

Grands-parents, devenez des alliés numériques

ENTRE LE «BON VIEUX TEMPS» ET L'ÈRE DU NUMÉRIQUE, le fossé générationnel semble parfois infranchissable. Pourtant, en s'intéressant aux codes de leurs petits-enfants, les grands-parents peuvent devenir des alliés précieux pour un usage des écrans à la fois enrichissant et sécurisé.

PAR LILA CHAMMARTIN

C'est une scène qui se répète dans de nombreux foyers valaisans. Un grand-parent observe son petit-enfant, absorbé par son écran, et se demande «Mais qu'est-ce qu'il fait?». La réponse, souvent, se résume à un haussement d'épaules. Cette incompréhension, cette «fracture numérique» générationnelle, est le premier obstacle à franchir. «Le frein principal, c'est l'inconnu», explique Sophie Cottagnoud, coordinatrice du Programme d'action cantonal : Pour un usage numérique responsable. Une impression de décalage légitime, mais qui ne doit pas devenir un mur. Car le rôle du grand-parent, insiste-t-elle, «ce n'est pas d'être expert, c'est de s'intéresser, d'ouvrir la discussion, d'être une personne de confiance».

Comprendre les pratiques des jeunes, un premier pas essentiel

Pour accompagner un enfant dans son usage numérique, il faut d'abord comprendre ce qu'il fait derrière son écran. Car cet outil n'est pas un objet banal. Il est un lieu de socialisation, de création, d'apprentissage. «Il y a la communication avec les amis et la famille, apprendre, s'informer, regarder des vidéos, écouter de la musique ou encore faire partie d'un groupe.» énumère la psychologue et coordinatrice cantonale. Elle rappelle que «le numérique est un véritable espace de vie et qu'il est plus efficace de s'y intéresser plutôt que de le craindre». Elle insiste, «il n'y a pas un bon ou un mauvais écran, c'est l'usage qui compte.»

ÉCRANS: ENTRE COMPLICITÉ ET VIGILANCE

LE RÔLE DES GRANDS-PARENTS

- Comprendre les pratiques des jeunes
- S'intéresser, écouter et dialoguer
- Etre cohérent avec les règles familiales
- Etre conscient des risques existants
- Etre un allié de confiance
- Etre un adulte modèle

LES RISQUES DES ÉCRANS

- Santé:** sommeil, activité physique, concentration, posture
- Vie sociale:** isolement, conflits, difficulté à décrocher
- Contenus:** violence, pornographie, désinformation
- Relations:** cyberharcèlement, pression sociale, influence
- Vie privée:** photos, données personnelles, arnaques

DES RESSOURCES EN VALAIS

www.usagenumeriquevalais.ch
Des ressources en libre accès par tranche d'âge.

Pro Senectute Valais-Wallis
Des conférences pour les grands-parents.

«LE RÔLE DES GRANDS-PARENTS EST DE S'INTÉRESSER, D'OUVRIR LA DISCUSSION, D'ÊTRE UNE PERSONNE DE CONFIANCE.»

SOPHIE COTTAGNOUD,
PSYCHOLOGUE ET COORDINATRICE DU PROGRAMME D'ACTION CANTONAL: POUR UN USAGE NUMÉRIQUE RESPONSABLE.



Les risques, une prudence bienveillante

Néanmoins, les dangers sont réels. Cyberharcèlement, mauvaises rencontres, contenus choquants, usage excessif, désinformation... La responsable les connaît bien. «Les écrans peuvent affecter la santé. Sommeil, sédentarité, troubles de la concentration. Ils peuvent aussi fragiliser la vie sociale, exposer à des contenus inadaptés comme la violence ou la

pornographie, favoriser les comparaisons sociales et les pressions liées à l'image de soi et menacer la vie privée par le partage des données personnelles.» Elle rappelle l'importance des âges recommandés, comme les normes PEGI, utiles pour les grands-parents tentés d'offrir un jeu sans vérifier l'âge minimum.

Le grand-parent connecté, un allié précieux

Si les risques existent, les bénéfices aussi. Les écrans peuvent devenir un formidable outil de rapprochement entre les générations. «Les petits-enfants sont fiers d'initier leurs grands-parents, leur montrer leurs applications favorites. Ils sont ravis de leur apprendre à utiliser Twint», sourit Sophie Cottagnoud. Elle encourage à saisir ces opportunités. Appels vidéo, recettes ensemble, recherches généalogiques, albums partagés, envois de photos et vidéos... En s'intéressant sincèrement, le grand-pa-

rent crée un espace de confiance où l'enfant ose parler de ses usages et de ses difficultés. Ces moments de partage renforcent la complicité et montrent à l'enfant qu'il peut compter sur l'attention bienveillante de son grand-parent.

Les grands-parents ne sont pas les parents. «Ceux-ci gèrent le quotidien, les règles, les limites. Les grands-parents apportent du temps, de l'écoute, du recul, une relation plus apaisée», explique-t-elle. Les deux rôles sont complémentaires. Mais attention à la cohérence, le grand-parent ne devrait pas contourner les règles parentales.

Des ressources disponibles en Valais

Pour aider les grands-parents, des ressources existent. Le Programme d'action cantonal : Pour un usage numérique responsable, lancé au printemps 2023 par plusieurs services du canton et Promotion santé Valais, propose des outils en libre accès et par tranche d'âge sur www.usagenumeriquevalais.ch. Des conférences pour les grands-parents sont également organisées avec Pro Senectute Valais-Wallis.●

TÉMOIGNAGE

Clémence, une grand-mère connectée

Clémence Gaspoz a 75 ans. Ancienne téléphoniste, elle a vu le monde de la communication évoluer à une vitesse fulgurante. Aujourd'hui, elle est grand-mère de cinq petits-enfants âgés de 10 à 15 ans. Seul l'aîné, qui a débuté le collège, possède un téléphone. Les autres y ont accès de manière occasionnelle.

«Les réseaux sociaux, ça peut être très mauvais», dit-elle sans détour. «Ils regardent ça sans réfléchir. Généralement ce qu'ils regardent n'a pas une fonction d'enseignement.» Elle s'inscrit aussi des rencontres en ligne. «Ils peuvent faire de mauvaises rencontres sur ces réseaux.»

Pourtant, elle ne prône pas l'interdiction totale. «On ne peut pas tout interdire. Parce que si votre enfant n'a rien, il est un peu déconnecté avec les autres.» Alors elle fixe des limites. «Je ne leur laisse pas rester toute l'après-midi là-devant. Ils ont droit à un petit moment, une demi-heure. Après, on fait autre chose.»

Elle utilise aussi les écrans pour créer du lien. Son petit-fils de 15 ans, passionné de montagne, l'informe des sommets qu'il gravit. «Il nous envoie souvent des vidéos et des photos.» Et quand ils se retrouvent au chalet, ils regardent ensemble un film. «C'est du partage. Tout le

monde n'est pas isolé dans son coin avec son téléphone.»

Sur son rôle, elle est très claire. «Jamais aller au contraire des parents. Nous, on est les grands-parents, mais on doit les soutenir dans leur action.»

Elle conclut avec lucidité. «On doit aller avec le temps. C'est normal que les choses changent. On ne peut pas revenir là-dessus. Il faut considérer Internet comme un outil.» ●

Programme d'action cantonal:
Pour un usage numérique responsable
www.usagenumeriquevalais.ch

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.ws.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...





UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH