

Conférence

Renforcer la santé mentale des jeunes à l'ère du numérique

25 mars 2025, de 9h15 à 17h00, à Berne

« Interdiction des téléphones portables à l'école », « Le temps passé devant l'écran est du temps perdu », « Santé de la génération Z : les smartphones devraient être bannis des écoles » – tels étaient les gros titres dans les quotidiens lors de la rentrée scolaire en 2024. En même temps, le débat sur les effets de l'utilisation des médias numériques chez les enfants et les adolescent-e-s était alimenté par des publications scientifiques et des ouvrages spécialisés. La thèse selon laquelle les médias sociaux pourraient nuire à la santé mentale a notamment suscité un grand intérêt.

Le déclin de la santé mentale des jeunes semble être corrélé à l'essor des médias numériques. Plusieurs études suggèrent qu'une utilisation excessive de ces médias pourrait être liée à un risque de pensées suicidaires et de tentatives de suicide. Mais la question reste ouverte : les médias numériques sont-ils vraiment une cause des problèmes psychiques ou plutôt un symptôme d'un problème plus complexe ? Quelles connaissances reposent sur des bases scientifiques et lesquelles ne sont que pure spéculation ?

Nous souhaitons discuter avec vous des questions suivantes : de quelle manière les médias numériques (médias sociaux, jeux en ligne, etc.) influencent-ils les processus neurologiques et quelles conséquences peuvent en résulter pour la santé mentale ? Quelles conclusions peut-on en tirer pour le quotidien scolaire ? De quel soutien les parents ont-ils besoin et quelles sont les attentes des professionnel-le-s du travail social, de la santé et de l'éducation ? Enfin, la question se pose de savoir quelles mesures – y compris de nature législative – seraient appropriées pour réglementer l'utilisation des médias afin de protéger et renforcer la santé mentale des jeunes.

Lors d'une [conférence](#) qui s'est tenue en mai 2023, nous avons déjà abordé les causes de l'augmentation persistante de problèmes psychiques chez les adolescent-e-s et les jeunes adultes. Dans ce contexte, le Conseil du futur U24 demande, parmi ses [recommandations d'action](#) (2.4) sur la santé mentale, une réglementation et une information sur les médias sociaux. La conférence de 2025 sera l'occasion de poursuivre le débat en mettant l'accent sur la question de savoir comment renforcer la santé mentale des jeunes à l'ère des médias numériques. Des scientifiques et des expert-e-s des domaines de la médecine, de la psychologie, de la communication et de la pédagogie, mais aussi des jeunes personnes, présenteront leurs points de vue et leurs conclusions. Venez participer à la discussion !

La conférence s'adresse aux professionnel-le-s des domaines de la santé et de l'éducation, aux représentant-e-s de la politique et des médias ainsi qu'à toute autre personne intéressée.

PROGRAMME

RENFORCER LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

25 MARS 2025 | DE 9H15 À 17H00 | BERNE

8:30	Accueil et café	
9:15	Mot de bienvenue	Dr med. Daniel Frey , membre du Comité de Santé publique Suisse (all) Représentant-e du Conseil du futur U24
9:25	Exposé introductif	La relation entre consommation médiatique et santé mentale : corrélation ou causalité ? Dr Sophia Achab , Directrice du Centre de collaboration de l'OMS, Université de Genève (fr)
9:45	Keynote Session I Consommation médiatique : recherche, tendances, importance	Aperçu de la recherche : l'influence de la consommation médiatique sur le cerveau Dr Barbara Studer , Neuroscientifique, Université de Berne (all) Tendances en matière de la consommation médiatique des jeunes Gregor Waller , Responsable des études JAMES, ZHAW (all) Gestion du stress et utilisation des médias chez les jeunes Lulzana Musliu , Responsable Politique et médias, Pro Juventute (all) Un aperçu du quotidien à la clinique PD Dr med. Gregor Berger , Directeur du Service de psychiatrie d'enfants et d'adolescents, Zurich (all) Brefs témoignages de jeunes personnes
11:00	Pause-café	
11:15	Keynote Session II Une meilleure santé (psychique) grâce à la numérisation ?	Vue d'ensemble et perspectives Prof. Sang-Il Kim , Chargé de cours, Haute école spécialisée bernoise, Bienne (all) Du smartphone vers la santé mentale ? Dr Anina Hanimann , Interface Politikstudien Forschung Beratung AG, Lucerne/Lausanne (fr) L'application SERO pour la prévention du suicide Michael Durrer , MScN, Chef de projet global « SERO », Luzerner Psychiatrie AG (all) Brefs témoignages de jeunes personnes
12:30	Pause de midi	

<p>13:45</p>	<p>Keynote Session III</p> <p>Quelle est notre approche en tant que société ?</p>	<p>L'école et les médias numériques Giuliano Picciati, Directeur de l'école Munzinger, Berne (all)</p> <p>De quoi ont besoin les parents ? Estelle Gillioz, Responsable du Pôle Recherche, Action Innocence (fr)</p> <p>Le travail social à l'ère du numérique Prof. Dr Olivier Steiner, Haute école de travail social FHNW (all)</p> <p>Brefs témoignages de jeunes personnes : quels sont leurs besoins ?</p>
<p>15:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>15:30</p>	<p>Keynote Session IV</p> <p>Faut-il créer des bases légales ?</p> <p>Animation : Daniel Frey et représentant-e du Conseil du futur U24</p>	<p>Dispositions légales : aperçu de la situation en Europe et en Suisse</p> <p>Prof. Dr med. Susanne Walitza, Directrice KJPP, Université de Zurich (all) Dr Angela Müller, Directrice AlgorithmWatch CH (all)</p> <p>Table ronde : Protection des enfants versus liberté d'expression</p> <p>Dr Beat A. Schwendimann, Responsable du Service pédagogique de LCH (all) Dr med. Stefan Roth, pédiatre, membre du Comité de l'Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire et de mfe (all) Nicole Hinder, Responsable du secteur Défense des droits de l'enfant, membre de la direction, UNICEF Suisse et Liechtenstein Représentant-e de Meta / Google (tbc) Conseillère nationale / Conseiller national (tbc)</p>
<p>16:45</p>	<p>Résumé et conclusion</p>	<p>Directeur/Directrice Santé publique Suisse</p>
<p>17:00</p>	<p>Fin de la conférence</p>	