

Formation courte “Génération hyperconnectées : psychologie des usages numériques”

Description

Adoptant une approche psychologique, cette formation courte en ligne vise à fournir les dernières données issues des études scientifiques pour guider les utilisateurs mais également les professionnels qui les accompagnent vers une relation équilibrée avec les écrans. Cette formation veut également prodiguer aux participant-e-s les compétences pour développer un esprit critique sur les informations parfois contradictoires que l'on peut trouver via les médias et les réseaux sociaux.

Parce que la surconsommation numérique ne joue pas un même rôle en fonction de l'âge des consommateurs, le programme s'articule autour de 3 modules :

1. Enfants et écrans
2. Adolescents à l'ère digitale
3. Réseaux, gaming et jeux d'argent : de l'usage à la dépendance

Les modules sont indépendants et peuvent être suivis individuellement.

A l'issue de cette formation, les participant-e-s sont en mesure de :

- Identifier les mécanismes psychologiques menant à une consommation excessive ;
- Comprendre les effets des écrans sur le développement cognitif et le bien-être à tout âge ;
- Sensibiliser aux risques d'addiction et fournir des outils pour un usage équilibré.

Programme

Formation courte de 6 crédits ECTS composée de 3 modules d'un mois chacun :

Enfants et écrans – 2 ECTS

Les écrans sont désormais omniprésents dans la vie quotidienne, y compris dans celle des tout-petits. Télévisions, tablettes, smartphones ou ordinateurs font partie de leur environnement dès les premiers mois de vie. Or, les recherches récentes montrent que l'usage des écrans, surtout en bas âge, peut influencer profondément le développement cognitif, les comportements et les apprentissages. En effet, ce sont durant les premières années de vie que le cerveau de l'enfant connaît une phase d'expansion et de plasticité exceptionnelle. C'est une période où les connexions neuronales se forment à grande vitesse, nourries par les interactions humaines, les expériences sensorielles et le jeu libre. Les directives de l'Organisation mondiale de la santé sont claires : aucun temps d'écran pour les enfants de moins d'un an. De 2 à 4 ans, il est recommandé de ne pas passer plus d'une heure par jour devant un écran.

Comprendre l'effet des écrans sur le comportement des jeunes enfants, choisir des contenus de qualité et adopter une posture éducative bienveillante peut permettre de transformer les écrans de source de risque à un outil d'apprentissage équilibré et enrichissant.

Ce module propose une approche complète pour comprendre ces effets, distinguer les différents types de contenus, et accompagner les enfants vers un usage équilibré et bénéfique des écrans.

En suivant ce module, vous :

- Êtes informé-e sur des bases scientifiques récentes des effets des écrans sur le développement cognitif ;
- Identifiez les risques d'une surexposition aux écrans sur la santé mentale (troubles du langage, sommeil, attention) ;
- Mettez en place des alternatives et encouragez une consommation raisonnée.

Adolescents à l'ère digitale – 2 ECTS

À l'ère du numérique, les adolescents et les jeunes adultes grandissent dans un environnement hyperconnecté où les écrans, les réseaux sociaux et les interactions virtuelles font partie intégrante de leur quotidien. Si ces outils offrent des opportunités d'apprentissage, d'expression et de socialisation, ils peuvent également avoir des effets complexes sur la santé mentale.

Ce module propose d'apporter des repères nuancés pour comprendre les impacts du numérique, identifier les facteurs de vulnérabilité et accompagner les jeunes vers un usage plus équilibré et réfléchi. Il est essentiel d'adopter une approche nuancée : le numérique n'est ni intrinsèquement bénéfique, ni fondamentalement nocif. Tout dépend du contexte d'utilisation, de la qualité des interactions et du profil du jeune utilisateur. Certaines activités numériques (création, apprentissage, entraide, socialisation positive) peuvent renforcer l'estime de soi, les compétences sociales ou la curiosité.

À l'inverse, une exposition prolongée à des contenus anxiogènes, à la comparaison sociale ou à la désinformation peut contribuer à l'anxiété, la dépression ou l'isolement.

Avec ce module, vous aborderez les thématiques suivantes :

- Usage numérique et santé mentale des jeunes : repères et nuances ;
- Définitions des indicateurs (santé mentale, au-delà du « temps d'écran ») ;
- Défis potentiels (en particulier, « addiction », cyberharcèlement) et identification des jeunes les plus vulnérables ;
- Rôle des plateformes (p.ex., amplification de phénomènes) ;
- Stratégies d'accompagnement des jeunes en développement face à ces défis ;
- Rôle des adultes (p.ex. parental digital mediation, réflexion par rapport aux comportements alternatifs).

Réseaux, gaming et jeux d'argent : de l'usage à la dépendance – 2 ECTS

Dans le discours médiatique, on parle souvent d'une « génération hyperconnectée », une expression qui traduit une inquiétude collective face à l'omniprésence du numérique dans notre quotidien. Cependant, ces termes relèvent davantage d'un concept social que d'une catégorie clinique au sens strict.

La psychologie cognitive va au-delà des jugements moraux ou simplificateurs pour comprendre ce qui, dans certains cas, transforme un usage plaisant et fonctionnel en un usage problématique. Il s'agit donc de questionner les mécanismes de l'engagement numérique, les besoins qu'il comble (curiosité,

appartenance, reconnaissance, maîtrise), et les contextes dans lesquels il peut devenir déséquilibré. Ce module propose d'aborder ces questions avec rigueur, nuance et distance critique, en interrogeant les représentations sociales et les réalités cliniques liées aux usages numériques.

De plus, ce module propose de tenter de distinguer l'engagement passionné (souvent moteur de créativité, de compétence et de socialisation), des comportements problématiques pouvant nuire à l'équilibre personnel. Une passion numérique (pour les jeux vidéo, la création de contenus, la programmation ou les réseaux) n'est pas en soi un problème : elle peut devenir un levier d'apprentissage et de motivation. Cependant, certains facteurs de vulnérabilité peuvent transformer cet engagement en difficulté.

En suivant ce module, vous serez capables de :

- Distinguer la passion pour les jeux vidéo du trouble du jeu ;
- Reconnaître les processus psychologiques impliqués dans les conduites en ligne problématiques ;
- Examiner l'influence des caractéristiques de conception technologique des plateformes en ligne ;
- Lire de manière critique et autonome le phénomène d'hyperconnexion.

Public

Cette formation est destinée aux professionnel-le-s dans les domaines de l'éducation, de la psychologie, de la santé (médecine, cognition, soins infirmiers, ...), de la prévention et de la pédagogie qui travaillent au quotidien sur des problématiques liées à la surexposition aux écrans.

Approche pédagogique

La formation courte "Génération hyperconnectées : psychologie des usages numériques" est un programme unique dispensé 100% à distance, spécialement conçu pour se former en cours d'emploi. La totalité du matériel d'enseignement (vidéos pédagogiques, littérature) est fournie sur notre plateforme d'enseignement à distance. En complément, des classes virtuelles sont organisées deux fois par mois pour chacun des modules, afin que les enseignants-es et les participant-e-s puissent se retrouver et échanger ensemble en ligne.

Informations pratiques

Dates : du 13.04.2026 au 20.07.2026

Durée de la formation : 3 mois (6 ECTS)

Délai d'inscription : 22 mars 2026

Coût : CHF 4300.-

Lieu : 100% en ligne

Inscription : [en ligne](#)

Contact : formation-continue@unidistance.ch