à des contenus violents et pornographiques, que la publicité est présente à chaque instant pour façonner les jeunes consommateurs et que les données mises en ligne sont incontrôlables. Les adolescents eux-mêmes sont conscients des risques qu'ils courent lorsqu'ils surfent sur internet. Une enquête menée auprès de jeunes français nous apprend que 85%

d'entre eux estiment qu'il est important de les avertir des dangers auxquels ils peuvent être confrontés.

La Direction de l'enfance, de la jeunesse et de la cohésion sociale de la Ville de Lausanne ne pouvait pas rester insensible à cette question. Deux services ont imaginé des programmes d'information et de prévention à l'intention des enfants et de leurs parents intitulés «Oups la télé» et «Famille Booz'yeux». Forts des expériences qu'ils ont acquises, ils vous font part dans ce numéro de Grandir à Lausanne, de quelques réponses à des questions que tous les parents se posent une fois ou l'autre.

Le fait est évident: une génération multi-média est née. A nous de savoir l'accompagner, de lui offrir une présence, une écoute et la chaleur que seuls les parents, la famille et les amis peuvent donner.

Il n'est jamais trop tard pour éteindre un instant l'écran! Bonne lecture.

Oscar Tosato Conseiller municipal

GRANDIR AVEC LES ÉCRANS: PARLONS- EN!

RÈGLE « 3, 6, 9, 12 »

- * Avant 3 ans l'enfant ne doit pas du tout être exposé aux écrans quels qu'ils soient. Après 3 ans, la consommation de télévision doit être limitée.
- * Pas de console de jeux avant 6 ans.
- * A partir de 9 ans, l'enfant peut commencer à utiliser internet à condition d'être accompagné.
- * A 12 ans, le jeune adolescent peut «surfer» seul moyennant une légère supervision des parents.



de 0 à 6 ans

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > Pour grandir et apprendre, un enfant a besoin d'explorer et d'interagir avec le monde en utilisant tous ses sens (vue, ouïe, toucher, goût, odorat). La télévision n'en privilégie que deux.
- > Le jeu joue un rôle central dans l'équilibre et le développement de la personnalité de l'enfant. Il a besoin de jouer et d'imaginer pour grandir harmonieusement. Le temps passé devant la télévision est du temps pris sur son temps de jeu.
- > Regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans, même lorsqu'il s'agit de programmes qui s'adressent spécifiquement à eux.
- > Ce n'est pas parce qu'un bébé est captivé par les images qu'il les comprend et qu'il ne s'ennuie pas.
- > Ce qui peut faire peur aux enfants ne fait pas forcément peur aux adultes et réciproquement.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

- > Eviter de laisser son enfant seul devant l'écran. Ce sont les interactions autour des images qui sont sources d'enrichissement et donnent du sens à ce qu'il regarde.
- > L'adulte qui regarde la télévision avec son enfant peut avoir une attitude active : commenter les images et inviter l'enfant à faire de même, afin que celles-ci deviennent un support d'échanges et non pas de fascination.
- > Privilégier le DVD que l'enfant choisit et revoit plusieurs fois.
- > Mettre des mots sur ce que les enfants ressentent face aux images qui les malmènent, nommer les émotions éprouvées, car on ne peut pas toujours les protéger ! Si un enfant est choqué par certaines scènes, on peut lui proposer d'évacuer les tensions par différents moyens tels que les mots, les gestes, le dessin, le jeu.
- > Privilégier les moments de partage et de jeu, essentiels au bon développement des enfants.

QUE PROPOSENT LES LIEUX D'ACCUEIL DE LA PETITE ENFANCE ?

«Oups la télé» est un projet de prévention et d'information mené par le Service d'accueil de jour de l'enfance (SAJE) et le Service de santé des écoles de la Direction de l'enfance, de la jeunesse et de la cohésion sociale. Une exposition «tout public» présentera le travail réalisé par les équipes éducatives, les enfants et les parents des institutions au travers de panneaux illustrés, d'ateliers-jeux ainsi que d'un spectacle de marionnettes (Cf. Infos pratiques).

de 6 à 11 ans

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > Chaque heure passée devant la télévision augmente la probabilité d'apparition de troubles de l'attention, qui influencent directement les fonctions d'apprentissage et de mémorisation.
- > Les enfants et les jeunes risquent de développer une dépendance car leur lobe frontal, responsable de la régulation du comportement et des émotions, est encore en formation.
- > En regardant la télévision, l'œil voit 1440 images par minute, soit 86400 par heure ! L'œil cligne cinq fois moins qu'en temps normal... les yeux se fatiguent très vite !
- > Pour bien grandir, les enfants à l'école primaire devraient dormir entre 10 et 11 heures par nuit.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

- > Proposer des limites de temps d'utilisation et s'y tenir : au maximum 1h par jour durant les jours d'école, tous écrans confondus (télé, ordinateur, consoles de jeux, etc.). Eviter leur accès avant le départ à l'école, avant que les devoirs ne soient faits, et juste avant le coucher.
- > Privilégier, à l'heure d'aller au lit, un moment calme consacré à la lecture ou un petit tête-à-tête avec son enfant, afin que son sommeil gagne en qualité.
- > Installer de préférence les écrans dans un lieu de passage, éviter surtout la chambre. En observant les réactions des enfants face aux images sensibles, on peut éviter des difficultés d'endormissement ou l'apparition de cauchemars.
- > Stimuler les discussions pour solliciter leur esprit critique : «Ai-je vraiment envie de regarder ceci ?», «Puis-je croire cela ?».
- > Laisser aussi les enfants s'ennuyer : c'est bon pour l'imagination !

QUE PROPOSE L'ÉCOLE ?

Soutenue par le Service de santé des écoles de Lausanne, l'association Ecrans Visés propose le programme «Famille Booz'yeux» aux élèves des classes primaires. Il se déroule en 4 étapes : un spectacle de marionnettes, une animation en ateliers interactifs à thèmes (le choix/le corps/le temps/les sentiments), une période de discussion en classe et un moment d'échange dans le cadre d'une exposition où sont réunis les enfants, les parents, les enseignants et des professionnels.

Ces textes sont inspirés des ouvrages de Serge Tisseron, psychiatre et auteur de la «règle 3, 6, 9, 12», portant sur l'impact des écrans sur les enfants et les jeunes.

dès 11 ans

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > Les jeunes mettent de nombreuses informations personnelles ou photos les concernant sur les réseaux sociaux, forums de discussion ou blogs. Ils n'ont pas conscience que ce sont des sites publics accessibles à tout le monde, pour longtemps.
- > Un nombre incontrôlé d'heures passées devant les écrans expose les jeunes à l'isolement, à la sédentarité, à la baisse des performances scolaires, à la nervosité et à l'agressivité, ainsi qu'à des risques de surpoids, de maux de dos, de tête et de problèmes de vue.
- > Les jeunes grands consommateurs de technologies de l'information et de la communication (TIC) n'ont plus assez de temps pour faire leurs devoirs, fréquenter leurs amis et pratiquer un sport ou d'autres loisirs.
- > Certains jeux en ligne fascinent les jeunes; ils y jouent sans fin avec des amis virtuels, s'arrêter devient très difficile.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

- > Convenir d'une plage horaire pendant laquelle les jeunes peuvent naviguer ou «tchatter». Les encourager à pratiquer d'autres loisirs et à exercer une activité physique quotidienne.
- > S'intéresser à ce que font les jeunes devant les écrans. Quels sites visitent-ils ? Qui rencontrent-ils ? Les inciter à signaler ce qui les dérange ou les choque.
- > Interdire de dévoiler des informations personnelles ou familiales (nom, âge, code postal, etc.) et de se rendre à un rendez-vous avec quelqu'un rencontré sur le net sans en avertir un adulte de confiance.
- > Sensibiliser les ados aux risques liés à la diffusion d'images personnelles (photos, webcam) et leur rappeler l'importance de ne jamais divulguer leurs mots de passe.
- > Bloquer l'accès aux sites indésirables en installant des filtres (www.filtra.info) et supprimer sans les lire les messages de personnes inconnues.
- > Développer leur esprit critique... Tout ce qui est vrai sur internet ne l'est pas forcément dans la vie réelle !

QUE PROPOSE L'ÉCOLE ?

De la 5e à la fin de la scolarité obligatoire (et post-obligatoire), le programme cantonal de prévention des dépendances, qui inclut aussi la cyberdépendance, vise à mettre en place une démarche d'accompagnement des élèves par les adultes de l'école, afin d'intervenir dès les premiers signes de difficultés observés. En parallèle, le programme de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée est aussi mis en œuvre pour tous les degrés scolaires.

QUE DIT LA LOI ?

Dans le monde virtuel ou électronique, les règles de la vie courante sont applicables. Les injures, la diffamation, le racisme et la calomnie ne sont pas permis et sont punissables sur plainte.

- > Protection de la vie privée : il est interdit d'enregistrer des sons ou des conversations, sans le consentement des personnes impliquées, ni de les photographier ou de les filmer.
- > Images en ligne : mettre en ligne des images nécessite l'accord des personnes y apparaissant.
- > Pornographie : offrir, montrer ou mettre à disposition d'un-e adolescent-e de moins de 16 ans des contenus pornographiques est interdit, même avec son accord.
- > Téléchargements : les logiciels P2P (« pair à pair ») sont pour la plupart illégaux et peuvent contenir des fichiers infectés. Il existe cependant aussi des sites légaux d'écoute et de téléchargement peu chers ou gratuits.

www.prevention-web.ch/musique
Finalement, n'oublions pas que les mineurs sont soumis à l'autorité parentale.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.prevention-web.ch donne de bons conseils sur les TIC en répertoriant des liens de qualité notamment en matière de sécurisation de l'ordinateur familial.

www.security4kids.ch informe enseignants, parents, ados et enfants sur les mesures de sécurité.

www.filtra.info pour choisir le filtre de contrôle parental adapté à ses besoins.

www.actioninnocence.org conseille sur la manière de préserver l'intégrité des enfants sur internet.

www.filmspourenfants.net propose des limites d'âge pour le visionnement de films et de DVD.

www.netla.ch sensibilise les 5-14 ans au bon usage de la transmission de leurs données et informations personnelles.

www.ciao.ch un site où obtenir des informations et pour poser des questions anonymement et gratuitement.

www.petitchaperonrouge.com site de la police vaudoise :

cybermobbing, conseils pour Facebook, téléchargement, etc.

www.safersurfing.ch/10/fr/1internet/100index.php tout sur les précautions à prendre sur les «tchats» (conversations en ligne), réseaux sociaux, etc.

Faut-il interdire les écrans aux enfants?
Serge Tisseron, Bernard Stiegler, Editions Mordicus, 2009.

CONSEIL D'ÉTABLISSEMENTS

Les élections des parents se déroulent du 3 octobre au 28 novembre.
www.lausanne.ch/cel

SPORTS-PASSION

Pour les élèves de la 3^e à la 10^e année, initiation à différents sports le mercredi après-midi. Gratuit, sauf pour les activités de neige (15.- par séance).
Inscriptions pour les prochaines sessions : Service des sports
www.lausanne.ch/sports_passion
tél. 021 315 14 15

INFOS PRATIQUES

EXPOSITION «OUPS LA TÉLÉ»

du mardi 17 janvier au samedi 11 février 2012, Arches du Grand-Pont, place de l'Europe.
ma-sa de 9h30 à 17h30.

OUVERTURE DE SALLES DE SPORT

hors horaires scolaires et pendant les vacances (octobre à mai), pour les jeunes dès 13 ans, sans inscription : fast foot, free basket, fitness, boxe et karaté koshiki.

www.lausanne.ch/jeunesse
tél. 079 444 07 68

TOUTES LES OFFRES VACANCES

sont disponibles sur www.lausanne.ch/jeunessevacances avec indication des places disponibles, ainsi que dans le catalogue vacances bisannuel distribué par l'école en octobre et en avril.
Secrétariat vacances, Pl. Chauderon 9, 4^e étage. Tél. 021 315 68 22/65

VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS 2011-2012

> AUTOMNE

du vendredi 14 octobre
(fin des cours)

au lundi 31 octobre
(début des cours)

> HIVER

du vendredi 23 décembre
(fin des cours) **au lundi 9 janvier**
(début des cours)

> RELÂCHES

du vendredi 24 février
(fin des cours) **au lundi 5 mars**
(début des cours)

> PRINTEMPS

du vendredi 5 avril
(fin des cours) **au lundi 23 avril**
(début des cours)

www.lausanne.ch/vacances