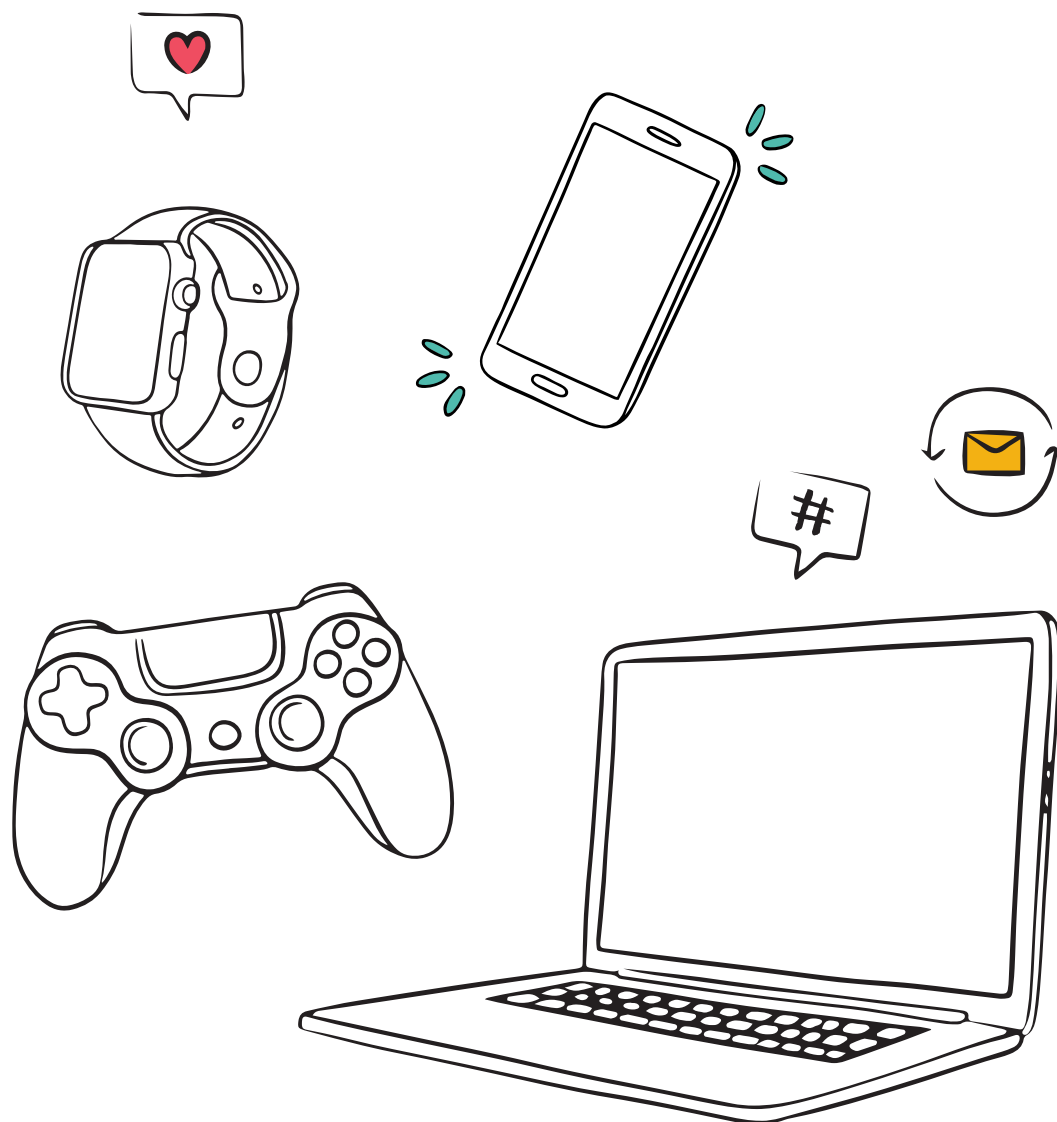


# Les écrans et moi

– PARENTS –



Parents, vous vous posez des questions sur la place des écrans dans votre famille et dans la vie de votre enfant ? Ce document vous donne des pistes et des éléments de réponse.



Chers parents,

Le canton du Valais a mis en place un programme d'action cantonal pour un usage numérique responsable. Issue d'une collaboration entre les acteurs de terrain des milieux de la santé, de l'éducation et de la prévention, il offre une réponse portée par les services cantonaux de l'enseignement, de la formation professionnelle, de la jeunesse et de la santé publique.

Dans ce contexte, un ensemble de mesures, de messages clés et de recommandations d'action a été développé afin de sensibiliser à la thématique d'un usage numérique responsable les parents, les enseignants, ainsi que les enfants et les adolescents tout au long de leur parcours de formation. Ce programme apporte un soutien supplémentaire aux établissements scolaires, souvent déjà très proactifs dans ce domaine, et aux parents, principaux guides et modèles dans l'application des règles d'usage des écrans.

Le présent document intitulé *Les écrans et moi* est un support d'information pour les parents qui fait le lien entre le guide didactique pour les enseignants et le cahier d'exercices individuels pour les élèves. Ces trois documents sont complémentaires et traitent du même sujet pour que chacun acquiert et utilise une base de connaissances commune.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et vous adressons, chers parents, nos salutations les meilleures.



**Christophe Darbellay**  
Chef du Département de  
l'économie et de la formation



**Mathias Reynard**  
Chef du Département de la santé,  
des affaires sociales et de la culture

## Les écrans dans notre environnement



**En Europe**, on estime qu'en moyenne **les foyers** comptent **5 à 6 écrans**. Il peut s'agir de télévisions, smartphones, tablettes, ordinateurs ou tout autre support de diffusion d'images. La quantité varie bien évidemment selon les foyers. Mais, à une époque où de plus en plus de personnes possèdent leur propre smartphone ou ont une TV dans leur chambre, ce chiffre ne peut qu'augmenter... Et avec lui, le nombre d'heures passées devant un écran.



Selon l'étude **JAMES 2020**, les jeunes de 12 à 19 ans passent 3h10 par jour de semaine sur une tablette ou un smartphone et jusqu'à 5h le week-end. L'étude **MIKE 2019** (enfants de 6 à 13 ans) montre aussi une utilisation importante du smartphone, de la tablette et des jeux vidéo en plus du temps passé devant la TV. Enfin, l'étude **ADELE** (4 à 7 ans) mentionne aussi une utilisation grandissante de l'écran en parallèle à des activités de socialisation. Les écrans sont donc très présents dans la vie des enfants et ce, dès le plus jeune âge. Ce qui change entre les tranches d'âge, c'est la façon d'utiliser les écrans. Plus on grandit, plus on utilise les écrans de manière diversifiée.

Et cela occupe si intensément notre quotidien et les liens sociaux que l'on ne peut décidément plus parler de communication, mais bien de **relation**.



Au vu de ce temps d'écran, il a été proposé à votre enfant dans son cahier «Les écrans et moi» de se questionner sur la présence possible d'écrans dans les pièces d'une **maison**. On constate que les écrans peuvent être utilisés **dans toutes les pièces**. En effet, en plus des installations fixes, tant les consoles portables que les smartphones ou les tablettes peuvent se déplacer n'importe où... si on ne met pas de **règles**.

- ▶ Ces chiffres ne reflètent que partiellement la réalité, car ils ne parlent pas de la manière dont les écrans sont utilisés, ni du contenu qui est visionné.
- ▶ Une étude de la Nottingham Trent University constate que l'on regarde en moyenne notre téléphone **plus de 200 fois par jour**. Une autre étude indique que nous touchons près de 2'600 fois par jour notre écran.

## Les écrans et les enfants

En Suisse, à 6-7 ans :

### Ce qu'ils en font



63%



YouTube

45%



66%



57%



83%

### NOUS SAVONS QUE...

*Chaque jour, nous touchons l'écran de notre smartphone des milliers de fois.*



*Les écrans recueillent des bactéries et elles se développent librement, notamment quand le téléphone est chaud.*

*Sans un nettoyage régulier, l'écran devient un vrai nid à bactéries.*

*En effet, une étude britannique a analysé les écrans de différents smartphones et le résultat est sans appel : en moyenne, notre écran est 3x plus sale que la cuvette des toilettes!*

**Il est important de nettoyer son écran régulièrement.**

### Les équipements à leur disposition

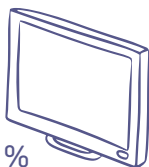
Foyers avec TV, smartphones et tablettes



82%

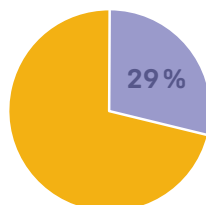


95%

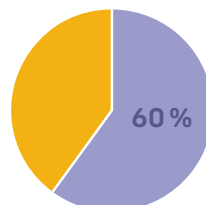


95%

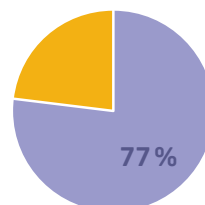
■ Détenteurs de smartphones



6-9 ans



10-11 ans



12-13 ans

- ▶ Il y a un grand nombre d'écrans dans notre environnement.
- ▶ Une réflexion sur l'accès aux écrans est nécessaire avec les enfants.
- ▶ L'essentiel est de fixer des règles et de les tenir.
- ▶ L'enfant est très observateur. Montrer l'exemple est une bonne idée. Prenons l'heure du repas : souvent les parents veulent interdire les smartphones à table pour profiter d'un vrai moment de partage. Mais l'adulte s'y tient-il vraiment ?

## Les écrans et la famille

Une étude menée en France en 2021 révèle qu'une grande partie des parents publie des photos de leurs enfants sur les réseaux sociaux. L'analyse de l'utilisation des écrans au quotidien de **1000 enfants de 0 à 8 ans et de leurs parents** montre que :

**2 enfants  
sur 5**

se retrouvent sur Internet avant leur naissance.  
(échographie ou annonce de l'heureux événement).

**96 %**

des enfants a accès à un écran dès 6 ans.

**36 %**

des profils de contacts ou réseaux sociaux présente l'image d'un enfant (photo de soi jeune ou de son enfant).

**13 %**

des parents veille malgré tout à ne pas publier de photo où on verrait le visage de leur enfant.

**Sharenting**

le nom donné par les chercheurs au fait de poster sa vie de parents (vacances, enfants, école, etc.) sur les réseaux sociaux. Cela se nomme sharenting.

→ et vous ?

- ▶ Sur Internet, toute publication reste indéfiniment.
- ▶ L'enfant n'ayant pas pu donner son accord quant à la publication et la diffusion de son image, il risque de vous le reprocher plus tard.
- ▶ Si dans la plupart des cas, cela ne pose pas de problème, personne ne peut savoir comment sera utilisée cette photo. Une fois publiée, les images ne vous appartiennent plus.
- ▶ Il est recommandé de sécuriser son compte sur les réseaux sociaux pour que seuls ses contacts puissent y avoir accès.



## Des règles et des observations

Chacun a sa propre façon d'utiliser son smartphone et donc sa propre vision des règles à fixer en fonction de sa tolérance personnelle, autant chez soi que dans les lieux publics. Nous vous proposons ici un éventail de recommandations qui vous aideront à établir vos propres règles.



### Messages du Programme d'action pour un usage numérique responsable du canton du Valais

Les recommandations du Programme d'action cantonal pour un usage numérique responsable pour les enfants de 4 à 8 ans sont les suivantes:

- ▶ **L'adulte est un exemple** pour l'enfant.
- ▶ Il lui parle des écrans et des **émotions ressenties**.
- ▶ Il fixe **un cadre** et donne un sens aux **règles**.

### La règle des 4 pas

- ▶ **Pas d'écrans** le matin
- ▶ **Pas d'écrans** durant les repas
- ▶ **Pas d'écrans** avant de s'endormir
- ▶ **Pas d'écrans** dans la chambre de l'enfant

*Par Sabine Duflou, psychologue et thérapeute familiale*

### 3 - 6 - 9 - 12

- ▶ **Avant 3 ans**, pas d'écrans ou tout au moins les éviter le plus possible
- ▶ **Avant 6 ans**, pas de consoles portables
- ▶ **Avant 9 ans**, pas d'Internet et jusqu'à 11 ans, « navigation » accompagnée
- ▶ **A partir de 12 ans**, Internet seul mais avec prudence

*Par Serge Tisseron, psychiatre et spécialiste de l'impact des écrans sur l'enfant*

- ▶ **Il n'y a pas de règle miracle** qui s'applique à tous.
- ▶ Poser des règles est important. Fatigue, sautes d'humeur, excitation, colère, douleurs physiques sont des signes qui doivent donc être pris au sérieux.
- ▶ Fixer des règles constantes et cohérentes est important, n'oubliez pas d'en parler avec votre enfant.

## Des pistes pour plus de sécurité

Selon l'UNICEF, près de **175'000 enfants** se connectent chaque jour pour la 1<sup>re</sup> fois de leur vie à Internet, soit **2 enfants à la seconde**.

Pour améliorer la sécurité de votre enfant, voici 3 pistes :

### Protection technique

TOUS les appareils de communication possèdent un **contrôle parental**, un filtre et des paramètres de limitation d'accès.

Télécharger un antivirus et un bloqueur de publicités est recommandé, il en existe même pour les smartphones !

### Protection des données

Le contenu de vos appareils, de vos profils et de vos activités est récolté et analysé par des algorithmes. C'est le cas pour les réseaux sociaux par exemple. En accédant à un site web, nous recevons un « **cookie** ».

Il va analyser, stocker et transmettre notre activité en lien avec le site web. Ces données permettront de vous suggérer des produits ou des services qui suivent vos goûts par le biais de publicités notamment. A terme, n'importe qui pourrait récolter des informations sur vous, vos habitudes et votre mode de vie.

En prendre conscience et naviguer en « **mode privé** » permet de protéger votre enfant et vous-même. La navigation en mode privé s'active sur tous les navigateurs.

### Protection par la confiance

**S'intéresser** à ce que fait votre enfant, **ne pas le juger** et **dialoguer** tels sont les ingrédients pour devenir une personne de confiance vers qui votre enfant se tournera en cas de problème.

► **La technique n'est pas fiable à 100 %, il est important de dialoguer.**

## Un cadre pour se préserver

### Temps

Chacun réagit à sa manière face aux écrans. Il n'y a pas un nombre d'heures recommandé.

Il est nécessaire de se questionner sur sa consommation et de définir des **règles** adaptées à sa tolérance personnelle.

### Santé

**Rester inactif** physiquement de manière prolongée peut provoquer des problèmes physiques.

De plus, la petite taille des écrans des tablettes et des smartphones contribue à augmenter **la fatigue** et la sécheresse des yeux.

Par ailleurs, **la myopie** apparaît de plus en plus tôt chez les enfants.

Avant de dormir, **la lumière bleue** des écrans est déconseillée, car elle bloque la sécrétion de mélatonine, l'hormone dite **du sommeil**.

De plus, un écran cassé libère du cadmium, **un perturbateur endocrinien**.

Autre risque sur la santé, utiliser un écran durant les repas influence négativement **la satiété**.

### Relationnel

A trop regarder un écran, un enfant aura de la peine à interagir avec son **entourage**.

**Un usage des écrans modéré** est donc recommandé au profit **d'activités** de groupe.



*Les médias font très souvent un lien entre tueries de masse et jeux vidéo violents.*

**Mais, est-ce que les jeux vidéo rendent vraiment fous ?**

*Non, la plupart des auteurs de ces actes présentaient déjà des troubles psychiques qui les ont conduits à commettre un acte violent.*

*Parfois, le jeu vidéo peut contribuer à canaliser la violence, en permettant de se défouler. Toutefois, y jouer de manière excessive peut rendre **agressif**.*

*Des **règles** d'utilisation sont donc recommandées. La plupart des consoles de jeu ont un système de **limiteur de temps** par exemple.*



## Que dit la loi ?



### Y a-t-il des lois spéciales pour Internet et les écrans ?

Non, ce sont les lois pénales et civiles suisses qui s'appliquent.

Elles régulent les comportements punissables sur Internet, les atteintes à la personne physique ou morale, le droit d'auteur, le droit à l'image, la protection des données, le piratage ou encore l'escroquerie. Ainsi, en cas de problème, c'est bien le système judiciaire qui est mobilisé.

Pour rappel, il est illégal de prendre en photo ou de filmer quelqu'un sans son consentement. Partager des contenus illicites est également punissable.

### Y a-t-il une police spécifique pour Internet et les écrans ?

La police a les moyens de mener des enquêtes sur Internet. Au niveau suisse, la police fédérale (FEDPOL) a un département dédié exclusivement au crime sur Internet (cybercrime).

Sur son site, de nombreux conseils sont donnés sur des thématiques en lien avec la cybercriminalité. Si vous tombez sur des contenus illégaux, vous pouvez les dénoncer auprès de FEDPOL. La police cantonale compte aussi des spécialistes en cybercrime à disposition.

### Les âges d'inscription sur les réseaux sociaux dépendent des lois sur la récolte des données personnelles :



En Suisse, il n'y a pas d'âge limite pour s'inscrire sur ces réseaux sociaux. L'autorisation d'y avoir un compte est de la responsabilité des parents.

Certains réseaux sociaux permettent la création de profils « enfants » avec un paramétrage adapté.

Par ailleurs, évitez de publier des informations personnelles (adresse, localisation, photos personnelles, données bancaires, etc.), puisque tout y est stocké et utilisable.

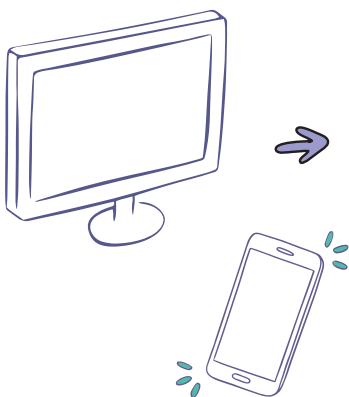
## Les normes PEGI, c'est quoi ?



Il s'agit d'une **classification des jeux vidéo** en fonction de leur contenu. Edictée par l'Union européenne, elle est constituée d'une **échelle d'âge** et de pictogrammes reprenant ce qui est inclus dans le jeu.

A titre d'exemple, un jeu PEGI 18 propose des contenus qui ne sont pas destinés aux enfants. On a tendance à oublier qu'il y a énormément de jeux PEGI 3, 7 et 12. En d'autres termes, **pour chaque tranche d'âge, il existe des jeux adaptés**. Suivre ces recommandations permet de préserver votre enfant.

<https://pegi.info/fr>



Les normes PEGI existent aussi sur **les plateformes de téléchargement**.

Il existe des normes et avertissements pour les **films**, **séries**, certains **livres** et **paroles** de chansons.



Les normes PEGI sont complétées par des pictogrammes qui viennent expliquer la raison de cette classification.



Langage grossier de type injures, blasphèmes ou à caractère sexuel.



Présence de scènes de violence dont la gravité varie selon la classification.



Propos et représentations qui encouragent à la haine entre personnes.



Référence à la consommation de drogues, d'alcool ou de tabac.



Images ou sons susceptibles d'effrayer ou déranger les jeunes.



Simulation de jeux de hasard ou d'argent.



Possibilité d'achats de biens et services digitaux avec de l'argent réel.



Présence de positions ou d'insinuations à caractère sexuel. Pour PEGI 18, cela peut être également des scènes de sexualité.

## Comment gérer la consommation de jeux vidéo ?



Prendre le temps de vous asseoir à côté de votre enfant qui joue.

Discuter du jeu, de ce qu'on y fait, du plaisir que votre enfant a à y jouer.

Le but est de créer un lien de **confiance**.

**S'intéresser à cet univers** aide à trouver des arguments pour choisir ensemble des règles adaptées.

Jouer permet aussi de comprendre en quoi il est difficile de « finir sa partie dans 5 minutes » en comprenant les enjeux et les buts.

Parler des **normes PEGI** en famille. Dialoguer avant un achat, échanger les points de vue.

C'est un bon moyen de faire comprendre à votre enfant pourquoi un jeu interdit chez vous sera autorisé dans d'autres familles, et inversement.

**Paramétrer son profil** permet de fixer des limites d'âge.

Beaucoup de jeux proposent des contenus à acquérir pour avancer plus vite ou pour se démarquer des autres (une tenue vestimentaire spécifique par exemple).

### **On les appelle des Lootboxes.**

Elles proposent des contenus optionnels, aléatoires, gratuits ou payants. Des achats répétés peuvent engendrer des problèmes d'endettement.

### **La vente de jeux PEGI 16 ou 18 à des enfants est-elle réglementée ?**

Les lois n'apportent pas de solutions strictes. Des sanctions peuvent être appliquées aux revendeurs de jeux, notamment, mais une personne majeure achetant des jeux vidéo PEGI 16 ou 18 aura le droit de le faire, même si ce jeu est mis à disposition d'un enfant.

## Les clés d'utilisation des écrans ?



### **Parler plutôt qu'interdire.**

Professionnel technique ou pas, vous êtes expert de l'éducation de votre enfant et de ce qu'il ressent.

### **Accompagner la découverte**

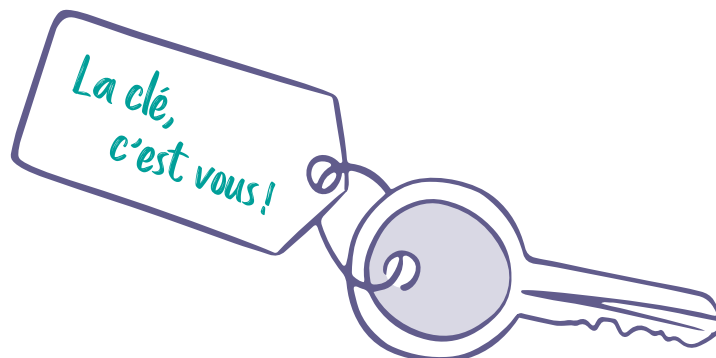
avec des règles qui évoluent en même temps que l'âge de votre enfant.

**Préserver sa santé** en trouvant un bon équilibre entre activités connectées et déconnectées.

### **Réfléchir avant de publier.**

Tout ce qui est publié sur Internet ou les réseaux sociaux ne peut pas être supprimé définitivement. Eviter d'y publier des informations personnelles.

**Servir d'exemple et construire ensemble une charte** d'utilisation des écrans pour que toute la famille, y compris les parents, l'applique.





**Comité de rédaction**

Eric Fauchère  
Sophie Cottagnoud  
Mireille Fournier  
Vincent Ebenegger  
Mariève Ballestraz Blanc

**Traduction**

Denise Ruffiner

**Service de l'enseignement**

Michel Beytrison

**Graphisme**

Agence BOCOM

**Crédits illustration/photos**

Agence BOCOM - Freepik - Shutterstock

