

Inclusio numé -rique !

Informations pour les parents – et autres
personnes chargées de l'accompagnement

Accompagner les
personnes avec un
handicap mental
dans l'utilisation des
médias numériques

Accompagner les personnes avec un handicap mental dans l'utilisation des médias numériques

Savoir utiliser les médias numériques est aujourd'hui aussi important que savoir lire, écrire et compter. Sans accès aux médias numériques ou sans les compétences pour les utiliser, la participation sociale est compromise.

Les médias numériques ouvrent de nouvelles opportunités dans différents domaines de la vie pour les personnes en situation de handicap mental: avec les médias numériques, la communication devient possible malgré les barrières physiques. Si les compétences linguistiques écrites sont très limitées, on peut aussi communiquer avec des messages imagés ou vocaux. Sur un ordinateur, il est possible de consulter des horaires, d'effectuer des achats ou de faire bien d'autres choses encore à son propre rythme, à un moment que l'on choisit librement et avec l'aide spécifique dont on a besoin. Les sites Internet facilement accessibles permettent également aux personnes qui ont de grandes difficultés à lire de s'informer. De plus, Internet offre à toutes les personnes, y compris celles qui ont un handicap, la possibilité de s'exprimer de manière créative et de faire part de leurs opinions.

Les médias numériques offrent de nombreuses opportunités aux personnes avec un handicap mental – mais comportent aussi des risques. C'est le cas, par exemple, lorsque le contenu numérique ne peut être correctement compris ou situé dans son contexte. Cela augmente le risque d'être perturbé ou choqué par les contenus ou d'être, en tant qu'utilisateur, victime de fraudes et d'abus. Un autre risque est lié à la capacité à décider quels contenus sont uniquement privés et lesquels peuvent être diffusés publiquement. Si cette faculté fait défaut, les

utilisateurs peuvent courir le risque de trop se dévoiler et de s'exposer ainsi à des réactions négatives.

Vous vivez probablement la même chose que beaucoup d'autres parents: accompagner son enfant en situation de handicap mental dans l'utilisation des médias numériques et l'aider à acquérir des compétences médiatiques représentent un grand défi.

L'équilibre entre encouragement et protection doit sans cesse être redéfini. Les incertitudes, les peurs et les questions font tout autant partie de cet accompagnement que la curiosité et la joie, lorsque l'on obtient de nouvelles possibilités ou que l'on observe de nouveaux stades de développement.

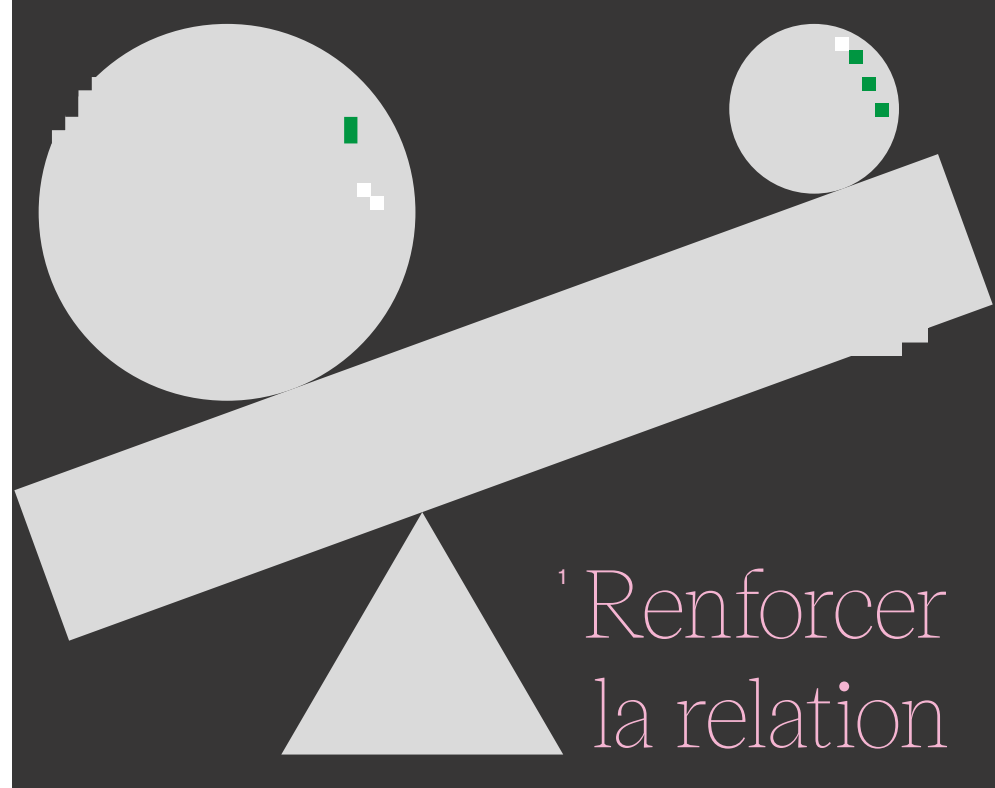
Nous aimerions vous encourager à aborder cet accompagnement aux médias avec des mesures concrètes! L'utilisation des médias par votre enfant demande de l'attention – c'est-à-dire un accompagnement engagé et ouvert. Cette brochure a pour but de vous soutenir sur cette voie passionnante, mais aussi pleine de défis!

Vous trouverez en annexe dix cartes mémo thématiques avec des conseils relatifs à l'éducation aux médias. Avec ces cartes, vous avez la possibilité d'aborder les différents thèmes étape par étape et à votre propre rythme. Choisissez une carte sur laquelle vous souhaitez vous concentrer pendant un certain temps. Accrochez la carte au réfrigérateur, utilisez-la comme signet ou placez-la dans votre portefeuille. De cette manière, le sujet sera présent dans votre vie quotidienne et pourra être repris à différentes occasions pour réfléchir ensemble, discuter et favoriser les apprentissages.

- Les liens Internet rassemblés au bas de cette brochure vous offrent la possibilité d'approfondir les différents thèmes.

1 Renforcez votre relation avec votre enfant.

2 Un enfant – handicapé ou non – est très habile dans le maniement des médias numériques. Mais ses compétences techniques ne doivent pas faire illusion: il a malgré tout besoin de soutien.



1

Renforcez votre relation avec votre enfant.

La confiance est la base à partir de laquelle il est possible d'aborder les incertitudes, les peurs et les problèmes. L'accompagnement aux médias commence par des aspects non numériques et tout à fait élémentaires de l'éducation. Des relations empreintes de confiance et des expériences quotidiennes variées constituent la base d'une utilisation compétente des médias numériques.

- Ecoutez votre enfant, sans juger de manière hâtive ce qui est dit.
- Essayez de comprendre les besoins et les désirs de votre enfant et de les prendre en compte dans vos décisions. Les compromis renforcent la relation.
- Respectez ce que vous avez décidé ensemble.
- Faites régulièrement des activités ludiques et joyeuses avec votre enfant – cela renforce aussi la relation.

2

Un enfant – handicapé ou non – est très habile dans le maniement des médias numériques. Mais ses compétences techniques ne

doivent pas faire illusion: il a malgré tout besoin de soutien.

Les compétences médiatiques englobent différents aspects, aussi sociaux, moraux et légaux. C'est là justement que votre expérience (de vie) et vos connaissances sont non seulement précieuses, mais même nécessaires.

- Beaucoup d'enfants apprennent le maniement technique des appareils numériques (par ex. allumer et éteindre un appareil, prendre des photos avec un smartphone, etc.) de manière relativement autonome en essayant ou en imitant leurs amis. Toutefois, selon le type et le degré de handicap, un soutien est également nécessaire pour l'acquisition de compétences techniques.

- Les enfants ont souvent besoin de l'aide d'adultes pour se servir de programmes utilisant les médias numériques (par ex. le traitement d'images).
- Là où les enfants ont absolument besoin d'accompagnement et de soutien, c'est pour réfléchir à leur propre comportement en matière de médias, pour évaluer les risques, pour déterminer le degré de véracité d'un contenu médiatique ainsi que pour l'utilisation sociale des médias numériques. Important à rappeler également: Internet n'est pas une zone de non-droit. Tous les utilisateurs devraient être au courant des limites légales.

5

Allez chercher des informations sur les réseaux sociaux, les applis et les jeux que votre enfant utilise.

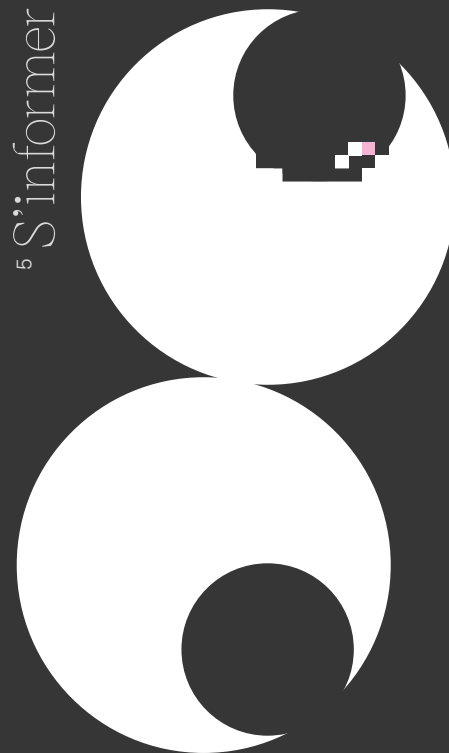
4

Utilisez les médias numériques pour des activités créatives communes.

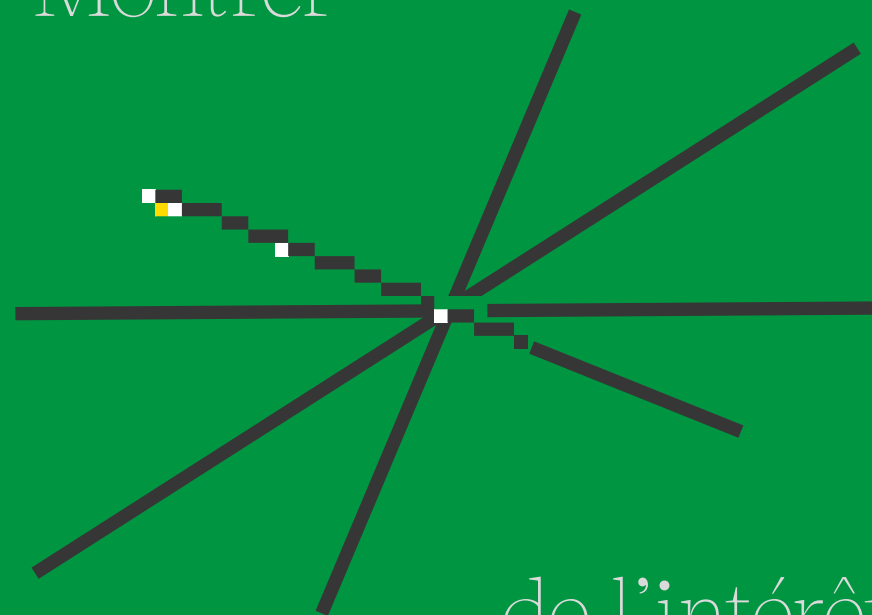
3

Montrez de l'intérêt pour ce que votre enfant fait avec les médias numériques.

5 S'informer



3 Montrer



de l'intérêt

4 Créations numériques en commun



3

Montrez de l'intérêt pour ce que votre enfant fait avec les médias numériques.

Une attitude intéressée et ouverte à l'égard des activités numériques de votre enfant est utile. Cela ne signifie cependant pas que vous devez tout comprendre ou approuver. N'hésitez pas à intervenir de manière directive si votre enfant se met lui-même en danger par son utilisation des médias ou s'il est incapable d'évaluer les conséquences de ses actes.

• Laissez votre enfant vous montrer comment il utilise les médias numériques. Discutez avec lui de ce qu'il fait avec les médias numériques et pourquoi ces activités sont importantes pour lui.

- Qu'est-ce que tu aimes faire avec ton smartphone ?
- Pourquoi est-ce que cette appli t'intéresse ?
- Pourquoi est-il si important pour toi d'être sur ce réseau social ?
- Y a-t-il aussi des choses qui te mettent sous pression ou mal à l'aise ?

• Jouez avec votre enfant à des jeux auxquels il aime jouer. Cela peut être une bonne occasion de réfléchir ensemble sur son comportement de jeu.

- Qu'est-ce qui te plaît dans ce jeu ?
- Avec qui joues-tu à ce jeu ?
- Quels sont les jeux qui plaisent à tes ami(e)s ?
- Y a-t-il des jeux auxquels tu aimerais une fois jouer ?
- Comment te sens-tu si tu ne peux pas jouer pendant un certain temps ?

4

Utilisez les médias numériques pour des activités créatives communes.

Les médias numériques ne sont pas juste destinés à être consommés. Ils permettent aussi des activités créatives qui peuvent être l'occasion de discuter sur la manière de les utiliser.

- Y a-t-il des activités reposant sur des outils numériques que vous pouvez faire avec votre enfant ? Créer un album photo, faire un dessin animé, traiter des images, etc.

Créer un album photo (numérique):

- Laissez votre enfant vous aider à créer un album photo. Profitez-en pour parler de l'utilisation de photos privées:
 - Quelles photos seront-elles incluses dans l'album ?
 - Lesquelles aimerais-je aussi diffuser sur Internet ?
 - Lesquelles ne sont-elles destinées qu'à moi ?

5

Allez chercher des informations sur les réseaux sociaux, les applis et les jeux que votre enfant utilise.

Il est important de vous pencher sur les activités médiatiques de votre enfant. Les enfants en situation de handicap mental dépendent encore plus des explications des adultes pour gérer les contenus et les activités de manière appropriée. N'hésitez pas à vous y intéresser, même si vous avez le sentiment de ne pas bien vous y connaître!

- Recherchez des informations complémentaires sur les réseaux sociaux, les applis et les jeux que votre enfant utilise – mais aussi sur les conditions légales. Discutez-en avec votre enfant.

8

Etablissez des règles communes en matière d'utilisation des médias.

7

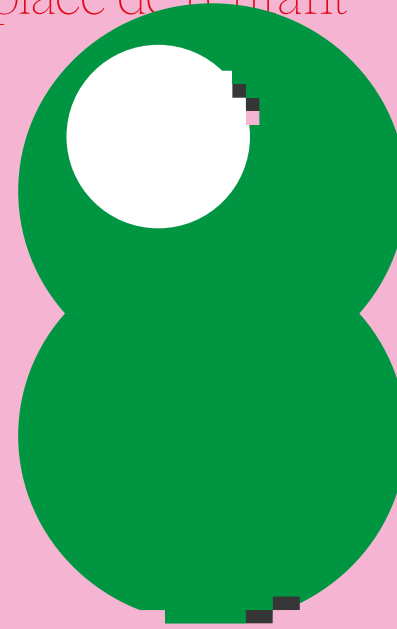
Essayez d'évaluer comment votre enfant perçoit et utilise les contenus médiatiques.

6

Réfléchissez de temps en temps à votre propre utilisation des médias.

Etablir des règles communes

7 Se mettre à la place de l'enfant



6 Réfléchir à sa propre utilisation des médias



6

Réfléchissez de temps en temps à votre propre utilisation des médias.

Comme pour beaucoup d'autres choses, les enfants apprennent aussi à utiliser les médias par effet d'imitation. Donc vous, en tant que père ou mère, vous êtes des modèles importants.

- Réfléchissez de temps en temps à votre propre gestion des médias numériques.
- Comment et à quelle fréquence utilisez-vous les médias numériques ?
- Qu'est-ce qui vous plaît et pourquoi ?
- Quel modèle voulez-vous être pour votre enfant en matière de gestion des médias numériques ?
- Comment jugez-vous votre équilibre entre vie en ligne et hors ligne ?
- Les smartphones peuvent vous donner un aperçu du temps que vous avez passé sur telle ou telle application.

8

Etablissez des règles communes en matière d'utilisation des médias.

Les règles sont importantes en matière de gestion des médias numériques. Elles aident à diminuer les expériences négatives sur Internet, à créer un bon équilibre entre activités en ligne et hors ligne et elles incitent votre enfant à réfléchir à sa propre utilisation des médias.

- Adaptez les règles au stade de développement de votre enfant. Consignez-les par écrit ou sous forme figurative à l'aide d'images ou d'objets, en fonction des possibilités ou des besoins particuliers de votre enfant.
- Dans l'idéal, élaborer des règles avec votre enfant. Si ce n'est pas possible, essayez alors d'expliquer les règles qui ont été édictées.
- En parallèle, mettez-vous d'accord sur ce qui se passe si quelqu'un enfreint les

7

Essayez d'évaluer comment votre enfant perçoit et utilise les contenus médiatiques.

L'activité que votre enfant peut avoir dans le monde numérique ou les choses que l'on peut exiger de lui ne dépendent pas forcément de son âge. L'état de développement cognitif et émotionnel joue un rôle central. Pour les enfants mentalement handicapés en particulier, l'adéquation des offres doit être examinée de manière individuelle.

- Quels sont les contenus qui fascinent ou effrayent votre enfant ? Discutez-en avec lui.
- Intervenez si vous pensez que votre enfant ne peut pas évaluer les conséquences ou s'il vous semble, par exemple, qu'il manque de sommeil parce qu'il emploie son smartphone jusque tard dans la nuit.
- Le défi consiste à trouver un équilibre entre surprotection et surcharge.

règles. Cela peut aussi être une tâche divertissante.

- Essayez de formuler les règles de manière positive.
- Etablissez peu de règles.
- Les règles ne devraient pas être valables uniquement pour l'enfant, mais pour toute la famille.
- La confiscation d'un appareil numérique ne devrait pas être utilisée comme conséquence générale.

Exemples de règles: tout le monde éteint ses appareils pendant le repas. Durant la nuit, nous laissons tous nos appareils dans un endroit déterminé.

9 Parler du comportement approprié à adopter



9 Parlez régulièrement avec votre enfant du comportement approprié à adopter.

10 Ne pas mettre



les sujets tabous de côté

10 Les personnes en situation de handicap mental sont vulnérables en matière de sexualité, pornographie ou violence, car ils ne peuvent souvent pas bien contextualiser les contenus ni évaluer les conséquences.

9

Parlez régulièrement avec votre enfant du comportement approprié à adopter.

Les règles de comportement sont valables aussi bien en ligne que hors ligne. Le monde en ligne est d'autant plus sensible que les contenus peuvent difficilement être effacés sur Internet et que l'on tombe plus rapidement dans la spirale du harcèlement.

- Discutez avec votre enfant de quelles images peuvent être montrées sur Internet, de ce qui est important lorsque l'on se met en scène, des données personnelles qui peuvent ou non être transmises. Une indication pourrait être que tout ce qui peut être placardé dans la rue peut aussi être mis sur Internet.
- Abordez la question de la manière de se comporter avec les personnes rencontrées sur Internet:
 - Quelles demandes d'amitié accepter sur les réseaux sociaux? Vous pourriez par

exemple inciter votre enfant à n'accepter que les demandes de personnes qu'il connaît.

- Quelles images envoyer à des personnes rencontrées sur Internet? Quel comportement avoir devant la webcam? Une indication serait par exemple de ne montrer de soi que ce que l'on montrerait aussi à des inconnus dans un restaurant.
- A quoi veiller lorsque l'on rencontre des personnes dont on a fait la connaissance sur Internet? La recommandation de base est de ne pas se rendre seul à un premier rendez-vous. Il faudrait en tout cas d'abord informer une personne de confiance du lieu et de l'heure de la rencontre. Les rencontres ne devraient avoir lieu que dans des lieux publics et fréquentés.
- Faites prendre conscience à votre enfant du coût du shopping en ligne. Selon ses possibilités et son stade de développement, déterminez s'il peut effectuer des achats en ligne, et si oui, dans quel cadre.

- Sur Internet, certaines choses sont aussi interdites. Informez-vous sur le cadre légal (voir les liens Internet).
- Si vous n'êtes pas sûr de savoir comment traiter certains sujets, tournez-vous vers une organisation spécialisée (voir « Informations complémentaires »).

10 Les personnes en situation de handicap mental sont très vulnérables en matière de sexualité, pornographie ou violence, car ils ne peuvent souvent pas bien contextualiser les contenus ni évaluer les conséquences.

- N'hésitez pas à parler de ces sujets dans la vie de tous les jours et aidez à les situer dans leur contexte. Cela aidera votre enfant à mieux gérer ces types de contenus lorsqu'il les rencontrera sur Internet.
- Encouragez aussi votre enfant à se tourner vers vous (ou une autre personne de confiance) lorsqu'il voit quelque chose d'inquiétant ou de dérangeant. Ces mesures ont plus d'effet sur la durée que le simple fait de bloquer des contenus spécifiques.
- Certains thèmes peuvent bien entendu être aussi abordés par une autre personne de confiance.

Liens Internet

- Informations complémentaires sur les médias numériques
- www.clemi.fr Site du centre français pour l'éducation aux médias et à l'information, éditeur du guide pratique « La famille Tout-Ecran »
- www.habilomedias.ca Site du centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique
- www.parentscyberavertis.ca/app/fr Site administré par le centre canadien de protection de l'enfance dans le but d'aider les parents à protéger leurs enfants sur Internet et à réduire les risques de violence
- Idées pour des activités créatrices numériques
- www.mekis.ch Mise à disposition de 20 activités en lien avec les médias numériques
- www.cap-eveil.fr Activités, jeux et découvertes pour les enfants, aussi dans le domaine numérique
- Cours pour parents et personnes en situation de handicap mental
- www.insieme.ch Centres de formation insieme
- www.proinfirms.ch Centres de formation continue de Pro Infirms
- Bureaux de conseil pour parents et personnes avec un handicap mental
- www.insieme.ch Le bureau Lieux de vie insieme offre des conseils psychologiques aux personnes en situation de handicap mental et à leurs proches dans des situations de vie difficiles
- Bureaux de conseil pour les professionnels travaillant avec des personnes en situation de handicap mental
- www.travail-social.ch Collectif de professionnelles de l'action sociale qui ont intégré les médias numériques dans leurs pratiques professionnelles et dont l'objectif est de prévenir, promouvoir et encadrer l'usage des médias numériques
- www.actioninnocence.org/prevention/interventions-specifiques Interventions destinées principalement aux établissements ou institutions spécialisées (pour des jeunes en situation de handicap, en réinsertion, etc.) et élaborées pour s'adapter à ce public en prenant en compte ses besoins, ses compétences et ses difficultés
- www.cellcips.ch Site Internet du centre de compétences pour l'éducation numérique, outil d'aide et d'accessibilité
- www.csp.ch/themes/tic Informations de la Fondation Centre suisse de pédagogie spécialisée
- www.access-for-all.ch/en Site concernant les questions d'accessibilité
- www.skppsc.ch Prévention Suisse de la Criminalité. Nombreux conseils et matériaux pour les parents et les jeunes – y compris à propos du cadre légal
- www.actioninnocence.org Organisation non gouvernementale d'utilité publique visant à promouvoir une pratique sécurisée d'Internet en s'adressant aux enfants, aux adolescents et aux parents ainsi qu'aux professionnels de l'enseignement, de la santé et du social
- www.surferprudent.org Site internet créé par Action Innocence avec des conseils simples, clairs et pratiques pour surfer de manière sûre sur Internet et les réseaux sociaux
- www.netla.ch Site consacré à la protection de la vie privée et des données pour enfants et adultes

Editeur

- **insieme Suisse**
Fédération suisse des associations de parents de personnes mentalement handicapées

- **BFF Bern**
Ecole professionnelle pour les spécialistes de l'accompagnement et Haute-Ecole spécialisée pour la pédagogie sociale et l'éducation des enfants

En collaboration avec

- **La Prévention Suisse de la Criminalité (PSC):** service intercantonal spécialisé dans les domaines de la prévention de la criminalité et de la promotion de la sécurité.

- **Jeunes et médias:** plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques, Office fédéral des assurances sociales.

Impressum

1ère édition 2019
Monika Luginbühl/BFF Bern,
Corinne Reber/BFF Bern, Jill
Aeschlimann/insieme Suisse

Mise en page: www.herrpeter.ch

