

## ADOLESCENCE

Le téléphone portable leur est désormais indispensable. Cet outil leur permet de rester en lien avec les copains et de construire leur identité.

Les jeunes d'aujourd'hui sont connectés. YouTube (leur préféré), Snapchat, Instagram, Netflix, Facebook (quoique déjà passablement démodé à leurs yeux) et bien d'autres, n'ont pas de secret pour eux. On pourrait dire qu'ils ont remplacé leur dou-dou par leur téléphone portable. En 2016, en Suisse, 99% des jeunes entre 12 et 19 ans possédaient un smartphone, selon l'étude JAMES. Ils passent deux heures trente par jour en ligne la semaine et trois heures quarante le week-end. 97% des jeunes utilisent chaque jour leurs applications préférées. Sven, 17 ans, a passé environ trois heures par jour en semaine et cinq heures par jour le week-end sur son téléphone portable le mois dernier. «Je ne pourrais pas m'en passer. J'utilise énormément Whatsapp et Snapchat. Cela me permet de rester en lien avec mes potes, de discuter, de partager mes moments sympas. Avec Snapchat, je vois où ils sont quand ils ne me répondent pas... Le matin si j'ai un message, je suis content. Si je n'en



**«Je conseille aux parents de s'intéresser aux pratiques du jeune sans a priori.»**

CLAIRE BALLEYS,  
DOCTEUR EN SOCIOLOGIE  
DE LA COMMUNICATION ET DES MÉDIAS

ai pas, ça me rend triste», explique Sven. «Pour les jeunes, les médias sociaux sont devenus un outil indispensable pour entretenir les liens sociaux entre



### QUELQUES CONSEILS AUX PARENTS

- fixer des règles, dont un temps d'utilisation journalier
- encourager à déposer le smartphone au salon le soir
- s'intéresser au jeune et à son utilisation du téléphone portable
- rester à l'écoute

# Ados et médias sociaux, un duo indissociable

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTO SHUTTERSTOCK

eux. Ils échantent, discutent, partagent. Ils se sentent abandonnés si les amis ne répondent pas tout de suite. Ils osent se dire «je t'aime» et se donnent de l'affection. Ils publient leurs premières photos de couple. Ils ont besoin de mettre en scène leur quotidien, d'être reconnus par leurs pairs, voir qu'ils sont dans la norme. Ils veulent également se reconnaître dans l'autre. Ils cherchent à s'émanciper et construisent leur identité petit à petit en prenant de la distance avec le modèle parental», explique Claire Balleys, docteur en sociologie de la communication et des médias. Elle viendra donner une conférence le jeudi 26 avril à Sion sur invitation des centres SIPE, (sexualité, informations, pré-

vention, éducation). Intitulée «Grandir entre adolescents/es sur les médias sociaux. Comprendre les usages des jeunes pour mieux les accompagner», la soirée est ouverte à tous, en particulier aux parents, enseignants, éducateurs, psychologues et toutes personnes en lien avec les jeunes.

#### Sommeil perturbé

«Cette vie sur les médias sociaux leur prend beaucoup de temps et leur demande du travail. Par conséquent, ils se connectent tôt le matin et restent en ligne jusqu'à tard dans la soirée. Ils s'endorment avec leur téléphone portable. Cela peut perturber leur sommeil et avoir des conséquences sur la santé», explique Claire Balleys.

C'est pourquoi il est recommandé de fixer des règles d'utilisation valable pour toute la famille, y compris pour les adultes. Les parents peuvent définir avec l'enfant un temps d'utilisation. Choisir des moments où le téléphone portable est posé, par exemple lors des repas ou avant d'aller se coucher, même si ça paraît difficile. «Je conseille aux parents de s'intéresser au jeune, à ses pratiques sans a priori. Ils peuvent lui demander ce qui le fait rire, s'intéresser aux contenus vidéo qu'il regarde, à sa façon d'utiliser les médias sociaux. Cela mettra le jeune en confiance. S'il a des soucis, il se confiera plus facilement», note Claire Balleys.

#### Appel à la prudence

Des conseils validés également par le sergent Isabelle Pfammatter, de l'Unité communication et prévention de la police cantonale, en charge des cours «Droits et Devoirs». Sur demande des responsables de centres scolaires du canton, l'Unité intervient pour faire prendre conscience aux élèves que l'internet n'est pas une zone de non-droit. «Le jeune n'a souvent pas conscience que dès l'âge de 10 ans il doit répondre de ses actes délictueux devant un juge. Derrière son écran, il se sent souvent plus fort et ose des comportements

qu'il s'interdit dans «la vraie vie». Il se permet injures, menaces, contrainte sans penser que ces agissements sont réprimés par la loi. Il ne se rend pas toujours compte de la vitesse de diffusion de l'information, ni des répercussions que cela peut avoir. Il est pratiquement impossible de revenir en arrière donc mieux vaut éviter les publications sous le coup de l'énergie ou de la passion.» Le sergent Isabelle Pfammatter conseille aux parents d'accompagner les jeunes sur les réseaux sociaux, les guider et partager les astuces. «Les parents devraient inviter les jeunes au respect. Il faut éviter les insultes et proscrire les images dénudées.» Les dérives peuvent mener au sexting ou au harcèlement scolaire. Avec les médias sociaux, il se poursuit en dehors du cadre scolaire et ne laisse aucun répit à la victime, qui n'ose souvent même pas quitter un groupe ou se déconnecter. «Les contenus «problématiques» constituent d'excellentes preuves. Il ne faut pas les supprimer directement», conseille Isabelle Pfammatter. Dans ces situations, le jeune peut chercher du soutien auprès d'un adulte de confiance.

La conférence a lieu le 26 avril à l'aula du collège des Creusets à Sion à 19 h 30. Entrée libre. Plus d'infos: [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

## EN BREF

### SEXUALITÉ

#### Les IST sont en recrudescence

Chlamydia, gonorrhée, hépatites, VIH ou syphilis, les infections sexuellement transmissibles sont en recrudescence. La baisse d'utilisation du préservatif et des dépistages insuffisants peuvent notamment expliquer cette situation, comme le souligne l'Aide Suisse contre le sida. Pour lutter contre les IST, les stratégies les plus efficaces sont la vaccination lorsqu'elle est possible (HPV, hépatites A et B) et le dépistage. Il est recommandé de recourir au dépistage des infections les plus courantes au moins une fois par année. En mai, la campagne de prévention Starman du Dr Gay invite les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les HSH, à se faire dépister (syphilis, gonorrhée et chlamydia) pour 30 francs dans les centres SIPE en Valais. Plus d'infos sous: [www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)

### CONFÉRENCE

#### Vivre avec son hypersensibilité?

L'hypersensibilité est un trait de caractère souvent mal perçu par la société. Pour la personne concernée, il n'est pas toujours simple de trouver un équilibre et de vivre sa sensibilité dans un environnement qui ne comprend pas toujours ce trait de caractère. L'hypersensibilité touche environ 20% de la population. Pour informer et sensibiliser le public, une conférence est organisée le 28 avril à Martigny à 19 heures à la salle du Coude du Rhône. Else-Marie Bruhner, auteure du livre «Hypersensible et alors?» viendra aborder cette problématique. Elle expliquera à quoi sert l'hypersensibilité, qui sont les personnes hypersensibles, que dit la recherche, qu'apporte l'hypersensibilité, comment trouver un équilibre? Plus d'infos: prix de la conférence: 30 francs. [www.leshypersensibles.ch/](http://www.leshypersensibles.ch/evenements/) evenements/ 36-conference-animee-par-else-marie-bruhner-a-martigny

## HARCÈLEMENT SCOLAIRE

### NE PAS RESTER ENFERMÉ DANS SON SILENCE

«Lorsqu'un jeune subit du harcèlement, il faut qu'il en parle à un adulte de confiance. Ensemble, ils pourront chercher des solutions. Le silence, par contre, peut conforter l'auteur dans son rôle, le laissant penser qu'il a raison d'agir ainsi. La situation ne peut qu'empirer», indique le sergent Isabelle Pfammatter. Comment savoir si la situation est allée trop loin? «Je dis souvent aux jeunes que si une situation les empêche de se concentrer la journée ou de dormir la nuit, ça signifie que c'est important et il faut en parler. La police est présente sur les

réseaux sociaux. Elle répond volontiers en message privé.» Pour les parents, ce n'est pas toujours facile de deviner ce qui se joue. «Quelques signaux peuvent toutefois alerter comme des résultats scolaires en baisse ou tout changement de comportement de l'enfant. Il peut être plus agressif, par exemple, ou alors moins joyeux et moins investi qu'auparavant.» Enfin sachez que la personne citée en justice comme témoin d'insultes ou de violences est tenue de dire la vérité sous peine d'être dénoncée pour faux témoignage.