

# Présentation de la stratégie cantonale pour une éducation à un usage numérique responsable

23 mai 2023 – 9h30  
Sion

## Une sonnette d'alarme a été tirée

- ▲ Inquiétudes des professionnels face à l'émergence de troubles psycho-socio-éducatifs et somatiques observés dans les milieux scolaires et extra-scolaires
- ▲ Corrélation dans la littérature scientifique entre mésusage des écrans et impacts sur la santé psychique, physique et le développement
- ▲ Education numérique = priorité du Programme cadre en promotion de la santé et prévention du Canton (2019-2022) et de l'Observatoire cantonal de la jeunesse
- ▲ Recherche de conseils et d'informations de la part des parents et professionnels
- ▲ Période de pandémie qui a fait monter en flèche l'utilisation des écrans

## Etudes JAMES (2022) et MIKE (2021)

### ▲ Les jeunes de 6-13 ans :

- Consacrent la plus grande partie de leur temps libre aux jeux, sport et contacts sociaux, seulement ensuite viennent les écrans.
- Les jeux vidéo sont l'activité numérique favorite : 77% des garçons et 51% des filles y jouent au moins une fois par semaine.
- 1 enfant sur 10 a vu des photos ou vidéos de lui diffusées sans son consentement, 6% ont été harcelés sur Internet.

### ▲ Les jeunes de 12-19 ans :

- En compagnie d'amis, ils préfèrent faire des activités non-médias.
- Environ 100% possèdent un smartphone -  $\frac{3}{4}$  ont un ordinateur portable personnel.
- 3 filles sur 5 et 1 garçon sur 3 déclarent avoir déjà reçu des messages indésirables à connotation sexuelle.

3

## Problème de santé publique

### ▲ Conséquences de l'exposition aux écrans dans les premières années de vie

- Plus le temps passé devant un écran est élevé dans la petite enfance, plus le risque de retards de développement est important.
- Effets sur la capacité d'attention et de concentration, le développement du langage et de la communication, la motricité, etc.

→ **Pour bien grandir, le jeune enfant a besoin d'expériences stimulantes et variées en 3 dimensions et d'utiliser ses 5 sens.**

### ▲ Important chez les plus grands aussi

4

## Le Canton s'engage fortement

- ▲ Réponse coordonnée à un problème de santé publique
  - Service de la santé publique
  - Service cantonal de la jeunesse
  - Service de l'enseignement
  - Service de la formation professionnelle
- ▲ Coordination : Promotion santé Valais
- ▲ Collaboration de tous les partenaires du terrain
  - ICT-VS
  - Centres SIPE
  - Police Cantonale
  - CDTEA
  - CMS
  - Directions des écoles
  - Crèches et UAPE
  - Hall of Games
  - FRAPEV
  - Santé scolaire
  - Addiction Valais
  - HEP-VS
  - ...

5

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## La stratégie cantonale

- ▲ Bonnes pratiques et recommandations d'actions
- ▲ Pour les parents, les enseignants et les enfants - adolescents
- ▲ 4 axes d'action : dialoguer – responsabiliser – sécuriser – saisir les opportunités
- ▲ Parcours de formation de la naissance à 18 ans et même plus
  
- ▲ Avec le soutien de :
  - Loterie Romande
  - Agenda2030 du Canton du Valais

6

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## Les messages pour les 0-4 ans

- ▲ Besoin de protéger les enfants en bas âge pour leur bon développement
- ▲ Importance des adultes pour poser le cadre et tenir le rôle de modèle
- ▲ Messages de la stratégie :
  - 0-3 ans
    - Pour le bon développement de l'enfant, pas d'écrans avant 3 ans.
  - 3-4 ans
    - L'enfant n'est pas laissé seul devant un écran. Les parents le guident et fixent des règles.
    - Pour le bien de l'enfant, le temps d'écran ne devrait pas dépasser 30 minutes par jour.

## La stratégie cantonale à partir de l'entrée à l'école

- ▲ Les messages sont évolutifs en fonction de l'âge.
- ▲ L'adulte accompagne l'enfant dans le parcours de formation éducation numérique. Il a un rôle de «guide», qui s'estompe progressivement pour laisser le jeune devenir acteur et porteur de sa pratique numérique.
- ▲ L'école a un rôle important.
- ▲ Messages de la stratégie :
  - 4-8 ans
    - L'adulte est un exemple pour l'enfant.
    - Il lui parle des écrans et des émotions ressenties.
    - Il fixe un cadre et donne du sens aux règles.

## La stratégie cantonale à partir de l'entrée à l'école

- **8-12 ans**
  - Les âges recommandés doivent être respectés.
  - L'adulte crée un lien de confiance qui permet à l'enfant de parler de ses expériences numériques.
  - Un cadre clair le responsabilise sur la portée de ses actions.
- **12-15 ans**
  - L'adulte surveille le cadre d'utilisation des écrans et accompagne le développement des compétences numériques.
  - Le jeune a les connaissances pour garantir sa protection et solliciter de l'aide. Il devient responsable de ses actes.
- **15 ans et +**
  - Le jeune est capable de choisir de manière responsable la place qu'il souhaite occuper dans la société numérique.
  - Il devient une personne ressource pour son entourage.
  - Il fait face à ses obligations pour sa sécurité et celle des autres.



# éducation numérique





## La brochure générale

# Écran, dis-moi...

éducation numérique

## Proposer des alternatives

0-3 ANS	3-4 ANS	4-8 ANS CYCLE 1	8-12 ANS CYCLE 2	12-15 ANS CYCLE 3	> 15 ANS SECONDAIRE II
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des jeux à manipuler</li> <li>Partager des histoires</li> <li>Chanter, danser, écouter de la musique</li> <li>Se balader en plein air</li> <li>Faire des massages, se coiffer</li> <li>Faire revivre ses meilleurs souvenirs d'enfance à travers des activités similaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuisiner</li> <li>Se déguiser</li> <li>Construire des cabanes</li> <li>Faire des bricolages ou des dessins</li> <li>Jouer à l'explorateur dans la nature</li> <li>Laisser l'enfant inventer ses propres jeux et jouer seul</li> <li>Faire raconter la vidéo ou le dessin animé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager les jeux d'extérieur</li> <li>Proposer à l'enfant des activités de retour au calme: construction, bricolage, musique</li> <li>Construire ensemble la charte d'utilisation des écrans pour que toute la famille, y compris les parents, l'applique</li> <li>Montrer à l'enfant les fonctions basiques du numérique: imprimer un dessin à colorier</li> <li>Jouer régulièrement en famille</li> <li>Emprunter des jeux à la ludothèque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programmer la minuterie du four pour limiter le temps d'écran convenu</li> <li>Développer l'empathie à travers des jeux de rôles et de mimes</li> <li>Encourager les loisirs (clubs sportifs, sociétés de musique, ...)</li> <li>Emprunter des livres à la bibliothèque</li> <li>Faire découvrir à sa famille son activité favorite sur les écrans</li> <li>Encourager des activités sans écrans lorsque des amis viennent jouer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas transmettre d'informations privées (adresses, photos intimes, mots de passe, ...)</li> <li>Utiliser un réveil plutôt que le smartphone qui, lui, reste en dehors de la chambre</li> <li>Paramétrer ses comptes en mode privé sur les réseaux</li> <li>Demander le consentement avant de poster une photo ou une vidéo de quelqu'un</li> <li>Utiliser les écrans pour explorer le potentiel créatif: créer des vidéos, des visuels, des textes</li> <li>Repérer les fake news et les contenus retouchés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter les notifications inutiles</li> <li>Être attentif à son temps d'écran</li> <li>Se réserver des moments sans écrans</li> <li>Mettre son téléphone sous silence et hors de vue lorsqu'on regarde un film ou fait du sport</li> <li>Garder le plus longtemps possible ses appareils numériques ou opter pour du reconditionné</li> <li>Alléger son smartphone des applications non-utilisées</li> <li>Limiter ses dépenses financières dans les jeux et achats en ligne</li> </ul>

éducation numérique

# Carte avec messages et alternatives par tranche d'âge

**Éducation numérique responsable**

## 0-3 ANS



Pour le bon développement de l'enfant, **pas d'écrans avant 3 ans.**

## 3-4 ANS

L'enfant n'est pas laissé seul devant un écran. **Les parents le guident et fixent des règles.** Pour le bien de l'enfant, le temps d'écran ne devrait pas dépasser 30 minutes par jour.



CANTON DU VALAIS  
ROMONTE PRINCE

Utiliser des jeux à manipuler  
Cuisiner  
Construire des cabanes

Danser  
Se déguiser

Bricoler  
Dessiner  
Partager des histoires

Chanter  
Explorer la nature

Retrouvez plus d'informations et d'autres « trucs et astuces » pour le quotidien sur [educationnumeriquevalais.ch](http://educationnumeriquevalais.ch)



éducation numérique

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

avec le soutien de  
LOTTERIE VAUDOISE

## capsules vidéo format court

DE 0 À 3 ANS



## Capsules vidéo format long



La stratégie cantonale  
dans son ensemble



0-3 ans



3-4 ans



cycle 1



cycle 2



cycle 3



secondaire II

## Formation des professionnel·le·s 0-4 ans





## Autres mesures en cours ou à venir

et bien plus à venir...

[educationnumeriquevalais.ch](http://educationnumeriquevalais.ch)

	Recommandations	
0-4 ans	Outiller les parents Former les professionnel·le·s de la petite enfance	CMS et CDTEA PSV
Cycle 1	Informier et outiller les parents du cycle 1 aux soirées parents « Les écrans et moi » en 3-4H pour les élèves, enseignant·e·s et parents Intervention des centres SIPE en 4H	Ecoles Enseignant·e·s SIPE
Cycle 2	Outiller les parents du cycle 2 aux soirées parents	Ecoles
Cycle 3	Intervention de la police Intervention Hall of Games en 9H Intervention Escape Addict en 10H	Police cantonale Hall of Games PSV
Secondaire II général et professionnel	Catalogue de prestations d'interventions proposées	PSV et partenaires
Enseignant·e·s	Personnes ressources à l'interne et à l'externe des établissements Moyens pédagogiques complémentaires Formation initiale et continue renforcée Education numérique tripartite (enseignant·e·s, élèves, parents) renforcée	PSV et partenaires

  
éducation  
numérique

[educationnumeriquevalais.ch](http://educationnumeriquevalais.ch)

[medienkompetenzwallis.ch](http://medienkompetenzwallis.ch)

  
éducation  
numérique



# Merci pour votre attention

[sophie.cottagnoud@psvalais.ch](mailto:sophie.cottagnoud@psvalais.ch)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS



éducation  
numérique