

GUIDE POUR LES PROFESSIONNELS SUR LES USAGES DES ÉCRANS

Soutien et accompagnement dans le cadre du travail de prévention et de conseil auprès des parents et proches d'enfants, d'adolescents et jeunes adultes

La consommation d'écrans (PC, tablettes, smartphones, consoles, tv) des enfants, des adolescents et des jeunes adultes peut représenter une source de conflit dans les familles. Bien que dans la plupart des cas il ne s'agisse pas de cyberaddiction[1], des parents et proches prennent contact avec les professionnels afin d'obtenir des informations ou du soutien. Le présent guide vise à soutenir les professionnels à appréhender ces situations dans un contexte culturel, familial et individuel. Il les aide à intégrer dans le cadre familial la problématique spécifique des écrans.

PUBLIC CIBLE

Le guide s'adresse aux professionnels qui sont au contact d'enfants, d'adolescents et jeunes adultes ou qui œuvrent auprès des familles. Il soutient particulièrement les professionnels de la prévention et du conseil des addictions qui entrent en contact avec des parents ou proches inquiets au sujet de l'usage des écrans de leurs jeunes.

OBJECTIFS

- Fournir aux professionnels un outil synthétique pour travailler les usages des écrans au sein de la famille
- Mettre en lumière le rôle de chacun dans la dynamique des rapports familiaux
- Renforcer l'autonomie et la responsabilité collective

ENJEU

La consommation des écrans peut bousculer et influencer la vie familiale, ce qui est souvent à l'origine d'une demande de la part des parents. Les problèmes peuvent ne pas être spécifiques aux écrans mais provenir de difficultés plus larges, parfois inhérentes à la situation familiale, à la culture numérique ou au fossé générationnel, ou encore à des problèmes sous-jacents. L'enjeu consiste alors à créer un espace de dialogue à l'intérieur de la cellule familiale, qui prenne en compte à la fois l'expérience singulière du jeune ainsi que les valeurs et les normes de la famille.

STRUCTURE

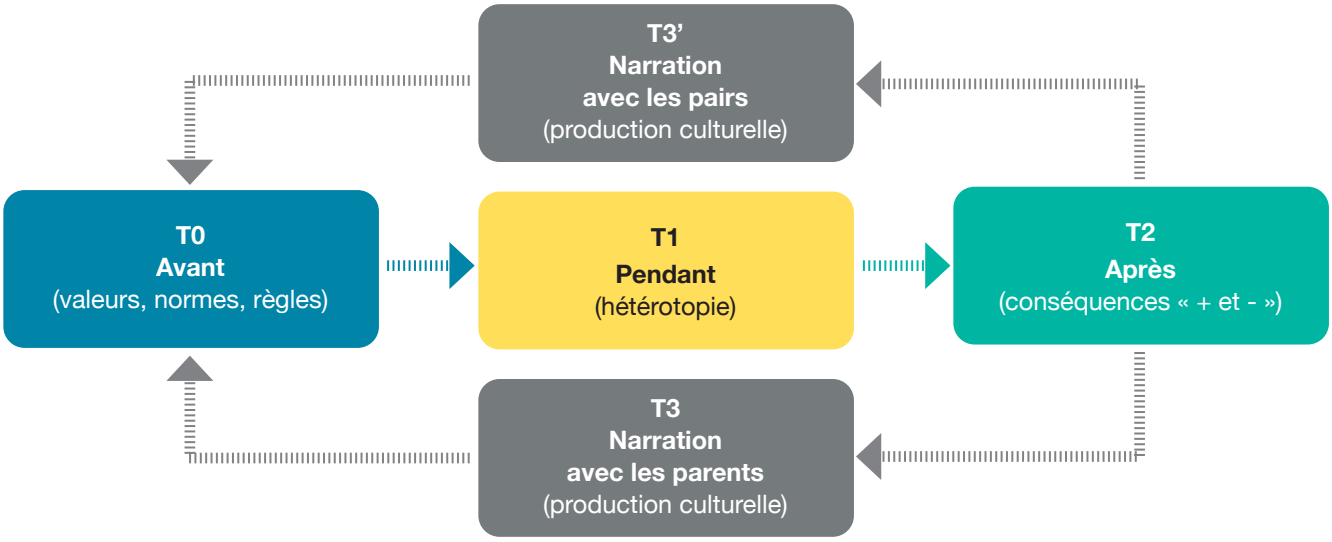
Le guide se compose des éléments suivants :

- Un schéma synthétique en 4 temps APAN, itératif, descriptif des enjeux des usages des écrans
- Une boîte à outils en six dimensions importantes à considérer dans la prise en compte des usages des écrans dans le contexte de conseil aux parents/proches
- Des ressources en ligne suisses pour l'approfondissement des connaissances sur les six dimensions

1. Cyberaddiction ne se rapporte pas à une définition de diagnostic universellement acceptée. C'est le terme de travail utilisé par le Groupe d'Experts pour désigner tous les types de comportements impliquant une utilisation à risque des écrans.

SCHÉMA EN 4 TEMPS APAN - AVANT, PENDANT, APRÈS, NARRATION

Le schéma ci-dessous décrit différents temps associés à l'usage des écrans, de T0 à T3, qu'il s'agit de questionner dans leur dynamique en faisant émerger une réflexion constructive à ce propos. Il illustre l'adaptation permanente des apprentissages du jeune, mais aussi de son environnement et permet d'inscrire dans le temps l'action et les responsabilités de chacun.



T0 L'usage des écrans s'insère dans le cadre familial, au travers de valeurs, de normes, de règles et de pratiques qui tiennent compte des besoins de l'enfant. Les règles doivent être comprises et applicables. Il n'y a pas de recette miracle : chaque famille est unique. Le professionnel peut utiliser plusieurs formes d'approche (confrontation, empathie, écoute active, etc.) pour s'accorder avec les besoins des parents/proches et les aider à renforcer ce cadre familial protecteur, mais sans intervenir directement.

T1 Cet espace appartient au jeune qui vit ici une expérience singulière, régie par ses règles propres, dans lequel l'entourage n'a pas sa place (hétérotopie). C'est un moment vers soi, intime, qui le questionne et l'enrichit d'émotions et d'actions, qu'elles soient négatives ou positives. Cela participe à sa construction. L'entourage ne peut y avoir accès que de manière indirecte en amont (T0), pour élaborer un cadre, et en aval (T2), pour encourager un échange sur l'expérience à posteriori (T3). Le professionnel promeut un investissement des parents dans T0 et T2.

T2 Il s'agit des effets objectifs de la pratique des écrans. Ils peuvent être négatifs comme positifs. Les effets négatifs entraînent, et c'est pourquoi le professionnel est sollicité, une relation de soutien de la part des parents. Il lui incombe de questionner l'origine des difficultés et d'arriver à une compréhension commune des conséquences de l'activité des écrans (sommeil, école, liens sociaux, etc.). Le professionnel peut aider à dresser un constat objectif de la situation qui sera utilisé pour inviter les parents/proches dans la discussion (T3).

T3 C'est dans la narration et le dialogue que l'usage des écrans prend du sens, que ce soit avec les parents (T3) ou les pairs (T3') par exemple. En créant cet espace de narration, les parents facilitent l'intégration des émotions et permettent à l'enfant/jeune de canaliser sa pratique, de construire un rapport réflexif avec son comportement et de s'autonomiser. Dans cet espace d'objectivation du vécu par la parole, il est possible de regarder à postériori ensemble T1, en partant des constats de T2 (les conséquences), afin de les mettre en lien avec les valeurs (T0). Cette construction narrative a lieu avec les pairs, où les éléments positifs sont souvent survalorisés (T3'), et avec les parents/proches (T3), qui se doivent d'engager une réflexion aussi sur les éléments plus problématiques. Le professionnel aide les parties prenantes à construire cet espace de dialogue.

Passées les étapes T0 à T3/T3', le schéma recommence, transformé par les expériences précédentes. Les décisions prises, les échanges mutuels, la façon dont seront intégrées les émotions (production culturelle), tout cela va contribuer à un nouvel usage des écrans en T1/T2/T3/T3'. Souvent, des adaptations seront nécessaires dans le système familial pour parvenir à une gestion d'écrans en cohérence avec les valeurs, normes et pratiques de la famille. Le processus est itératif et évolue constamment.

BOÎTE À OUTILS

La boîte à outil guide le professionnel dans son entretien avec les parents/proches en relation avec le schéma APAN. Elle émet des interrogations sur six dimensions pouvant l'aider à formaliser une première idée de la situation : quelles sont les difficultés en présence, sont-elles liées au cadre familial, social, à la culture numérique ou encore à d'autres problèmes sous-jacents plus spécifiques au jeune ?

LES DIMENSIONS À INVESTIGUER	LES INTERROGATIONS
1 **Besoins physiologiques**	Le jeune dort-il ? A-t-il de l'appétit ? Comment se nourrit-il ? Est-il fatigué ? Se plaint-il ?
2 **Situation de vulnérabilité**	Existe-t-il une situation particulière chez l'enfant, qu'il s'agisse d'une vulnérabilité, d'une souffrance ou d'une pathologie ? Y a-t-il un diagnostic posé ? Les écrans soulagent-ils l'enfant dans ce cadre ?
3 **Cadre familial**	Quel est le type de structure familiale ? Y a-t-il eu des changements récents? Des règles, limites ou valeurs existent-elles ? Existent-elles pour l'usage des écrans? Sont-elles comprises? Comment les parents s'impliquent-ils dans ses activités ?
4 **Contexte social**	Quels rapports entretient le jeune avec sa parenté plus large (grands-parents, oncles, cousins, parrains-marraines, etc.) ? Quelle école fréquente le jeune ? Comment est le quartier où il vit? Où sort-il ? Qui sont ses amis ?
5 **Culture numérique**	Quelle est la place des écrans dans la famille ? Quelles sont les connaissances des parents sur les contenus ? Les compétences numériques sont-elles valorisées ? Existe-t-il des espaces de verbalisation sur les écrans ?
6 **Ressources**	Comment le jeune est-il intégré ? Fait-il partie de communautés ou cercles (sport, culture, etc.) ? Comment se passe le dialogue ? Existe-t-il des alternatives aux écrans ? Quels sont ses moyens pour trouver de la satisfaction ?

SUR LA POSTURE ÉDUCATIONNELLE QUE PEUT TRANSMETTRE LE PROFESSIONNEL



Trouver l'équilibre

Chaque famille est unique et la façon de gérer les écrans lui est personnelle.

La définition d'une utilisation des écrans est régulièrement mise à jour.



Être cohérent

Il n'existe pas de parents parfaits mais des parents qui font de leur mieux.

En tant que modèle, la gestion des écrans des parents est constamment questionnée.

Les changements n'interviendront pas en un clin d'œil. La patience est de mise.



Se connecter

Les connexions entre membres avec et sans écrans valorisent la culture familiale.

L'intérêt porté au numérique est un argument pour le dialogue entre générations.

Le numérique est au service de la famille et non le contraire.

RESSOURCES GUIDE APAN

THÈMES ABORDÉS	SITE
Liste mise à jour de ressources suisses, cantonales et régionales sur l'usage des écrans (lien aussi sur les ressources alémaniques)	GREA www.grea.ch/publications/ressources-guide-apan
Portail d'information consacré à la promotion des compétences médiatiques dédié notamment • aux parents et l'éducation aux écrans • aux parents et professionnels sur l'usage des écrans par type et âge	JEUNES ET MÉDIAS www.jeunesetmedias.ch
Site de consultation par mail et chat sur les questions d'addiction, notamment sur l'usage des écrans	SAFEZONE www.safezone.ch
Site d'information, d'aide et d'échange pour les jeunes qui veulent parler de leurs consommations et notamment l'usage des écrans	CIAO.CH www.ciao.ch
Ressources et conseils en ligne pour les parents qui souhaitent obtenir des réponses sur des sujets comme l'éducation, les limites à poser ou trouver de l'aide	MONADO.CH www.monado.ch

MANDAT Le concept a été élaboré par le GREA en collaboration avec le Fachverband Sucht dans le cadre du mandat de l'OFSP « Cyberaddiction en Suisse ».

GROUPE DE TRAVAIL Sophia Achab, responsable de la consultation spécialisée dans les troubles en lien avec internet-ReConnecte, HUG (Genève), Niels Weber, psychologue-psychothérapeute spécialiste écrans, indépendant (Lausanne), Isabel Willemse, psychothérapeute et psychologue des médias, ZHAW (Zurich), Jean-Félix Savary, secrétaire général, et Célestine Perissinotto, responsable de projet, GREA (Lausanne), avec la collaboration de Marc Atallah, directeur de la Maison d'Ailleurs (Yverdon-les-Bains).

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Fachverband Sucht

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP