

Le dialogue en famille, la clé pour une éducation numérique responsable

ÉCRANS Comment instaurer des règles à la maison pour permettre à chacun d'utiliser sagement les ressources offertes par les téléphones portables? Un projet pilote a ouvert le débat à Sierre.

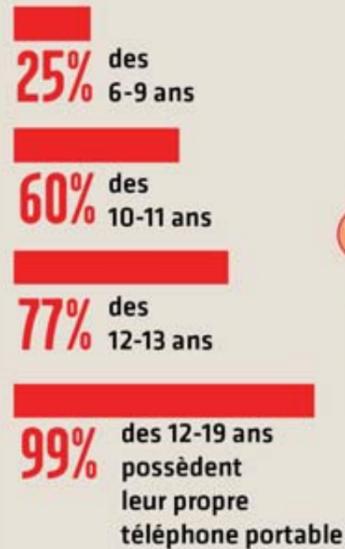
Revenez-vous le 25 septembre dernier à l'ASLEC de Sierre. Cet après-midi pluvieux, dix adultes et une douzaine d'enfants âgés de 6 à 16 ans se sont réunis pour discuter de façon interactive et ludique sur leur rapport au smartphone. «Cet atelier a été mis en place à la demande d'un père de famille qui cherchait des conseils concrets pour son enfant qui entrera bientôt au cycle», explique Angélique Wüthrich, responsable du programme d'action cantonal santé psy enfants et adolescents, et coanimatrice de l'atelier. Plutôt que de définir un âge à partir duquel l'enfant a ou non le droit de disposer de son propre téléphone portable, ce projet pilote vise avant tout à soutenir la réflexion au sein de la famille, «car c'est le premier lieu des apprentissages, dans lequel l'adulte fait figure de modèle».

Parents et enfants sont invités à explorer leurs émotions vis-à-vis de l'usage des smartphones. En mouvement d'abord, ce qui libère les langues et permet d'identifier progressivement les représentations de chacun. Premier constat: celles-ci diffèrent. Les parents évoquent surtout la difficulté à trouver son équilibre, à se déconnecter, à ne pas «déléguer systématiquement son intelligence à son téléphone», comme le détaille ce père de famille. «Le natel est utile, mais il représente aussi une surstimulation constante», explique cette maman. «Je me demande souvent si l'utilisation que j'en ai est fonctionnelle et saine ou plutôt délétère, ce qui entraîne de la confusion et me prend beaucoup d'énergie.» Les enfants se disent quant à eux plutôt satisfaits de leur utilisation des écrans. Avec l'âge, ils se révèlent parfois déçus de ne pas pouvoir rejoindre leurs amis sur les réseaux sociaux.

«Le besoin qu'ont les adolescents d'expérimenter leur image vis-à-vis des autres est le même que celui que ressentaient leurs parents, sauf que les moyens de le faire ont changé», analyse Angélique Wüthrich. «Les jeunes ont aujourd'hui accès à leur propre téléphone portable. En faire la demande n'est pas quelque chose d'atypique. C'est aussi un moyen de rester en contact, d'appartenir à un groupe, de chercher des informations ou de se divertir.» Elle encourage toutefois les parents à soutenir le questionnement et l'esprit critique de leur enfant, en l'interrogeant sur ses ressentis («Tu n'as pas mal aux yeux? Qu'est-ce qui te captive autant?») ou, une fois adolescents, sur sa représentation de la réalité, les conséquences de l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux, ainsi que les dérives possibles. «Il est important que les parents s'intéressent aussi aux activités de leur enfant sur les écrans, comme ils le font sur un terrain de foot ou à un spectacle de danse.»

Enfants et adolescents Leur utilisation des écrans

Le téléphone portable est l'appareil numérique le plus populaire. Ont accès à un téléphone portable...



Sources: études MIKE 2019 (6 à 13 ans) et JAMES 2020 (12 à 19 ans).

59% des enfants jouent chaque jour à l'extérieur ou à l'intérieur sans écrans



76% des enfants et 93% des ados écoutent de la musique sur leur téléphone

68% des enfants et 34% des ados jouent à des jeux vidéo



«Les règles instaurées nécessitent des mises à jour régulières.»

ANGÉLIQUE WÜTHRICH
responsable du programme d'action cantonal santé psy enfants et adolescents

Quelques règles possibles «à la carte»

La principale stratégie consistait autrefois à fixer une durée limite d'utilisation des écrans, selon les théories de Tisseron. Or elle s'avère quelque peu obsolète. «On déconseille l'usage des écrans avant l'âge de 3 ans, mais, avec l'entrée à l'école, les devoirs nécessitent rapidement un accès à un ordinateur et les cours se donnent sur des tableaux interactifs», souligne Angélique Wüthrich. Une jeune fille rebondit: «Ça me fait mal aux yeux. Et puis le prof se trompe souvent et doit recommencer son tableau plusieurs fois.»

Promotion santé Valais recommande plutôt les «4 pas»: pas d'écrans le matin, pendant les repas, avant le coucher et dans la chambre. «Des repères plutôt simples, mais si tout le monde les respecte – y compris les parents –, cela représente déjà un sacré défi!» note Angélique Wüthrich. «On peut

aussi observer en famille l'équilibre individuel entre les activités avec et sans écrans, pour lancer la discussion. Ce n'est pas grave de constater qu'il y a un déséquilibre, du moment qu'on rééquilibre le tout dès le lendemain.»

L'atelier a également permis aux membres de chaque famille de s'accorder sur des stratégies concrètes à mettre en place et qui conviennent à tous. Ces stratégies ont ensuite été partagées de manière intrafamiliale: «Je vais essayer de plus m'intéresser aux jeux auxquels joue mon fils, même si ce n'est pas mon univers», promet une maman. «On a décidé de ne pas regarder la télé à 7 h du matin», explique une autre. «On coupera le wifi à partir de 18 h 30», affirme ce papa. Un second poursuit: «Nous allons établir des règles moins flexibles et faire plus de jeux à plusieurs.» Une maman suggère de se mettre d'accord sur une durée maximale de jeu et de régler la minuterie du four en fonction:

«Ainsi, ce n'est pas moi qui dis qu'il est l'heure de s'arrêter, mais la cuisinière qui sonne pour toute la maison.»

Une bonne idée, selon Angélique Wüthrich, qui ajoute: «L'enfant ou l'ado n'a pas les compétences pour se mettre seul des limites, et comme on ne va pas se servir seul dans le frigo, il y a des règles pour l'usage des écrans en famille, afin de préserver sa santé. Chaque famille a sa propre manière de fonctionner. Elle va donc choisir, sur la base de ses repères, quelle place elle souhaite accorder aux écrans. Cela nécessite des mises à jour régulières, car l'enfant grandit, avec des besoins et une sensibilité qui changent», conclut la spécialiste. ● EB

Retrouvez des idées à mettre en place ainsi que des recommandations sur www.jeunesetmedias.ch et sur www.monado.ch

Le site www.ciao.ch propose des forums entre jeunes.

FAITES CE QUE JE DIS, PAS CE QUE JE FAIS

Parents, soyez un modèle positif pour votre enfant

«Qu'est-ce que tu as voulu représenter avec cette bulle qui sort de ta tête et où tout est gribouillé?», demande un participant à une jeune fille. «C'est parce que maman me dit que je suis tout le temps sur mon natel, alors qu'elle, elle va aux toilettes avec le sien.» La remarque prête à sourire, elle met néanmoins en lumière le rôle de modèle «positif et éducatif» du parent: «S'il est convenu en famille qu'il n'y a pas de smartphone pendant les repas, l'adulte respecte aussi cette règle et ne lit pas ses mails professionnels à table», recommande Angélique Wüthrich. Instaurer de telles règles permet aussi aux parents d'interroger leur propre consommation du numérique, comme a sans doute été amenée à le faire cette maman à qui sa fille a demandé: «Quand on a quelque chose à te dire, est-ce que tu peux arrêter de regarder ton natel?»

PARTENARIATS:



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



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

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



En bref

SANTÉ PSY

Soutenir les enfants de parents en souffrance psychique

Grandir avec le trouble psychique d'un parent signifie pour un enfant de grands défis et beaucoup d'imprévisibilité à gérer. Il est important d'y prêter attention et de le soutenir. Avec son programme ZigZag, la fondation As'trame propose différentes formes d'accompagnement ainsi qu'un espace de dialogue bienveillant pour les adultes et les enfants. As'trame souhaite aussi former les professionnels et sensibiliser le public à cette thématique. Elle offre ainsi des places pour la projection du film «La forêt de mon père»: le 10 octobre, à 18 h, à Sion, suivi d'un moment d'échange.

Informations sur www.astrame.ch/zigzag

PROJET DE RECHERCHE

Parole aux professionnels de la santé et aux proches aidants

Pour la première fois en Suisse, des professionnels de la santé et des proches aidants seront suivis sur plusieurs années. Menée par Unisanté et l'Institut et Haute école de la santé La Source, SCOHPICA (Swiss Cohort of Healthcare Professionals and Informal Caregivers) permettra de mieux comprendre leurs trajectoires et leur vécu. A son terme, cette enquête sera à même de proposer des pistes concrètes pour améliorer le bien-être des professionnels de la santé et des proches aidants.

Plus d'informations sur le site d'Unisanté:
www.unisante.ch/fr/media/1003/download