



Fiche thématique 1/6

RELATIONS ET BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Sec. I et II

Concours Eduki 2025/2026

- Interconnecté.e.s : humain – digital - durable

TABLE DES MATIERES

.....	2
A) RELATIONS ET BIEN-ÊTRE PERSONNEL	2
Introduction à la thématique	2
Pour commencer le débat	2
Quelques repère en chiffres	3
Le saviez-vous ? (ÉTUDE DE CAS)	4
Quelques idées non-exhaustives de projets possibles	4
Catégorie artistique 🎨	4
Catégorie média 📺	5
Catégorie action concrète 🏠	5
<i>Inspirez-vous d'anciens lauréats ou d'autres projets existants</i>	5
RESSOURCES UTILES	6
Medias	6
Ressources pédagogiques	6

A) RELATIONS ET BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Impact sur la famille, les amis, les loisirs, la santé mentale et physique

INTRODUCTION A LA THEMATIQUE

Dans un monde où le numérique est omniprésent, les jeunes grandissent en lien constant avec les écrans et les réseaux sociaux. Cette réalité transforme profondément leur rapport à eux-mêmes, aux autres et au monde qui les entoure. Ce sous-thème propose de réfléchir à l'impact de la digitalisation sur le bien-être personnel : santé mentale, relations sociales, équilibre entre vie connectée et déconnectée.

Il s'agit ici d'explorer **les effets du numérique sur la vie quotidienne**, tant positifs que négatifs, et de chercher des **stratégies concrètes pour développer un usage plus équilibré, sain et réfléchi des outils numériques**.

POUR COMMENCER LE DEBAT

Ce sous-thème peut être abordé sous différents angles. Voici quelques pistes possibles :

→ Relations amicales et familiales à l'ère numérique

- Est-il possible d'établir des relations authentiques via les outils numériques ?
- Comment les réseaux sociaux transforment-ils les liens entre les jeunes, la famille et les amis ?
- Comment préserver un équilibre entre vie connectée et déconnexion ?

→ Santé mentale et réseaux sociaux

- Peuvent-ils aussi favoriser l'accès à l'information ou au soutien en santé mentale ?
- Comment les réseaux sociaux influencent-ils l'image de soi, l'anxiété ou le sentiment de solitude ? Quel effet peut avoir la comparaison constante avec les autres en ligne ?

- Quels sont les signes d'une surutilisation des écrans ? Comment y faire face de manière constructive, avec quelles stratégies ?

→ Respect et empathie

- Quels comportements adopter pour garantir un environnement numérique sûr et bienveillant ?
- Comment les écrans influencent-ils nos émotions, notre concentration, notre sommeil ou notre humeur ?
- La communication en ligne permet-elle d'exprimer les émotions aussi efficacement que dans la vie réelle ? Quels sont les pertes et les gains potentiels ?

QUELQUES REPÈRES EN CHIFFRES

En Suisse, plus d'un tiers des jeunes de 14 à 19 ans déclare avoir déjà été confronté à des troubles de santé mentale (anxiété, dépression, mal-être). L'usage intensif du numérique semble y jouer un rôle : les adolescents passent en moyenne **6 heures par jour devant un écran**, un temps souvent pris sur le sommeil, les activités physiques ou les interactions sociales.

Selon l'Observatoire suisse de la santé (Obsan), **7,1 % des jeunes de 11 à 15 ans** présentent une utilisation problématique des réseaux sociaux, avec un impact notable sur l'attention, l'humeur et les relations. Par ailleurs, **50 % des filles** et **40 % des garçons** se trouvent « trop gros », alors que seuls **20 %** présentent un surpoids réel ([Santé Suisse](#)). Ces écarts s'expliquent en partie par les standards irréalistes de beauté véhiculés en ligne, notamment via les filtres, la comparaison sociale et les influenceurs.

D'autres risques sont [associés](#) à la vie numérique des adolescents : **29 %** disent avoir déjà été victimes de **cyberharcèlement**, ([JAMES, 2022](#)). Des usages excessifs de jeux vidéo ont également été identifiés : **31 % des garçons** et **5 % des filles** de 15 ans jouent tous les jours en ligne, et environ **3 %** présentent un usage problématique, selon le test [IGDT-10](#).

Mais les effets ne sont pas uniquement négatifs. De nombreuses études soulignent aussi les **aspects positifs** du numérique sur le bien-être des jeunes. Les outils numériques peuvent aussi favoriser le bien-être:

- Accès facilité à l'information sur la santé mentale ;
- Espaces d'expression et de soutien en ligne ;
- Premiers pas vers une demande d'aide (plus accessible et anonyme).
- Réduction de l'isolement grâce aux communautés virtuelles ;

Certaines études montrent que les jeunes ne perçoivent pas systématiquement les réseaux sociaux comme sources de stress, et qu'ils peuvent y trouver du réconfort, de l'inspiration ou un sentiment d'appartenance.

LE SAVIEZ-VOUS ? (ÉTUDE DE CAS)

Innover pour protéger : quand la police patrouille dans les jeux vidéo

→ Un exemple original de prévention dans le monde virtuel

Au Danemark, une unité spéciale de la police patrouille dans des univers numériques comme *Minecraft* ou *FIFA*, parfois même via live *Twitch*, pour prévenir le cyberharcèlement, lutter contre les discours de haine et détecter des comportements à risque. Cette approche innovante illustre comment les institutions s'adaptent aux nouveaux usages numériques pour garantir un environnement plus sûr aux jeunes.

QUELQUES IDÉES NON-EXHAUSTIVES DE PROJETS POSSIBLES

CATÉGORIE ARTISTIQUE 🎨

Idée de projet	Description
Affiche ou collage collectif – « Ma vie avec les écrans »	Représentation visuelle des usages numériques dans le quotidien des élèves, sous forme d'œuvre collective.
Bande dessinée ou roman-photo – « Une journée sans portable »	Narration ou illustration d'une journée de déconnexion.
Performance artistique – Interconnecté·e·s	Expression corporelle ou théâtrale des émotions liées au rapport à l'autre et notre quête de connexion. Peut être jouée, dansée ou mimée.
Installation artistique ou sculpture – Ma bulle numérique	Création en volume représentant l'espace personnel ou mental face au numérique (cerveau, cocon, réseau, etc.).
Projet artistique multimédia – « Interconnecté·e·s : humain, digital, durable »	Combinaison de médias (affiche, vidéo, bande dessinée) pour une réflexion sur les liens entre numérique, humain et environnement.

CATÉGORIE MÉDIA

Idée de projet	Description
Capsule audio ou podcast – « <i>Quand je décroche, je me sens...</i> »	Partage d'émotions, réflexions ou témoignages individuels ou collectifs.
Micro-trottoir filmé – « <i>Les écrans dans nos relations</i> »	Interviews croisées entre élèves, enseignants, familles ; analyse des réponses.
Projet photo ou visuel – <i>Les activités sportives et extrascolaires à l'école</i>	Série de photos contrastées, accompagnées de courts textes.

CATÉGORIE ACTION CONCRÈTE

Idée de projet	Description
Journée ou semaine sans écrans	Organisation d'activités alternatives : jeux, ateliers créatifs, débats, moments d'échange.
Charte de bien-être numérique	Élaborée de façon participative ; affichée en classe ou partagée dans l'établissement.
Groupe de parole ou espace d'échange entre pairs	Discussions régulières sur les usages du numériques, les émotions associées, etc.
Défis collectifs autour de la déconnexion	Par exemple : "24h sans écran", "1 jour = 1 moment sans numérique", suivi d'un partage d'expérience.
Campagne de sensibilisation	Thématiques possibles : équilibre digital, santé mentale, surcharge informationnelle. Format possible : affiches, vidéos etc.

INSPIREZ-VOUS D'ANCIENS LAUREATS OU D'AUTRES PROJETS EXISTANTS

- [« Notre école idéale »](#) – École des Libellules (1er prix concours Eduki 2021/2022)
- [Pavillon itinérant](#) – Campagne « Écrans, parlons-en ! »
- [Défi une semaine sans écran](#) – Écoles Ayent-Arbaz

RESSOURCES UTILES

MEDIAS

Titre	Description
Docu réactions "Et si on levait les yeux? - Une classe face aux écrans" 7 min Lien	Niels Weber, psychologue et thérapeute de famille, réagit au documentaire "Et si on levait les yeux? - Une classe face aux écrans"
Écrans : le péril jeune ? 1h39 Lien	L'émission Infrarouge du 29 mai 2024 débat des enjeux et des réponses possibles en Suisse pour protéger (ou pas) les jeunes de la surexposition aux écrans.
Monthey (VS): des élèves volontaires ont relevé le défi de se passer d'écran durant une semaine 3 min Lien	Retour sur une initiative scolaire de semaine sans écran.
Écrans : maman bobo 27 min Lien	Les professionnels de la petite enfance alertent sur les effets graves d'une exposition excessive et précoce aux écrans chez les tout-petits.

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Titre	Description
BD Petites Histoires d'Internet Lien	BDs développées par l'OFCOM qui suit les aventures d'une famille confrontée au sexting, mobbing et cyberaddiction, mais pas que, pour sensibiliser de façon ludique aux risques d'Internet
Brochures éducatives Declick	Brochures de prévention (comme « Du selfie au self-care », « L'univers des écrans », etc.) proposant

Lien	des conseils et informations illustrées sur une utilisation saine et responsable des écrans.
Décod'Image Lien	La fondation Images et Société promeut le décodage et l'analyse critique des images, invitant les jeunes à questionner les valeurs et enjeux socio-culturels qu'elles transmettent.
Set "famille et écrans" Lien	26 cartes à commander pour discuter de l'usage des écrans selon l'âge (0-3, 4-10, 11-18 ans). Il aborde des thèmes variés et fournit conseils, questions et ressources pour parents et éducateurs.