



# Les enjeux du numérique (TIC et NTIC) entre parents et adolescents

---

PAR MICAEL PEREIRA & L'ARPEJE

Pour commencer,  
Qui suis-je ?

# Les intervenants présents

---

COMTE MAUD, DIRECTRICE DE L'ASSOCIATION ARPEJE

VARELA DEMETRIO, RESPONSABLE CENTRE DE RENCONTRES ET D'ANIMATION ARPEJE

NARBEL GREG, RESPONSABLE SECTEUR EXTRASCOLAIRE ARPEJE

PERRENOUD JONAS, CO-DIRECTEUR NOETIC

CARRARD LAURENT, RÉPONDANT DE PROXIMITÉ GENDARMERIE

BERRUEX PASCAL, CHARGÉ DE PRÉVENTION

KELLER ALEXANDRE, DOYEN 9 11, COLLÈGE DE SOUS-VILLE, AVENCHES

COLLET MARY, DOYENNE 5 6 P, COLLÈGE DE SOUS-VILLE, AVENCHES

Trois définitions  
importantes pour la suite...

# Les technologies de l'information et de la communication (TIC), c'est quoi ?

---

SELON L'ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR L'ÉDUCATION, LA SCIENCE ET LA CULTURE (UNESCO, 2009), LA DÉFINITION DES TIC EST LA SUIVANTE :

« ENSEMBLE D'OUTILS ET DE RESSOURCES TECHNOLOGIQUES PERMETTANT DE TRANSMETTRE, ENREGISTRER, CRÉER, PARTAGER OU ÉCHANGER DES INFORMATIONS, NOTAMMENT LES ORDINATEURS, L'INTERNET (SITES WEB, BLOGS ET MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE), LES TECHNOLOGIES ET APPAREILS DE DIFFUSION EN DIRECT (RADIO, TÉLÉVISION ET DIFFUSION SUR L'INTERNET) ET EN DIFFÉRÉ (PODCAST, LECTEURS AUDIO ET VIDÉO ET SUPPORTS D'ENREGISTREMENT) ET LA TÉLÉPHONIE (FIXE OU MOBILE, SATELLITE, VISIOCONFÉRENCE, ETC.) ».

# Et puis les NTIC, c'est quoi ?

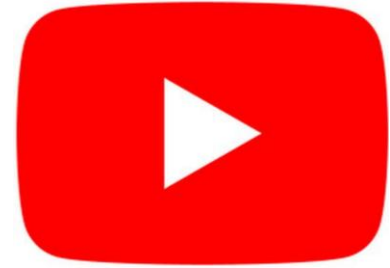
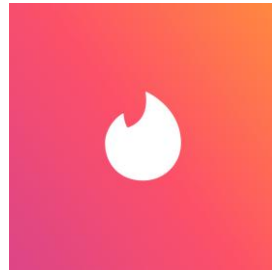
---

LES NTIC EST L'ABRÉVIATION DE « NOUVELLES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION ». SELON CYBERUNIVERSITY (2022)

LES NTIC ENGLOBENT LES TIC ET AJOUTENT DES ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES TELS QUE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, LA ROBOTIQUE, ETC.

*« Une plateforme en ligne au sein de laquelle un utilisateur (par exemple : une personne ou un groupe de personnes, une entreprise ou encore une structure publique) peut créer un profil et développer un réseau de contacts personnels qui lui permet d'être connecté à d'autres utilisateurs » (p. 18).*

RISSOAN (2011), CITÉ DANS DEPRINCE ET ARNONE (2018),  
DÉFINIT LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES (RSN) COMME...



Levez la main si vous avez au moins une de ces applications sur votre téléphone, s'il vous plaît

Quelques statistiques suisses  
pour comprendre l'omniprésence  
du numérique et leurs utilisations  
dans notre société occidentale...

# Les utilisations d'internet

---

SUR LA BASE DE L'ÉTUDE «DIGITAL 2025 SWITZERLAND»

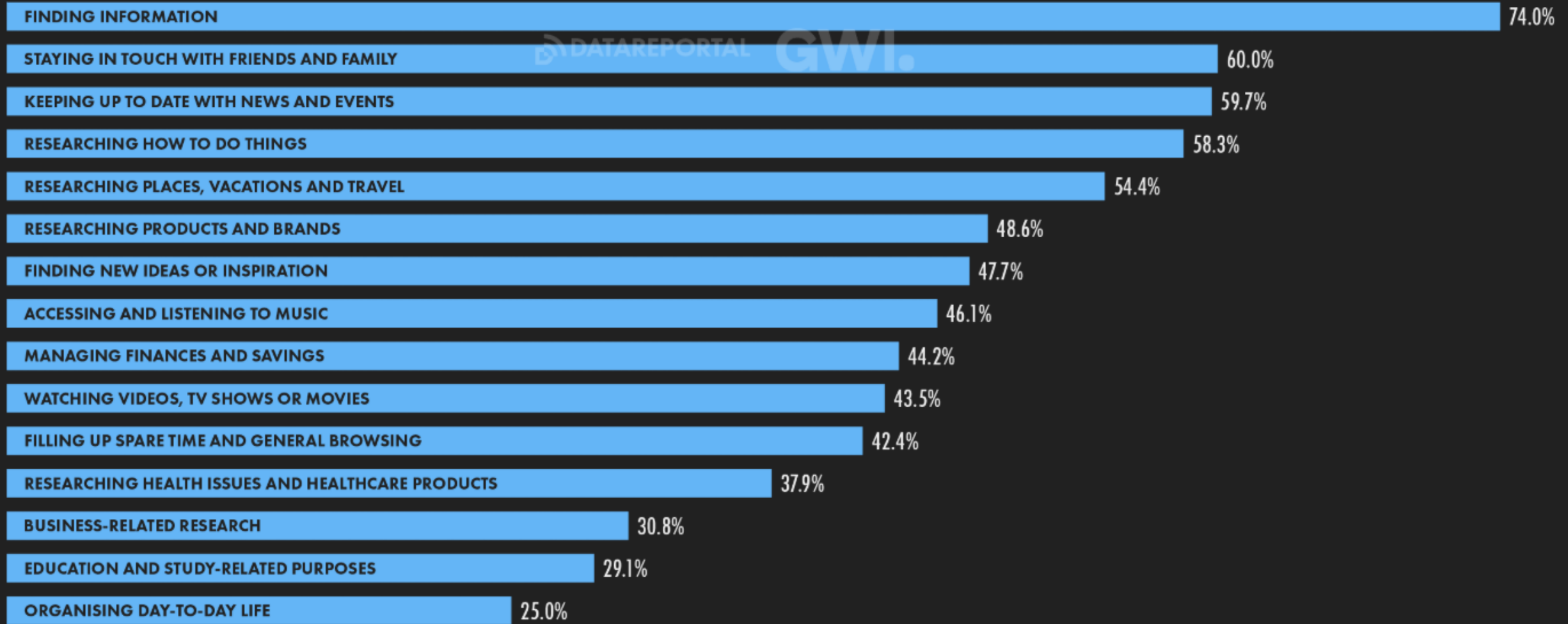
OCT  
2025

# MAIN REASONS FOR USING THE INTERNET

PRIMARY REASONS WHY INTERNET USERS AGED 16+ USE THE INTERNET



SWITZERLAND



OCT  
2025

# USE OF DIGITAL COMMUNICATION SERVICES

PERCENTAGE OF INTERNET USERS AGED 16+ WHO USE OR VISIT EACH KIND OF DIGITAL COMMUNICATION SERVICE EACH MONTH



SOCIAL NETWORKS



89.2%

CHAT APPS AND MESSENGERS



93.2%

EMAIL



86.1%

MOBILE VIDEO CALLING



30.8%

GWJ.



GWJ.

# Les utilisations des RSN

---

SUR LA BASE DE L'ÉTUDE «DIGITAL 2025 SWITZERLAND»

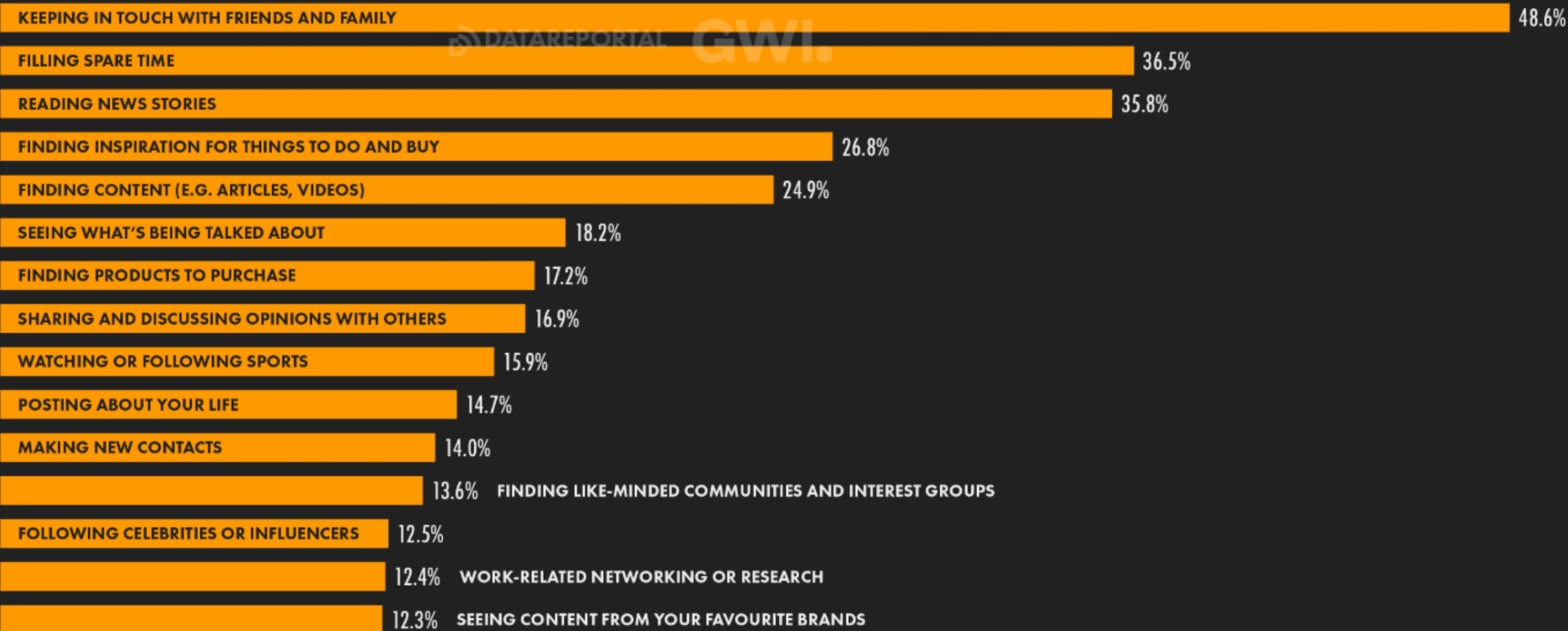
OCT  
2025

# MAIN REASONS FOR USING SOCIAL MEDIA

PRIMARY REASONS WHY SOCIAL MEDIA USERS AGED 16+ USE SOCIAL MEDIA PLATFORMS



SWITZERLAND



OCT  
2025

# OVERVIEW OF SOCIAL MEDIA USE

HEADLINES FOR SOCIAL MEDIA ADOPTION AND USE (NOTE: USER IDENTITIES MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS)



SWITZERLAND

NUMBER OF SOCIAL  
MEDIA USER IDENTITIES



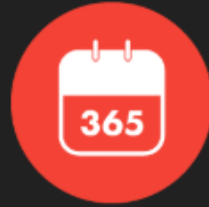
7.27  
MILLION

QUARTER-ON-QUARTER CHANGE  
IN SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



+3.3%  
+230 THOUSAND

YEAR-ON-YEAR CHANGE IN  
SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



+8.5%  
+570 THOUSAND

WEEKLY TIME SPENT USING  
SOCIAL PLATFORMS (INC. VIDEO)



12H 38M

AVERAGE NUMBER OF SOCIAL  
PLATFORMS USED EACH MONTH



5.7  
YOY: -6.6% (-0.4)

SOCIAL MEDIA  
USER IDENTITIES vs.  
TOTAL POPULATION



81.0%

SOCIAL MEDIA USER  
IDENTITIES AGED 18+ vs.  
POPULATION AGED 18+



88.2%

SOCIAL MEDIA USER  
IDENTITIES vs. INDIVIDUALS  
USING THE INTERNET



81.8%

FEMALE SOCIAL MEDIA USER  
IDENTITIES vs. TOTAL SOCIAL  
MEDIA USER IDENTITIES



50.2%

MALE SOCIAL MEDIA USER  
IDENTITIES vs. TOTAL SOCIAL  
MEDIA USER IDENTITIES



49.8%

SOURCES: KEPIOS ANALYSIS; COMPANY ADVERTISING RESOURCES; CNNIC; BETA RESEARCH CENTER; OCDH; U.N.; GWI (Q2 2025). NOTES: WHERE PRESENT, "[BASE REVISIONS]" INDICATES THAT VALUES FOR TRENDS OVER TIME ARE NOT REPRESENTATIVE OF CHANGES IN ACTUAL SOCIAL MEDIA USE. AVERAGE NUMBER OF PLATFORMS INCLUDES DATA FOR YOUTUBE. ADVISORY: SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS. COMPARISONS WITH POPULATION AND INTERNET USERS MAY EXCEED 100% DUE TO DUPLICATE AND FAKE ACCOUNTS, USER AGE MISSTATEMENTS, DIFFERENT REPORTING PERIODS, AND DIFFERENCES BETWEEN CENSUS COUNTS AND RESIDENT POPULATIONS. COMPARABILITY: SOURCE AND METHODOLOGY CHANGES; BASE REVISIONS. SEE NOTES ON DATA.

we  
are  
social

Meltwater

# Les chiffres récoltés par l'ARPEJE

---

# Sondage réalisé auprès des 6–18 ans à ARPEJE

---

Pour commencer, **100 %** des enfants sondés utilisent des écrans dans leur quotidien.

**86,3 %** utilisent un smartphone

**37,3 %** utilisent une tablette

**63,7 %** utilisent une TV ou une console

**49 %** utilisent un Mac ou un PC

# Que font-ils de leur smartphone ?

---

100 % dans le but de communiquer

29,09 % afin de s'occuper

27,27 % pour les réseaux sociaux

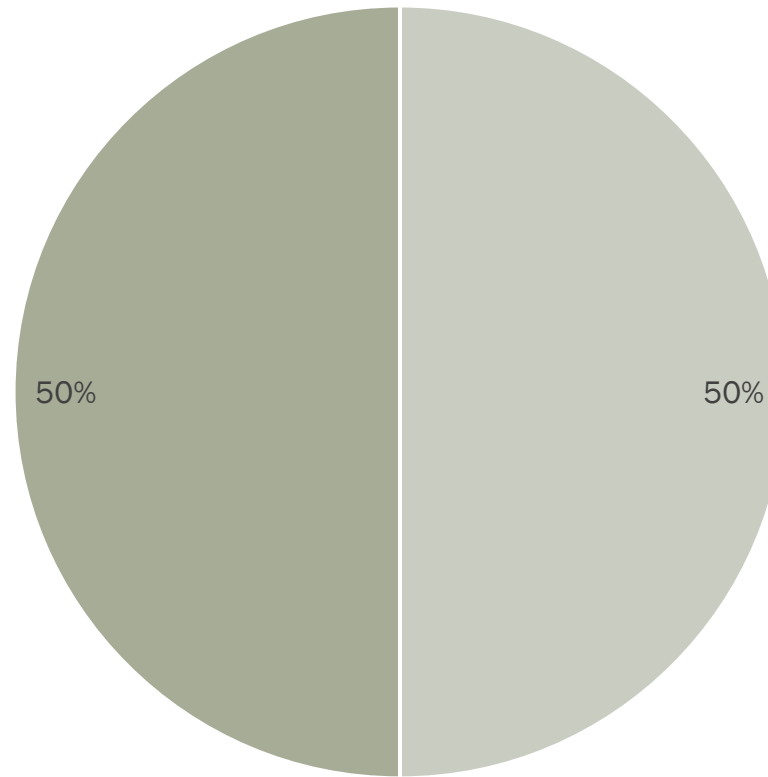
21,8 % pour jouer à des jeux vidéo

9,1 % à des fins professionnelles

38,2 % pour d'autres usages

# Ont-ils des règles pour les écrans ?

---



# Combien de temps d'écran ?

---

5 % des personnes disposent de moins d'une heure par jour.

10,78 % disposent de moins de deux heures par jour.

29,41 % passent plus de deux heures par jour.

40,20 % ne sont soumis à aucune restriction de temps.

Par ailleurs, **14,71 %** déclarent en avoir beaucoup trop.

Anecdote concernant une jeune fille.

# As-tu déjà eu peur

---

100 % des enfants de 8 ans et moins ont déjà eu peur face aux écrans.

Pour les autres, 38,28 % ont déjà eu peur, tandis que 61,72 % n'en ont pas eu.

# Que peut-t-on en déduire ?

---

- 1) Qu'il est bien omniprésent chez tous âges, et n'est pas spécifique à une génération.
- 2) Que les usages sont multiples et qu'il est donc difficile de faire des catégories telles que récréative, éducative, informative, etc., mais que chaque usage est propre à l'utilisateur.
- 3) Qu'il est important de ne pas faire d'amalgame.

# Les points négatifs et positifs des TIC et RSN

---

## Négatifs

- Impact sur la santé mentale et l'estime de soi
- Cyberharcèlement et contenus toxiques
- Dépendance et baisse de l'attention
- Sécurité et vie privée

## Positifs

- Établir et entretenir des contacts
- Expression de soi et sentiment d'appartenance
- Accès à l'information et apprentissage

# Le Doomscrolling

---

C'est le fait de faire défiler son fil d'actualité de manière compulsive et prolongée, souvent en consommant des contenus négatifs ou anxiogènes.

## 1. Perception du temps biaisée

Le défilement infini (scroll sans fin) perturbe la perception du temps. On perd facilement la notion des minutes, voire des heures écoulées.

## 2. Mécanisme de conditionnement

Les plateformes utilisent un système de renforcement intermittent (comme une machine à sous) : on ne sait pas quand on va tomber sur un contenu intéressant. Cela entretient le comportement et crée une forme d'habitude automatique/dépendance.

### 3. Dopamine et recherche de stimulation

Chaque nouveau contenu peut provoquer une petite libération de dopamine (liée à l'anticipation et à la nouveauté).

Résultat :

- recherche constante de stimulation
- difficulté à tolérer l'ennui
- baisse de concentration sur des tâches longues

### 4. Difficultés dans le traitement de l'information

Le flux rapide d'informations entraîne :

- une surcharge cognitive
- une mémorisation plus faible (notamment de la mémoire à court terme)
- un traitement plus superficiel des contenus

On consomme beaucoup... mais on retient peu.

## 5. Impact émotionnel

Comme les contenus sont souvent anxiogènes (crises, conflits, polémiques), cela peut :

- augmenter le stress
- nourrir un sentiment d'impuissance
- favoriser une vision négative du monde

# Comment accompagner dans l'usage des TIC et RSN

---

# Comment savoir quand l'usage des écrans devient problématique ?

---

Dans une société très connectée, l'enjeu est d'identifier à partir de quand l'usage des écrans devient problématique ou excessif.

Plusieurs signes peuvent l'indiquer :

- Perte d'intérêt pour des activités auparavant appréciées au profit des écrans.
- Négligence d'activités essentielles (travail, études, relations, sommeil).
- Utilisation des écrans pour fuir ou gérer des émotions négatives.
- Irritabilité, anxiété ou inconfort lorsque l'accès est limité.
- Conflits familiaux ou professionnels liés à l'usage des écrans.
- Isolement social et préférence pour les écrans plutôt que les interactions réelles.

À l'adolescence, il convient toutefois de rester prudent : ces comportements, même préoccupants, sont souvent modulables.

# L'essentiel des recommandations 3-6-9-12 de Serge Tisseron

---

Autrefois, on fixait des limites de temps pour l'utilisation des écrans selon l'âge de l'enfant ou de l'adolescent. Depuis 2019, Serge Tisseron privilégie davantage l'accompagnement des jeunes par leurs parents, en tenant compte de leur âge.

# 0 à 3 ans

---

Les médias numériques attirent fortement les jeunes enfants, mais leurs images, leurs sons et leur rythme rapide peuvent les surexciter. Leur usage doit donc être limité, encadré par un adulte et adapté en durée comme en contenu. En présence de bébés ou de tout-petits, il est recommandé d'éteindre la télévision.

# 3 à 6 ans

---

Les parents doivent limiter le temps d'écran des enfants d'âge préscolaire, choisir des contenus adaptés et privilégier un usage partagé. Des règles claires — pas d'écran pendant les repas, avant le coucher ou pour calmer l'enfant — sont essentielles. Les écrans ne doivent ni servir de récompense ou de punition, ni remplacer une présence adulte. L'ennui est bénéfique : il favorise l'apaisement, l'autonomie et la créativité.

# 6 à 9 ans

---

Les parents doivent expliquer à l'enfant, selon son âge, les risques et les opportunités d'Internet, tout en veillant à la protection des données. Des règles claires restent nécessaires : contenus adaptés, équilibre entre écrans et autres activités, et limites dans le temps comme dans l'espace (pas d'écrans dans la chambre). Avec l'âge, la négociation devient possible. Un cadre équilibré admet toutefois des exceptions, par exemple le week-end ou pendant les vacances.

# 9 à 12 ans

---

À mesure que l'enfant grandit, les règles sont négociées avec lui, en tenant compte des besoins et des expériences de chacun. Un dialogue ouvert et respectueux permet de fixer un cadre acceptable. Toutefois, certaines décisions reviennent aux parents, notamment l'accès autonome à Internet ou l'âge approprié pour avoir son propre téléphone. Les échanges avec l'enfant éclairent ces choix.

# Plus de 12 ans

---

Lorsque l'enfant commence à naviguer seul sur Internet, les parents doivent l'accompagner par des explications, des accords et des limites claires. Des horaires fixes et leur disponibilité restent essentiels. Les échanges sur les téléchargements, les fausses informations, la pornographie, le cyberharcèlement, le cybergrooming et le sexting demeurent indispensables. La nuit, les smartphones et Internet doivent être coupés afin de garantir un sommeil sans écrans.

# Quelle posture éducative adopter face aux usages numériques des jeunes ?

---

- Adopter une posture non jugeante et s'intéresser aux pratiques des jeunes.
- Comprendre les codes du numérique utilisés par les jeunes.
- Éviter la diabolisation comme l'apologie du numérique.
- Faire preuve d'esprit critique et rester attentif aux signaux.
- Proposer des espaces de dialogue et des compromis.
- Échanger ensemble sur le sujet et mettre en place un cadre clair.
- Ne pas lutter contre le numérique, mais apprendre à composer avec le jeune.
- Soyez un exemple.

# Où trouver de l'aide?

---

**Noetic :**

<https://noetic.gg/academy/>

**Association stop au harcèlement :**

<https://stop-au-harcelement.ch/>

**Votre Police Vaud :**

<https://votrepolice.ch/lutte-contre-le-harcelement-intimidation-entre-eleves-conseils-et-strategies/>

**Ciao:**

<https://www.ciao.ch/>

**Pro Juventute :**

<https://www.projuventute.ch/fr>

Dans le cadre de l'école, les médiateurs, les enseignants et l'association Stop Intimidation peuvent être des ressources.