



Hyperconnectivité, jeux et réseaux sociaux: incidence sur la formation des apprentis

Usage des écrans et d'Internet

- Ne pas diaboliser, il y a aussi du positif
 - Réflexions stratégiques, créativité, résolution de problèmes, accomplissement de plusieurs tâches simultanément, etc.
 - Possibilité de vivre des expériences positives, renforcement positif, amélioration de l'estime de soi
 - Opportunités, ouverture, souplesse d'esprit
- Difficile de vivre sans ces outils aujourd'hui
 - Apprendre à vivre avec
 - Apprendre à en avoir un usage contrôlé



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Utilisation d'Internet chez les jeunes



Temps passé et activités



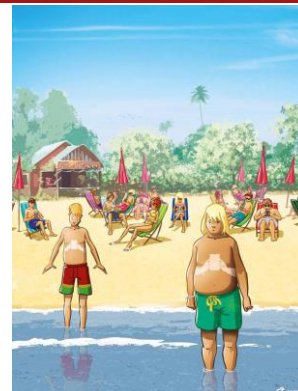
12-19 ans, en Suisse	Sur Internet	Sur les jeux vidéo	Sur le smartphone
Par jour en semaine	2h30	1h23	3h18
Par jour le week-end	4h	2h48	4h29
Activités	Réseaux sociaux (94% des jeunes) - Instagram - Snapchat Youtube Netflix	Jeux en ligne massivement multi-joueurs	Envoi de messages individuels Fonction montre/horloge

(Etude James, 2018)



Dépendance

- Les activités non-médias n'ont pas diminué entre 2010 et 2018
- En Suisse, 2,3 % des jeunes et jeunes adultes présente une **utilisation problématique d'internet** (Annaheim et al., 2012)
- 1 adolescent sur 20 manifesterait des **symptômes de dépendance** au téléphone portable (Waller, 2012)
- **Vulnérabilité des adolescents**: remodelage cérébral, pression sociale, inexpérience



Utilisation inadéquate

COMMENT DÉCOLLER LES ADOS DES ÉCRANS ?

SI C'EST PAR
L'EXEMPLE, ON EST
MAL BARRÉ...



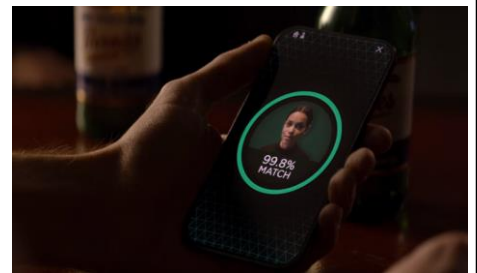
Relation d'aide - cyberdépendance

- 32 prises en charge à Addiction Valais en 2018
 - 97% hommes
 - **50% moins de 25 ans**
 - 13% vivent seul, **45% avec le père et/ou la mère**, 10% avec la famille/les amis, 19% avec un(e) conjoint(e) et/ou des enfants
 - 32% ont terminé un CFC, une école professionnelle ou une autre formation, **54% ont effectué uniquement l'école obligatoire**, 11% ont une maturité, diplôme HES ou formation prof. supérieure
- 8 prises en charge de proches à Addiction Valais en 2018



Utilisation inadéquate

- Perte de contrôle sur la durée d'utilisation
 - Tendence à minimiser
- + en + de tolérance: plus souvent et plus longtemps
- Retrait social, problèmes d'alimentation, sommeil
 - Impacts sur la vie privée et professionnelle
 - Risques accrus de dépression et d'anxiété



Conseils pour l'employeur

- Fixer des règles claires
 - Charte ou règlement
 - Dès l'entrée en fonction
 - Définir dès le début si les règles sont les mêmes pour tous
 - Définir les moments où c'est permis
 - Boîte à smartphones
 - Basé sur la confiance
 - Parlé de restrictions si abus
- Montrer l'exemple



Conseils pour l'employeur

- Communication
 - Parler sur un ton positif
 - Valoriser l'apprenti
 - Expliquer pourquoi
 - Sécurité
 - Concentration
 - Participation à la vie de l'entreprise
 - Philosophie de l'entreprise
 - S'intéresser à ce que fait l'apprenti en ligne



Conseils pour l'employeur

- Discuter du comportement sur les réseaux sociaux
 - Faire attention à sa cyber-réputation : 85-90% des recruteurs regardent les réseaux sociaux !
 - Problème de harcèlement: ce qui est interdit dans la vie réelle l'est aussi dans le monde numérique.
 - Bloquer la personne à l'origine du harcèlement et la signaler au réseau social
 - Collecter et enregistrer des preuves sur l'ordinateur
 - En parler à des personnes de confiance
- Encourager :
 - à s'octroyer des moments sans Internet
 - à s'interroger sur la qualité des contenus



Conseils pour l'employeur

- Si utilisation excessive, voir si autre problème sous-jacent
- Difficile de régler la vie «hors entreprise»
- Rencontre maître d'apprentissage et parents
 - Conseils aux parents: LIMITER l'accès et DIALOGUER
 - Un accès illimité → plus exposé aux dangers d'Internet
- Bill Gates et Steve Jobs ont élevé leurs enfants sans technologie
 - Fort pouvoir addictif de la technologie digitale



Et vous, comment gérez-vous?



Exemples concrets

- Entreprises du bâtiment (ex: Implenia)
 - Interdiction des smartphones pour les apprentis. Les appareils sont confisqués et enfermés en lieu sûr durant la journée.
- Opérateurs de téléphonie mobile (ex: Mobilezone)
 - Les apprentis ont droit à leur appareil.
- Exemple d'une entreprise de 50 collaborateurs
 - Interdiction des smartphones pour des raisons de sécurité, même lors des pauses pour privilégier les moments de partage et de communication.
- Exemple d'une grande entreprise
 - Smartphones autorisés lors des pauses uniquement
 - Le reste du temps, en mode silencieux et rangé
 - Appels privés autorisés dans un lieu isolé et en dehors des heures de travail



Chiffres sur la thématique

- Collaborateurs disposant au travail d'un ordinateur connecté à Internet passent en moyenne 1 heure par jour pour leur correspondance électronique privée, 39% passent même 2 heures (Expert Messaging, 2008)
- Plus le natel est éloigné, plus on est concentré et 26% plus productif sans natel (Kaspersky Lab, 2016)

MAIS...

- Après 10 minutes de pause sur FB, les employés sont plus heureux et productifs que ceux qui sont partis boire un café ou fumer une cigarette. Les salariés ayant accès à FB ont été 16% plus productifs que ceux privés d'internet durant leur pause. (étude KEAS)
- Accès au web: employé plus détendu, lieu de travail apparaît agréable et il est plus efficace, 10 min / jour suffisent. (PopCap Games)



Des mesures possibles pour l'employeur

- Mesures techniques préventives :
 - Minimiser les risques et garantir le fonctionnement et la sécurité d'une infrastructure informatique
 - protection par mot de passe, protection de l'accès, programmes anti-virus, le blocage de certains sites web, etc.
 - Juridiquement : non seulement autorisées mais même souhaitées
- Mesures techniques répressives :
 - Constater et sanctionner d'éventuels abus
 - surveillance du réseau et du trafic de courriels, surveillance des écrans, etc.
 - Juridiquement : admissibles que de manière très restreinte
- Les mesures techniques préventives devraient avoir la priorité sur les mesures de surveillance répressives (Andrea Mondini, avocat, *Internet et courriel au travail*, 2005)



Conseils pour les apprentis

- App qui mesure le temps passé
 - Moment, Quality time, Space, Off time, Forest
 - Nombre de prises en main, de notifications reçues, temps total, etc.
- Supprimer certaines notifications
- Arrêter les écrans minimum 15 minutes avant d'aller se coucher
- Prendre conscience de l'activité sur les médias
- Faire attention aux jeux d'argent en ligne



Conclusion

- Evolution
 - Jeux vidéo, réseaux sociaux, jeux d'argent
 - Différents supports
- Niveau de connaissance des jeunes
- Dialoguer et fixer des règles
 - Renforcer la confiance de l'entourage
- Oser demander de l'aide

- [D:\Formation 5.02.19\Check dein Profil, bevor es andere tun.mp4](#)



Liens

- jeunesetmedias.ch
- addictionsuisse.ch
- monado.ch
- sos-jeu.ch
- addiction-valais.ch
- prevention-ecrans.ch
- alertecran.org
- gamingfederation.ch
- grea.ch
- ciao.ch



Merci pour votre attention

