

**Veillez noter : cette présentation ne peut être utilisée qu'à des fins non-commerciales.
Toute utilisation commerciale ou adaptation à des fins commerciales est interdite.**

Cette présentation est conçue comme un outil d'information par des parents, pour des parents. Elle peut être utilisée lors des réunions de parents-enseignants, des réunions du conseil des parents d'élèves, des réunions d'associations, etc.

La présentation vise à sensibiliser au thème des smartphones chez les enfants et les adolescents.



*****Note aux présentateurs : Veuillez ne pas afficher cette diapo.*****

Calendrier suggéré



Note aux présentateurs : Veuillez ne pas afficher cette diapo.

Ressources pour les parents

Sur le site web du Smartphone-freie Kindheit Schweiz, nous avons créé une section de ressources pour les parents. Vous y trouverez divers dépliants et des exemples de lettres à adresser aux écoles.

Le site est développé en continu.

Accéder aux ressources :

<https://www.smartphonefreiekindheit.ch/#ressourcen>



*****Note aux présentateurs : Veuillez ne pas afficher cette diapo.*****

Tenez-nous au courant!

C'est super que vous vous impliquiez à renforcer la prise de conscience autour du thème des smartphones chez les enfants et les adolescents.

Chaque présentation est un véritable catalyseur de changement.

**N'hésitez pas à partager vos expériences avec nous.
Nous serions ravis de recevoir vos retours
(et éventuellement des photos).**

info@smartphonefreiekindheit.ch



*****Note aux présentateurs : Veuillez ne pas afficher cette diapo.*****

Autres étapes possibles

Cette présentation apporte un message fort en faveur d'un environnement sans smartphone pour votre enfant. Engagez-vous également au niveau national contre la pression numérique des pairs et rejoignez le mouvement pour une enfance sans smartphone en Suisse.

Devenez membre!

www.sfks.clubdesk.com/werde_mitglied

Nous espérons que cette présentation vous aidera à créer un environnement sans smartphone pour votre enfant. Nous consacrons beaucoup de temps et d'efforts bénévoles à la création de ressources comme celle-ci, mais tout n'est pas gratuit. Aidez-nous à toucher encore plus de parents grâce à un don.



Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen

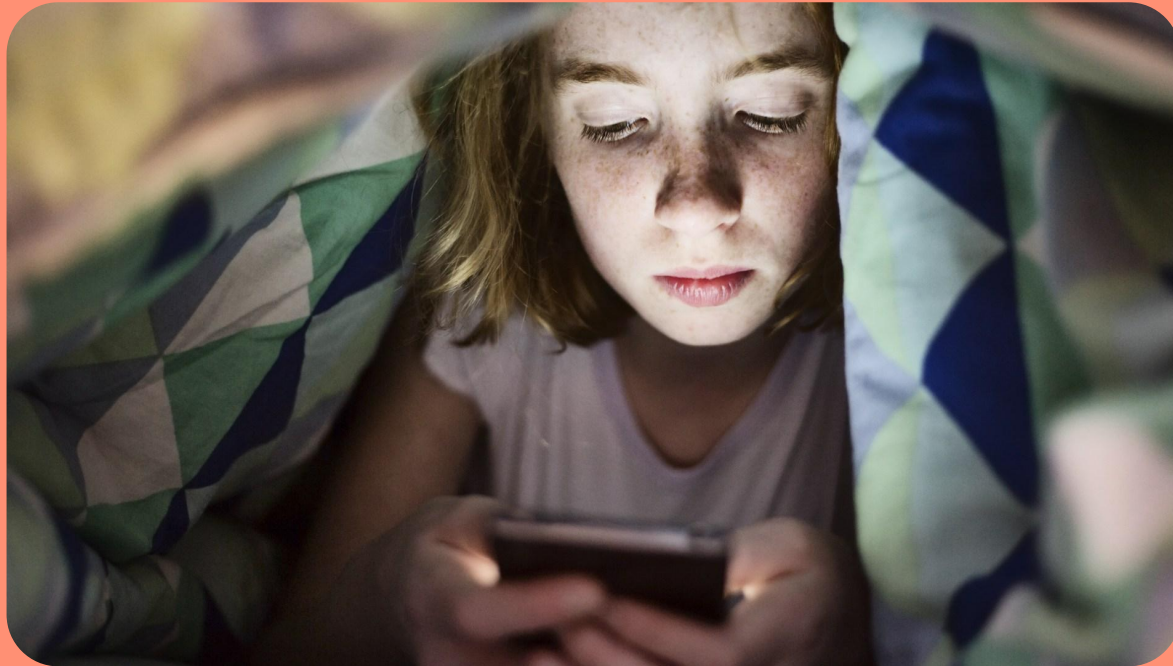


Betrag und Spende bestätigen



Note aux présentateurs : Veuillez ne pas afficher cette diapo.

Les smartphones représentent un nouveau défi pour les parents



Quel est le bon moment pour un premier smartphone?



Plusieurs parmi nous constatent l'influence négative des smartphones. Pourtant, de nombreux enfants possèdent leur propre appareil très tôt.



Il est presque impossible d'échapper à la pression des pairs lorsque la vie sociale des enfants se déroule sur le smartphone.

Les parents et les jeunes ont souvent le sentiment de ne pas avoir de choix.

Être seul(e) à dire “non” peut sembler impossible



Si suffisamment de parents s'accordent pour donner un smartphone à leur enfant plus tard, la pression du groupe diminue.

Ensemble, nous sommes plus forts.

Un problème collectif exige une action collective.

**Mais pourquoi les smartphones
représentent-ils un problème
chez les enfants et les adolescents?**

Les smartphones sont bien plus que des téléphones

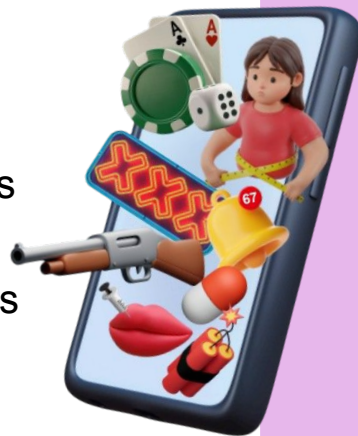


Téléphone portable

Passer des appels,
Envoyer des SMS,
Jouer à Snake

Ordinateur de poche

Internet sans filtre et applications
innombrables, toutes conçues
pour capter l'attention et le temps
d'écran.



**...et peuvent avoir des effets secondaires
importants chez les enfants**

Influence sur le développement cérébral



“Les notifications, les ‘likes’ et le ‘scrolling’ provoquent **des pics de dopamine dans le cerveau**. Cette **hyperactivation** du circuit de la récompense entraîne une **augmentation du seuil pour ressentir le plaisir** dans la vie réelle, ainsi qu’une **diminution de la capacité d’auto-régulation** et de la capacité à différer la gratification.” *(traduction)*



Barbara Studer

Neuroscientifique, Co-fondatrice Hirncoach AG
www.hirncoach.ch

Influence sur le développement cérébral



“Il a été démontré que l'utilisation excessive des smartphones et des réseaux sociaux par les enfants et les adolescents entraîne **des modifications structurelles du cerveau**. Les premières phases du développement sont particulièrement sensibles; il est difficile de rattraper ce qui a été perdu par la suite. Les expériences vécues durant cette période ont un impact durable et **peuvent avoir des conséquences déterminantes à long terme.**” *(traduction)*



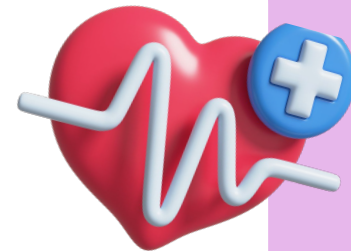
Barbara Studer

Neuroscientifique, Co-fondatrice Hirncoach AG
www.hirncoach.ch

Influence sur la santé mentale, le poids, le sommeil

Lorsqu' un enfant **possède son propre smartphone**
à l'âge de 12 ans, son risque de ...
... dépression augmente d'environ 30%
... surpoids augmente d'environ 40%
... déficit de sommeil augmente d'environ 60%
par rapport à un enfant du même âge
sans smartphone.* (*traduction*)

* Étude comparative avec 10'500 enfants, publiée fin 2025



Ran Barzilay

MD, PhD, Psychiatre Youth Suicide
Children's Hospital of Philadelphia

Les distractions dues au smartphone coûtent du temps d'apprentissage

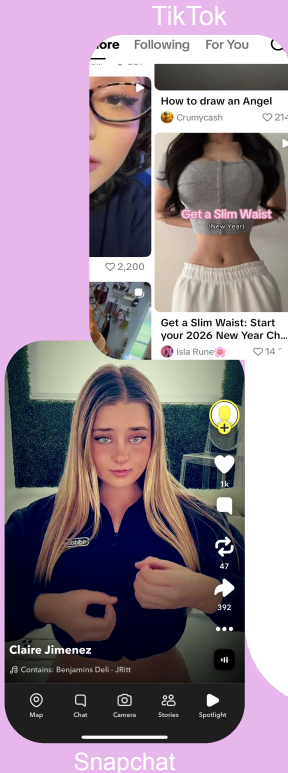


“Après **une seule distraction** due à un smartphone, il peut falloir jusqu'à **23 minutes** pour se recentrer. Les **distractions multiples s'additionnent**: la plupart des élèves et étudiants n'atteignent jamais une concentration profonde.” *(traduction)*



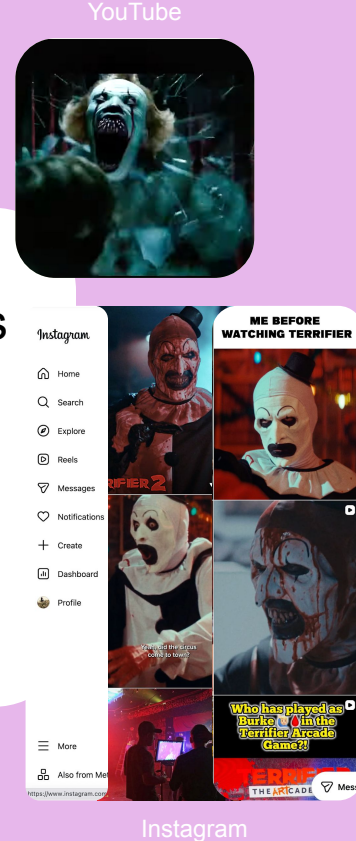
Gloria Mark
Département d'informatique
University of California

Compte test - jeune de 13 ans



“Quelques secondes sur TikTok et Snapchat suffisent pour que l'algorithme propose de la pornographie. Les enfants ne la recherchent généralement pas ; ce sont **les plateformes qui la mettent en avant**. 83% des jeunes sont confrontés chaque mois à des contenus perturbants et inappropriés.” *(traduction)*

Les contenus sont des captures d'écran de comptes d'enfants (13 ans) ou librement accessibles. Statistiques de JIM, 2025



David Murdoch
Formateur en médias
Fondateur PixelKäse

Les appareils numériques : un sujet complexe

Les défis sont multiples.

Malheureusement, il n'existe pas
de solution simple et universelle.

Chaque famille est différente, chaque enfant est unique.

Et pourtant: **Une approche collective peut grandement
simplifier les choses!**

Solutions possibles

- Accord avec des parents partageant les mêmes valeurs pour retarder l'introduction
- Téléphone portable "à l'ancienne" sans accès à Internet avant 14 ans
- Smartphone personnel au plus tôt à 14 ans
- Comptes personnels sur les réseaux sociaux au plus tôt à 16 ans
- Accès à Internet et à la messagerie via un ordinateur familial commun
- Téléphone d'emprunt pour la famille
- etc.

Smartphone



Réseaux sociaux



Tél. portable simple



Ordinateur de famille



Disons donc ensemble, “plus tard!”



Cela réduit la pression des pairs et offre à nos enfants la possibilité de vivre une enfance sans distractions – à l’abri de contenus inadaptés à leur âge et des algorithmes.

La technologie offre d’énormes avantages.

Les jeunes doivent pouvoir en profiter – lorsqu’ils sont prêts et que cela se fait en toute sécurité.



**Un pas en faveur de l’enfance,
et non contre la technologie.**

Solutions communes possibles

1

Pacte des Parents
volontaire, dans toute
la Suisse



2

Accords personnels au
sein de la classe ou
dans les associations.

3

Discuter sans
engagement de ce qui
est vraiment important
pour nous.

Puis convenir de
rencontres de suivi.



Questions pour le groupe

Quelles sont vos principales préoccupations concernant le premier smartphone?

Comment voyez-vous la transition vers des comptes personnels sur les réseaux sociaux?

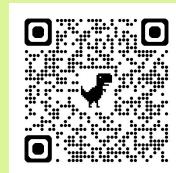
Que pourrions-nous faire de plus, pour aider nos enfants sur ce sujet?

Que pensez-vous du Pacte des Parents? Avez-vous des inquiétudes à ce sujet?

Échangez avec d'autres parents dans le groupe de discussion (par canton) :



Infos, conseils et ressources :



Annexe



*****Note aux présentateurs : Ne montrez cette diapo que si l'ambiance s'y prête.*****



L'IA simule l'intimité

“Les jeunes reçoivent **une affection et une validation inconditionnelles** de la part d'assistants virtuels et de chatbots. L' IA offre une échappatoire idéale face à la pression de la performance sur les réseaux sociaux. Cependant, cette **intimité simulée atrophie précisément les compétences sociales nécessaires** aux relations dans le monde réel.” *(traduction)*



David Murdoch
Formateur en médias
Fondateur PixelKäse

