

### RENCONTRE INTERCANTONALE LATINE (RIL) DU 15 MARS 2021 - RÉSUMÉ

#### ÉCRANS : OÙ METTRE LE CURSEUR ?

##### Plénière « Quelle promotion de la santé pour l'usage des médias connectés ? »

Sophia Achab, psychiatre et responsable du programme spécialisé dans les addictions comportementales HUG

##### Présentation de l'intervenante

Sophia Achab est médecin adjointe agrégée, psychiatre, psychothérapeute spécialisée dans les addictions comportementales (jeux d'argent, jeux vidéo, internet, etc.). Elle dirige depuis 10 ans la consultation spécialisée **ReConnecte aux HUG**. Experte et membre de plusieurs *advisory boards* pour la DGS (GE), l'OFSP (Groupe d'Experts « Cyberaddiction »), le PILDJ (Programme intercantonale de lutte contre la dépendance au jeu) et l'OMS, elle a pour vision que la meilleure prise en charge de ces troubles réside dans l'équilibre entre opportunités à saisir et risques pour la santé à maîtriser.

##### Présentation du thème par l'intervenante

La portabilité, l'accès illimité et les offres variées des écrans peuvent générer dans certaines conditions un usage dit excessif. Ce mésusage peut avoir un impact négatif sur la santé des individus (sommeil, vision, relations sociales, insertion, troubles anxio-dépressifs). Promouvoir un usage salutogène de ces médias requiert de connaître les facteurs psychosociaux associés, ceux qui sont protecteurs et ceux qui sont à risque. Il suppose également de dégager les opportunités pour la santé de ces médias, et de pouvoir créer autour de leur usage, des canaux de communication pertinents et utiles.

##### Procès-verbal (détails dans la documentation de l'intervenante)

##### « Pourquoi se préoccuper de la promotion de la santé en lien avec les écrans ? »

- Dans les médias, les écrans font l'objet d'articles de faits divers, sur des actes de violence, des conflits, des suicides, etc.
- Le domaine prend une grande ampleur, la prévalence de l'usage problématique pouvant aller jusqu'à 26%. On est formaté très tôt. La pénétration massive du numérique prend de court les structures.
- En Suisse : 99% des jeunes de 12 à 19 ans ont un smartphone et 99% en font un usage plusieurs fois par semaine. L'usage problématique concerne entre 1 et 4% de la population de plus de 15 ans mais 8,5% chez les 12 à 19 ans.
- Selon l'usage que l'on en fait, les écrans peuvent être source ou s'accompagner de consommation d'alcool abusive, de troubles visuels, d'obésité, de suicidabilité, troubles du sommeil, etc.
- L'offre de soins non spécialisés répond à un besoin croissant en Suisse. Ce sont les familles majoritairement qui utilisent les offres des services de prévention.
- Les troubles les plus rapportés par les professionnels en Suisse sont ceux du trouble au jeu vidéo et jeu d'argent (48%). Les professionnels des addictions estiment une formation supplémentaire en cyberaddiction nécessaire.

« Où mettre le curseur ? » Il convient de prendre en compte l'individu dans un contexte global : le produit (contenus virtuels, algorithmes), la vulnérabilité de la personne (autorégulation émotionnelle, traits de la personnalité, etc.) et son environnement (deuil, exclusion, rupture, etc.). Il y a trois dimensions à investiguer : l'exposition (durée, fréquence, intensité), les forces motrices du comportement problématique (évasion, coping) et les conséquences. Ces éléments dictent aussi le Guide pour les professionnels sur les usages des écrans réalisé dans le cadre du Groupe d'Experts (OFSP) et qui aborde les situations dans un contexte familial, culturel et individuel.

Pour répondre aux besoins, la promotion de la santé (stratégie) en Suisse devrait passer par une mise en place pressante de conditions cadres pour

- établir des indicateurs de succès (outils homogènes et pérennes)
- le repérage précoce (différencier les usages, utiliser des outils de diagnostics)
- l'usage bas risque, pour toute population

## Atelier 1 « La place des écrans dans les familles : un enjeu parental, conjugal... et de genre ? »

Claire Balleys, Prof. HES en travail social, sociologue spécialiste de la socialisation adolescente

### Présentation de l'intervenante

Claire Balleys est sociologue, spécialiste des processus de socialisation juvénile, entre pairs et en famille. Ses travaux de recherche portent sur liens sociaux, en ligne et en présentiel, les pratiques numériques et leur perception, la place des écrans connectés dans les familles, les usages politiques, civiques et identitaires des médias sociaux.

### Présentation de l'atelier par l'intervenante

La place des écrans dans les familles: un enjeu parental, conjugal ...et de genre: si l'encadrement des écrans dans la relation parent-enfant est reconnue comme étant un vrai défi, notre atelier se penchera sur les relations entre parents. Entre conjoints et ex-conjoints, quelles difficultés et quelles ambivalences sont à l'œuvre, notamment du point de vue des rôles sexués?

### Procès-verbal (détails dans la documentation de l'intervenante)

- Les adolescents ont un double besoin de reconnaissance ; se reconnaître dans l'autre et être reconnu par l'autre comme un individu à part entière avec sa valeur propre.
- L'école secondaire est un passage important où l'on quitte le monde des enfants, la priorité des jeunes adolescents et de pouvoir être en lien et être en relation. Leur sociabilité prend place à l'école pour se poursuivre sur les réseaux sociaux.
- Une quête de soi dans les autres, recherche d'un miroir susceptible de valider leur identité qui est en pleine construction, les pairs jouent un rôle de miroir, de reconnaissance et tout ceci prend place en continuité sur les espaces en présentiel et en ligne.
- Le smartphone : compagnon quotidien, il est considéré comme un accès à soi-même mais aux autres également. Certains jeunes estiment que c'est « toute leur vie » qui est contenue dans leur smartphone, c'est un prolongement d'eux-mêmes et d'accès aux autres.
- Le Smartphone est considéré comme un objet de réassurance, de mise en valeur de sa propre vie. Il peut être utilisé pour partager les émotions et le vécu.

### **Constat d'un lien social non pas perdu mais transformé**

- Être en lien les uns avec les autres n'est plus tributaire de l'espace-temps.
- Les liens sociaux et familiaux n'arrivent plus à être mis entre parenthèse, difficile de se distancer des rôles joués à la maison, quand on est dehors, et des rôles joués à l'extérieur de la sphère familiale, quand on est chez soi.

**Ambivalence** : les écrans sont perçus comme un « mal nécessaire », puisque lorsque les enfants se retrouvent à l'extérieur, le fait de pouvoir les joindre partout et en tout temps apporte aux parents un sentiment de sécurité.

Les écrans sont perçus comme une menace, ils sont au cœur de la surcharge domestique des mères car ce sont elles qui se chargent de gérer l'utilisation des écrans de leurs enfants, ils sont également au cœur des tensions entre parents.

## Atelier 2 « Parents, enfants et écrans: quelles pistes pour favoriser un usage raisonnable et harmonieux des médias numériques à la maison? »

Catherine Dorthe et Antoine Bays, chargés de projet prévention écrans, REPER

### Présentation de l'intervenante et de l'intervenant

Antoine Bays est psychologue de formation, chargé de prévention dans le secteur « Information et projets » à **REPER**. Cette institution est active dans la promotion de la santé, ainsi que dans la prévention des comportements à risque et des addictions. Il mène des projets de prévention liés à l'utilisation des écrans. Il organise également des sensibilisations, des ateliers, et propose du conseil aux institutions et aux parents sur la question de la gestion des écrans.

Catherine Dorthe est éducatrice sociale de formation, chargée de prévention dans le secteur « Information et projets » à REPER. Secrétaire générale de Gouvernail, programme de promotion de la santé et de prévention des conduites à risque pour les structures éducatives, elle développe des projets de prévention liés à l'utilisation des écrans, en mettant un accent particulier sur la posture des parents.

### Présentation de l'atelier par les intervenants

Parents, enfants et écrans: quelles pistes pour favoriser un usage raisonnable et harmonieux des médias numériques à la maison? Travaillant depuis cinq ans dans la prévention de l'utilisation des écrans au sein de la famille, les intervenants partagent leurs expériences et savoirs acquis, mais aussi leurs interrogations et leurs limites du travail dans ce domaine.

### Procès-verbal (détails dans l'animation des intervenants lien externe)

Depuis 2016, REPER propose des ateliers et des soirées écrans avec les parents (et parfois aussi avec les enfants), certaines fois en collaboration avec d'autres intervenant-e-s (brigade des mineurs, adolescent-e-s, académie de jeux vidéo, etc.).

En 2018, le site [www.prevention-ecrans.ch](http://www.prevention-ecrans.ch) développé par REPER vient réunir toutes les compétences, offres de prestations et outils. Parmi ces derniers, la charte écrans est très appréciée de la part des parents (modèle et canevas vierge à télécharger sur le site et à compléter dans la famille).

Actuellement, REPER recentralise ses prestations en proposant des activités différenciées pour la petite enfance (projet écrans ABC), l'enfance (projet méthode 3e) et la préadolescence/adolescence (entretien-conseils, webapp informative).

### **Constats :**

- Ce sont les parents avertis qui viennent aux ateliers et aux soirées
- Les parents apprécient les échanges surtout avec les autres parents (confrontation à la norme et conforté dans le cadre qu'ils mettent en place)
- Les écrans sont un sujet émotionnel. Il est important d'expliquer qu'un problème est situationnel, soit qu'il survient dans un contexte spécifique d'une situation.
- L'importance de travailler en réseau et s'appuyer sur des compétences diverses
- Travailler avec certaines professions permet d'atteindre des parents difficiles à approcher (puéricultrices, sages-femmes, etc.)
- La gestion des écrans est complexe. Il est difficile de donner des réponses simples.
- Plus on agit vite, plus la prévention porte ses fruits

### **Limites :**

- Très peu de parents en difficultés ou issus de la migration
- Les supports informatiques sont vite obsolètes donc mise à jour constante nécessaire
- Les publics sont différents et appellent des soutiens différenciés
- Il est compliqué d'intervenir si un cadre n'a pas été mis tôt dans la famille

### **Atelier 3 « Prévention dans les écoles: « Media in Piazza » (MiP), prévention basée sur l'éducation aux médias de façon constructive par la pensée critique »**

Selene Gervasoni, Ingénieure pédagogique, Università della Svizzera Italiana, et collaboratrice scientifique SUPSI

#### **Présentation des intervenantes**

Giorgia Mora a obtenu un Master en Science de l'éducation (Innovation et formation) en 2016 et travaille actuellement en tant qu'ingénieure pédagogique pour l'eLearning Lab de l'Università della Svizzera Italiana.

Selene Gervasoni est conseillère pédagogique auprès de la Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana. Elle a obtenu un Master en Sciences de l'Éducation et Formation des adultes à l'Université de Fribourg.

#### **Présentation de l'atelier par les intervenantes**

«Media in Piazza» (MiP), prévention basée sur l'éducation aux médias de façon constructive par la pensée critique. MiP regroupe nombreuses organisations tessinoises dans le domaine de l'éducation aux médias et aux technologies numériques. Le but, dans une perspective de prévention, est d'accompagner les jeunes des écoles à développer leur jugement personnel et à utiliser les supports numériques de manière constructive.

#### **Procès-verbal (détails dans la documentation des intervenantes)**

MiP est un programme tessinois de prévention et éducation aux médias lancé en 2016 à Lugano. Il est né de la collaboration d'une douzaine d'organisations actives au Tessin dans le domaine de l'éducation aux médias numériques ; actuellement il y a 18 organisations qui font partie de ce groupe de travail. Pendant deux jours en automne, les écoliers du secondaire I et II et leurs enseignants se rencontrent autour des enjeux du numérique : ateliers, stands, des activités in situ, etc. Les deux jours de la manifestation concernent principalement le cadre scolaire, mais chaque année le groupe de travail de MiP organise un moment dédié à la population pour traiter le thème de l'éducation aux médias, échanger et interagir. Chaque année la manifestation tessinoise se déroule dans un lieu différent et traite un thème différent :

- 2017 : cinéma et les vidéos
- 2018 : *fake news*
- 2019 : identité dans le web (nouveau : mise en place d'*escapes rooms*)
- 2020 : reporté en raison de la pandémie

Alors que MiP a un grand succès dans les écoles et auprès des professeurs, un des défis est de pouvoir joindre la population durant la seconde journée.

#### **Objectifs**

L'objectif est que les écoliers utilisent les supports de façon constructive et qu'ils soient attentifs aux contenus. MiP travaille sur la pensée critique et les représentations véhiculées dans les médias virtuels. Durant les ateliers ou les activités :

- Le dialogue est ouvert
- Les jeunes découvrent les médias toujours en accompagnement
- L'accent est davantage mis sur les potentialités des médias ; on parle quand même des risques liés à l'utilisation des médias, mais sans en interdire leur utilisation
- Les professeurs encouragent la réflexion sur l'usage des médias

#### **Aller vers l'autonomie**

Les jeunes peuvent acquérir une autonomie et réfléchir d'eux-mêmes par rapport à l'usage des médias. Par exemple, MiP en 2019 sur l'identité dans le web, a permis d'aborder et approfondir la thématique des bases légales, pourquoi il était important de les connaître et de les lire avant de signer un contrat.

**Atelier 4 « Egalité des chances et jeunes : que sait-on ? et que faut-il absolument considérer ? »**

Nolvonn Gambin, chargée de projet, Promotion Santé Suisse et Marjory Winkler, Directrice CIAO.ch

**Présentation des intervenantes**

Marjory Winkler est médiaticienne puis titulaire d'un Bachelor en travail social ainsi que d'un Master en communication. Directrice de l'association romande **CIAO**, elle s'intéresse aux nouvelles technologies de l'information et de la communication au profit de la promotion de la santé.

Nolvonn Gambin est responsable de projet pour les **programmes d'action cantonaux (PAC)** à Promotion Santé Suisse. Ces derniers touchent la promotion de la santé auprès des enfants, adolescents et personnes âgées pour l'activité physique, l'alimentation et la santé psychique.

**Présentation de l'atelier par les intervenantes**

Les approches factuelles ont fait leur preuve en matière d'égalité des chances et plus particulièrement pour les jeunes dans les thématiques de l'alimentation, du mouvement et de la santé psychique. Mais qu'en est-il du numérique ? Comment permet-il non seulement un accès facilité à des informations en santé, mais aussi de toucher des publics plus difficiles d'accès et plus vulnérables ? Procès-verbal

**Procès-verbal (détails dans la documentation des intervenantes)****Introduction à la thématique**

- Le déséquilibre entre les ressources et contraintes se traduit par les disparités sociales dans les domaines tels que la mortalité, la fréquence des maladies, la qualité de vie et le bien-être.
- La crise sanitaire agit vraiment comme une loupe parce qu'elle accentue les tendances concernant les inégalités et les prédispositions en matière de santé.
- Des mesures transversales ont été mises en place : ancrer l'égalité des chances, la considérer, pérenniser le financement, améliorer les compétences et favoriser la mise en réseau.

Les publics vulnérables sont-ils les plus difficiles d'accès ? L'exemple de ciao.ch :

**Facteurs de réussite**

- Accès bas-seuil, participation du groupe cible, *empowerment*, différents niveaux de discussions, site multithématique, adaptation langage/vulgarisation, multiplicateur·trice·s et liens directs tel que les réseaux sociaux.

**Barrière**

- Temporalité différée, l'écrit est favorisé, pas de lien direct sur le terrain, le bouche-à-oreille est limité, adaptation technologique constante et onéreuse.

**Pistes**

- Poser sa question oralement, proposer un site accessible sous différentes versions.

Le Covid a eu un impact sur les plus vulnérables et ceux qui ne l'étaient pas le sont devenus (sentiment d'isolement). Les rencontres entre les pairs sont limitées, les recherches de stages et d'apprentissages sont devenues difficiles, le manque de contact aux cours car ils sont en visio-conférence. La question sur la valeur des diplômes en 2020. Le temps de connexion et d'usage des écrans a fortement augmenté pour apporter une occupation.

**Présentation du site ciao.ch**

Site d'informations, de soutien et d'échanges pour les jeunes de 11 à 20 ans.

- Répartition par genre : féminin, indéfini, masculin, non-binaire
- Répartition par thème (sexualité, santé, religion, internet, etc.)
- Répartition par âge : la majorité des questions sont posées par des jeunes se situant entre 14 et 17 ans.