



Résumé de la 10e soirée Dialogue

La 10e soirée Dialogue a eu lieu mardi 9 février. Vous pouvez lire le résumé ci-dessous

Soirée Dialogue du 9 février « Des enfants et des écrans – Comment accompagner nos enfants pour qu'ils trouvent l'équilibre ? » Avec André Huegi de Santé Bernoise.

Depuis 2018, l'association MULTIMONDO organise la série d'événements Dialogue, qui invite des personnes aux biographies diverses et variées à discuter et échanger sur des sujets sociopolitiques lors de plusieurs soirées. André Huegi, conseiller spécialisé de Santé Bernoise dans le secteur de la Promotion de la santé et Prévention, était notre invité le 9 février.

André Huegi a lancé une discussion enrichissante sur le sujet des enfants et des écrans en nous donnant quelques éléments sur l'état actuel de la recherche et l'avis des experts dans ce domaine. Depuis plusieurs années, nous sommes entré-e-s dans l'ère du numérique. Cela est d'autant plus évident en période de pandémie, durant laquelle de nombreuses activités non-numériques ont été annulées, limitées ou même organisées en ligne. Selon l'enquête suisse JAMES (Jeunes-Activités-Médias-Enquête Suisse) publiée en 2020 et menée auprès de milliers de jeunes en Suisse entre 12 et 19 ans, il est de plus en plus fréquent que des enfants disposent déjà d'un smartphone dès l'âge de 12 ans. Le problème n'est pas la possession du smartphone en soi, mais plutôt le fait que les jeunes se protègent moins bien qu'auparavant. Le but de la soirée n'était donc pas de diaboliser cette évolution et l'apparition des écrans dans notre vie quotidienne, mais de faire face à la situation et d'apprendre à utiliser le numérique pour satisfaire nos besoins et nos désirs de manière significative. Les êtres humains ont toujours dû s'adapter aux changements sociétaux, politiques, environnementaux, etc. Pour notre époque, cela signifie trouver un équilibre en ce qui concerne la numérisation.

Divers experts ont formulé des recommandations sur la manière de traiter les médias numériques dans l'éducation des enfants. Selon le psychiatre Serge Tisseron et la psychologue Sabine Duflo, il est logique d'adapter l'utilisation des médias numériques à l'âge de l'enfant et de prendre ainsi en compte son développement. Ils recommandent de ne pas regarder la télévision avant l'âge de 3 ans, de ne pas utiliser de consoles de jeu avant l'âge de 6 ans, d'utiliser l'internet seulement à partir de 9 ans et les réseaux sociaux à partir de 12 ans. Par exemple, il n'est pas logique qu'un enfant de moins de 3 ans regarde la télévision, car les jeunes enfants doivent découvrir le monde avec leurs sens et ce genre de découverte n'est pas possible par les écrans. Néanmoins, André Huegi souligne que cela ne doit pas être établi comme une règle rigide, mais que les circonstances actuelles doivent toujours être prises en compte. Pour ce faire, il est utile de considérer les trois éléments suivants : les écrans, l'enfant et l'environnement. Concrètement, cela signifie que : a) Nous devons toujours considérer l'usage que l'enfant pourrait faire des médias numériques (est-ce que cela sert à contacter les grands-parents ou à le divertir parce qu'il

s'ennuie ?) ; b) Ce qui convient à l'enfant en fonction de son développement (le jeu « Fortnite » pourrait permettre à un enfant timide de montrer ses compétences stratégiques à ses pairs, alors qu'un autre enfant pourrait devenir plus violent) ; c) L'environnement ou le contexte du moment : pour des raisons particulières (par exemple, la météo, une maladie, etc.) deux heures de jeux vidéo pourraient être autorisées au lieu d'une. André Huegi souligne également l'importance d'accompagner l'enfant dans l'usage des médias numériques, de ne pas le laisser seul et sans repères. Cela ne signifie pas que les parents doivent contrôler/monitorer ce que l'enfant fait. L'éducation aux médias se réfère plutôt à l'utilisation raisonnable et consciente du numérique (par exemple en ce qui concerne la publication de photos, les contacts via Internet ou l'interaction respectueuse avec d'autres utilisateurs-trices) et non à son utilisation technique (savoir comment faire fonctionner quelque chose). Accompagner l'enfant dans l'utilisation des médias numériques signifie également maintenir un lien et un dialogue avec l'enfant, par exemple en s'intéressant à ce que l'enfant regarde ou à quoi il joue, sans le diaboliser.

Après l'input d'André Huegi, les participant-e-s ont partagé leur expérience personnelle et leurs soucis à propos des médias. Est-il légitime d'imposer des règles pour l'utilisation des écrans ou est-on trop alarmiste ? Comment poser un cadre quand, de l'autre côté, il y a la pression des autres enfants qui ont peut-être plus de liberté dans l'utilisation des médias numériques ? Comment éviter que l'enfant soit exclu de son groupe d'ami-e-s qui jouent aux jeux vidéo tout en l'encourageant à s'intéresser à d'autres sujets ? André Huegi nous a révélé qu'il n'y a pas de recette miracle, mais qu'en tous les cas poser un cadre et des règles claires pour l'utilisation des médias numériques est légitime et nécessaire et constitue une preuve d'amour. Aussi, selon la psychologue Sabine Duflo, les parents doivent aider les enfants à trouver un équilibre avec des règles raisonnables, car les enfants ne sont pas (encore) capables de s'autoréguler, en particulier lorsqu'il s'agit de médias numériques, qui ont un fort potentiel de dépendance. Ces règles doivent toujours considérer les trois éléments mentionnés ci-dessus (les écrans, l'enfant et l'environnement) et elles peuvent toujours évoluer et être discutées entre les parents et l'enfant. En outre, en posant un cadre, les parents partagent leurs valeurs avec l'enfant, ce qui représente un grand trésor.

Finalement, ce qui ressort de cette thématique est toujours la grande question : « Comment être des bons parents ? » André Huegi nous a rassuré-e-s : Être parents n'est pas toujours facile mais il est utile de se rappeler que parfois pour l'enfant un « non » est plus constructif qu'un « oui », même s'il est plus difficile à accepter sur le moment. L'important est de toujours garder un lien avec l'enfant et de discuter avec lui. S'informer et se soucier de ses enfants va déjà dans cette direction.

Dialogue est soutenu par fondia.



