BONJOUR !

Niels Weber
Psychologue – Psychothérapeute FSP
Thérapeute de famille systémicien
Consultation psychothérapeutique de Montriond
contact@nielsweber.ch



@nielsweber.bsky.social
www.nielsweber.ch

@semperludo
www.semperludo.com

@gamingfed
www.gamingfederation.ch

@niels_weber_psy

youtube.com/@gaming_federation

twitch.tv/gamingfed

On entend souvent…

- … « les ados sont accros »
- … « les parents sont démunis »

- Ce sont en réalité des impressions:
  - Sentiment de dépendance
  - Sentiment d'impuissance

Le constat est affligeant: les mesures pour réguler les réseaux sociaux sont toutes terriblement inefficaces

ANALYSE. Aux Etats-Unis, l'accord entre Meta et 29 Etats contient des failles béantes et ne va pas assez loin. Pendant ce temps, en Australie, les jeunes utilisent presque autant les réseaux sociaux, malgré leur bannissement



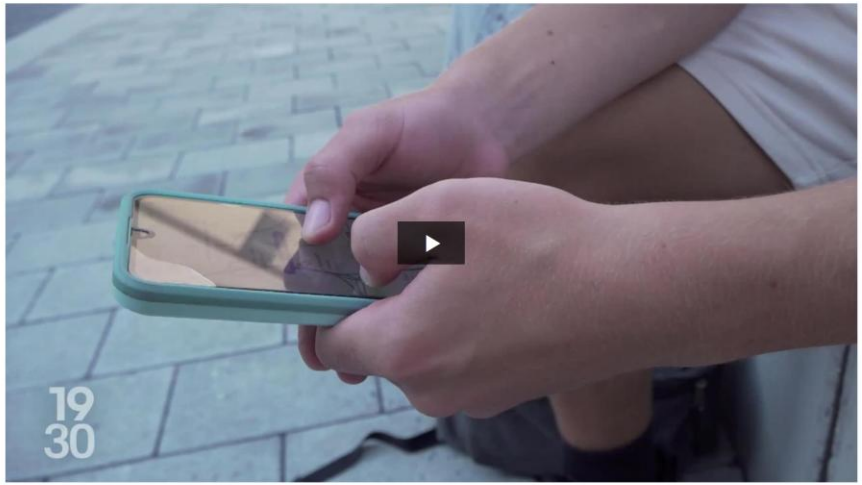
Injonction à la connexion





Injonction à la déconnexion

menu RTS Info Sport Culture TV & Streaming



Rentrée scolaire sans téléphone portable dans plusieurs cantons / 19h30 / 2 min. / le 18 août 2025

La plupart des élèves romands ont repris l'école ce lundi, sauf en Valais (21 août) et à Fribourg (28 août). Cette rentrée apporte son lot de nouveautés, notamment sur l'usage du téléphone portable, avec le Valais qui se montre le plus strict de Suisse romande. Tour d'horizon canton par canton.

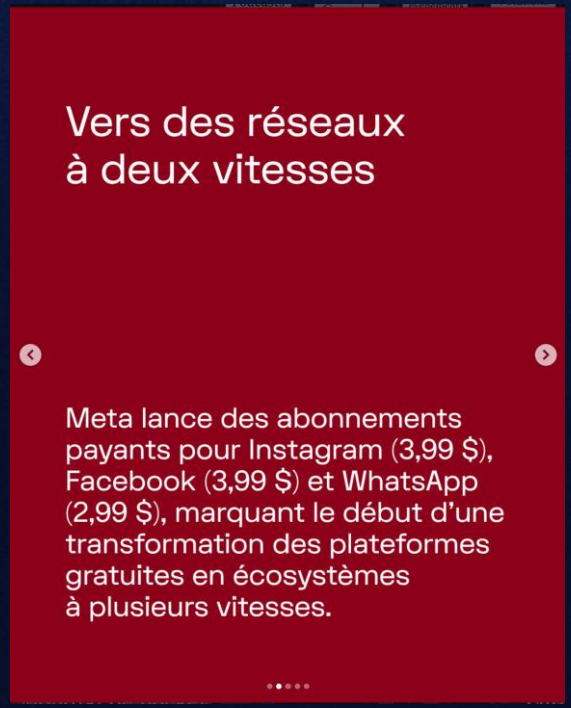


Injonctions paradoxales



Une question de société (pas «de jeunes»…)





Le Temps, 01.06.26


Captation de l’attention
FOMO
(peur de manquer qqch)
PARIS MATCH
Kate
LA NOUVELLE DIANA
Japon
KOBE
Italie
Portugal
LISBONNE
USA
OUEST AMERICAIN
IT ALL STARTS WITH
PANINI
DAN NDOYE
MAGNETS



Confusion très tôt

- Compétence de maîtrise



- Compétence de gestion



Confusion très tôt

- Compétence de maîtrise
- Compétence de gestion





Ne pas confondre

«besoin»

«envie»

«habitude»

RTS

Les chiffres clés de l'étude

Une nouvelle étude EU Kids Online Suisse (1390 jeunes interrogé·es) montre que les risques numériques sont devenus quotidiens :

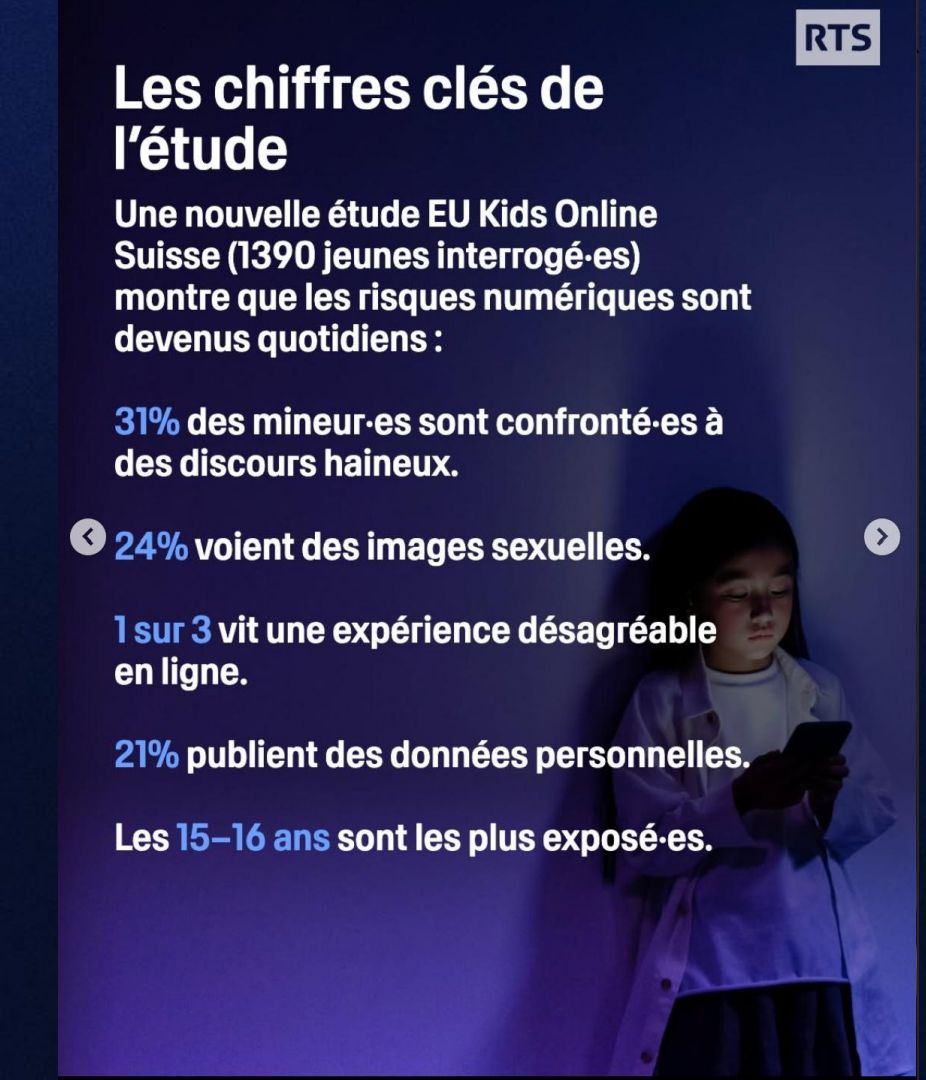
31% des mineur·es sont confronté·es à des discours haineux.

24% voient des images sexuelles.

1 sur 3 vit une expérience désagréable en ligne.

21% publient des données personnelles.

Les 15–16 ans sont les plus exposé·es.



RTS

Les besoins des jeunes

Les adolescent·es demandent davantage de soutien :

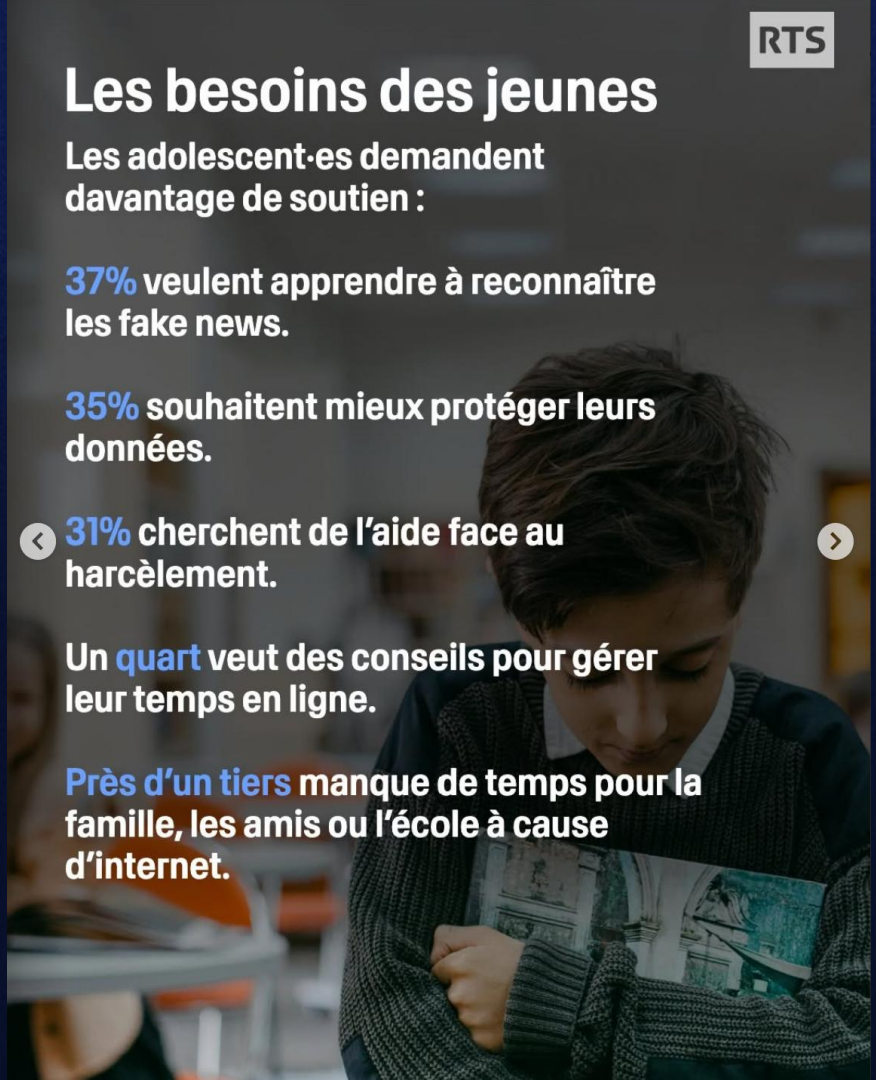
37% veulent apprendre à reconnaître les fake news.

35% souhaitent mieux protéger leurs données.

31% cherchent de l'aide face au harcèlement.

Un quart veut des conseils pour gérer leur temps en ligne.

Près d'un tiers manque de temps pour la famille, les amis ou l'école à cause d'internet.




UTILITÉ
59.7K
1176
4168
1933
merwan_eloquence · 2025-12-16
#ecole #prison #eloquence non ne supprimer pas le téléphone au lycée ! plus



ADDICTION?

NON

Mais CAPTATION DE L'ATTENTION

TEMPS ?



Le temps importe peu…

Ecrans ≠ un droit mais un privilège

TEMPS ?



Est-ce que l'enfant va bien ?

Est-ce que nous pouvons considérer avoir fait du travail suffisamment bon ?

« Mon ado est toujours sur un écran, que faire ? »

Limites



Mal-être?



Mal-être?

~45% des 11 à 15 ans sont allé·e·s souvent sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs

Enquête sur la santé des élèves en Suisse
HSBC, 2023

Mal

~45%
sur les

Enquêt
HSE

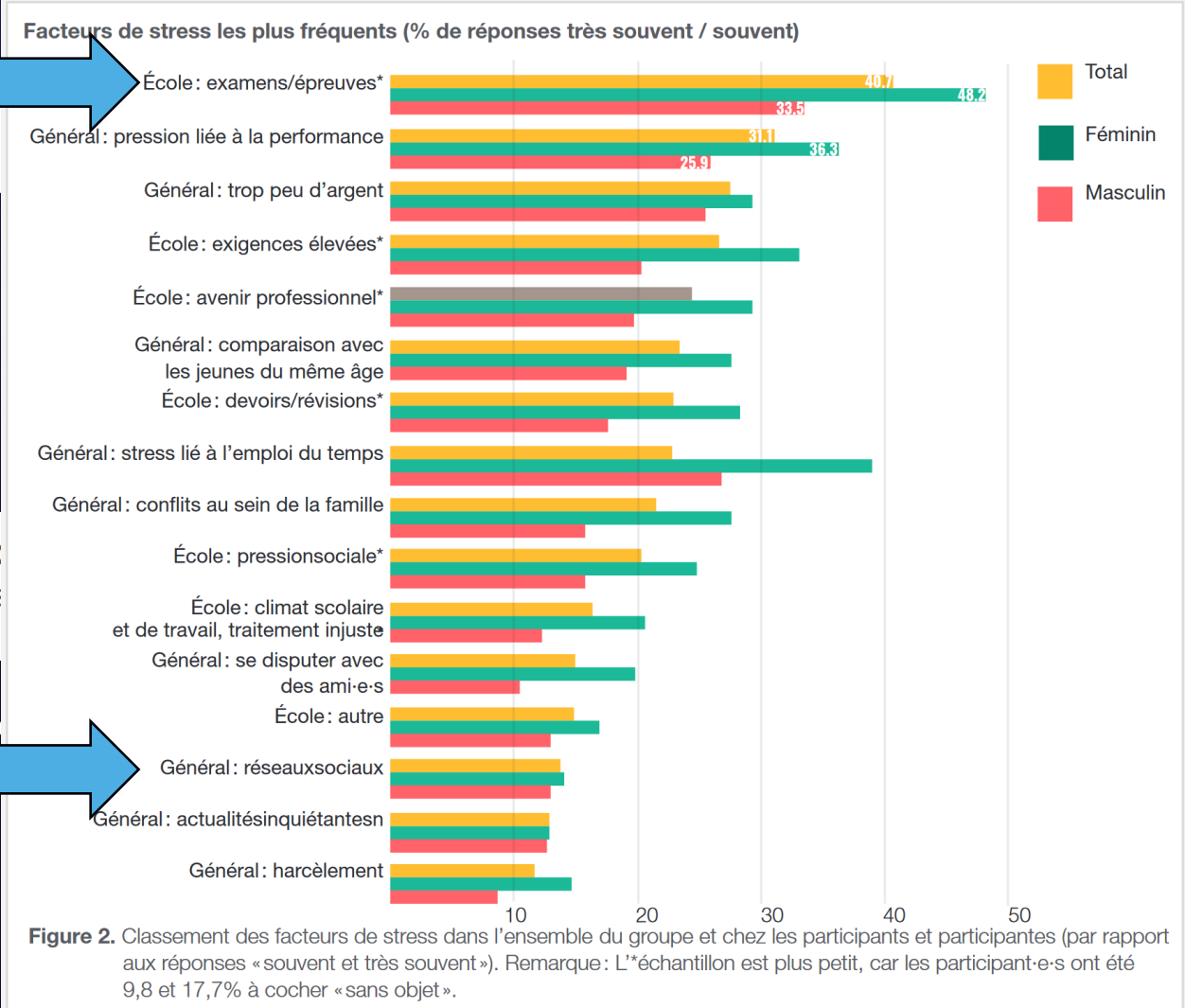


Figure 2. Classement des facteurs de stress dans l'ensemble du groupe et chez les participants et participantes (par rapport aux réponses « souvent et très souvent »). Remarque : L'*échantillon est plus petit, car les participant·e·s ont été 9,8 et 17,7% à cocher « sans objet ».

Mal-être?

~45% des 11 à 15 ans sont allé·e·s souvent sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs

Enquête sur la santé des élèves en Suisse
HSBC, 2023

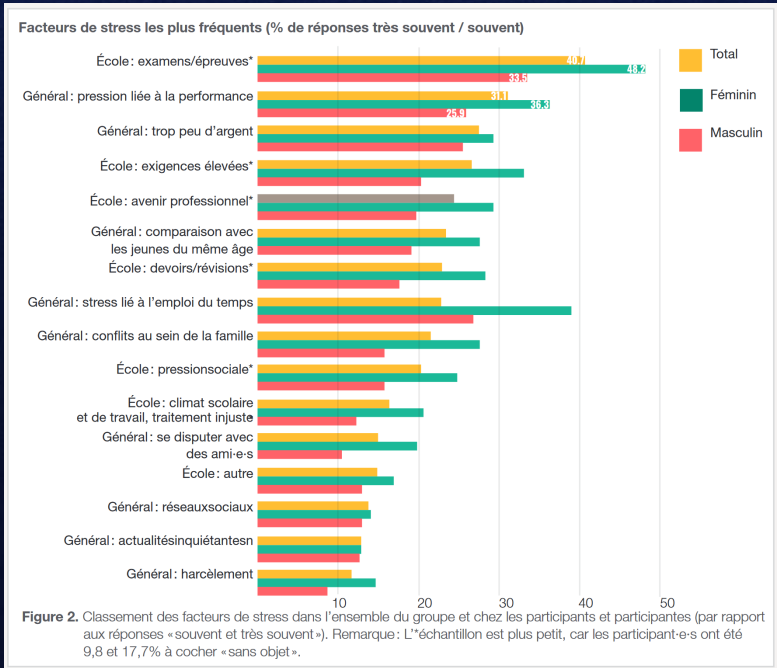


Figure 2. Classement des facteurs de stress dans l'ensemble du groupe et chez les participants et participantes (par rapport aux réponses « souvent et très souvent »). Remarque : L'*échantillon est plus petit, car les participant·e·s ont été 9,8 et 17,7% à cocher « sans objet ».

Etude Gestion du stress, crises, utilisation des médias et résilience chez les jeunes et les jeunes, adultes en Suisse, ProJuventute 2024

Mal-être?

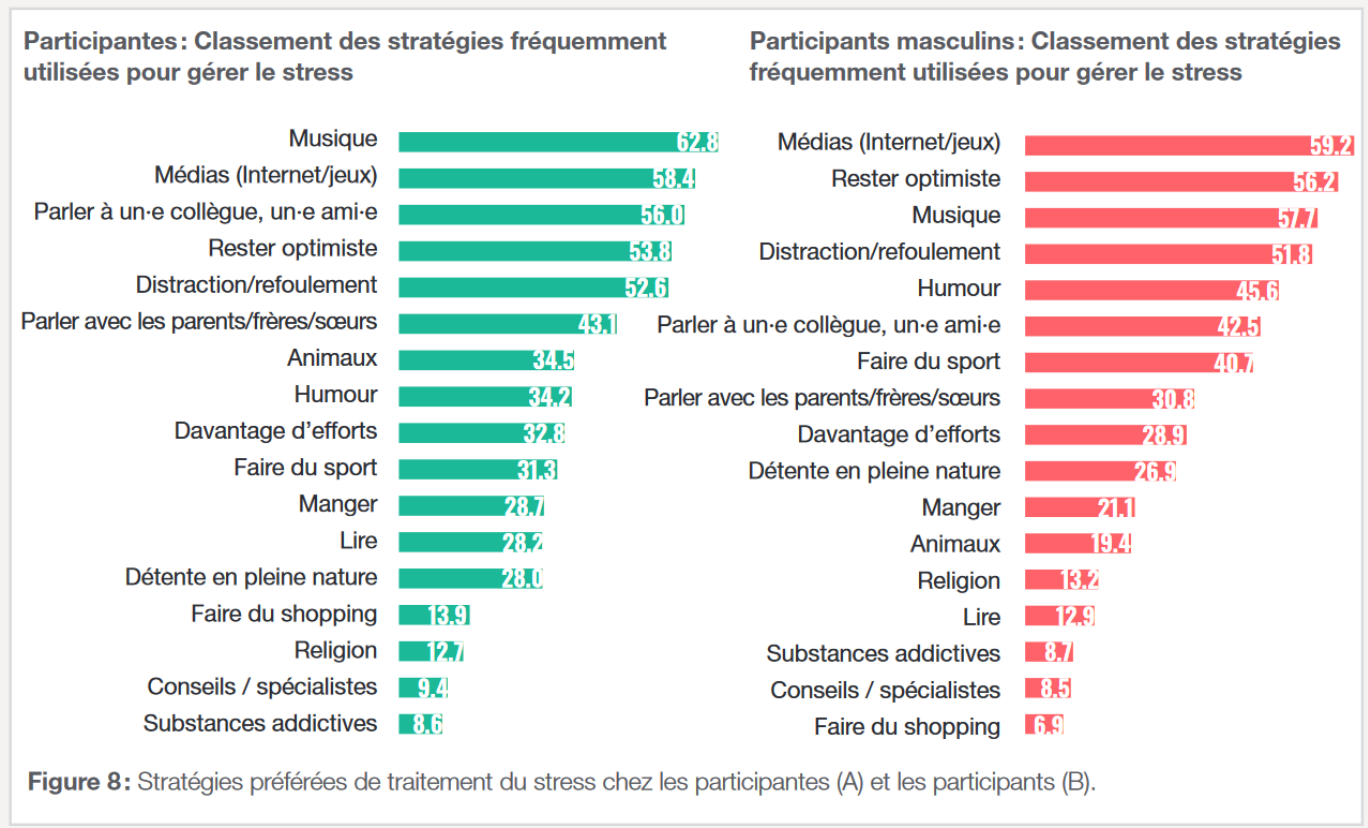


Figure 8 : Stratégies préférées de traitement du stress chez les participantes (A) et les participants (B).



Action Innocence Suisse - Être parents à l'heure du numérique YouTube

Ressources!


3-6-9-12
Avant 3 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels
De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles
De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social
De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde
Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux
Pas de TV avant 3 ans
Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans
Internet après 9 ans
Les réseaux sociaux après 12 ans
« J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. »
Serge Tisseron
À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.
érès


JEUNES ET MÉDIAS
LANGAGE SIMPLIFIÉ
DE FR IT EN
A propos de nous
Recommandations
Blog
Thèmes
Médias
Professionnel.le.s
Offres & conseils
JEUNES ET MÉDIAS – LE PORTAIL D'INFORMATION CONSACRÉ À LA PROMOTION DES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES
Nous aidons les parents et les professionnels à accompagner les jeunes de manière compétente dans leur usage des médias - afin que les enfants et les jeunes utilisent les médias numériques de manière sûre et responsable.
A propos de nous


3
7
12
16
18
BAD LANGUAGE
DISCRIMINATION
DRUGS
FEAR
GAMBLING
SEX
VIOLENCE
ONLINE

Matériel de prévention

Action Innocence publie régulièrement livrets, BD, guides, flyers et vidéos destinés aux enfants et adolescents, ainsi qu'aux parents qui souhaitent les accompagner dans cet apprentissage.

Ces outils sont mis à la disposition de tous. Ils peuvent être commandés ou téléchargés gratuitement (voir conditions).

0-3 ans | 3-6 ans | 6-8 ans | 8-10 ans | 10-12 ans | 12-15 ans

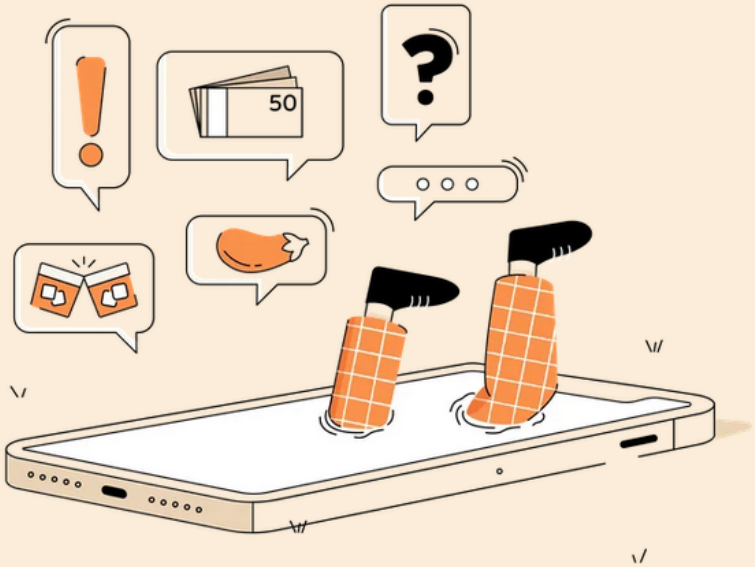
0-3 ans











Un espace où poser tes questions et t'informer anonymement

anté physique
Santé mentale
Argent
Formation et Travail
Amitié, Amour, Famille
Alcool, tabac et drogues
Racisme et discriminations
Violences et harcèlement
Religions et spiritualité
Internet



221 publications 18,4 k followers 149 suivi(e)s

eCop Francois

ecop.francois

Communauté
Police cantonale vaudoise 🇨🇭
Prévention et bonne humeur
⚠️ Pas monitoré 24/7
En cas d'urgence, faites le 112 !
linktr.ee/ecop.francois

lyd_11, martoni.90 et 8 autres personnes suivent

PUBLICATIONS REELS IDENTIFIÉ(E)





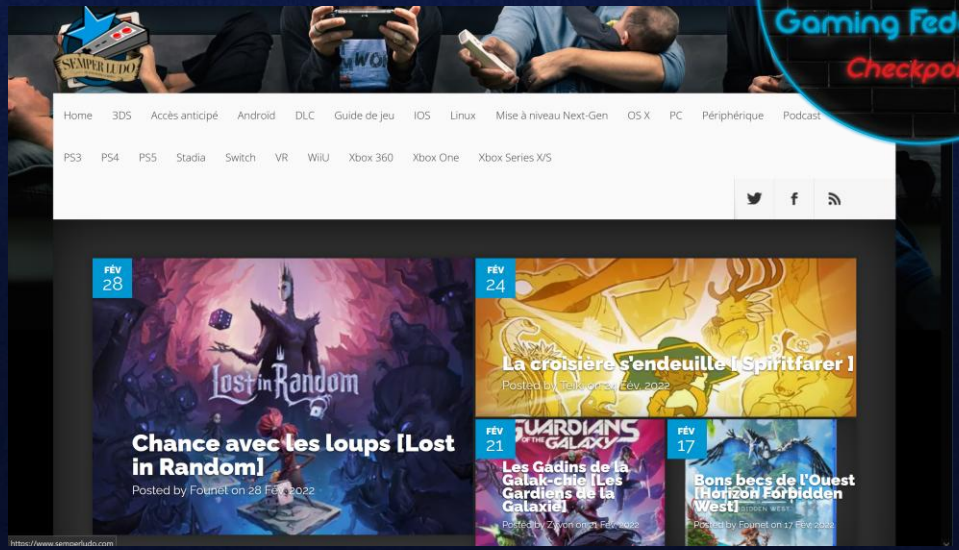








Gaming Federation
Checkpoint

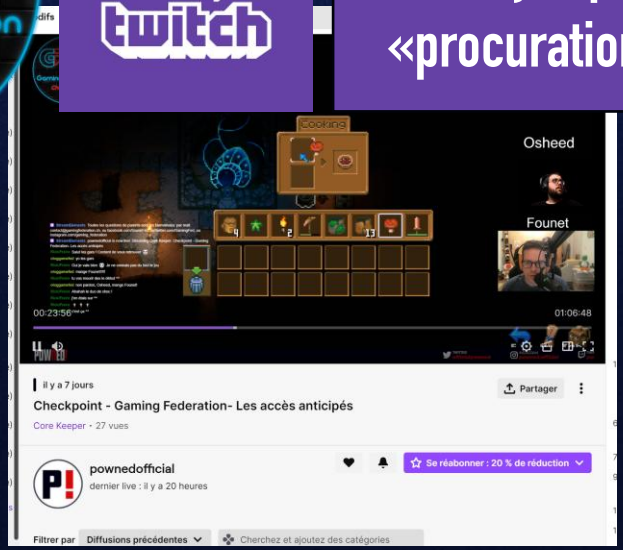


www.semperludo.com

Analyse de jeux

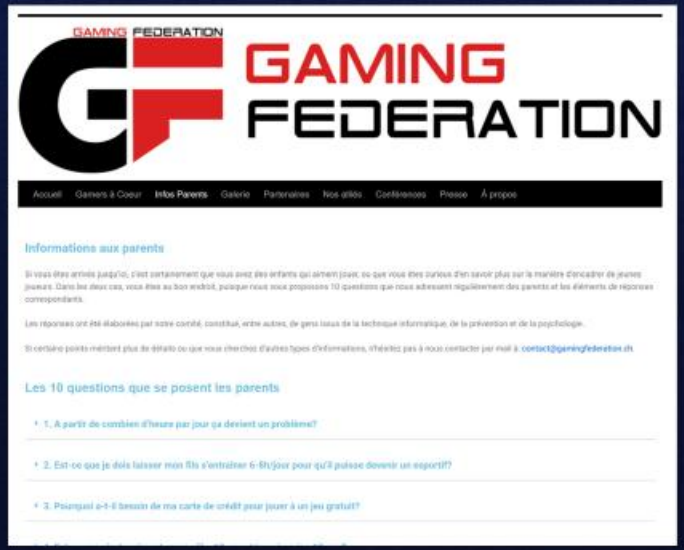
twitch

Ou le jeu par «procuration»



Twitch.tv/gamingfed

Dernier mercredi du mois, 20h45, on répond aux questions des parents!





Gaming Federation
Checkpoint

www.gamingfederation.ch
Questions/Réponses

youtube.com/@gaming_federation
Emission Checkpoint en replay

3 www.pegi.info

7 www.pegi.info

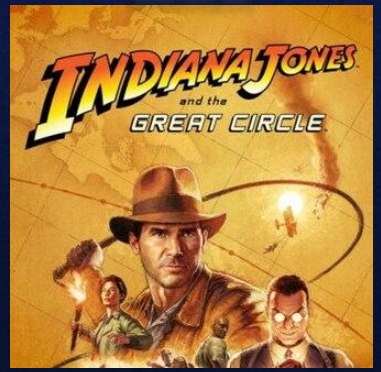
12 www.pegi.info

16 www.pegi.info

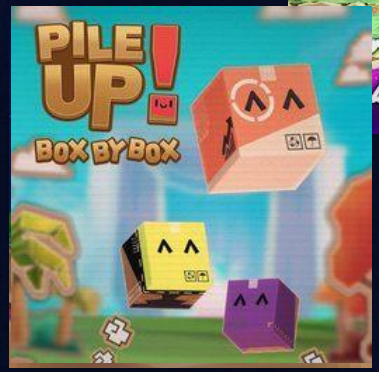










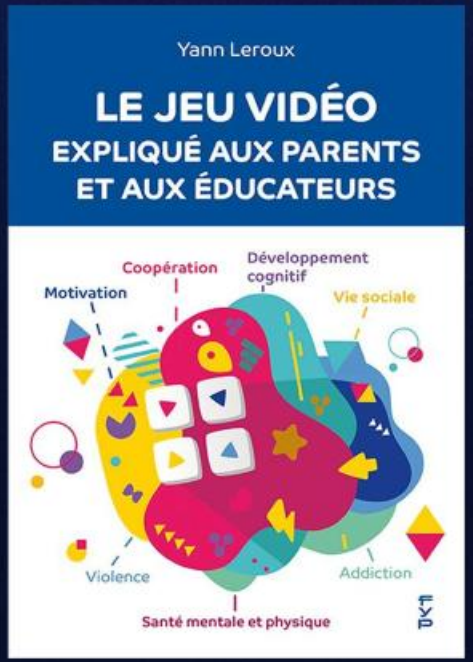








Bibliographie









Jocelyn Lachance

Grandir inquiet à l'ère des réseaux sociaux

CYBERCULTURES

érès

POINTS

Vincent de Gaulejac
Fabienne Hanique

Le capitalisme paradoxant

Un système qui rend fou

ECONOMIE



- Il est nécessaire de poser des limites,
- pas parce que les écrans seraient «dangereux»,
- mais parce que les enfants/ados ne sont pas encore outillés pour s'auto-gérer
- L'écran n'est jamais le besoin
- Si l'utilisation reste préoccupante, c'est un symptôme
- Parlons avec eux de leurs pratiques.

Merci pour votre attention !

Consultation psychothérapeutique de Montriond

contact@nielsweber.ch

@nielsweber.bsky.social
www.nielsweber.ch

@semperludo
www.semperludo.com

@gamingfed
www.gamingfederation.ch

twitch.tv/gamingfed

@niels_weber_psy

youtube.com/@gaming_federation

