

COMMUNIQUÉ POUR LES MÉDIAS

1^{er} avril 2026

Un outil cantonal clé en main pour organiser une Semaine sans écrans dans les écoles valaisannes

Promotion santé Valais et l'Office de l'éducation numérique proposent un outil qui permet à chaque établissement scolaire – de la 1H au Secondaire II – d'organiser sa Semaine sans écrans en utilisant un outil prêt à l'emploi, pensé de A à Z, qui en facilitera grandement l'organisation. Plus largement, cette initiative veut encourager les élèves, les familles et les enseignants à réfléchir à la place des écrans dans leur vie quotidienne.

Un concept structuré en trois étapes, flexible et prêt à l'emploi

Certaines écoles valaisannes ont déjà expérimenté des initiatives similaires à titre individuel, avec Monthey comme précurseur, suivi notamment par Ayent ainsi que par les Écoles des Villages. Le projet cantonal vise à offrir un cadre commun et adaptable, permettant à chaque établissement d'organiser sa propre Semaine sans écrans grâce à un concept optimisé et complet. Les supports proposés sont adaptés aux différents degrés scolaires.

Totalement personnalisables, les documents en libre accès sont organisés en trois étapes. La première porte sur la préparation avec des conseils, des supports d'information et d'inscription destinés aux élèves, parents, enseignants et partenaires locaux, ainsi qu'un outil d'auto-évaluation de son usage habituel des écrans. La deuxième correspond à la Semaine sans écrans, durant laquelle les élèves poursuivent leur auto-évaluation et participent à des activités favorisant des alternatives aux écrans. Enfin, la troisième propose un temps de bilan, invitant les élèves et leur famille à utiliser cette expérience pour mettre en place de nouvelles habitudes d'utilisation. Un concours cantonal récompensera un établissement scolaire ainsi qu'une famille pour leur engagement durant cette semaine particulière.

Réfléchir à un usage équilibré des écrans

« Semaine sans écrans », par cette appellation volontairement marquante les responsables du projet souhaitent transmettre un message clair : les écrans sont devenus incontournables dans les domaines de l'apprentissage, de la communication et de l'accès à l'information mais la question centrale porte ici sur la manière dont ils sont utilisés. Si les écrans peuvent être des outils précieux, au moment où leur usage devient la principale – voire l'unique – source de divertissement, de loisirs ou de relations sociales, certaines difficultés peuvent apparaître. Cette Semaine sans écrans a donc pour objectif d'amener les élèves à réfléchir à leurs habitudes numériques et à prendre conscience des risques liés à une utilisation non-responsable.

Toutes les ressources réunies en ligne

Le site internet du *Programme d'action cantonal : Pour un usage numérique responsable* propose un ensemble de recommandations et d'outils concrets pour les jeunes de 0 à 18 ans, leurs parents et les professionnels. L'ensemble du matériel nécessaire à l'organisation de la Semaine sans écrans y est également disponible en libre accès :

www.promotionsantevalais.ch/semaine-sans-ecrans

Avec ce nouvel outil innovant, le Canton souhaite encourager les écoles qui ne se sont pas encore lancées à organiser une Semaine sans écrans, tout en soutenant celles déjà engagées en leur offrant des ressources pour enrichir et faciliter leur démarche.

Personnes de contact

Sophie Cottagnoud, coordinatrice du *Programme d'action cantonal : Pour un usage numérique responsable*, Promotion santé Valais, 079 580 97 37

Eric Fauchère, collaborateur spécialisé prévention et éducation aux médias, Office de l'éducation numérique, 079 613 31 73