

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 29'304  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 999.002  
N° d'abonnement: 1083941  
Page: 19  
Surface: 73'776 mm²

## Lausanne va offrir des séances chez le psy à ses jeunes trop accros aux écrans



Les adolescents passent des heures devant un écran, même hors de leur domicile. PATRICK MARTIN

**Laurent Antonoff**  
**C'est la première concrétisation du nouveau municipal David Payot: créer un fonds de 30 000 francs pour financer des consultations**

Le chiffre semble gonflé: 7,4 heures par jour. Il ne l'est pas. C'est le temps qu'un adolescent de 11 à 15 ans passe devant la télévision, un ordinateur, une tablette ou un

smartphone durant le week-end selon Addiction Suisse. Avec sa campagne Ecran Total, qui cible les 4-10 ans, Lausanne mise déjà sur la prévention («24 heures» de mardi). Et elle va aller plus loin: la Ville va offrir des consultations chez le psy aux enfants qui sont bien accros aux écrans. «Nous avons créé un fond spécial doté de 30 000 francs pour financer ces séances», annonce le nouveau municipal de l'Enfance, David Payot. Cela commence lundi.

«Quand j'étais plus jeune, si je voulais une musique particulière, j'allais chez le disquaire. Une pu-

blication? Je me rendais à la bibliothèque», témoigne David Payot. Les temps ont bien changé. Et ils ont changé vite. Raphaël Gerber est le chef du Service de psychologie scolaire à Lausanne. Il sera aussi le président du comité du fonds nouvellement créé. «Les cas de jeunes qui sont devenus dépendants de leurs écrans ont terriblement augmenté. J'entends des enseignants qui constatent que les élèves ne peuvent plus se passer de leurs smartphones et qui sont fatigués en classe. J'entends aussi des parents qui se disent dépassés.» Pour Raphaël Gerber, le

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 29'304  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 999.002  
N° d'abonnement: 1083941  
Page: 19  
Surface: 73'776 mm<sup>2</sup>

constat était amer: rien n'était proposé aux familles «véritablement en détresse».

### Ne culpabiliser personne

Trois psychologues indépendants ont déjà rallié l'équipe de Raphaël Gerber. «Une petite structure est suffisante car, dans la grande majorité des cas, les enfants et les parents gèrent parfaitement la relation avec les écrans. Ce que nous mettons en place, c'est une réponse pour une minorité des jeunes.» Une réponse qui ne pourrait être apportée par les psychologues de la Ville. «La législation cantonale ne donne pas aux psychologues scolaires le rôle d'effectuer des groupes de parole ou des

## «Couper tous les écrans aux enfants? Ce n'est pas une bonne réaction»

**Raphaël Gerber** Chef du Service de psychologie scolaire à Lausanne

consultations familiales autour de l'addiction aux écrans. C'est justement cela que propose ce fonds», affirme le municipal David Payot. Le travail de soutien prendra deux formes: des consultations individuelles ou/et en famille chez les psys, à raison d'une dizaine de séances par cas, et des groupes de parole pour des enfants du même âge. Suffira-t-il de sevrer les jeunes en les privant d'écrans? «Ce n'est pas la bonne réaction. Les adolescents l'interpréteraient comme de la violence et y répondraient par la violence. La conséquence serait un risque d'explosion des familles. Les écrans font partie de la société. Il faut apprendre à les gérer. Notre objectif n'est pas non plus de culpabiliser les

proches», assure Raphaël Gerber. Les parents inquiets pourront s'adresser directement au Service de psychologie scolaire. L'opération pourrait durer deux ou trois ans et toucher une centaine de jeunes.

## Les conseils d'Addiction Suisse aux parents

● D'après les données 2015 du Monitoring suisse des addictions, environ 7% des jeunes de 15 à 19 ans ont un usage problématique du Net. Le temps qu'ils lui consacrent n'est cependant pas un critère à lui seul. Par exemple, la difficulté de se déconnecter, le fait de négliger ses devoirs scolaires, sa vie familiale et son sommeil sont aussi révélateurs.

A l'usage des parents, Addiction Suisse vient donc de publier des repères auxquels ils pourraient se référer pour soutenir et accompagner leurs enfants. Le premier des conseils: parler. «Demandez à voir les jeux de vos enfants sur l'ordinateur, leurs activités en ligne, leurs sites et applis favoris, et demandez-leur ce qui les attire le plus ici ou là et pourquoi.» Il faut aussi poser des règles quant au temps passé devant les écrans, aux contenus et à l'heure de se déconnecter le soir tout en tenant compte des âges.

«Le temps que les enfants passent devant leur écran ne devrait pas être utilisé comme levier. N'en faites ni une punition ni une récompense. Cela ne ferait qu'augmenter encore l'importance de cette occupation», souligne Addiction

Suisse. Il faut encore veiller à ce que les enfants s'adonnent à suffisamment d'autres activités de loisirs, sans médias numériques. **L.A.**

## En chiffres

**4,4** Le nombre d'heures que les élèves de 11 à 15 ans passent devant un écran (télé, smartphone, ordi ou tablette) les jours de semaine

**7,4** Le nombre d'heures quotidiennes passées par les 11-15 ans devant un écran quand arrive le week-end

**7%** Le pourcentage des jeunes âgés de 15 à 19 ans qui ont un usage problématique d'Internet